

Исхара ЮММ

ЮММ

Каподабро
НТР
Богданови
Софийски

ПРЕДИСЛОВИЕ

Успехи современной западной медицины поистине удивительны. Ее нынешние возможности не поддаются описанию. Особенно впечатляют достижения хирургии — даже в случае, когда тело пациента серьезно пострадало, его удается исцелить. Вставив в артерию катетер, врачи могут спасти пациента, умирающего из-за тромба в артерии, от инфаркта миокарда и т. д. В тяжелых экстренных случаях современная западная медицина оказывается на высоте. Необходимо отметить несомненные успехи и в области вакцинации, благодаря которой было спасено огромное количество человеческих жизней.

Что же касается хронических болезней, то в этой области возможности западной медицины резко сокращаются, а предлагаемое лечение оказывается неподходящим и неэффективным. Например, западные врачи стремятся снизить у пациента высокую температуру или уничтожают посредством противоопухолевых препаратов даже здоровые клетки. Пациентов заставляют принимать пищу вопреки отсутствию аппетита или вообще кормят их при помощи капельницы или зондов. Это вступает в противоречие с нормальной реакцией человеческого организма на болезнь.

Сам я получил образование врача западной школы, знаю западную медицину, никогда не от-

ридал ее успехов и никогда не относился к ней с враждебностью. Но мне кажется, что западная медицина часто относится к восточной медицине — как к чему-то древнему, связанному с суевериями и не хочет пользоваться ее несомненными достижениями.

Истинное предназначение медицины — лечить людей, и я верю, что соединение успехов западной и восточной медицины будет способствовать значительному прогрессу в этой области. Я верю, что для западной медицины наступило время прекратить огульно отрицать восточную медицину, а наоборот, постараться понять и принять ее. В связи с этим попробуем разобраться, почему восточная медицина не пользуется популярностью даже в Японии.

Обратимся к истории. Период Эдо (1602–1867) был относительно спокойным. Страна закрыла свои границы и прервала отношения с другими государствами. (Не будем касаться политических и экономических вопросов, рассмотрим ситуацию с медицинской точки зрения.) Благодаря этому страна избежала эпидемий. Европа в то время пребывала в состоянии постоянных войн, что способствовало существенному прогрессу в области хирургии. Эпидемии были частым явлением, что не могло не привести к интенсивным поискам профилактических средств для борьбы с ними и обнаружению новых эффективных способов лечения инфекционных болезней.

К концу периода Эдо также и в Японии произошло несколько междуусобных конфликтов. Один из них показан в фильме «Последний самурай» с Томом Крузом и Кеном Ватанабе в главных

ролях. В этом фильме мы видим, как один за другим воины погибают из-за тяжелых ранений, несмотря на оказываемую врачебную помощь. Западная медицина в то время достигла больших успехов в лечении подобных ранений. Восточные врачи не умели лечить огнестрельные раны, тогда как, например, доктор Вильям Вайлз (учитель моего прадедушки) делал успешные операции и его пациенты начинали выздоравливать уже через три дня после хирургического лечения. Свидетелей это весьма впечатляло, и они приходили к выводу, что западная медицина — это замечательно, а восточная — ни на что не годится. Вот почему даже в Японии восточная медицина не пользуется большим уважением. Особенно когда наступил XX век и Япония вступила в череду нескончаемых войн, для восточной медицины пришел период полного забвения.

Однако в наше время люди все чаще задаются вопросом о правомерности использования средств только официальной медицины. Если бы восточная и западная медицина объединила свои усилия и достижения, многие больные могли бы вылечиться, и жизнь в добром здравии, продолжающаяся до 120 лет, могла бы стать реальностью. Те, кто страдает от рака, сахарного диабета и других болезней, зависящих от образа жизни, должны усвоить основы восточной медицины и использовать их в своей жизни.

Я очень рад представившейся мне возможности внести свой вклад в популяризацию здорового образа жизни.

Глава 1

КАК ИЗ ВРАЧА ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ Я СТАЛ ВРАЧОМ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Я родился в 1948 году. В нашей семье до меня было семь поколений врачей. Мой прадед, Ёсиори, родился в 1858 году. Он стал врачом западной школы после изучения медицины под руководством англичанина Вильяма Вайлза в медицинской школе префектуры Кагосима.

Мой отец, в отличие от прадеда, не захотел стать врачом — его раздражал запах лекарств. Но, несмотря на это, отец очень любил пить лекарства. Его мучили частые головные боли и бессонница, поэтому он постоянно принимал болеутоляющие и снотворные. Очень скоро у него возникла язва желудка, и он умер от кровотечения в относительно молодом возрасте — ему было всего 58 лет. На его примере я получил полное представление об опасности побочного действия лекарственных средств западной медицины.

Мой отец никогда не хотел быть врачом, но я помню, как часто он доставал стетоскоп своего деда, сделанный из слоновой кости. Кроме того,

он постоянно говорил мне: «Ты должен стать врачом, потому что члены нашей семьи были личными врачами *сёгуна* Танэгасима — владельца острова Танэгасима».

Вот так и получилось, что я стал врачом.

КАК Я УЗНАЛ О ПОЛЬЗЕ УТРЕННЕГО «ГОЛОДАНИЯ»

Я был слабым ребенком, часто простужался и страдал от высокой температуры. К средней школе (12–13 лет) я стал покрепче, но тем не менее страдания от частого расстройства желудка продолжались. Я наблюдался у западного доктора и у доктора восточной медицины, принимал огромное количество лекарственных средств и трав, но ничего не помогало. Когда я нервничал (например, перед экзаменом или каким-то важным для меня событием), у меня начиналось сильное расстройство желудка и мне всегда приходилось держаться поближе к туалету.

Когда я поступил в медицинский институт, мне в руки попала книга под названием «Система оздоровления доктора Кадзую Ниши». В этой книге было сказано, что хлорофилловый (зеленый) сок оказывает хорошее влияние на организм. И я начал пить по утрам капустно-яблочный сок и отказался от завтрака. Уже через неделю-другую я почувствовал эффект: расстройство желудка, которым я страдал с 4-летнего возраста, стало происходить гораздо реже и протекать существенно легче.

С этого времени я начал интересоваться народной медициной. Когда я был на втором курсе, я прочитал книгу доктора Кендзо Ники, заслуженного профессора медицинского факультета Токийского университета. Я узнал о замечательной диете, основанной на неочищенном рисе, и начал практиковать ее. Мой «синдром» исчез через несколько недель. Я был поражен.

Я понял, что пища, которую мы едим, оказывает огромное влияние на наше здоровье. Я восстановил свое здоровье с помощью диеты, основанной на неочищенном рисе, и замены завтрака на хлорофилловый сок, благодаря чему окреп настолько, что на третьем курсе начал заниматься бодибилдингом. От природы я обладал хрупким телосложением, но, развивая мышцы, к шестому курсу накопил достаточно силы, чтобы победить на соревнованиях среди студентов вузов всего острова Кюсю.

Однако в институте преподаватели постоянно делали мне замечания. Причина заключалась в том, что кто-то из сокурсников доложил о моих занятиях народной медициной.

Наши преподаватели не только не любили доктора Ники и доктора Ниши, они еще и настоятельно предостерегали своих студентов от чтения книг по народной медицине. В то время теория о вирусной природе болезней находилась на своем пике. Поэтому, когда я однажды сказал, что возникновение рака связано с питанием, преподаватели ополчились на меня: «Ты оказываешь плохое влияние на студентов», «Не смей этого говорить». И повторяли безапелляционно: «Рак вызывается вирусом». Но я не мог принять их точку зрения,

потому что в некоторых вещах уже убедился на собственном опыте, избавившись от своей болезни с помощью натурального питания, в то время как официальная медицина ничем не могла мне помочь.

К тому же я прочитал об исследованиях доктора Кэйити Морисита, выпускника Токийского медицинского института и доцента физиологии Токийского стоматологического колледжа. Он утверждал: «Рак – это не болезнь какого-то органа, а заболевание всего организма в целом, вызванное „загрязненной кровью“». Вот почему я никак не мог принять «вирусную теорию рака».

МОЖНО ЛИ НАЗВАТЬ НАУЧНЫМ УБИЙСТВО БОЛЬНЫХ РАКОМ ПОСРЕДСТВОМ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫХ ПРЕПАРАТОВ?

После окончания медицинского факультета университета города Нагасаки я проходил ординатуру в гематологическом отделении больницы. Затем перешел на работу в госпиталь жертв атомной бомбардировки. Этот госпиталь специализировался на лечении людей, выживших при атомной бомбардировке, но испытывавших на себе ее последствия. Я обследовал многих пациентов с заболеваниями крови. Мы занимались только серьезными случаями – такими как лейкозы и злокачественная лимфома. Одновременно в больнице находилось около 50 больных. Иногда в день умирало до 10 больных, а в течение недели – более половины.

В то время не было таких эффективных лекарственных средств, как сейчас, поэтому я давал пациентам большое количество противоопухолевых препаратов. Из-за этого у них уменьшалось число лейкоцитов, что вело к возникновению бактериальных инфекций и к применению еще большего количества антибиотиков для их лечения. В результате больные умирали один за другим.

Своими собственными глазами я видел ограниченность современной западной медицины. Я мучился и спрашивал себя: «Могу ли я оставаться врачом при таких условиях? И это все, на что способна медицина?» Я стал все больше сомневаться в западной медицине и медицине как таковой. Несмотря на это, усиливался мой интерес к медицине профилактической.

Я поступил в аспирантуру и начал свою 4 годичную научно-исследовательскую работу, посвященную поискам путей к «здоровой и долгой жизни». Эти 4 года были плодотворными в плане исследований, а на жизнь я зарабатывал периодическими дежурствами в больнице скорой помощи. Тему моих исследований я сформулировал так: «Зависимость иммунитета от питания и физических упражнений».

В июле 1977 года мне повезло – я принял участие в проекте доктора Кэйити Морисита, являвшегося авторитетом в области натуральной диетотерапии. Это был «Тур по изучению американского натурального питания». Что поразило меня в Лос-Анджелесе – так это огромное количество магазинов натурального питания. Там был богатый выбор пищевых добавок, а также овощей и фруктов,

выращенных без применения удобрений. На втором этаже такого рода магазинов обычно располагался ресторан, где были представлены блюда на основе неочищенного риса, различных зерновых. Мясо, разумеется, было полностью исключено.

Одним из моих приобретений в магазине натурального питания была книга доктора Киршина «Свежие соки». В ней описывалось применение свежих соков различных фруктов и овощей как сильнодействующего средства от болезней. Почти все рецепты входил морковный сок.

В книге также упоминалась первая в мире натуropатическая клиника М. Бирхер-Беннера, основанная доктором М. Бирхер-Беннером в Цюрихе (Швейцария) в 1897 году. Книга произвела на меня глубокое впечатление, и я, как только вернулся из путешествия, сразу же отправил в Швейцарию письмо.

Вскоре из госпиталя пришел ответ. Доктор Лихти Браш, племянница доктора Бирхер-Беннера, приглашала меня приехать и поучиться, если у меня есть такое желание. Я с радостью воспользовался этим приглашением и полетел в Швейцарию, где провел несколько месяцев.

КЛИНИКА М. БИРХЕР-БЕННЕРА В ШВЕЙЦАРИИ

Обследование в клинике проводилось по общеизвестной системе — по анализам крови и рентгенологическому исследованию. НО! Для лечения пациентов не использовались ни лекарственные

средства, ни облучение. Применялось только натуropатическое лечение.

На завтрак больным предлагались 2 или 3 стакана морковно-яблочного сока. В питании не использовались мясо, яйца, молоко, но широко использовался черный (ржаной) хлеб, а также картофель, фрукты, мед, *натуральная соль* и т. д. Единственной животной пищей был йогурт, который смешивался с зародышами пшеницы, образуя так называемые мюсли Бирхера.

Когда я спросил: «По какой причине вы используете морковно-яблочный сок?» — мне ответили: «Он содержит все необходимые человеческому организму витамины и минеральные вещества». И далее: «В наше время человек поглощает излишнее количество белков, жиров и углеводов, в то время как в организм попадает недостаточное для их утилизации количество витаминов и минеральных веществ. В этом причина многих заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, и таких трудноизлечимых болезней, как рак, сахарный диабет, инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения».

Помимо диеты в клинике практиковались акупунктура, водолечение, теплолечение, физические упражнения, релаксация, физиотерапия и т. д.

Я был поражен, увидев, насколько быстро выздоравливали здесь больные, приехавшие со всех концов света, больные с редкими и практически неизлечимыми болезнями, такими как рак и ревматизм.

Одну важную вещь я понял совершенно четко во время своего пребывания в Швейцарии: «Не-

возможно продолжать лечить больных только методами традиционной западной медицины».

Вернувшись в Японию, я продолжал пить каждое утро морковно-яблочный сок, и мое физическое состояние стало превосходным. Я закончил свою научную работу на год раньше, чем требовалось по срокам, и вернулся в клинику М. Бирхер-Беннера, чтобы продолжить учебу.

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ В МОСКВЕ

В течение нескольких последующих лет я, интересуясь проблемами долголетия, 5 раз посетил деревню долгожителей, находившуюся в Абхазии, на территории бывшего Советского Союза. Летать туда приходилось через Москву, где мы обычно, в связи с пересадками, останавливались на несколько дней.

Я использовал это время, чтобы посетить клинику профессора Ю. С. Николаева. Это был известный специалист в области лечебного голодаания. Профессор Ю. С. Николаев родился в 1904 году, в 20-летнем возрасте окончил медицинский факультет Московского университета и стал знаменитым профессором-психиатром. Отец Ю. С. Николаева был довольно известным в России человеком — он был сторонником прогрессивных экономических реформ, другом Льва Толстого. Одно время Николаевы жили в Ясной Поляне, и именно отец Ю. С. Николаева убедил Льва Толстого стать вегетарианцем. Стоит ли удивляться, что Ю. С. Николаев, с детства воспитываемый в традициях вегета-

рианства, стал по примеру своего деда врачом, а впоследствии — «отцом» метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), иными словами — голодаания. Профессором Ю. С. Николаевым разработаны основные методики РДТ, признанные наиболее безопасными и эффективными как в России, так и за рубежом, проведены научные исследования, доказавшие ценность РДТ как метода терапии и профилактики самых различных заболеваний.

Я был поражен тем, как быстро выздоравливали пациенты, проходившие курс лечебного голодаания в клинике Ю. С. Николаева. Это были не только душевнобольные, но и пациенты с заболеваниями, которые современная медицина считала неизлечимыми: тетраплегия (паралич всех четырех конечностей), болезни, вызванные сосудистыми повреждениями, заболевания сердца и рак. Вылечивались даже больные с заболеваниями, требовавшими хирургического вмешательства, — например с вывихом тазобедренного сустава.

В России есть больницы, имеющие отделение лечебного голодаания, которые применяют методику доктора Ю. С. Николаева. Этот метод утвержден Минздравом, и доктор Ю. С. Николаев получил много наград за свою работу.

ДОЛГОЖИТЕЛИ АБХАЗИИ

Мне очень хотелось узнать, почему на Кавказе так много долгожителей. И не просто долгожителей, а людей, чей возраст более 100 лет? Мне хотелось подобрать ключ к ответу на этот вопрос, изучив их образ жизни и питание.

В те дни количество японцев, перешагнувших 100-летний рубеж, исчислялось несколькими сотнями при 120-миллионном населении Японии. В то время как на Кавказе таких долгожителей было несколько десятков тысяч (несмотря на то, что население Кавказа составляло одну десятую от населения Японии). Другими словами, Кавказ – это район с небывало высоким уровнем долгожительства, в несколько раз выше, чем в Японии.

Кавказ находится между Черным и Каспийским морями, и деревни долгожителей располагаются в горах на высоте от 1000 до 2000 м над уровнем моря. Жители этих мест занимаются в основном сельским хозяйством и скотоводством, что в подобных географических условиях требует тяжелого физического труда.

Я посетил одну из деревень Абхазии и увидел собственными глазами, как много там живет долгожителей. Там можно было увидеть 90- и 100-летних стариков, ведущих здоровую жизнь и получающих от нее удовольствие. Люди там очень дружелюбны и открыты. Они любят поговорить и делают это с большой экспрессией, с раскрасневшимися лицами. Они встретили нас очень приветливо и ответили на все наши вопросы.

Обычно на довольно обширной территории располагаются 4–5 каменных домов. Чем-то они напоминают постройки древней Греции или Рима. Под одной крышей живут до 4–5 поколений – такие огромные семьи весьма типичны для этого района. Столы обычно накрывают под виноградной беседкой во внутреннем дворе, и – начинается праздник.

Все долгожители были мускулистыми, с прекрасной осанкой и так молодо выглядели, что трудно было поверить: многим из них – более 100 лет. Особенно впечатляли их белые зубы.

Старейший из присутствовавших сел во главе стола, рядом с ним разместились гости, затем – «молодые», 70- и 80-летние. Остальные разместились за соседними столами.

Перед тем как приступить к еде, произносились гости, которые длились и длились бесконечно. Все приветствовали друг друга и поднимали бокалы с домашним вином. Гости тоже должны были выпивать свой бокал до дна. Гости все продолжались – за всех и за все, что только могли вспомнить: «Давайте поднимем бокалы за наших гостей из далекой Японии», «за нашу Родину», «за мир во всем мире», «за нашу землю», «за долгую жизнь», «за тех, кто приготовил сегодня ужин» и т. д., пока все гости окончательно не опьянили. Хозяева же, которым было за 100 лет, лишь слегка покраснели и стали даже более энергичными, чем раньше.

Мы спросили их: «В чем секрет вашего долголетия?» Их ответ был: «В труде. Мы трудимся тяжело с раннего детства». Когда мы пожимали им руки, их ладони были на ощупь как кожаные бейсбольные перчатки. Кроме того, они сказали: «Еще один секрет – иметь много друзей. Если у вас много друзей, вас приглашают на все празднества, где все славят друг друга. Нет ничего лучшего, чем восхвалить других и получить ответное славословие». Еще один секрет: «Если вас пригласили на свадьбу, нужно пить и танцевать всю

ночь». Они восхваляли важность физического труда и тесных связей между людьми.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Долгожители ложатся спать около 10 часов вечера и встают в 5–6 часов утра. После утренней работы они легко завтракают (домашний йогурт, сыр, бобы, салат и отвар трав). Обедают они обычно около 2 часов дня и летом дремлют час-два.

На столе у них — мамалыга, ржаной хлеб, домашний сыр (очень твердый и соленый), свежие овощи, бобы, солености, травы и фрукты. И они пьют вино. Мяса едят мало — один или два раза в неделю, в основном отваривая его, чтобы избавиться от жира. Свежая речная рыба (например, форель) бывает раз в неделю.

Обед — это основной прием пищи. Ужин — очень легкий, состоит, в основном, из сыра, йогурта и фруктов.

Они приправляют пищу уксусом и каменной солью, но не используют сахар. Они не переедают, потому что на полный желудок не смогут работать. В день они выпивают до 2 стаканов домашнего вина. Никто из них не курит. Их еда имеет солоноватый привкус, и они щедро посыпают овощи солью, находящейся в большой банке на столе.

Да, их труд тяжел, но они работают в своем ритме.

Доктор С. Далакишвили, известный геронтолог, сказал: «Излишнее потребление соли считается

проблемой в Японии, но это не так. Соль важна для нашего организма, и он всегда в ней нуждается». В соли нет ничего опасного. Излишек удаляется из организма во время работы вместе с потом.

Людям на Кавказе нет необходимости заниматься спортом, потому что они работают весь день. Они никогда не уходят на пенсию и работают до самой смерти. Они смывают пот под душем или купаются в реке (летом).

Не редкость для женщины родить ребенка в период до 65 лет, и часто мужчина за 80 благословляется рождением ребенка. Один мужчина сказал мне, что ощущил ослабление потенции только после 90.

Все это я выяснил во время моего первого путешествия на Кавказ.

НАЧАЛО ИЗУЧЕНИЯ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Все, что я узнал в клинике М. Бирхер-Беннера в Швейцарии, в клинике голодаания профессора Ю. С. Николаева в Москве и во время визита в деревню долгожителей на Кавказе, явилось стартовым капиталом для моего становления как профессионала. Я изучал все возможные области натурализации, уделяя особое внимание «Сёканрон» — классическому китайскому учебнику по медицине, написанному 2000 лет назад. Эта книга излагает основы восточной медицины.

В восточной медицине помимо широко известного принципа «Инь—Ян» есть множество других

идей, о которых западная медицина не имеет ни малейшего представления.

Это *окэцу* – «загрязненная кровь» и *хиэсё* – «чувствительность к холоду», или пониженная температура тела. И то, и другое может быть причиной различных болезней. Природу неизлечимых или трудноизлечимых, по представлениям западной медицины, болезней можно легко объяснить с помощью понятий *окэцу* и *хиэсё*.

В чем причина «загрязнения» крови? Как на «загрязненную кровь» реагирует организм? Какие физические изменения при этом происходят? Как вернуть кровь в «чистое» состояние? В чем причина охлаждения организма? Как поднять температуру тела до «здорового» состояния? Изучая все эти вопросы, я смог подвести теоретическую базу под мой опыт, полученный в клинике М. Бирхер-Беннера в Швейцарии, в клинике голодаания в Москве и в деревне долгожителей.

Изо всех сил я изучал лекарственные травы. Однако в клинике, где я работал после окончания аспирантуры, мне запретили прописывать пациентам лекарства из трав. Руководству не нравилось даже то, что я рекомендовал пациентам пить морковный сок. Ко мне относились все более холодно, в то время как многие пациенты сообщали мне об улучшении своего состояния. «Я чувствую себя гораздо лучше», – благодарно говорили они.

ОСНОВАНИЕ КЛИНИКИ

Все чаще я приходил к мысли о создании своей собственной клиники, потому что только при этом

условии я мог обеспечить пациентам идеальное, в моем понимании, лечение. Я стал искать возможности для этого.

В то время, в начале 1980-х, для создания клиники требовалось от 30 до 40 миллионов юаней (около 300 000 долларов). Однако в одном из медицинских журналов я увидел объявление: предлагалось помещение, которое требовало первоначального взноса всего в 2 миллиона юаней. Такой шанс нельзя было упустить. Я немедленно подписал контракт и основал клинику, что позволило мне лечить пациентов с помощью морковного сока и лекарств из трав.

Здание находилось почти в центре Токио, но вначале ко мне практически никто не обращался, поскольку клиника располагалась на пятом этаже. Сын владельца здания сочувствовал мне и иногда рекомендовал меня своим знакомым. Тем не менее пациентов почти не было, и я каждый день думал о том, что клинику придется закрыть. Однако через год терпеливого ожидания добная слава о моей клинике начала приводить ко мне все больше и больше пациентов, так что я даже смог снять более просторное помещение недалеко от прежнего места.

Клиника набирала обороты, и я начал подумывать о создании санатория типа клиники М. Бирхер-Беннера, в котором в законченном виде предстала бы моя вера в предупреждение всех болезней с помощью сокотерапии и голодаания.

Я пришел к выводу, что сокотерапия, или так называемое «голодание на соках», гораздо безопаснее, чем голодание на воде, которое проводил

профессор Ю. С. Николаев. К тому же в случае сокотерапии больные будут избавлены от страданий, которые приносит чувство голода.

СОЗДАНИЕ САНАТОРИЯ

Я взял кредит в банке и в 1985 году построил санаторий в горах полуострова Идзу. В санатории больным предлагалось: питание неочищенным рисом, сауна, горячие источники и «голодание на соках», что приводило к полному очищению организма, излечению имеющихся и профилактике будущих болезней.

В санатории можно увидеть буклет, призывающий: *«Играйте в ГОЛЬФ на природе Идзу!»* Многие пациенты, «голодающие» по неделе и больше, играют в гольф каждый день. Но на самом деле эта аббревиатура – *GOLFF* – означает: *«Среди зелени, вдыхая свежий воздух, при свете солнца – давайте ходить пешком и есть натуральную пищу!»*

Санаторий построен на площади в 2 гектара и обошелся в 5 миллионов долларов.

Но хотя санаторий и открылся, посетителей практически не было (как поначалу в клинике). Всех останавливал страх перед чувством голода.

Я продолжал публиковать книги и читать лекции, объясняя безопасность сокотерапии и гарантировая слабое чувство голода при этом.

Потихоньку народная молва приводила в санаторий все новых и новых пациентов, но экономически предприятие было совершенно убыточным. Кроме необходимых ежедневных расходов и вы-

платы зарплаты служащим, приходилось – это было самым обременительным – каждый месяц возвращать долги банку. Я ездил по всей Японии, читая лекции, но доходов от лекций и клиники не хватало, каждый месяц критическая ситуация повторялась. Неоднократно я бывал близок к отчаянию, но делать было нечего – только продолжать начатое.

Несколько лет назад Исихара Синтаро, губернатор Токио и один из самых известных людей в Японии (писатель, сценарист, культовая фигура послевоенной Японии), описал свой опыт «голодаия» в моем санатории в своей книге *«Ойтэкосодзинсэй (Начинается новая жизнь)»*. Эта книга разошлась миллионными тиражами, и почитатели таланта Исихара Синтаро узнали о санатории. (Сам Исихара Синтаро продолжает приезжать к нам каждый год и прекрасно себя чувствует, несмотря на солидный возраст – 76 лет.) После этого о санатории начали писать многие журналы, к нам стали приезжать люди из различных слоев общества, и постепенно санаторий, в котором иногда количество сотрудников превышало число гостей, перестал быть убыточным.

В течение 15 лет сплошных убытков налоговые инспектора спрашивали с искренним изумлением: «Что заставило Вас принять такое самоубийственное решение (построить санаторий)? Вы же могли быть миллионером, если бы просто вели прием больных!»

Но мне хотелось, чтобы было такое место, где люди могли бы приобрести здоровье – вылечить свои уже имеющиеся болезни и предотвратить будущие.

Глава 2

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

Согласно западной медицине, в мире существуют тысячи и сотни тысяч болезней и огромное количество причин, ведущих к этим болезням. Кроме того, сейчас появляются все новые и новые болезни, и их причины еще не выявлены. Когда я поступил в медицинский институт, в Японии было всего 130 000 врачей. Этого количества явно не хватало. Были созданы новые медицинские институты, и сейчас в Японии уже более 280 000 врачей. Однако, вместо того чтобы уменьшаться, количество больных и количество болезней все увеличивается.

Хотя западная медицина и называет себя «наукой», в мире все больше болезней, причина которых не выявлена. Например, большинство видов рака, артериальная гипертония, внезапно возникшая тромботическая пурпуря. «Внезапный» или «неожиданный» — это синонимы словосочетания «причина неизвестна». Наука по идеи должна исследовать причины разнообразных процессов, к которым относятся и болезни. И как бы мне это ни претило, я вынужден утверждать, что западная медицина часто подтверждала, что она — не «на-

учна». Мое утверждение основано на том факте, что многие болезни с неизвестными причинами продолжают существовать, а также на том, что лечение сводится просто-напросто к снятию симптомов. Например, врачи выписывают болеутоляющее при болях, жаропоникающее — при высокой температуре. Очень часто одни и те же симптомы проявляются вновь и вновь, и до тех пор, пока не будет выявлена и устранена их причина, у больных нет иного выхода, кроме как продолжать принимать лекарства.

В то же время в восточной медицине уже на протяжении 2000 лет существует теория и вера в следующее: «Причина каждой болезни — в „загрязненной крови“». Это означает, что мы можем по состоянию крови определить причину болезни. Это утверждение может подвергаться непримириимой критике со стороны западной медицины. Однако благодаря этой теории нам удается понять суть протекающих в организме процессов. То, что происходит в крови, и то, каким образом организм избавляется от шлаков, может подсказать правильный путь к выздоровлению.

Такого понятия, как «загрязненная кровь», в западной медицине не существует. В восточной медицине идея «То, что мы едим, создает кровь, а кровь создает наш организм» — была давно известна. Пища переваривается в нашем желудке и кишечнике. Другими словами, пища ассимилируется в крови в виде 5 элементов: это — белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

В крови есть и такие элементы, как вода, кислород, гормоны, эритроциты, лейкоциты и тромбо-

циты. Кровь переносит кислород из легких к тканям, питательные вещества — к месту усвоения, углекислый газ от тканей к легким и подлежащие удалению продукты обмена веществ — к выделительным органам. В результате кровь снабжает всем необходимым каждый орган и действует как фильтр при болезни.

Возникает вопрос: КАК и ПОЧЕМУ кровь «загрязняется» и что это значит?

ПРИЧИНЫ «ЗАГРЯЗНЕНИЯ» КРОВИ

ПРЕЕДАНИЕ

Согласно известной теории, человек прошел долгий путь эволюции, чтобы превратиться в современного Homo sapiens. Нашим предкам приходилось сражаться за пищу в периоды оледенения, наводнений, пожаров, землетрясений и прочих природных катаклизмов. Только последние 50–60 лет нам не нужно беспокоиться и бояться, что может начаться голод. Другими словами, человечеству приходилось жить под угрозой голода почти 3 000 000 лет. В связи с этим человеческий организм хорошо адаптировался к голоду и способен выживать при минимальном количестве еды. Без воздуха мы не можем прожить и 3 минут, без воды — 3 дней, а вот без еды мы можем прожить до 30 дней (и более)!

В то же время, с перееданием наш организм не справляется! Он не умеет этого делать! И все избыточное питание скапливается в организме в виде жира как запас на случай будущего голода.

К тому же, когда мы переедаем, большое количество крови концентрируется в области желудка и тонкой кишки, где происходит пищеварение и усвоение пищи. Следовательно, приток крови к толстой кишке, прямой кишке и почкам уменьшается, что приводит к нарушениям в работе выделительной системы. Таким образом, переедание влияет на функции нашего организма.

Еще один отрицательный эффект переедания состоит в том, что уменьшается приток крови к клеткам и других органов, включая мозг, сердце и скелетные мышцы. Вот почему мы становимся сонными и нам не хочется двигаться после плотной еды. А «перекусы» между тремя основными приемами пищи приводят к тому, что кровь постоянно находится в области желудка. Это приводит к уменьшению кровоснабжения других органов, что, в свою очередь, ведет к ухудшению обмена веществ и снижению температуры тела. Кроме того, излишек питательных веществ, не усвоенный организмом, остается в крови, что, в свою очередь, вызывает различные болезни.

Ранее я упоминал о том, что подрабатывал терапевтом в больнице скорой помощи. У большинства моих больных был инфаркт миокарда или кровоизлияние в мозг. После оказания первой помощи я обычно спрашивал родственников: «Он не перебрал в последние два дня?» И почти всегда следовал ответ: «Да, он много пил и ел на семейном торжестве» либо: «Он вернулся совершенно пьяный с вечеринки, на которую его пригласили».

Как указывалось выше, кровоснабжение многих важных органов страдает при переедании. А когда

снабжение кровью снижается, это приводит к риску инсульта или инфаркта. Ведь каждый орган снабжается кислородом и питательными веществами через кровь.

ЗАПОРЫ И ПОНОСЫ

Любая пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке. Ею начинают питаться бактерии, вырабатывающие ядовитые вещества. Эти токсины всасываются стенками толстой кишки, затем попадают в кровь, разносятся по всему организму и вызывают болезни. В восточной медицине огромное значение уделяется очищению организма от зашлакованности непереваренными веществами.

При полном сгорании (или окислении) пищи образуется CO_2 — углекислый газ, который не вредит организму, а при неполном — окись углерода (CO , или угарный газ), которая, соединяясь с гемоглобином, образует смертельно опасный карбоксигемоглобин. Накапливаясь в теле, окись углерода наносит вред мозгу и нарушает перистальтику кишечника. Результат — скопление фекалий в толстой кишке. У одних это вызывает склонность к поносу, у других — к запору.

В западной медицине запор или склонность к поносу рассматриваются как обычные и незначительные отклонения в здоровье, недостойные серьезного внимания. Считается, что запор легко и эффективно лечится при помощи слабительных

средств или клизм. Но при этом не устраняется причина.

В восточной медицине считается, что скопление отходов в кишечнике — первопричина всех болезней, особенно если это принимает хроническую форму.

Страдающие от запоров часто становятся жертвами различных серьезных заболеваний, связанных с психозами, а также — таких как язва двенадцатиперстной кишки, заболевания толстой кишки, аппендицит, желчнокаменная болезнь, ревматизм, рак желудка, гинекологические болезни, сахарный диабет, импотенция и т. д. Перерождается вся пищеварительная система, а это ведет к поражению всех органов, включая мозг (вплоть до кровоизлияния). Снижается температура тела, руки и ноги становятся холодными.

В восточной медицине накоплен опыт по преодолению этого недуга. Это — голодание (о нем мы будем говорить в главе 4) и употребление определенных продуктов, соответствующих типам «Инь—Ян» (глава 5).

ИЗЛИШНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИВОТНОГО БЕЛКА

У человека всего 32 зуба — из них 8 резцов (для того чтобы есть овощи или фрукты), 4 клыка (для мяса и рыбы) и 20 моляров и премоляров (для зерновых). В пропорциональном отношении это 62,5% моляров (и премоляров), 25% резцов и 12,5% клыков. Исходя из этих цифр, пища человека должна состоять из 60% зерновых, 25% овощей

и фруктов и 10% (или чуть больше) животных белков. Я всегда советую своим пациентам исходить из этих пропорций при разработке своего дневного рациона.

Западная пища, такая как мясо, яйца, молоко и масло, не содержит волокон, что приводит к запорам и к увеличению числа болезнетворных бактерий. В результате деятельности этих бактерий образуются токсические вещества — такие как амины, аммиак, скатол и индол. Кроме того, в крови повышается уровень кислоты, что приводит к подагре, атеросклерозу и проблемам с почками.

К тому же ассимилированный животный белок превращается в печени в аминокислоты, а их излишек тоже выбрасывается в кровь. Это «закисляет» кровь, и для нейтрализации излишней кислоты из костей и зубов выделяются минеральные вещества, поскольку исходного их уровня становится недостаточно в связи с повышенным расходом на образование большого количества пищеварительных ферментов, необходимых для переваривания белков. Наш организм реагирует на этот сигнал. А мы воспринимаем эту реакцию как чувство голода и едим больше.

Получается замкнутый круг: чем больше мы едим мяса (растрачивая ферменты и теряя минеральные вещества), тем больше голодными себя чувствуем. И мы будем полнеть, страдая от чувства голода, поглощая все больше пищи, до тех пор, пока основная причина этого не будет выявлена и устранена.

Когда мы питаемся правильно (получая все необходимое для нашего организма), мы естест-

венным образом теряем вес. Конечно, можно попытаться уменьшить свой вес и другим способом — например придерживаясь строгой диеты, но хроническое чувство голода наверняка в конце концов победит. Мои пациенты, сократившие свой мясной рацион, говорят о том, что перестали перекусывать между приемами пищи.

Исходя из формы наших зубов, можно сделать заключение, что человек — существо в основном травоядное и может иметь хорошее здоровье и без употребления животных белков при наличии белков растительных. Если вам трудно отказаться от мяса совсем, сокращайте его количество до 100 г и менее в день. Я не запрещаю пациентам есть говядину, свинину и курицу, но советую им перейти на морепродукты. Рыбий жир плавится при приготовлении и остается жидким даже при комнатной температуре, которая ниже температуры тела человека. А животный жир не плавится при температуре тела и продолжает оставаться вязким. И поскольку наш организм не в состоянии переработать его полностью, он находится в кишечнике долгое время и начинает гнить. В результате образуются различные ядовитые соединения. В этом причина неприятного запаха изо рта, а также от тела и экскрементов «мясоедов».

НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СЛАБЫЕ МЫШЦЫ

Вы будете удивлены, узнав, что в восточной медицине одной из основных причин различных

болезней считаются слабые мышцы. Даже когда мы отдыхаем, четвертая часть температуры тела обеспечивается за счет мышечных сокращений. А когда мы тренируемся, мышцы сжигают до 50% поступивших в организм калорий. Повышенная температура тела способствует интенсивному метаболизму, лейкоциты становятся активными. После тренировки мы чувствуем, что наше тело становится легче, и настроение повышается. Это происходит потому, что шлаки и избыток пищи сжигаются либо выводятся из организма через дыхание, пот или мочу. Очевиден вывод, что физические упражнения крайне важны для поддержания организма в чистоте.

Когда же мы недостаточно двигаемся, количество калорий, сжигаемых мышцами, уменьшается, температура тела снижается и в крови остается все больше ненужных веществ. Из-за увеличения количества жиров, холестерина и сахара кровь становится вязкой и «загрязненной». Это приводит к тому, что у нас появляются различные болезни, плохое настроение и депрессия. Возникает замкнутый круг. Когда мы устали или чувствуем себя не очень хорошо, нам не хочется двигаться. Неработающие мышцы слабеют. 70% мышц находится в нижней части тела. В наше время мы мало ходим, соответственно, нагрузка на мышцы нижней части тела уменьшается. Нам еще меньше хочетсяходить из-за избыточного веса, вызванного вышеназванными причинами. Мышцы еще больше слабеют, двигаться становится труднее и т. д.

СТРЕСС

Когда мы озабочены какими-то проблемами, выделяемые гормоны — такие как адреналин или кортизол — помогают нам выдержать повышенные нагрузки. Однако в том случае, если состояние стресса длится долго, повышается артериальное давление, в результате сужения сосудов ухудшается кровообращение, а из-за снижения числа лейкоцитов страдает иммунитет. При стрессе в крови увеличивается количество холестерина, сахара, эритроцитов и тромбоцитов. Из-за этого повышается вязкость крови и ухудшается микроциркуляция, что приводит к понижению температуры тела и ослаблению иммунитета. В итоге в организме накапливаются ненужные вещества.

Известно, что те люди, которым ставится диагноз «депрессия», имеют низкую температуру тела. Более высокая температура у нас тогда, когда мы счастливы, когда мы много двигаемся. И наоборот, когда мы печальны или несчастны, возбуждены или находимся в состоянии гнева или ненависти, температура тела понижается.

ПОНИЖЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

В западной медицине отсутствует понятие *хизё* — «чувствительность к холоду», или пониженная температура тела. Но в восточной медицине еще 2000 лет назад пониженную температуру тела связывали с возникновением многих болезней. Когда температура нашего тела понижается всего на 1 °C, обмен веществ снижается на 12%! А ИМ-

МУНИТЕТ СНИЖАЕТСЯ – НА 30%! Самая низкая температура тела бывает с 3 до 5 часов утра. Известно, что именно на это время приходится самое большое количество смертей. Обычно приступы бронхиальной астмы, обострение язвенного колита и других заболеваний происходят именно в эти часы.

Пониженная температура тела пагубно влияет на наше здоровье и нашу жизнь. Она ведет к ухудшению обмена веществ, что, в свою очередь, приводит к «загрязнению крови» и, следовательно, ко многим болезням. А уменьшение количества лейкоцитов вызывает дальнейшее снижение иммунитета, что служит пусковым механизмом для болезней.

Как определить, есть ли у вас «чувствительность к холоду»? Очень просто. Если температура вашего тела ниже 36,6 °С (см. главу 6), если у вас холодные руки и/или ноги, тогда можно предположить, что у вас есть чувствительность к холоду. Холод в руках и ногах нарушает нормальное функционирование сердца, почек и кровеносных сосудов, причиняет вред печени и коже.

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Не будем говорить о вреде табака как канцерогена, рассмотрим, каким образом курение влияет на наш организм. Никотин обладает возбуждающим действием на центральную нервную систему, вызывает выброс адреналина из надпочечников, что приводит к сужению сосудов и повышению артериального давления. В сигаретном дыме

содержится окись углерода (угарный газ). Она соединяется с гемоглобином гораздо активнее, чем кислород, что приводит к резкому уменьшению содержания кислорода в крови. Когда сосуды находятся в состоянии постоянного напряжения, нарушается процесс доставки питательных веществ к клеткам. А кровь, лишенная необходимого количества кислорода, не может эффективно снабжать им клетки.

Таким образом, клетки организма пребывают в состоянии хронического голода, а это приводит к понижению температуры тела. У злостных курильщиков руки и ноги холодные.

«ВОДА – ЯД»? ВОДА – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Западная медицина советует нам пить как можно больше воды, чтобы улучшить реологические свойства (т. е. текучесть) крови и предотвратить образование тромбов. В самом деле в Японии среди причин смерти на втором месте (около 170 000) стоят болезни сердца, в основном инфаркт миокарда; на третьем месте (около 130 000) – тромбозы, в основном инсульты.

Нет никакого сомнения, что вода, важнейшая составляющая тела человека, – это одна из основополагающих субстанций нашей жизни. Без воздуха мы можем прожить 3 минуты, без воды – только 3 дня. Но мы можем прожить 30 дней на воздухе и воде без еды.

Растения умирают, если испытывают недостаток воды. Но точно так же они умирают, если воды

слишком много. Так и излишняя вода в организме человека может представлять опасность для его здоровья. Восточная медицина прямо говорит об этом: «Вода – яд» и вот уже более 2000 лет считает излишнюю воду в организме ядом.

Рассмотрим процесс выведения воды из организма. Выделение пота во время физических упражнений – процесс очень приятный. Современная западная медицина объясняет это тем, что мы расслабляемся – и упражнения снижают тонус симпатической нервной системы. Более того, начинает действовать парасимпатическая нервная система, связанная с отдыхом и расслаблением. В таком расслабленном состоянии мозг производит гормоны – такие как бета-эндорфины, а также тета-волны, которые вызывают ощущение психологической стабильности и гармонии. Иммунная система насыщается активными NK-лимфоцитами (Natural killer), атакующими раковые клетки в крови.

Этим же феноменом объясняется, почему мы так расслабляемся и испытываем такой подъем настроения после того, как хорошо пропотеем (выведем воду из организма) в сауне или парной. Вы видите, что происходит, когда вода, которая очень важна для нашей жизни, выводится из организма.

А что же происходит при избыточном потреблении воды? Если она не покинет организм в виде пота или мочи, а задержится в организме, это может повлечь за собой большие проблемы.

ВОДА, НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА И БОЛЬ

В дождливый день мы более чувствительны к боли, если страдаем ревматизмом или невралгией. Если мы промокли под дождем, нам становится холодно. От кондиционера у некоторых начинается головная боль или боль в пояснице. Напрашивается вывод, что вода, низкая температура и боль каким-то образом связаны между собой.

Тело человека стремится поднять свою температуру различными способами. Поскольку понижение температуры может быть связано с наличием в организме ненужной воды, то тело начинает избавляться от этой воды посредством поноса, насморка, чихания, частого мочеиспускания. По той же причине в море или бассейне возникает желание облегчиться, когда нам становится холодно.

СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ ВОДОЙ

Такие аллергические симптомы, как чихание, насморк, слезящиеся глаза, – все это проявления того, как организм стремится избавиться от ненужной жидкости. Бронхиальная астма – тоже одно из проявлений этого феномена. Экзема (кожная сыпь) также возникает, когда организму нужно вывести воду и токсины.

Все эти симптомы в восточной медицине трактуются как «отравление водой». Считается, что они вызваны снижением температуры тела из-за наличия излишней жидкости в организме или задержкой жидкости в связи с пониженной температурой тела. При мигрени головная боль иногда сочетает-

ся с рвотой. Это реакция организма, связанная с тем, что организм пытается «согреться», предотвратить и вылечить болезни, вызванные низкой температурой тела.

Большинство болеутоляющих препаратов, которыми пользуется западная медицина, уменьшают жар, и боль временно отступает. Однако это ведет к образованию порочного круга, поскольку понижение температуры тела, вызванное приемом болеутоляющих, вызывает новую боль. Лечат симптомы, а не причину.

Люди в наше время потребляют много жидкости, несмотря на то что практически не двигаются. Пьют чай, кофе, соки, воду, освежающие напитки, даже не испытывая жажды. Когда лишняя вода попадает в организм, температура тела падает, кровеносные сосуды становятся ригидными, кровообращение ухудшается и, в конце концов, снижается обмен веществ. А затем появляются: головная боль, головокружение, шум в ушах, беспокойство, бессонница и депрессия.

Восточная медицина призывает не принимать внутрь большого количества жидкости и больше двигаться, чтобы сохранять температуру тела. Также предписываются препараты из трав — мочегонные и усиливающие потоотделение.

Когда в связи со снижением сердечной деятельности кровоток ослабляется, начинают страдать почки. Это ведет к нарушению мочеиспускания, задержке жидкости в организме и отекам. В организме появляется избыток воды, и в результате возникает неблагополучие и во всех других органах — например отек легких или гипертрофия печени.

Даже в западной медицине для лечения сердечной недостаточности используются диуретики (мочегонные). С одной стороны, это говорит о том, что западная медицина понимает опасность скопления в организме излишней жидкости. С другой стороны, предлагается принимать внутрь большое количество воды, что свидетельствует об отсутствии в западной медицине такого понятия, как «отравление водой» (излишек жидкости в организме).

Один из моих пациентов недавно был госпитализирован с диагнозом «кровоизлияние в мозг». Ему под 60, и он придерживался здорового образа жизни и питания. Он не был в состоянии сильного стресса, и у него не было лишнего веса. Я понимал, что была какая-то причина случившегося, и продолжал его расспрашивать. Представьте себе мое удивление, когда он сказал: «В течение многих лет я выпивал по 6 (!) литров воды каждый день, чтобы предотвратить закупорку сосудов». В самом деле потребление излишней жидкости увеличивает количество крови и понижает температуру тела, вызывая сужение сосудов и повышение артериального давления.

ПРАВДА О ЦИФРАХ В ВАШЕМ АНАЛИЗЕ КРОВИ

В своем анализе крови вы всегда можете найти показатель гамма-глутамилтрансфераза (гамма-ГТ). Он характеризует функцию печени.

Норма этого показателя — до 50 единиц. Если же он превышает норму, то вы попадаете в разряд «сильно пьющих». Вам будет сказано, что у вас

алкогольный гепатит или жировой гепатоз, и, если вы не прекратите пить, вам грозит цирроз печени.

Однако у некоторых совершенно ненапыщих людей могут быть довольно высокие показатели гамма-ГТ. Обычно это бывает у тех, кто пьет много жидкости: воду, чай, кофе, соки. Употребление большого количества жидкости повышает уровень гамма-ГТ, поскольку ведет к нарушению плавного истечения желчи. Один из моих пациентов (у него ревматизм) рассказал мне недавно — у него были такие высокие показатели, что ему никто не поверил, что он и капли в рот не берет.

Поэтому я предлагаю таким пациентам признать, что у них «отравление водой», и вывести излишнюю воду из организма через пот и частое мочеиспускание, используя физические упражнения или баню (сауну).

Понижение температуры тела влияет также на деятельность лейкоцитов.

При простуде или пневмонии у нас поднимается температура тела и пропадает аппетит. Восточная медицина рассматривает два эти фактора как исцеляющую силу организма. Другими словами, потеря аппетита — это защитный механизм, направленный на то, чтобы кровь не скапливалась в области желудочно-кишечного тракта, а использовалась для исцеления болезни. Высокая температура — это также защитный механизм, с помощью которого в крови сжигаются ненужные и вредные вещества.

Лейкоциты очищают кровь, повышают иммунитет. Они наиболее активны при высокой температуре тела — например, после спортивной тренировки, после бани или во время голодания, когда

уровень сахара в крови повышен. Температура тела повышается, когда желудок пуст. И наоборот, активность лейкоцитов снижается при пониженной температуре тела и при высоком содержании сахара в крови — например после еды.

Лейкоциты наиболее активны при температуре тела от 37 до 40 °С, т. е. в тот период, когда у нас повышается температура во время болезни. А западная медицина при этом заставляет пациентов снижать температуру с помощью жаропонижающих средств и больше есть. Западная медицина не верит в исцеляющие силы организма и занимается просто уничтожением микробов при помощи антибиотиков.

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ БЕЗ ТЕНИ СОМНЕНИЯ

Удивительно, как это люди даже не задумываются о том, что лекарство может стать ядом. В инструкции по применению лекарственного средства всегда указана величина LD₅₀. LD — это значит «смертельная доза» (Lethal Dose). LD₅₀ — это доза данного препарата, которая убивает 50 крыс из 100 (т. е. 50%). Зная эту дозу, можно рассчитать смертельную дозу для человека, учитывая его вес. Понятно, что определенная доза любого лекарственного средства, включая жаропонижающие и болеутоляющие, может достигать уровня LD₅₀.

Некоторые пациенты, впервые посетившие мою клинику, принимают по 4 разновидности лекарственных средств «от астмы», затем они переходят на препараты «от диабета», потому что прежние имели именно такой побочный эффект, и, в конце

концов, принимают уже по 10 видов препаратов 3 раза в день. (Нужно сказать, что японцы очень любят принимать лекарства.)

Не забывайте: любое лекарство — это яд, пусть даже и с низкой токсичностью. Думаю, нет необходимости объяснять, что станет с вами, если вы будете продолжать принимать яд продолжительное время.

Разумеется, резко прекращать прием лекарств нельзя. Нужно постепенно снижать дозу, одновременно улучшая свое физическое состояние. Вам становится лучше, вы забываете или не хотите принимать лекарство — это уже большое достижение.

ПРОЧЕЕ

Кроме лекарств, через рот в наш организм могут попасть следующие нежелательные вещества:

- искусственные красители и вкусовые добавки;
- остатки удобрений (нитраты — соли азотной кислоты);
- химические вещества (в том числе и консерванты);
- диоксины;
- загазованный воздух и табачный дым и т. д.

Кровь протекает через весь организм каждые 20–25 секунд, поэтому легко представить себе, что происходит с организмом, по которому течет «загрязненная кровь».

Глава 3

БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ «ЗАГРЯЗНЕННОЙ КРОВЬЮ»

Для начала рассмотрим один исторический пример. В XVI веке треть населения Лондона погибла во время эпидемии чумы. Генрих VIII, правящий в то время, приказал узнать, почему некоторые люди выжили, и получил ответ, что выжили те, кто в большом количестве ел имбирь. Генрих VIII призвал население Англии употреблять в пищу имбирь. С тех пор в Англии появились хлебобулочные изделия с имбирем.

Имбирь входит в состав 70% всех китайских лекарств из трав, он обладает хорошо выраженным согревающим эффектом.

Подобно Генриху VIII, восточная медицина исследует причины, по которым некоторые люди устойчивы к инфекциям или, даже заразившись, выздоравливают. Эти данные еще 2000 лет назад были собраны в единую книгу. В этой книге сказано, что патогенные микробы не являются единственной причиной заболеваний, поскольку причины заболеваний находятся в человеческом организме. Этим объясняется тот факт, что в

восточной медицине изучению бактерий не придавалось такого значения, как в западной медицине.

Западная медицина фокусируется на патогенных микроорганизмах, вызвавших заболевание, и старается их уничтожить. То, как и что человек ест и каким образом это влияет на подверженность болезням, не принимается во внимание. До сих пор западная медицина не изменила своего убеждения, что причины болезней – в патогенных микроорганизмах. Такой подход привел к тому, что западная медицина достигла огромных успехов в распознавании патогенных микроорганизмов, в производстве лекарственных средств для их уничтожения, производстве профилактических вакцин. Несомненной ее заслугой является тот факт, что многие страшные болезни не получили широкого распространения. Мы благодарны за это западной медицине.

Но ведь существует огромное количество болезней, которые связаны с образом жизни человека и его питанием. Восточная медицина рассматривает эти болезни как естественную реакцию организма на «загрязнение» крови. Когда в крови накапливается большое количество ненужных веществ, организм пытается избавиться от них, т. е. очистить кровь.

В западной медицине нет такого понятия, как «загрязненная кровь», поэтому симптомы очищения организма рассматриваются как болезнь – и начинается «лечение», которое заключается в устраниении этих симптомов с помощью лекарственных средств, хирургических вмешательств и даже лучевой терапии. И западной медицине ниче-

го больше не остается делать, поскольку причины болезни неясны. Как следствие, растет число больных и растут расходы на медицину. В Японии они составляют примерно 33 триллиона юаней в год, или 33 миллиона долларов. Это более одной трети национального бюджета страны.

Западная медицина практически не обращает внимания на то, как живет и как питается пациент. В результате многие люди создают себе источники болезней сами, вовсе не подозревая об этом.

Как я уже рассказывал, у меня возникли сомнения в правильности подхода западной медицины, я начал искать другие пути и многому научился в клиниках доктора М. Бирхер-Беннера в Швейцарии и профессора Ю. С. Николаева в Москве. Затем я занялся изучением восточной медицины и в результате учебы и врачебной практики понял, что болезни действительно возникают при «загрязнении» крови.

Я убеждал своих пациентов изменить свой образ жизни – и они избавлялись даже от неизлечимых болезней, таких как рак, лейкозы, болезнь Паркинсона и т. д. Соответственно, росло число пациентов, посещавших мою клинику.

Теперь вернемся к нашей теме – я объясню, каким образом мы сами создаем себе болезни. Надеюсь, что, поняв этот механизм, вы сможете предупредить их или вылечить.

Итак, далее – реакция организма на «загрязненную кровь» в порядке возрастания тяжести симптомов.

ПОНОС И РВОТА

Когда в организме появляется ядовитая субстанция, в желудке вырабатывается большое количество желудочного сока и в дело вступает кишечник. Начинается рвота или понос. Это происходит для того, чтобы снизить концентрацию ядовитого вещества и вывести его из организма. Отсюда следует вывод: нельзя останавливать этот процесс. Нужно просто пить больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Однако врачи западной медицины останавливают эти симптомы с помощью лекарственных средств! Другими словами — яд остается в организме!

Понос и рвота — наши целители. Рвота очищает желудок от ядов, понос освобождает от них кишечник. Ведь яды из кишечника могут попасть в кровь, нарушить работу почек, печени и других органов вплоть до центральной нервной системы. Поголодайте 2–3 дня, но пейте побольше настоя из листьев малины с лимонным или клюквенным соком, отдыхайте.

АЛЛЕРГИЯ, СЫПЬ

Что же происходит в случае, если попавшее в организм вещество не слишком ядовито? Например, пищевые добавки, лекарственные средства или яды, возникшие в самом организме из-за передедания или приема большого количества животной пищи?

Все эти вещества, минуя защитную систему пищеварительного тракта, скапливаются в крови. В дело вступают лейкоциты. Ядовитые вещества выводятся через кожу, вызывая аллергическую реакцию. Это и называют крапивницей или экземой (обобщенно — сыпь). На самом деле происходит выведение токсинов и шлаков на поверхность кожи.

Когда я еще был студентом, профессор дерматологии объяснил нам три «не» кожных болезней. Они — НЕ понятны, НЕ излечиваются, НЕ смертельны.

Поскольку в западной медицине нет понятия «загрязненная кровь», кожные заболевания являются болезнями трех «НЕ». Использование кортикостероидов или антигистаминных препаратов ведет лишь к снятию симптомов, но не к излечению. Поэтому после прекращения приема лекарственных средств симптомы появляются вновь.

Восточная медицина рассматривает кожные болезни как этап выведения шлаков из организма, поэтому понятно, что кожные болезни могут быть излечены очищением крови.

ВОСПАЛЕНИЕ, ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ПОТЕРЯ АППЕТИТА

Западная медицина рассматривает патогенные микроорганизмы как нечто только негативное. Она использует антибиотики и противовирусные препараты для уничтожения бактерий и вирусов в случае пневмонии, цистита, холецистита, менин-

гита. Когда же эти бактерии и вирусы мутируют или становятся нечувствительными к определенному препарату, необходимы новые исследования и поиски новых лекарственных средств. В конце концов, микробы становятся нечувствительными к любым препаратам. Вот почему сейчас так много случаев, когда болезнь не излечивается.

Но: бактерии и вирусы поселяются там, где «грязно». В чистом горном потоке вы вряд ли их обнаружите. Их задача — саморазмножение и уничтожение ненужных веществ. Теперь, надеюсь, вам понятна природа таких воспалительных заболеваний, как тонзиллит, пневмония, бронхит или простуда. Это результат деятельности микроорганизмов, попадающих в «загрязненный» организм. Таким образом, настоящая причина воспаления — не микробы, а «загрязненная кровь».

Для примера — история моей пациентки, которая изменила свой стиль жизни по моему совету. Она никогда не простывает, несмотря на то что делит спальню с мужем, ведущим обычный образ жизни. Муж, напротив, часто простывает, у него бывает кашель, насморк, высокая температура и головная боль. Он не понимает, почему жена перестала простужаться. А она просто очистила свою кровь посредством здорового образа жизни, и теперь у ее организма нет необходимости в болезни.

Еще раз повторяю: микробы никогда не появляются в здоровом чистом организме, где для них нет подходящей среды.

Воспаление — это способ «сжечь» ненужное, потому температура и повышается. Наш организм избавляется от «грязи» с помощью микробов.

И рвота — это реакция организма для предотвращения дальнейшего «загрязнения». Поэтому не надо есть, если у вас нет аппетита. Однако западная медицина прописывает больным жаропонижающее и заставляет их есть. Симптомы снимаются — причина остается. В результате болезнь длится и длится.

В восточной медицине прописывают лекарства на основе трав, которые повышают температуру тела. В течение 30 минут температура повышается, достигая иногда 40 °С (если пациент физически силен), что заставляет больного как следует пропотеть. В этом случае ему охлаждают голову, дают много пить и периодически меняют постельное белье и одежду. В течение 24 часов температура падает, и организм чувствует себя обновленным. Ощущение — как после занятий спортом. Если температура держится более 24 часов, необходима консультация врача.

Восточная медицина рассматривает простуду или грипп как реакцию организма на «загрязненную кровь» или на излишек жидкости в организме.

КРОВОТЕЧЕНИЯ

Следующей реакцией на «загрязненную кровь» можно назвать кровотечения:

- носовые кровотечения;
- кровоточащие десны;
- геморроидальные кровотечения;
- маточные кровотечения;
- кровоизлияния в мозг.

С давних времен крестьяне северо-востока Японии использовали пиявок для удаления из организма лишней крови в период наибольшей усталости от своей тяжелой работы. Это один из методов принудительного очищения крови.

В Европе также прибегали к этому методу. В 2001 году я посетил городской госпиталь в Мюнхене (Германия). Там есть отделение натуропатии, где используют пиявок для лечения ревматизма и рака. Также применяется отсасывание крови через разрез при ригидности мышц, особенно — мышц плеча. Кровь выходит черная и вязкая, и во многих случаях боль и неподвижность исчезают как по мановению волшебной палочки. Но, если нет боли и нет неподвижности, кровь не выходит.

Следовательно, только «загрязненная кровь» легко удаляется из организма. Вы будете удивлены, но восточная медицина считает, что рак — это способ очистить «загрязненную кровь» или удалить сгустки «загрязненной крови». Этим объясняется кровохарканье при раке легких, кровавая рвота при раке желудка, гематурия при раке почек, маточные кровотечения при раке матки и т. д. По-видимому, кровотечения — это особенность рака. И это же способ продлить жизнь путем удаления из организма «загрязненной крови». Кровотечения при язве желудка также можно рассматривать как очистительную и защищающую организм реакцию. Похоже, в древности люди хорошо понимали этот механизм (как на Востоке, так и на Западе практиковалось кровопускание).

Франиско Ксавьер, прибывший в свое время в Японию с миссионерскими целями, отплыл из

Лиссабона (Португалия) в апреле 1541 года. В мае следующего года судно достигло западных берегов Индии. За 13 месяцев плавания умерло 40 человек экипажа, и сам Ксаверь 9 раз находился в критической ситуации. Сохранились сведения о том, что каждый раз его лечащий врач прибегал к кровопусканию и тем самым спасал ему жизнь.

Рассмотрим тот факт, что продолжительность жизни у женщин больше, чем у мужчин. В Японии это соответственно 86 и 79 лет. Откуда же такая разница — в 7 лет? Ответ: менструация. 35–40 лет своей жизни женщины менструируют. Это происходит 12–13 раз в год, в среднем — 5–6 дней. Подсчитаем: 6 дней × 13 раз × 35 лет. Получается 2730 дней, делим на 365 дней, получаем 7,48 года. Менструацию можно считать самопроизвольным кровопусканием.

Я предлагаю мужчинам, лишенным такого природного механизма, сдавать кровь по крайней мере 2–3 раза в год.

ПОДАГРА

В то время как молодой организм избавляется от ядов или излишков питания через понос, рвоту, сыпь или воспаление, в случае, когда использовались лекарственные средства для остановки этих очистительных реакций, либо в случае, когда у организма нет сил на эти реакции, опасные вещества и шлаки аккумулируются в крови или в клетках организма.

При употреблении большого количества мяса или пива в крови накапливается мочевая кислота, кровь застаивается, что ведет к неправильному функционированию почек. В результате нарушаются обменные процессы, кристаллы мочекислых солей (уратов) откладываются в различных тканях и органах, преимущественно в суставах. Это происходит для очищения «загрязненной крови».

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В западной медицине сахарный диабет рассматривается как снижение уровня инсулина — гормона, вырабатываемого бета-клетками островков поджелудочной железы, а также ослабление его действия. Это несомненно так, но я заметил, что у большинства больных сахарным диабетом нижняя часть тела выглядит «усохшей» по сравнению с верхней. Это значит, что мышцы нижней половины тела — слабые из-за малой физической активности.

Более 40% температуры человеческого тела обеспечивается работой мышц, а более 70% мышц находятся в нижней части тела. Уменьшившиеся в объеме мышцы тазового пояса и нижних конечностей утилизируют меньше глюкозы, а это ведет к ухудшению состояния. Если количество пищи, которую съедает человек, превосходит количество расходуемой энергии, лишние питательные вещества остаются в крови и не используются.

Следовательно, для лечения и профилактики сахарного диабета необходимо прекратить употреблять в пищу мясные продукты, есть мало, уве-

личить физическую активность — для снижения уровня сахара в крови, а особенно следует обратить внимание на тренировку мышц, находящихся в нижней части тела. В моей практике накопилось множество случаев излечения сахарного диабета у пациентов, которые стали питаться один раз в сутки и активно заниматься спортом.

ГИПЕРЛИПИДЕМИЯ

Излишнее питание (особенно — животными белками) и недостаток физических упражнений приводят к тому, что в крови возрастает уровень липидов.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Гиперлипидемия увеличивает вязкость крови и вызывает ее застой. Поэтому на стенках кровеносных сосудов скапливается излишек жиров и холестерина (организм таким образом пытается очистить кровь и уменьшить ее вязкость).

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Атеросклероз сужает просвет кровеносных сосудов, поток крови, проходящей через сосуды, уменьшается, сердцу приходится работать интенсивнее, в результате повышается артериальное давление.

Западная медицина причиной высокого артериального давления считает употребление соли. Почему употребление соли ведет к повышению давления? Соль попадает в кровь, и общий объем крови возрастает за счет притягиваемой из окружающих клеток воды. В результате сердцу приходится работать интенсивнее, чтобы перекачать увеличившийся объем крови. Мы называем это явление артериальной гипертонией. Но тот же механизм работает и при чрезмерном потреблении животной пищи.

Если же пациенты придерживаются диеты, которую я предлагаю, ничего похожего не происходит. Диета такая: крупы, зерновые — 60% (хорошо жуйте и ешьте медленно), овощи и фрукты — 30%, животная пища — 10%.

Когда уровень потребления овощей достигает 90%, необходима соль для нейтрализации калия, т. е. соль выводится из организма, она не остается в крови и не может быть причиной высокого артериального давления.

Думаю, проще всего понять это на примере травоядных животных. Они даже подходят к человеческому жилью, чтобы полизать соль. В то время как плотоядные животные не проявляют к соли такого интереса.

Прошу не путать! Я говорю не о поваренной (столовой) соли, речь идет о *натуральной соли*, в которой содержится до 64 видов различных минеральных веществ.

Восточная медицина одной из причин высокого артериального давления считает слабые мышцы нижней половины тела. Физический труд и/или

достаточное количество упражнений помогают сжигать излишек питательных веществ и шлаки, кровь очищается — и устраняются причины различных болезней. Мышцы становятся сильнее, и пропорционально увеличивается протяженность капилляров. Иными словами, в нижнюю часть тела поступает больше крови. С другой стороны, когда мышцы нижней части тела слабеют, кровь собирается в верхней части тела.

Известный совет: «Держи голову в холода, а ноги — в тепле» — это основа здоровья. Если же мы не тренируем мышцы нижней части тела, возникает противоположное состояние: холодные ноги — горячая голова, что, в свою очередь, приводит к таким болезням, как, например, инсульт или инфаркт миокарда. В верхней части тела скапливается большое количество крови, образуются громбы и т. д.

Тренируя мышцы, мы улучшаем кровоток и облегчаем работу сердца. Слабые мышцы увеличивают нагрузку на сердце, а снижение температуры тела ведет к дальнейшему ухудшению здоровья.

СТЕНОКАРДИЯ

Боль в груди возникает, когда кровеносные сосуды сужаются из-за атеросклероза и становятся неспособны доставить кислород и питание миокарду.

ТРОМБЫ

Когда кровеносные сосуды сужаются до определенного размера, шлаки собираются в одном месте (это происходит для улучшения кровотока).

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Когда какая-либо из коронарных артерий оказывается забитой тромбами, кровоток в ней практически останавливается. Отсутствие необходимого для миокарда питания приводит к некрозу сердечной мышцы и вызывает сердечный приступ.

НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ И РИГИДНОСТЬ МЫШЦ

Западная медицина практически не рассматривает проблему ригидности мышц, в то время как восточная медицина считает это серьезной проблемой, поскольку это означает застой крови. В области шеи и плеч это особенно опасно, так как повышается риск инсульта или инфаркта миокарда.

Ригидность мышц — это состояние, при котором застой крови сочетается с наличием большого количества шлаков. Ригидность мышц в шее и плечах вызывает ригидность кровеносных сосудов в этой области. Кровоток уменьшается, и, как следствие, катастрофически ухудшается кровоснабжение головного мозга. Об этом сигнализирует появление головной боли. Поскольку клетки мозга без

кислорода и глюкозы умирают, возрастает нагрузка на сердце, которое должно доставить мозгу необходимое питание. Результат — инфаркты миокарда и инсульты.

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ

Излишние жиры накапливаются в печени.

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Когда печень вырабатывает желчь с повышенным содержанием холестерина, вязкость желчи увеличивается, ее выделение замедляется или останавливается. Для того чтобы улучшить отток желчи, образуются холестериновые камни в желчных протоках (таким образом организм пытается уменьшить вязкость желчи).

КАМНИ В ПОЧКАХ

Камни в почках — это шлаки, такие как соли мочевой кислоты и карбонат кальция. Эти вещества поступают из крови, поскольку в организме постоянно происходит процесс ее очищения.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА, СТАРЧЕСКАЯ ДРЯХЛОСТЬ

Клетки головного мозга постоянно нуждаются в большом количестве кислорода, без него они могут прожить не более 3 минут. «Загрязненной кровью», имеющей высокую вязкость, приходится протекать через сосуды, просвет которых очень мал из-за атеросклероза, тромбов и т. д. Соответственно, кровоснабжение головного мозга ухудшается. Нервные клетки, лишенные необходимого им кислорода и питания, умирают одна за другой.

Поэтому восточная медицина считает старческую дряхлость (слабоумие) и болезнь Альцгеймера также болезнями, вызванными «загрязненной кровью».

РАК

Даже рак является защитной реакцией организма.

Вы знаете, что есть два органа, в которых никогда не возникают злокачественные опухоли? Это сердце и селезенка.

Несмотря на то что сердце составляет всего $\frac{1}{200}$ от веса всего тела, за счет сердечных сокращений обеспечивается 11% температуры тела. Селезенка — это орган кроветворной системы, в котором образуются лимфоциты и разрушаются старые и поврежденные эритроциты; температура селезенки высока. В органах, имеющих высокую температуру, как правило, не развиваются злокачественные

опухоли. Известно, что больные базедовой болезнью (обычно эта болезнь сопровождается повышенной температурой тела) весьма редко заболевают раком. Опухолевые клетки размножаются в основном при температуре 35 °С и погибают при температуре выше 39,3 °С.

Есть данные о том, что у человека, заболевшего малярией, вместе с ней прошел и рак. Обычно развитию злокачественных опухолей подвержены органы с пониженной температурой (полые органы) — это пищевод, желудок, ободочная и прямая кишка, матка, бронхи, легкие. Молочные железы у женщин несколько «удалены» от тела, и температура в них понижена, поэтому женщины с большими молочными железами находятся в группе риска. Дело в том, что количество кровеносных судов в молочной железе не зависит от ее размера.

Употребление тех или иных продуктов питания влияет на образование различных видов раковых опухолей.

Сравним питание японцев в 1955-м и в 2000 году. Потребление риса упало в 2 раза, картофеля — в 10 раз, потребление яиц увеличилось в 7 раз, мяса — в 9 раз, молочных продуктов — в 19 раз! В соответствии с этим изменились и разновидности злокачественных опухолей. Сократилось число случаев рака желудка, сильно возросло количество случаев рака поджелудочной железы, толстой кишки, желчного пузыря, легких и молочной железы, что соответствует типам злокачественных опухолей у американцев. И в Америке, и в Японии уменьшилось количество случаев рака желудка и рака матки, поскольку снизилось потреб-

ление зерновых и картофеля. А поскольку питание японцев приблизилось по составу к американскому, то и болезни стали похожи.

Между пищевыми продуктами, которыми мы питаемся, и болезнями легко можно проследить связь.

В 1985 году профессор Гросс из медицинского института Маунт Синай в Нью-Йорке опубликовал исследование, в котором утверждалось: «Мышки, которым дают большое количество пищи и подвергают облучению, заболевают раком в 100% случаев, в то время как мыши, находящиеся на половинном рационе и подвергающиеся такому же облучению, заболевают раком лишь в 0,7% случаев».

Доктор С. Хейнсфилд из больницы университета Имори опубликовал свой доклад, в котором рассказывает: «Из 100 отобранных онкологических больных сформировали 2 группы по 50 человек — в обеих находились больные в возрасте примерно 50 лет с одинаковой стадией рака. Больных группы А кормили обычной пищей, больных группы В кормили пищей повышенной калорийности. Пациенты группы А прожили в среднем 300 дней, в то время как пациенты группы В — 75 дней». Отсюда следует, что недостаток питания приостанавливает развитие рака, в то время как переедание ведет к его ускоренному развитию.

В западной медицине считается, что причины возникновения таких болезней, как лейкозы и рак, неизвестны. Поэтому лечение их неэффективно, и они имеют высокую смертность. Однако известно множество случаев излечения от этих болезней в

результате изменения образа жизни и питания в соответствии с теорией восточной медицины о «загрязненной крови».

Многие больные приходят ко мне в клинику, испробовав всевозможные способы лечения и потеряв всякую надежду. Но даже в крайних случаях некоторые пациенты выздоравливают после «голодаания на морковно-яблочном соке» и изменения образа жизни.

Наш организм состоит из 60 триллионов клеток. Около 60 видов генов участвует в злокачественном перерождении клеток. Столько же существует и генов, отвечающих за подавление этого процесса. Существуют две ступени, ведущие к образованию рака. Во-первых, наличие шлаков в крови приводит к активации онкогена. Во-вторых, клетка начинает бесконтрольно размножаться.

Раковую опухоль можно обнаружить, когда она достигла размера горошины. Но на этой стадии в организме уже находятся более миллиарда раковых клеток. На образование опухоли такого размера уходит от 10 до 35 лет (в среднем — 19 лет). Другими словами, рак — это хроническая болезнь.

Клетки условно можно разделить на 3 категории: нормальные клетки; клетки, находящиеся в промежуточном состоянии; раковые клетки.

В прошлом существовала теория о том, что злокачественная опухоль быстро разрастается и с этим ничего нельзя сделать. Однако сейчас нам ясно, что усиление иммунитета (в восточной медицине — очищение «загрязненной крови») ведет к разрушению раковых клеток и выздоровлению.

Даже если после хирургического вмешательства, облучения или химиотерапии опухоль исчезла, в организме остаются опухолевые клетки, которые невозможно обнаружить. Они могут снова образовать опухоль, если пациент продолжает придерживаться прежнего образа жизни, который привел его к раку. Западная медицина называет этот процесс метастазированием.

Пора бы понять, что, пока не устранена причина, результат будет один и тот же.

ЛЕЙКОЗЫ

Лейкоциты (белые кровяные тельца) образуются преимущественно в костном мозге и выполняют защитную функцию. При появлении в организме чужеродных веществ, при малейшем повреждении организма лейкоциты проникают через стенки капилляров и проникаются к месту повреждения.

Лейкозы — это опухолевые заболевания кроветворной системы. В этом случае резко увеличивается число молодых клеток, которые еще не готовы выполнять защитную функцию в силу своей незрелости. Защищать организм они не могут, поэтому многие больные лейкозами умирают от различных инфекций — таких как пневмония или сепсис. Более того, растущее число молодых лейкоцитов сдерживает образование в костном мозге эритроцитов и тромбоцитов. Часто развивается анемия, бывают кровотечения, наблюдаются боли в костях.

Хотя лейкоциты более известны как клетки, уничтожающие чужеродные или опухолевые клетки, в действительности функция лейкоцитов — это уничтожение шлаков. Поэтому, с точки зрения восточной медицины, лейкозы — это реакция организма на возросшее количество «грязи» в крови, т. е. на «загрязненную кровь». Следовательно, очищая кровь, мы можем вылечить лейкозы.

Однако вылечить болезнь, просто убирая симптомы, как это происходит в западной медицине, невозможно. Поэтому операции по удалению злокачественной опухоли не всегда останавливают болезнь.

Доктор Кэйити Морисита, известный врач-натуropат, еще 40 лет назад опубликовал свой труд «Рак — общее заболевание организма, вызванное „загрязненной кровью“». Излишнее потребление мяса, считает он, способствует развитию рака во всем теле, яиц — развитию рака в нижней половине тела, молочных продуктов — в верхней половине тела. Но западная медицина не признает теорию доктора Морисита. В 1998 году он выпустил новую книгу — она переведена на английский: «Overcoming Cancer: Natural Medicine Diet Therapy (Преодолевая рак: натуропатическая диетотерапия)» (издательство «Best Seller Books of Japan»). В этой книге автор утверждает, что любой рак излечим.

Глава 4

КАК ОЧИСТИТЬ КРОВЬ

В этой главе я расскажу о методах очищения крови и реальных случаях излечения в результате использования этих методов.

Несмотря на то что в западной медицине много внимания уделяется диетам, улучшению медицинских технологий и т. п., многие болезни так и остаются неизлечимыми (например, некоторые виды рака, инфаркт миокарда и т. д.).

Восточная медицина рассматривает эти болезни — как «болезни злоупотребления», вызываемые излишним поступлением в организм жиров, сахара и накоплением в организме мочевой кислоты. Вылечить болезни можно, убрав весь этот «мусор». Каким образом? Например, с помощью голодаания.

ГОЛОДАНИЕ — ЭФФЕКТИВНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ

Начнем с учения доктора Ю. С. Николаева. Он обратил внимание на то, что некоторые его пациенты (психически больные) отказывались от пищи в период обострения. Доктор Ю. С. Николаев

предположил, что это естественная реакция организма, и вместо того, чтобы кормить их насилино, начал давать пациентам только воду. После определенного периода «на воде» пациенты начинали просить соки и фрукты, их состояние улучшалось. В то же самое время их соматические заболевания (болезни печени, кожные болезни, бронхиальная астма, ревматизм) либо проходили совсем, либо наблюдалось значительное улучшение. Через некоторое время к доктору Ю. С. Николаеву стали обращаться больные с разнообразными, не только психическими недугами.

Доктор Кэйити Морисита также считает голодаание лучшим методом для очистки крови.

Голодание является наилучшим способом воздействия на организм: оно вызывает душевный подъем, улучшение физического состояния, регенерацию тканей, усиливает умственные способности человека. С помощью голодаания можно не только излечить почти все болезни, самое главное — это его профилактическое воздействие.

Под врачебным контролем длительное голодаание абсолютно безопасно. Но без медицинского контроля длительное голодаание может иметь тяжелые последствия. Поэтому не начинайте голодать сразу, как только прочтете эту главу. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Начинайте с утреннего «голодания», о котором я расскажу в следующей главе. Оно безопасно и не менее эффективно.

«ГОЛОДАНИЕ НА МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОМ СОКЕ»

Далее рассмотрим, каким образом реально проводится «голодание на соке», — например, в санатории, о создании которого я рассказал в главе 2. Теперь, чтобы вместить всех желающих, пришлось построить дополнительное здание. Это не больница, и, хотя это и называется санаторием, у нас нет медперсонала. Нужно сказать, что, несмотря на более чем 20-летнюю историю, не было ни одного случая обращения за экстренной медицинской помощью и во время пребывания в санатории у всех пациентов происходит улучшение физического состояния.

Семидневная программа пребывания в санатории включает в себя 3-кратный (в течение дня) прием морковно-яблочного сока (по 3 стакана). Сок нужно «жевать», тщательно смешивая со слюной. В каждой комнате находится термос с отваром имбиря и настоем трав, которые нужно употреблять вместе с коричневым тростниковым сахаром (натуральным). Пациенты посещают горячие источники и сауну. Рекомендуются длительные пешеходные прогулки, а для любителей гольфа — игра.

Какова же реакция организма на такое «голодание» и каковы результаты?

Во время «голодания» начинается мощный очистительный процесс: изо рта у «голодающих» плохо пахнет, на языке появляется темный налет (чем серьезнее болезнь, тем он более темный), глаза гноятся, в носу засыхают «корочки», моча и эк-

кременты приобретают темный цвет, от тела исходит неприятный запах. Это идет процесс очищения.

Во время пребывания в санатории пациенты пьют только свежий морковно-яблочный сок и отвары имбиря и трав, т. е. получают свежую воду, минеральные вещества и витамины. Все то, что выходит при этом из организма, свидетельствует о том, сколько накоплено «грязи». В санатории уборщицы, входя в комнату, задерживают дыхание. Открывают окна, проветривают и только потом принимаются за уборку. (Конечно, если человек практически здоров, очистительная реакция не бывает до такой степени интенсивной.)

После освобождения организма от накопившихся шлаков у пациентов улучшается общее состояние, неприятный запах тела ослабляется или исчезает, снижается вес, даже разглаживаются морщины и исчезают пятна на коже. Если у пациента есть какая-либо болезнь, его состояние улучшается, исчезают симптомы заболевания, пациент чувствует себя лучше и становится более активным.

Все это явственно показывает, что наше физическое состояние зависит от количества «грязи» в нашем организме. Следовательно, для излечения от болезней и улучшения общего состояния необходимо вывести из организма шлаки.

Однако западная медицина занимается тем, что предлагает все новые и новые лекарственные средства, пищевые добавки и т. д. Сейчас в развитых странах мало кто страдает от недоедания — наоборот, переедание или сочетание пере- и недоедания

вследствие несбалансированной диеты ведет к различным болезням.

Все эти проблемы могут быть решены, если употреблять морковно-яблочный сок. Проблемы со здоровьем, от которых страдает большинство населения Земли, заключаются в нехватке витаминов и минеральных веществ при излишнем употреблении жиров, белков и углеводов. Пока в организме не будут поступать в достаточном количестве витамины и минеральные вещества, с помощью которых сжигаются излишки жиров, белков и углеводов, эти элементы будут накапливаться в организме в виде шлаков. При употреблении морковно-яблочного сока в организм поступает большое количество витаминов и минеральных веществ и не поступают жиры, белки и углеводы, которых и так много в организме. Поэтому во время «голодания на соках» (точнее сказать, соковой диеты) пациенты не ощущают голода; возможно слабое чувство голода только в первые день-два. Во время «голодания на соках» температура тела даже повышается, несмотря на то что пациенты не едят. Во время «голодания» пищеварительная система отдыхает и, следовательно, больше крови поступает к другим органам. В результате улучшается обмен веществ, повышается температура тела, лейкоциты становятся более активными.

ДОСТОИНСТВА ГОЛОДАНИЯ

Обычно наши внутренние органы (например, желудок) ночью отдыхают — или отдыхают днем,

если мы не едим. Но многие другие органы — например, мозг, сердце, легкие, печень, почки — не отдыхают никогда. Эти органы не могут жить без постоянной подпитки и, чтобы продолжать функционировать, они используют для своего питания те вещества, которые накоплены в организме, — если нового питания не поступает. Эти важные органы выживают за счет потребления продуктов распада опухолевых и поврежденных клеток (например, при язвенном колите, ревматоидном артите), лишнего холестерина, жиров, сахара (которые являются основой для многих болезней) и шлаков. Другими словами, ненужные клетки используются как питание для нормальных клеток. Этот процесс, который называется аутолизом, объясняет, почему благодаря голоданию излечиваются различные болезни, в том числе и рак.

Известно, что повышение уровня сахара в крови после еды снижает активность лейкоцитов. Во время голодания температура тела повышается, а уровень сахара понижается, и при этом создаются идеальные условия для деятельности лейкоцитов. Они свободно перемещаются по организму и производят очистку крови, уничтожая весь «мусор».

Во время голодания обновляются все клетки организма. Голодание улучшает кровообращение. Во время голодания организму нужно гораздо меньше кислорода — снижается нагрузка на легкие. Пищеварительная и выделительная системы отдыхают. Мозг также отдыхает, поскольку становится не нужен контроль за поступлением минеральных веществ из зубов и костей для нейтрализации кислотности в организме из-за избыточного потребле-

ния мяса. Очевидно, что, когда мы едим, каждый орган испытывает напряжение, тогда как во время голодания нагрузка на все органы снижается и тем не менее они прекрасно снабжаются кровью. Организм использует это время для собственного «ремонта».

Интересный факт по поводу кур-несушек. В прошлом кур забивали, как только они переставали нестись. В наше время их сажают на голодную диету. В процессе голодания 2% кур умирают, 98% — теряют перья (затем они отрастают вновь). Куры опять начинают нести яйца — и несут еще год-полтора. Это еще один пример того, как оздоровляющее и омолаживающее действует голодание.

ПРЕИМУЩЕСТВА «ГОЛОДАНИЯ НА СОКАХ»

В отличие от голодания на воде, при «голодании на соках» пациенты не испытывают голода. Один мой пациент, президент крупнейшей корейской фирмы господин Р., и его жена приехали в санаторий после того, как прочли корейский перевод моей книги. Господин Р. поведал, что в Корее он часто голодал на воде и обычно начиная с четвертого дня голодания его начинало «шатать». Когда же он «голодал на соках» в первый раз, он жаловался: «Это никакое не голодание. Я могу проходить 10 км каждый день и не чувствую себя усталым». Услышав это, я подумал, что больше его не увижу, однако он приезжает каждый год. Господин Р. утверждает, что снижение веса при

«голодании на соках» такое же, как и при голодании на воде, но чувствуешь себя при этом более энергичным, усталость практически не ощущается.

Итак, «голодание на соках»:

1) помогает избавиться от шлаков, дает отдых пищеварительной системе и всему организму, повышает температуру тела;

2) увеличивает физическую и психологическую выносливость, снабжает тело жизненной энергией;

3) ускоряет регенерацию поврежденных клеток и восстанавливает здоровье с помощью витаминов, минеральных веществ и энергии, получаемых из свежеприготовленного морковно-яблочного сока.

В результате пациенты выглядят на 5–10 лет моложе и чувствуют себя гораздо лучше.

Обычно пациенты придерживаются одной из программ пребывания в санатории — 7- или 10-дневной. Семидневная программа — это 5 дней «голодания на соках» и 2 дня выхода из «голодания»; 10-дневная программа — это неделя на соках и 3 дня возвращения к обычной пище.

Это время устанавливается не случайно. Это очень важно!

Во время «голодания» пищеварительная система отдыхает. Если вдруг вы, поддавшись возникшему после «голодания» чувству голода, внезапно введете в неподготовленный желудок большое количество пищи, — что может быть? Это похоже на спортсмена, который, встав с постели после тяжелой болезни, пытается участвовать в Олимпиаде. Ваше тело может серьезно пострадать, и результат может быть фатальным. Выход из «голодания» — это наиболее важный и, не побоюсь сказать, опас-

ный период. Я не собираюсь вас запугивать, просто поймите, насколько важно возвращаться к обычной пище медленно и постепенно.

ВЫХОД ИЗ «ГОЛОДАНИЯ НА СОКАХ»

Первый день

Прием пищи – 2 раза.

Первый и второй прием пищи:

- жидккая протертая каша из неочищенного коричневого риса;
- мисо-суп (рыбный бульон с пастой из перебродивших соевых бобов);
- небольшое количество тертой японской редьки *дайкон*.

Первый день для россиян

Прием пищи – 2 раза.

Россиянам предлагаю выход из «голодания» начинать с яблока – либо протертого, либо печеного (поскольку яблоки вкусны и в них много фруктовой кислоты и пектина, которые легко перевариваются и абсорбируют на себя шлаки из кишечника). Очень важно тщательно жевать, пока вкус продукта во рту не исчезнет. Это – 1-й прием пищи.

Второй прием пищи – также яблоко или, если вы «голодали» только один день, – гречневая или любая другая каша НА ВОДЕ (распаренная) или картофельное пюре на воде (можно добавить капельку растительного масла).

Очень важно: не добавлять соль! Дело в том, что во время «голодания» из организма уходит излишек воды, а соль способствует задержке воды в межклеточном пространстве. И если после «голодания» вы начнете принимать соль в больших количествах (я уж не говорю о поваренной соли), – вы будете чувствовать усталость.

Ешьте медленно, смакуя каждый глоток, стараясь удерживать пищу во рту до тех пор, пока она не потеряет вкус. МЕДЛЕННО! Это очень важно. Даже положив малое количество пищи в рот, – не глотайте сразу! Первая пища дает сигнал к пробуждению желудку и кишечнику. Пищеварение начинается во рту!

Второй день

Прием пищи – 2 раза:

- жидкая каша (уже не протертая) из неочищенного риса;
- мисо-суп;
- маринованные сливы;
- тертая редька *дайкон*;
- *нэтто* – ферментированные бобы;
- вареный *тофу* (соевый творог).

Второй день для россиян

Прием пищи – 2 раза:

- гречневая или любая другая каша на воде;
- вареные овощи или овощной суп на воде – с капелькой растительного масла.

Опять же – ешьте медленно, тщательно переваривая пищу. К этому моменту желудок и ки-

шечник уже начинают работать. Ваш аппетит растет, и вы начинаете испытывать сильный голод, который не испытывали во время «голодания».

НО! Есть, чтобы утолить голод, — НЕЛЬЗЯ! Поэтому многие пациенты рассматривают этот период как более тяжелый по сравнению с «голоданием». Некоторые даже начинают «голодать» дома, а на период выхода из «голодания» приезжают в санаторий. Обычно все неудачи «голодания» связаны именно с этим периодом. Как бы то ни было, ПОСТЕПЕННОЕ увеличение количества пищи — вот что важно в этот период.

Второй прием пищи для пациентов, которые «голодали» 5 дней, состоит из макробиотической пищи в таком количестве, чтобы она заполнила 60% объема вашего желудка.

В случае 7-дневного «голодания» вы едите макробиотическую пищу на 3-й день выхода из «голодания» (опять же, заполняя только 60% объема своего желудка).

Выход из «голодания» — это возвращение к обычной пище. Еще раз напоминаю: быстрое поглощение пищи без тщательного разжевывания, переедание или слишком короткий период выхода из «голодания» ведут к болям в желудке, поносу, тошноте (рвоте) или другим проблемам.

Поэтому, пожалуйста, не «голодайте» длительно без врачебного контроля.

ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТКИ, ПОБЕДИВШЕЙ БОЛЕЗНЬ С ПОМОЩЬЮ «ГОЛОДАНИЯ НА СОКАХ»

Госпожа К. (53 года), рак молочной железы с метастазами в печень. В 1992 году был диагностирован рак молочной железы. Последовало метастазирование в лимфатические узлы. Хирургическим путем удалены молочная железа и лимфатические узлы. Через год метастазы обнаружены в печени. Родственникам врач сказал: «Шансов на выживание — менее 5%, жить ей осталось 2 года. Пусть делает что хочет».

В феврале 1996 года после проведения нескольких курсов химиотерапии госпожа К. пришла ко мне на прием. К тому времени опухоль в печени увеличилась до 10 см в диаметре. Госпожа К. немедленно согласилась начать «голодание» и решила «проголодать» 3 недели, хотя никогда раньше не голодала. Я предлагал 10-дневный курс, но она «проголодала» 3 недели. Во время «голодания» она проходила каждый день по 20 км и 5–6 раз посещала баню и сауну. Через несколько дней ее язык покрылся черным налетом. Это характерно для онкологических больных и для тех, кто принимал противоопухолевые препараты. В конце 3-недельного «голодания» она необычайно похорошела и стала чувствовать себя гораздо лучше. В течение года она «проголодала» 4 раза — в общей сложности, 49 дней. В марте следующего, 1997 года в Институте рака в Токио ей было сказано: «Рак кальцифицировался».

Я был очень рад это слышать. С тех пор два раза в год госпожа К. приезжает «поголодать», и с 1999 года ее язык уже не покрывается черным налетом — это свидетельство полного очищения крови.

В январе 2001 года в больнице, где она наблюдалась по поводу рака, ей объявили, что рак исчез. Она победила свою болезнь.

ИСТОРИЯ ГОЛОДАНИЯ

В Японии есть поговорка: «Кто мало ест — от того врач далеко». В одной из египетских пирамид было найдено следующее изречение: «Человек живет на $\frac{1}{4}$, того, что он ест. На остальные $\frac{3}{4}$, живет его врач». Просто удивительно, что еще в древние времена люди знали о вреде переедания.

У древних греков была поговорка: «Много и жадно есть — звать болезнь. Есть, когда болеешь, — кормить болезнь». Греческий историк Плутарх рекомендовал вместо лекарств лечение голодом. Знаменитый Пифагор подвергал тех, кто хотел стать его учениками, 40-дневному голоданию. И сам часто голодал, утверждая, что голодание делает человека умным. Все эти примеры говорят о том, что и в древние времена люди знали о пользе умеренного потребления пищи и голодания.

Римский врач Асклипиадес из Битхиноса советовал больным воздерживаться от всех видов пищи, кроме воды, и наслаждаться природой, считая это лучшим средством лечения.

Во всех религиях обязательно есть периоды постов. Мусульмане не едят днем в течение всего месяца Рамадан. Индузы голодают несколько раз в году. В Евангелиях говорится о том, что Иисус Христос голодал 40 дней в пустыне и преодолел искушения.

В средние века немецкий врач Фридрих Хоффман (1660–1742) вылечил с помощью голодания множество больных, страдавших от нарушений мозгового кровообращения, язвы желудка, подагры, ревматизма, цинги, кожных болезней и т. д. На основании своей врачебной практики Хоффман сделал вывод: «Голодание — это лучшее лечение».

В начале XX века американский писатель Элтон Синклер победил свою болезнь с помощью 8- и 11-дневного голодания и описал свой опыт в книге «Лечение голодом», изданной в 1911 году. Она стала бестселлером.

В 1920 году доктор Герберт Шелтон открыл клинику голодания в Сан-Антонио (Техас, США) и в течение последующих лет вылечил от различных болезней более 50 тысяч человек.

В 1954 и 1964 годах в Швеции был проведен так называемый «Экспериментальный марш» — участники этого похода голодали на одной воде. Один шведский ученый-биолог, принимавший участие в этом марше, сказал: «Этот марш показал мне, что при наличии воды человек может прожить без еды неопределенно долго, даже подвергаясь тяжелым физическим нагрузкам». Большинство участников этого марша в конце голодания чувствовали себя более энергичными, чем в начале.

Как уже упоминалось, без воздуха человек может прожить 3 минуты, без воды — 3 дня и 30 дней — без еды, хотя бывают и исключения. Например, история о людях, переживших авиакатастрофу, появившаяся в мировой печати в марте 1963 года. Пилот из Калифорнии Ральф Флорес (тогда ему было 42 года) и студентка колледжа из Бруклина (Нью-Йорк) Хелен Клабен (21 год) остались живы, после того как их самолет потерпел крушение в горах Северной Британской Колумбии. Более 40 дней они прожили в обстановке суровой зимы, пока их не спасли 25 марта 1963 года. В течение более чем 40 дней у них не было еды, только лед и снег. За это время Хелен потеряла 14 кг, а Флорес — 18, но, по свидетельству врачей, оба находились в хорошем физическом состоянии.

Как долго человек может прожить без еды, зависит от многих факторов, таких как вес тела, наличие или отсутствие болезней, эмоциональное состояние и т. д. Физиологичная потеря веса составляет 20%, опасно для жизни — потерять 40% первоначального веса.

Теперь, когда вы знаете о преимуществах и безопасности голодаия, но рядом с вами нет больницы или санатория, где вы под врачебным контролем могли бы поголодать 7–10 дней, или вы просто боитесь голодать длительно, я предлагаю вам — ДЕНЬ БЕЗ ЗАВТРАКА! В следующей главе я расскажу об утреннем «голодании».

Глава 5

КАК ПРИОБРЕСТИ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ УТРЕННЕГО «ГОЛОДАНИЯ»

В главе 4 я рассказал о главных принципах «голодания на соках». В этой главе читатель узнает об особенностях утреннего «голодания» и его пользе. Мы назначаем утреннее «голодание» пациентам с тяжелыми заболеваниями, у которых недостаточно сил для длительного голодаия, а также работающим пациентам, которые вынуждены принимать лекарства. Утреннее «голодание» абсолютно безопасно и доступно любому человеку.

Для начала мы измеряем артериальное давление, температуру тела и пульс пациента, а также проводим анализы крови и мочи. Эти исследования назначаются всем пациентам в любых других клиниках и больницах. Однако ключевое различие между западной и восточной медициной заключается в том, что врач, практикующий восточную медицину, ставит окончательный диагноз только после тщательного обследования, включая непосредственный визуальный осмотр, а также разговор с пациентом.

В качестве примера: врач, практикующий восточную медицину, приходит к заключению, что

пациент страдает заболеванием печени, если при обследовании верхней части живота в области печени температура понижена. Если же пациент — женщина, то пониженная температура нижней части живота свидетельствует о гинекологических заболеваниях. Иными словами, эти заболевания возникают при нарушении кровообращения.

Вместо того чтобы прописывать лекарственные средства, прием которых может иметь самые различные побочные эффекты, мы даем пациентам советы — как изменить образ жизни, чтобы улучшилось кровообращение, и это помогает решить проблему. Также мы назначаем пациентам диету для вывода шлаков и токсинов, которая стабилизирует состояние всего организма.

Врач восточной медицины диагноз «рак» может поставить по наличию тяжелого запаха изо рта пациента. Причина в том, что больные раком выдыхают токсины, которые попадают в легкие через кровь. Если у вас плохой запах изо рта или от тела, то я предполагаю, что у вас есть риск заболеть раком.

РАЗВЕ ЭТО НОРМАЛЬНО — ЕСТЬ ТРИ РАЗА В ДЕНЬ?

В наши дни многие люди считают, что прием пищи 3 раза в день является естественным. Однако подобный образ жизни и питания был естественным в первой половине XX века (70–80 лет назад), когда популяция человечества развивалась в крестьянских условиях. Люди ужинали на закате

и засыпали с наступлением тьмы, вставали и завтракали с восходом солнца, а перед завтраком занимались домашними делами, например дойкой коров, если они были фермерами.

В Японии жены готовили рис в котелке, используя дрова, и эта процедура занимала целый час. Практически все перед завтраком занимались какой-либо работой по дому, отчего, собственно, и нагуливали аппетит. Поэтому завтрак и представлял собой ценность, необходимую для поддержания здоровья.

А как же обстоят дела в наши дни? В условиях современной цивилизации люди поздно ужинают и поздно ложатся спать. Подобный режим вовсе не предрасполагает к появлению аппетита ко времени пробуждения. Если вы не работаете или не занимаетесь спортом или физическими упражнениями до завтрака, то это попросту неразумно — насищенно наполнять желудок едой. Это совершенно бессмысленная нагрузка на внутренние органы, которые до этого момента пребывали в режиме отдыха во время сна.

Для улучшения процесса пищеварения кровь приливает в область живота и расположенных рядом внутренних органов, по этой причине уменьшается приток крови к головному мозгу, мышцам рук и ног, что может вызвать головокружение. Именно поэтому люди, у которых отсутствует аппетит, не нуждаются в завтраке. Когда ваш инстинкт говорит вам, что вы не должны есть, вам следует прислушаться к его совету. В некоторых случаях инстинкт может регулировать жизненно

важную энергию и процессы естественного оздоровления.

Более того, даже если вы ощущаете аппетит в утреннее время, но при этом страдаете перееданием, связанным с такими болезнями, как гиперлипидемия, сахарный диабет, подагра, рак и т. п., то вы тем более не нуждаетесь в утреннем приеме пищи; вам лучше не завтракать.

На протяжении тридцати лет министерство сельского хозяйства Америки предупреждало об опасности алиментарных заболеваний, причиной которых является переедание. Мы перегружаем себя белками, жирами и углеводами — и в то же время нам не хватает витаминов и минеральных веществ для переработки такого количества пищи.

Морковно-яблочный сок — наилучшее решение для того, чтобы скорректировать это несоответствие. Этот сок, сделанный в соковыжималке из одного яблока и двух морковок, содержит все необходимые организму витамины, минеральные вещества, а также — воду и сахар.

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК: 2–3 стакана свежевыжатого морковно-яблочного сока. Медленно «жуйте» каждый глоток сока. Пить залпом — впустую переводить продукт! Пищеварение начинается во рту!

ОБЕД: *соба* (гречневая лапша) с тертым ямсом, луком и красным перцем. Либо — бутерброд с рыбой и яблоко. Либо — каша на воде (гречневая,

перловая, овсяная, из проса). Основной принцип — малое количество.

УЖИН: все, что вы любите (в разумных пределах), включая алкоголь (в разумных пределах).

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Свидетельство пациента Т. К., вернувшего здоровье благодаря вышеуказанной диете:

«Я часто вынужден был посещать банкеты с клиентами и корпоративные вечеринки, постоянно переедал и много пил, в результате чего растолстел так, что не мог видеть своих ног из-за живота. Анализы показывали высокий уровень холестерина и триглицеридов. Я страдал гиперлипидемией и принимал лекарства, но как только я переставал их пить, симптомы возвращались.

Кардинальные изменения в моей жизни произошли, когда мой начальник, прочитавший книгу доктора Исихара и прошедший курс „голодания“ в санатории, порекомендовал мне утреннее „голодание“. Не теряя времени, я посетил клинику, получил рекомендации от доктора Исихара и с 10 января 2002 года начал вместо завтрака пить по утрам морковно-яблочный сок.

Первые 2 месяца изменений практически не было, только возросла частота мочеиспусканий. В начале 3-го месяца, когда я уже привык пить сок по утрам, я начал терять вес и за последующие 6 месяцев сбросил 14 (!) кг. Примерно в это же время я начал бегать перед началом работы (раньше я не мог этого делать из-за своего веса). В тече-

ние последующего года я сбросил еще 4 кг, в итоге похудев на 18 кг. В результате я приобрел стройное, мускулистое тело.

Мой лечащий врач был поражен и моим видом, и моим уровнем триглицеридов, который раньше не мог приблизиться к норме даже при приеме лекарств, а теперь нормализовался. То же самое произошло с уровнем общего холестерина и холестерина ЛПНП (липопротеидов низкой плотности), в то время как уровень холестерина ЛПВП (липопротеидов высокой плотности), необходимого организму, повысился.

Раньше, когда я страдал от лишнего веса, я часто простужался — до 10 раз в год. Теперь, если я чувствую, что простыл или замерз, сразу же принимаю ванну, обильно потею — и просыпаюсь совершенно здоровым. Мой иммунитет и способность естественного оздоровления повысились.

Я стал употреблять гораздо меньше жидкости. Прежде чем я начал пить сок по утрам, я выпивал 5 бутылок чая в течение 10-часового рабочего дня и по возвращении домой пил тоже, так что в общей сложности я выпивал до 3 литров жидкости в день. Теперь же — всего 1,5 литра, включая сок по утрам.

Благодаря морковно-яблочному соку я приобрел великолепное здоровье. Я всем рассказал о моем опыте и хочу передать благодарность от моих коллег, родственников и знакомых (всех тех, кто тоже начал пить сок по утрам), которые улучшили свое здоровье и приобрели стройные фигуры. Я рад тому, что мне повезло встретить доктора Исихара, и я уверен, что и в дальнейшем буду

пить морковно-яблочный сок ради собственного здоровья. Большое Вам спасибо, доктор.

Т. К. (6 июля 2004 года)».

Господин Т. К. с помощью утреннего «голодания на морковно-яблочном соке» существенно понизил высокий уровень общего холестерина, холестерина ЛПНП и триглицеридов и в то же время повысил содержание холестерина ЛПВП, который защищает организм от атеросклероза. Кроме того, спустя год у него исчезла кровь в моче (свидетельство дисфункции почек) — почки стали здоровыми.

Когда я недавно встретил г-на Т. К., я был поражен тем, как он изменился. Три года назад это был тучный мужчина с короткой шеей. Казалось, что его одежда ему мала. Он с трудом передвигался. Но сейчас я увидел молодого человека с легкими и быстрыми движениями. В его возрасте (50 лет) это стало возможным благодаря утреннему «голоданию», легкому обеду и физическим упражнениям. А причиной того, что г-н Т. К. смог так долго придерживаться нового образа жизни, явилось, по его словам, то, что он не испытывал стресса: ведь на ужин он мог есть и пить все, что ему хотелось. Почему потребовалось больше 2 месяцев для появления первых результатов — потому что процесс самообновления крови занимает около 90 дней (у некоторых пациентов результаты проявляются уже через неделю, это зависит от особенностей организма и степени его зашлакованности).

А сейчас я объясню, почему утреннее «голодание на морковно-яблочном соке» приводит к существенным изменениям в здоровье и внешности пациентов.

ЗАВТРАК В ПЕРЕВОДЕ С АНГЛИЙСКОГО ОЗНАЧАЕТ «ПРЕРЫВАНИЕ ГОЛОДА»

В английском языке завтрак называется *breakfast*, буквально — «прерывание голода». Иными словами, первый прием пищи следует за периодом отсутствия приема пищи (с прошлого ужина). По этой самой причине утренний прием пищи должен расцениваться точно так же, как и первый прием пиши после длительного «голодания», о котором я рассказал в главе 4.

После голодания вы не должны сразу же приступить к обычной плотной пище; вам следует начать с легкой и переходить к обычной пище постепенно. Если вы употребите плотную пищу сразу же после голодания, то в результате могут возникнуть тошнота, диарея, боль в желудке и в худшем случае... — представьте себе сами, что может быть. То же самое относится и к обычному завтраку. То, что у вас нет аппетита сразу после пробуждения, — абсолютно нормальное явление, поскольку ваш организм не принимал пищу целую ночь. Именно по этой причине вы не должны заставлять себя есть, если вы того не хотите. Но даже в том случае, если вы утром чувствуете голод, мой вам совет — ограничьтесь легким завтраком.

Однако некоторые ученые и исследователи, подчеркивающие важность завтрака, указывают на необходимость потребления сахара с целью активизации работы мозга и внутренних органов. Падение уровня сахара в крови приводит к сонливости и не дает мозгу нормально функционировать. Употребление морковно-яблочного сока на завтрак разрешает эту проблему, поскольку организм снабжается при этом натуральной глюкозой и фруктозой.

Когда я читал лекцию в одной компании, ее президент рассказал мне такую историю из своей жизни. По его словам, по утрам перед уходом на работу он пил только чай, но тем не менее был полон энергии и прекрасно себя чувствовал. Однако после 60 лет по совету своей жены он приучил себя к завтраку, и результатом новой привычки стали усталость и повышенная сонливость, которую отмечали даже его сослуживцы.

Сразу же после приема пищи кровообращение в области живота становится интенсивным, для того чтобы облегчить процесс пищеварения, а другие области тела испытывают при этом некоторый недостаток кровоснабжения. В результате появляется чувство усталости. Если вы уже минули фазу роста и достигли взрослого возраста, то мой вам совет — не ешьте свой завтрак или хотя бы ограничьте его.

ОБЕД

Японским пациентам в обед я рекомендую принимать в пищу гречневую лапшу. Гречка — уникальная здоровая пища, которая отличается высоким уровнем белка, имеющего 8 незаменимых аминокислот, содержит множество минеральных веществ, таких как железо и кальций, а также витамины В₁ и В₂, легкоусвояемый крахмал и рутин (витамин Р), который предупреждает нарушения мозгового кровообращения, поскольку укрепляет кровеносные сосуды. Гречка помогает при депрессиях, а также повышает температуру тела.

Как правило, гречка растет в холодном климате. Согласно концепции «Инь и Ян», культуры, произрастающие в холодном климате, имеют свойство согревать организм, так же как продукты красного, черного и оранжевого цвета. Гречка, имеющая темный цвет, идеально подходит для повышения температуры тела. А вы теперь уже знаете, насколько это важно.

Вы можете употреблять гречку вместе с *нори* (сушеными морскими водорослями), а если добавите еще и *ямс* и побольше мелко нарезанного лука в качестве приправы, то будет еще лучше. Японский *ямс* содержит целый ряд ферментов — таких как амилаза, которые помогают процессу пищеварения, делая его более интенсивным.

В России есть гречка, поэтому идеальный вариант обеда — это жидккая гречневая каша на воде. В нее можно также добавить растительное масло и лук. В качестве альтернативы можно съесть на обед бутерброды с рыбой и яблоко. Или: пирожок

из цельной муки с овощной или фруктовой начинкой и яблоко.

В любом случае вы должны придерживаться умеренного рациона. Если вы предпочитаете бутерброды, то хлеб должен быть из цельной пшеницы, и, кроме того, следует помнить, что допустимая доля продуктов животного происхождения — например ветчины в бутерброде — не должна превышать $\frac{1}{10}$ от общего количества пищи.

Имейте в виду: то, что вы привыкли считать всего лишь гарниром для основного блюда, может стать для вас прекрасным обедом. На работу можно брать овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, кисломолочные продукты.

Обычно в столовых и ресторанах подают очень большие порции — следует учитывать это, не забывая о принципе воздержания и есть столько, сколько требуется вам для минимального утоления голода. Помните, что теперь, после того как вы начали практиковать утреннее «голодание», обед является вашей первой трапезой за день — поэтому объем пищи должен быть минимальным.

УЖИН

Соблюдая дневной рацион в следующих пропорциях: злаки — 60%, фрукты и овощи — 30%, продукты животного происхождения — 10% и придерживаясь вышеуказанных советов по поводу завтрака и обеда, на ужин вы можете есть все, что пожелаете. Вы можете придумать свое меню, наиболее подходящее лично для вас, — например, меню с большим количеством клетчатки.

Неочищенный рис может стать замечательным средством для вывода шлаков из вашего организма. Можно использовать овес, просо и ячмень. В России, к счастью, очень много зерновых. Используйте сковородку для приготовления каш на воде. (Зерно можно предварительно замачивать.)

Для того чтобы приготовить одну миску неочищенного риса, достаточно 2,25–2,5 стакана воды. Один килограмм неочищенного риса требует всего 1,5 литра воды. Неочищенный рис содержит целый перечень витаминов и минеральных веществ, высококачественный растительный белок и жиры.

К рису рекомендуется добавить протертый кунжут с солью (8 : 2). Кунжут с древних времен пользуется репутацией высококачественного продукта для поддержания здоровья и продления жизни. В кунжути содержатся: белок с повышенным содержанием незаменимых аминокислот, целый ряд ненасыщенных жирных кислот (50 г в 100 г семян кунжути), минеральные вещества — такие как кальций и железо, витамины группы В, лецитин и сезамин, который предотвращает возникновение злокачественных опухолей. Черный кунжут согревает тело, укрепляет желудок и улучшает процесс пищеварения.

Пищу следует принимать не торопясь, тщательно пережевывая. К основным блюдам рекомендуется добавлять сезонные салаты и морепродукты. В наше время на рынке можно найти практически любые овощи и фрукты в любое время года. Далее привожу их список.

СЕЗОННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Весна: ростки бамбука, весенняя капуста, весенний шпинат, спаржа, лепестки рапса, лабазник (таволга), белокопытник, сельдерей, зеленый горох, весенний лук, весенняя картошка и т. д. Клубника, сливы и т. п.

Лето: помидоры, баклажаны, огурцы, зеленый перец, цуккини, салат, кукуруза, эдамаме (молодая соя), зеленые бобы, тыква и т. д. Арбузы, дыни, персики и т. п.

Осень: сладкий картофель, картофель *таро*, картофель обыкновенный, ямс, корни репейника, лепестки хризантем, грибы, брокколи, цветная капуста, лук, морковь, корни лотоса и т. д. Виноград, хурма, инжир, груши, каштаны, яблоки и т. п.

Зима: капуста, шпинат, зеленый лук, репа, редька *дайкон* и т. д. Мандарины и т. п.

Тропические фрукты: ананас, манго, бананы, киви и т. п.

Весенние овощи, вырастающие в начале и середине весны, помогают вывести из организма шлаки, накопленные за зиму.

Обратите внимание! Весенние овощи и фрукты, в том числе и тропические фрукты, способствуют понижению температуры тела. Это означает, что человек, проживающий в холодном климате, будет мерзнуть при употреблении этих фруктов и овощей. Осенние и зимние овощи и фрукты помогают быть стройным и поддерживают нормальную температуру тела.

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА – «ИНЬ И ЯН»

Современная диетология представляет собой аналитическую науку, которая делит пищу на белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Количество энергии, получаемой с пищей, определяется уровнем белков, жиров и углеводов – например, при усвоении 1 грамма углеводов или белков организм получает 4 килокалории энергии, в то время как при усвоении такого же количества жиров вырабатывается 9 килокалорий.

В западной медицине не существует концепции «согревания» и «охлаждения» тела в зависимости от принимаемой пищи. Однако вы сами можете убедиться, что после приема в пищу арбуза вы ощутите прохладу, а после имбиря почувствуете тепло. Восточная медицина считает, что такие продукты, как арбуз, огурцы, помидоры и т. п., имеют свойство охлаждать организм, то есть являются «пищей типа Инь», а такие продукты, как соль, имбирь и т. п., согревающие тело, являются «пищей типа Ян». Таким образом, «Инь» и «Ян» представляют собой противоборствующие, но в то же время неотделимые друг от друга силы.

Людей также можно классифицировать категориями «Инь» и «Ян». Мужчины в целом ассоциируются с «Ян», а женщины – с «Инь». В полноценном, низкорослом, плотного телосложения мужчине преобладает «Ян»; бледный, седой, имеющий большие глаза мужчина ассоциируется с «Инь».

Люди, представляющие собой тип «Ян», как правило, имеют мускулистое тело. Более 40% тем-

пературы тела обеспечивается за счет работы мышц. Именно по этой причине у подобных людей температура тела немного повышенна, вследствие чего они более активны и жизнеспособны, имеют хороший аппетит и полны энергии; однако они склонны к таким заболеваниям, как злокачественные опухоли, инсульты, инфаркты и т. п., возникающим из-за лишнего веса, и рано умирают.

Напротив, люди типа «Инь» – менее мускулистые и склонны к накоплению в организме жидкости и жира, что приводит к постоянным жалобам на чувствительность к холodu, головные боли, остеохондроз, головокружение, сердцебиение, нехватку воздуха. Для людей типа «Инь» характерны артериальная гипотония (пониженное артериальное давление), анемия, гастриты, аллергия, ревматизм, депрессии и т. д. Поскольку все эти болезни не угрожают жизни, люди типа «Инь» живут долго, но страдают из-за различных расстройств здоровья.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ

Избыток «Инь» или «Ян» ведет к болезням. Как же нам стать здоровыми? Ключ к профилактике и излечению от болезней – это правильный выбор продуктов. Для баланса необходимо выбирать продукты, противоположные вашему типу. Другими словами, если вы – «Инь», т. е. человек с характеристиками «Инь» и «Инь»-болезнями, то вам нужны продукты «Ян». Человек типа «Ян», с характеристиками «Ян» и «Ян»-болезнями, нужда-

ется в «Инь»-продуктах. В таком случае соблюдаются баланс, здоровье улучшается и болезни излечиваются (табл. 1).

Таблица 1

«ЯН»	НЕЙТ-РАЛЬНЫЕ	«ИНЬ»
Солнце, лето, день Красный, черный, оранжевый Мужчина (особенно лысый) Чувствительность к жаре, повышенное артериальное давление Мускулистый, активный Запоры	Желтый	Луна, зима, ночь Синий, белый, зеленый Женщина, седой мужчина Чувствительность к холоду, пониженное артериальное давление Слабый, «сова» Понос, запоры, упадок сил, слабость по утрам
Артериальная гипертония, инсульты Подагра	Болезни	Артериальная гипотония, анемия Гастрит, язва желудка Аллергия, ревматизм Депрессия (вплоть до суицидальных попыток), психические болезни, рак желудка, базедова болезнь, отеки
Сахарный диабет Рак легкого, толстой кишки		Сакэ, красное вино, плодовые вина, черный чай
Северные продукты, твердые	Еда	Южные продукты, мягкие, сочные

Окончание табл. 1

«ЯН»	НЕЙТ-РАЛЬНЫЕ	«ИНЬ»
Красный, черный, оранжевый Мясо, рыба, морепродукты Корнеплоды: гобо, морковь, имбирь, корень лотоса, ямс. Черные бобы, красная фасоль	Желтый	Синий, белый, зеленый Животные жиры
	Неочищенный рис, продукты из цельного зерна, кукуруза, бобы, картофель Фрукты: яблоки, черешня, сливы, виноград	Зеленые части растений, салат
	Соль, мисо, соевый соус, икра минтая	Продукты с юга: бананы, ананасы, мандарины, лимоны, дыня, помидоры, огурцы, арбузы
	Черный хлеб, натуральный (коричневый) сахар	Белый хлеб, белый сахар, уксус, химические добавки, синтетические лекарственные средства
		Вода, молоко, пиво, виски, сладкие газированные напитки, кофе, зеленый чай

Для того чтобы было понятнее, приведу пример, каким образом людям разных типов следует избавляться от запоров. Обычно западная медицина при запоре советует пить побольше воды, есть больше овощей и фруктов. Но это помогает только людям

типа «Ян». Людям типа «Инь» могут помочь корнеплоды, т. е. грубая клетчатка. Поэтому будьте осторожны в применении медицинских советов и подходите ко всему творчески.

Женщины – это обычно «Инь». Белокожий человек или седой – «Инь».

Повышают температуру тела (согревают) – продукты черного, красного и оранжевого цвета. Понижают (охлаждают) – продукты белого, зеленого и синего цвета.

Людям типа «Инь» лучше употреблять продукты согревающих цветов. Если перед вами выбор – белое или красное вино, что вы, как человек типа «Инь», выберете для повышения температуры тела? Правильно – красное. Белый или черный хлеб? Правильно – черный.

Есть несколько уточнений. Кофе – черного цвета, но он произрастает в жарких странах, поэтому, несмотря на черный цвет, – охлаждает. То же самое – красные манго, оранжевые апельсины, мандарины: фрукты с юга – охлаждают.

Помидоры (их родина – Южная Америка) рекомендуется есть с солью (*натуральной!*), иначе вы охладите ваш организм.

НАТУРАЛЬНАЯ СОЛЬ – НАШ ДРУГ

Конечно, вы можете использовать дешевую поваренную соль «Инь». Но лучше купить *натуральную соль*, богатую минеральными веществами. Она немного дороже, но не жалейте на нее денег.

В 1998 году во всемирно известном английском медицинском журнале была опубликована статья, поразившая многих, о зависимости уровня смертности от потребления соли. В этой статье приводились данные о 207 729 американцах в возрасте от 25 до 75 лет (табл. 2).

Таблица 2
Зависимость уровня смертности от потребления соли

Потребление соли, г		
	Мужчины	Женщины
2,64	1,70	23
4,65	3,13	20
6,72	4,55	19
11,52	7,89	18

Из таблицы 2 видно, что наибольшее по количеству потребление соли соответствует самому низкому уровню смертности. Более того, число таких болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, артериальная гипертония, оказалось наибольшим при низком потреблении соли. Эти данные заслуживают доверия, поскольку получены на большом числе испытуемых. Автор этого доклада доктор М. Альдерман сказал: «Японцы, потребляющие самое большое количество соли среди жителей развитых стран, имеют наибольшую продолжительность жизни».

Соль – чрезвычайно важный и значимый элемент здоровья.

Для чего нужна соль:

– соль поддерживает осмотическое давление и кислотность крови и лимфы;

- участвует в передаче нервных импульсов;
- необходима для сокращения мышц;
- является основой для желудочного сока, желчи и т. д.;
- помогает выводить шлаки из организма;
- улучшает обмен веществ и поднимает температуру тела.

Недостаток соли в организме ведет к следующим симптомам:

- ухудшение обмена веществ и снижение температуры тела;
- снижение аппетита;
- судороги из-за того, что становится невозможным нормальное сокращение мышц и снижение скорости передачи нервных импульсов;
- низкое артериальное давление;
- снижение функции почек из-за того, что они вынуждены извлекать необходимую организму соль из мочи.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВОЗНИКНОВЕНИЕМ РАКА, НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ ТЕЛА И ПОТРЕБЛЕНИЕМ СОЛИ

Во времена моего детства (примерно 50 лет назад) нормальная температура взрослого японца составляла 36,6–36,8 °С, а у детей — 37 °С. Даже теперь врачи продолжают утверждать, что средняя нормальная температура — $36,6 \pm 0,3$ °С. Однако, руководствуясь моей врачебной практикой, могу ответственно заявить, что я не встречал людей с

обычной температурой тела выше 36,8 °С. У некоторых она составляет 36,2 °С, но у большинства — гораздо ниже 36 °С.

Для предупреждения и лечения рака необходимо определенное количество соли — элемента, повышающего температуру тела. Как я писал в главе 3, раковые клетки наиболее активны при низкой температуре тела — примерно 35 °С и умирают — при 39,3 °С. Эти факты указывают на то, что вашему телу нужна соль, и вам лучше прислушаться к голосу вашего организма. Доверяйте своему инстинкту!

Доктор Ф. С. Бартер (США) провел эксперимент: он давал испытуемым по 15 г соли в день вместо обычных 5 г — и разделил их по типу реакции на тех, у кого повысилось артериальное давление (чувствительных к соли), и на тех, у кого артериальное давление осталось прежним или даже понизилось (нечувствительных к соли). Чувствительные к соли задерживали соль в организме; эти люди составили 40% от общего количества. Это люди типа «Ян». Другие (60%) оказались нечувствительны к соли — тип «Инь».

Наши инстинкты хорошо работают. Люди «Инь» предпочитают соленую пищу. Люди «Ян» предпочитают сырье овощи, фрукты, пиво, пирожные и т. д.

Суть в том, чтобы есть то, что нужно вашему организму. Организмы у всех нас разные, и понятие «вкусно» может различаться. В основном люди «Инь» потребляют «Ян»-пищу, и наоборот. Мы так созданы: получаем наибольшее удовольствие от той пищи, которая необходима нашему организму.

НАТУРАЛЬНЫЙ САХАР — НАШ ДРУГ

Мед и натуральный сахар приносят нашему организму только пользу. В то время как белый сахар и сахарозаменители, используемые некоторыми из соображений диеты, содержат минимальное количество витаминов и минеральных веществ и состоят в основном (99%) из углеводов. А это ведет к сахарному диабету, ожирению и проблемам с зубами.

Натуральный коричневый сахар и мед содержат витамины В₁ и В₂, которые участвуют в усвоении сахара в организме, а также минеральные вещества — такие как калий, железо и цинк. Следовательно, потребление этих продуктов даже в большом количестве не создает проблем и делает кости и зубы здоровыми.

Про чудесные свойства меда, я думаю, нет необходимости рассказывать: он обладает дезинфицирующими свойствами, действует как слабое успокаивающее, регулирует деятельность кишечника и т. д. А также он предохраняет и вылечивает от многих заболеваний, включая рак.

УКСУС — «ИНЬ»

В наши дни уксус — это синтетический продукт или комбинация натурального и синтетического продуктов. Несмотря на высокую цену, используйте натуральный уксус.

МИСО И СОЕВЫЙ СОУС — «ЯН»

Используйте только натуральный ферментированный соевый соус и мисо. Избегайте продуктов с консервантами.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Эти продукты очень важны, поскольку процесс ферmentationи способствует размножению необходимых для кишечника бактерий, улучшающих усвоение пищи. Поскольку у больных людей кишечник весьма зашлакован, им очень нужно получать ферментированные продукты. В России это квашеные и маринованные продукты, все солености, сыр.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО — «ИНЬ»

Растительное масло, которое продается в обычных магазинах, содержит консерванты и получается химическим путем. Поэтому оно не такое вязкое, как было раньше. Пожалуйста, покупайте масло без консервантов, отжатое естественным способом.

К РУССКОМУ ЧИТАТЕЛЮ

При утреннем «голодании» вы заменяете завтрак — на морковно-яблочный сок. На обед едите

мало, на ужин — что хотите (в разумных пределах).

Либо: пьете сок на завтрак и на обед. На ужин едите, что хотите (в разумных пределах).

Либо: пьете сок 3 раза в день, а также — черный чай с имбирем или имбирный напиток.

Однако, если у вас появились симптомы, сигнализирующие о падении уровня сахара в крови: холодный пот, дрожь в руках и ногах, сердцебиение, сильная боль в желудке или головокружение, — рекомендую леденцы из натурального сахара, а также имбирный или обычный черный чай с медом или натуральным сахаром. Если же симптомы сохраняются, посетите врача.

Если во время «голодания» вы чувствуете упадок сил или сильную усталость, попробуйте положить на кончик языка щепотку *натуральной соли*.

Если вы принимаете лекарства, то при проведении утреннего «голодания» не прерывайте резко использование сердечно-сосудистых, гормональных и подобных им средств без консультации врача.

Лекарственные средства от высокого артериального давления, подагры, сахарного диабета можно не принимать, поскольку при «голодании на соках» исчезает причина этих болезней, но — пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Длительное «голодание» проводите под врачебным контролем в специальных учреждениях, но утреннее «голодание» и «голодание» до 3 дней можете проводить сами — и они дадут вам прекрас-

ные результаты. Не забывайте о правильном выходе из «голодания»!

Если вы живете на Крайнем Севере, где бывает мало свежих овощей и фруктов и/или они дорогие, предлагаю вам «голодать» до 3 дней на яблоках: три раза в день (на завтрак, обед и ужин) — тертое яблоко (1–2 штуки). Не забывайте о правильном выходе из «голодания»! Если нет яблок, голодайте на воде, тогда во время выхода из голодания съешьте фрукты или выпейте свежевыжатый фруктовый сок. Во время голодания на воде можно пить горячий чай или кипяток с медом, натуральным сахаром, имбирем и лимоном.

В этой главе я объяснил важность утреннего «голодания на морковно-яблочном соке» для увеличения температуры тела, улучшения работы кишечника и очищения крови.

В следующей главе я расскажу о методах повышения температуры тела.

Глава 6

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ

В этой главе я расскажу вам о безопасных и эффективных методах повышения температуры тела посредством диеты и образа жизни. Некоторые люди способны ощутить преимущества того и другого уже через неделю. Я надеюсь, что эти методы помогут вам предотвратить болезни или вылечить имеющиеся — и стать здоровыми.

ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Температура, при которой наше тело нормально функционирует, колеблется от 36,5 до 37,5 °С. Однако в последнее время у многих людей температура тела понижена до 36,5 °С, а у некоторых она даже ниже 36,0 °С. Целый перечень болезней, наблюдаемый у наших современников, по сути дела, вызван снижением температуры тела.

Как и было сказано ранее, такое заболевание, как рак, тесно связано с низкой температурой

тела. Современный человек, который недостаточно двигается, подвержен перееданию и прочим негативным факторам, снижающим температуру тела, нуждается в сознательных усилиях для повышения собственной температуры.

ПОНИЖЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

Наука утверждает, что человек разумный произошел от человекоподобной обезьяны около 3 миллионов лет назад в Африке. Основываясь на том факте, что на теле человека отсутствует защитный волосяной покров, предполагают, что изначальной зоной его обитания были тропики. Исходя из этого, можно сделать вывод, что наше тело способно регулировать собственную температуру — для того чтобы адаптироваться к жаре.

Однако что касается холода, то мы недостаточно защищены от него, и именно поэтому холод способствует развитию многих заболеваний. Зимой смертность повышается из-за болезней, включая такие как простуда, пневмония, сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, инфаркты, а также разные виды рака, заболевания печени, сахарный диабет и коллагенозы. Более того, смерть чаще всего наступает между 3 и 5 часами утра, когда температура окружающего воздуха и температура тела достигают нижней отметки. Приступы бронхиальной астмы также усиливаются в это время. Даже здоровый человек в течение 2 часов после пробуждения чувствует себя не лучшим образом. Данный феномен полностью объясняется пони-

женной температурой тела. На восходе температура тела достигает нижней отметки, после чего растет приблизительно до 5 часов вечера, достигая своего пика между 2 часами дня и 8 часами вечера.

Тело человека работает в режиме теплового двигателя. Температура тела — крайне важный элемент для жизни и здоровья человека.

Измерять температуру тела важнее, чем становиться на весы, и лучше делать это чаще.

Последние исследования показали, что в своей массе японцы имеют пониженную температуру тела, вследствие чего подвержены многим хроническим заболеваниям.

Энергия для поддержания температуры тела вырабатывается в процессе обмена веществ. Ниже приведены данные, показывающие, какое участие в обеспечении температуры тела принимают различные органы:

- скелетные мышцы — около 22%;
- печень — около 20%;
- головной мозг — около 18%;
- сердце — около 11%;
- почки — около 7%;
- кожа — около 5%;
- прочие — около 17%.

С другой стороны, когда тело находится в движении, около 80% температуры обеспечивается работой мышц, если человек мускулистый. Несложно догадаться, как важны физические упражнения для повышения температуры тела и профилактики болезней.

ФАКТОРЫ, ПОНИЖАЮЩИЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

А. Как было указано в главе 2, переедание вызывает концентрацию крови в области желудочно-кишечного тракта, лишая другие органы нормального кровоснабжения (включая мышцы, генерирующие в основном температуру тела, и сердце) и снижая тем самым температуру тела.

Б. Употребление некоторых продуктов способствует понижению температуры тела (см. также табл. 1).

1) Жидкости: вода, уксус, зеленый чай, кофе, соки, прохладительные напитки, молоко, пиво.

2) Южные продукты: бананы, ананасы, мандарины, апельсины, лимоны, дыни, кофе, зеленый чай.

3) Продукты белого цвета; белый (рафинированный) сахар, химические пищевые добавки, химические вещества (включая лекарственные средства).

4) Мягкая пища: хлеб, масло, майонез, крем (пища, содержащая в большом количестве жидкость или масло, имеющее тенденцию охлаждать организм).

5) Сырые овощи холодного цвета: салат, огурцы и т. д., а также — содержащие большое количество воды.

В. Ограниченнное потребление соли. *Натуральная соль* является «Ян»-продуктом, согревающим организм.

КАК ПОДНЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

ДИЕТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Практикуйте утреннее «голодание на морковно-яблочном соке», как было указано в предыдущих главах.

В зрелом возрасте утренний прием пищи при низкой температуре тела и отсутствии аппетита приводит к концентрации крови в области пищеварительной системы при недостатке крови в головном мозге и мышцах. Результат — головокружение, усталость и пониженная активность. Кроме того, ухудшается кровоснабжение органов выделения, что приводит к нарушению их функций.

По сравнению с обычной едой, морковно-яблочный сок и чай с имбирем совершенно не напрягают органы пищеварения. Именно поэтому улучшается кровообращение во всем теле, а это — источник ясного мышления и неиссякаемой энергии. Утром вам следует также заняться зарядкой с целью дополнительного повышения температуры тела и подготовки организма к ежедневным нагрузкам.

Морковь имеет оранжевый цвет, а это значит, что она обладает свойством повышать температуру тела. Не стоит беспокоиться по поводу охлаждающих свойств яблок, которые растут в северном климате, хотя яблочный сок в самом деле имеет некоторое охлаждающее действие.

Вы можете пить имбирный чай с натуральным сахаром или медом. Чай (черный) также обладает свойством повышать температуру тела, а кроме того, он усиливает согревающие свойства имбиря.

Повысив свою температуру с помощью вышеуказанного метода, вы освободитесь от усталости и сонного состояния по утрам, улучшив при этом процесс пищеварения и очистив кровь.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

Почти все перечисленные далее болезни вызываются недостатком мышечной активности: ожирение, сахарный диабет, жировой гепатоз, подагра, сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) и другие, а также различного рода неврозы. Недостаток физической активности приводит к снижению температуры тела, поскольку более чем 40% тепла в организме вырабатывается в процессе мышечных сокращений. В результате в крови накапливаются неусвоенные жиры и сахара, а также шлаки (например, мочевая кислота), что является основой для всех болезней.

Ходьба

Лучший способ наверстать упущенное в результате малоподвижного образа жизни — это ХОДЬБА. Широко известно, что ежедневная ходьба (более 10 000 шагов) увеличивает холестерин ЛПВП («хороший»), функция которого заключается в профилактике атеросклероза.

В таблице 3 приведены данные для каждой возрастной группы.

Таблица 3

Необходимое количество шагов при занятиях ходьбой в зависимости от возраста

Возраст, лет	Минимальное количество шагов в день	Скорость ходьбы, м/мин
30–39	10 000	85
40–49	9000	80
50–59	8000	75
60–69	7000	70
Старше 70	6000	60

Вышеописанный метод дает следующие результаты.

1. Снижает артериальное давление и препятствует возникновению болезней, связанных с нарушением мозгового кровообращения. Работающие мышцы ног способствуют снижению артериального давления (т. к. кровь удерживается в нижней части тела).

2. Препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и лечит их. Ходьба стимулирует точки акупунктуры *цубо* на ступнях, которые фактически являются «вторым сердцем» и помогают работе сердца.

3. Предотвращает старческое слабоумие. Ходьба развивает мышцы ног, тазового пояса и спины, посылая стимулирующие сигналы в мозг.

4. Предотвращает и лечит остеопороз. Ходьба укрепляет кости и мышцы, способствует усвоению кальция костной тканью.

5. Предотвращает и лечит боль в пояснице и коленях. Ходьба развивает мускулатуру нижних конечностей и поясничной области, тем самым сни-

жая нагрузку на коленные суставы и поясничный отдел позвоночника.

6. Предотвращает и лечит сахарный диабет, гиперлипидемию, жировой гепатоз и ожирение. Движения нижних конечностей, мышцы которых составляют более 70% всей мышечной массы, помогают сжигать углеводы и жиры.

7. Снимает стресс. Ходьба дает мозгу возможность расслабиться и выделить эндорфины, которые улучшают настроение и предотвращают неврозы и депрессии.

8. Улучшает функцию легких. При ходьбе дыхание становится глубоким, а это предотвращает простуду, бронхит и эмфизему легких.

Легкие упражнения (приседания и растяжка)

Тем, у кого нет времени или места для ходьбы, или в случае плохой погоды я рекомендую следующие упражнения, которые помогут развить мышцы нижней половины тела.

Приседания — одно из основополагающих упражнений. Ноги — на уровне плеч. Присели до упора. Можно делать приседания с отягощениями.

Делайте это упражнение от 5 до 10 раз (это считается одним подходом) — сначала медленно, затем сделайте перерыв от нескольких секунд до полминуты — и продолжайте (от 5 до 10 подходов). Приседания с отягощениями можно делать в меньшем количестве.

Количество приседаний должно в 2 раза превышать ваш возраст. Делать их желательно каждый день.

Мужчины, страдающие недостатком энергии, ощутят пользу от этих упражнений примерно после двух-трех недель. Слабость мышц в нижней части тела может быть причиной ослабления потенции.

Растяжкой мышц — поднимая и опуская пятки — вы можете заниматься, когда ждете автобус или электричку, и даже в переполненном транспорте. Это упражнение развивает мышцы нижних конечностей, помогает поднять температуру тела и способствует нормализации кровообращения.

Заниматься ходьбой или бегом при плохой погоде проблематично, но приседания и растяжку вы можете делать где угодно и когда угодно, так что было бы разумно приучить себя делать эти упражнения как можно чаще.

ПРАКТИКА СОГРЕВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (СЕКС)

Когда вы занимаетесь любовью, обнимите друг друга (то есть — согрейтесь). Двигайте наиболее мускулистыми частями тела — тем самым вы поднимаете вашу температуру, дышите глубоко — тем самым вы выводите влагу из вашего организма. Выделяя такие жидкости, как сперма и влагалищный секрет, вы напрямую освобождаетесь от лишней влаги. Иными словами, половой акт является не только источником физического и душевного удовольствия, но также и наилучшим средством для разрешения проблем со здоровьем, которые возникают, по мнению восточной медицины, из-за

наличия в организме излишней жидкости и из-за низкой температуры тела.

Женская фригидность и бесплодие также тесно связаны с низкой температурой тела, поскольку репродуктивные органы при этом становятся холодными. Женщины, страдающие гинекологическими заболеваниями, ощущают холод в нижней части живота. Нарушается обмен веществ в связи с плохим кровообращением. Все органы замедляют свои функции, сексом заниматься не хочется, и шансы забеременеть поникаются.

Приведу случай из моей врачебной практики. Доктор К., доцент государственного университета, и его жена не могли зачать ребенка на протяжении 10 лет после свадьбы. Как-то мы оказались за одним столом на какой-то встрече, и я спросил у него, бледная ли у его жены кожа и страдает ли она повышенной чувствительностью к холodu. Он ответил с удивлением: «Как Вы могли об этом догадаться без какого-либо обследования? Да, у нее часто бывает простуда, и она нередко остается в постели из-за тонзиллита или менструальных болей». Также я выяснил, что обычная температура ее тела едва достигает 35,3 °С. Поэтому я посоветовал, чтобы его жена носила «набрюшник» (теплая повязка на область живота — очень популярна в Японии) для поддержания тела в тепле, принимала сидячие ванны для прогревания матки и яичников, а также — чтобы она выпивала как минимум 3 чашки имбирного чая в день.

Спустя два года у них родился первый ребенок, а еще через год — второй. Три способа лечения — «набрюшник», ванны и имбирный чай — основа-

тельно повысили температуру ее тела и внутренних органов и привели к нужному результату.

ВАННЫ – ЕЩЕ ОДИН СПОСОБ УВЕЛИЧЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Я думаю, вы уже осознали, насколько важно правильно питаться для поддержания нужной температуры тела. Двинемся дальше. Поговорим о бане. Всем нам известны ее достоинства, но мы не можем ходить в баню каждый день, в то время как дома у каждого из нас есть ванна. Мы можем принимать ванну — это действует гораздо лучше, чем душ. Почему?

1. Улучшается кровообращение, т. е. внутренние органы лучше снабжаются питательными веществами и кислородом, и, следовательно, лучше работают и выделительные органы (почки и легкие).

2. Эффект давления воды на тело, достигающий 500 кг, приводит к тому, что тело как бы сжимается, а это улучшает кровообращение, циркуляцию лимфы и обмен веществ. Особенно благоприятно это действует на почки, выделительная функция которых активизируется, и, следовательно, из организма интенсивнее выводятся излишняя жидкость и шлаки.

3. Усиливается выделительная функция кожи, улучшается ее состояние.

4. В ванне мы меньше весим — уменьшается нагрузка на позвоночник, коленные суставы, снима-

ется стресс (благодаря действию тепла и расслаблению), меньше чувствуется боль.

5. Выделяется «гормон расслабления» — и мы успокаиваемся.

6. Улучшается деятельность иммунной системы, лейкоциты становятся более активными.

7. Улучшается кровоток, поскольку в результате теплового воздействия повышается фибринолитическая активность крови (способность растворять тромбы), что приводит к профилактике инфарктов и инсультов.

(Однако, если вы чувствуете слабость или вы больны, не принимайте ванну долго. Находитесь в ванне до тех пор, пока чувствуете себя комфортно.)

Сидячие ванны

Представляю вам прекрасный метод для лечения и предотвращения болезней — сидячие ванны. Уровень воды может быть 25 см, но лучше — 40 см. Наполните ванну водой приятной для вас температуры, погрузитесь в ванну. Как только почувствуете, что вода чуть остыла, — добавьте горячей. Не обожгитесь. Повторите несколько раз. Через 5 минут вы начнете потеть.

Сидячие ванны переносятся легче, чем ванны для всего тела, поскольку при этом не происходит давления на сердце и легкие. Поэтому люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями органов дыхания могут спокойно наслаждаться сидячими ваннами без риска для здоровья.

Сидячие ванны повышают температуру нижней части тела, соответственно улучшая кровообращение в этой области (включая почки), что вызывает усиленное мочеиспускание и разогревает весь организм, снимая при этом боль и отеки в нижней части тела. Также пребывание в ванне более 30 минут приводит к усиленному потоотделению во время и после ванны, избавляя организм от лишней воды и согревая его.

Если вы являетесь членом спортивного клуба, оборудованного сауной или парной, пользуйтесь ими после тренировок, когда это возможно.

Еще один метод – лечебная ванна

Очень хорошо, если вы посещаете сауну или баню, однако существует множество дополнительных способов (я имею в виду разнообразные лечебные добавки), которые помогут вам преумножить достоинства ванны, хотя наука и не способна ответить на вопрос, почему это дает такой замечательный эффект.

- Пригоршня *натуральной соли*, добавленная в ванну, как следует согреет ваше тело и повысит устойчивость к холоду.

- Натрите на терке *корень имбиря* (размером с большой палец) и добавьте в ванну.

- Добавьте несколько *лепестков розы* – для лучшей релаксации.

- *Мушмула* или *листья персика*: тонко нарезанные листья, добавленные в ванну, помогают при кожных болезнях.

- *Мандариновые корки, лимон дольками* способствуют снятию стресса.

- *Пищевая сода* делает кожу гладкой и мягкой.

- *Листья инжира* (свежие или сушеные): 3–5 нарезанных листьев, добавленных в ванну, избавляют от психосоматических болей, ревматизма и геморроя.

- *Листья хризантемы* обладают антбактериальными свойствами, ускоряют заживление ран.

- *Листья вишни* (свежие или сушеные) помогают при кожных болезнях и сыпи, возникающей от жары.

- *Листья дайкона*: отвар из сушеных листьев, добавленный в ванну, помогает при гинекологических заболеваниях, а также при чувствительности к холоду.

ОДЕЖДА, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ПОВЫШЕНИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Как мы выяснили, в наше время большинство людей больны *хиэсё*, т. е. чувствительны к холоду и имеют пониженную температуру тела. Поэтому стоит обратить внимание и на другие способы повышения температуры тела, не ограничиваясь только диетой, упражнениями и ваннами.

1. Носите «набрюшник» (теплая повязка на живот из хлопка, шелка, шерсти). На сегодняшний день выпускается множество разновидностей этих повязок, отлично сохраняющих тепло. Содержа область живота в тепле, вы повышаете температуру во всем теле и способствуете лучшему обмену

веществ. Вы также можете согревать свой живот с помощью обычной или одноразовой грелки.

2. Шарфы, медицинская маска на лице в той же степени являются эффективными.

3. По возможности носите несколько слоев тонкой одежды.

4. Держите ваши ноги в тепле, дома надевайте теплые носки.

ИСТОРИИ БОЛЕЗНЕЙ

Перед вами — свидетельства двоих людей, которые излечились от хронических болезней, просто-напросто прогревая область живота.

Первый случай. Госпожа Д. (64 года) всю свою жизнь страдала чувствительностью к холоду, но в последние 1–2 года ее ноги и поясница, как она ощущала, стали просто ледяными. Последние 3 месяца перед визитом к врачу постоянные позывы к мочеиспусканию очень мешали ей в повседневной жизни. Она ощущала острое желание посетить туалет каждые 10 минут, но практически ничего не могла выделить.

Когда больная посетила врача, ей поставили диагноз — нейрогенная дисфункция мочевого пузыря и прописали успокаивающее, но это николько не поправило ситуацию.

Однажды госпожа Д., почувствовав серьезный дискомфорт из-за постоянного холода, инстинктивно надела на живот теплую повязку, завернув в нее 4 одноразовые грелки и расположив их чуть

выше и чуть ниже мочевого пузыря, а также — справа и слева от него. Кроме того, она приложила еще две грелки к пояснице и почувствовала, как все ее тело прогрелось. Ощущение тепла дошло даже до спины, у нее выделилось огромное количество мочи, и впервые за несколько лет она почувствовала необычайное физическое и душевное облегчение.

Госпожа Д. рассказала: «После этого случая я всегда ношу теплую повязку с одноразовыми грелками на животе и на пояснице. Это привело к значительному улучшению сна, аппетита и состояния кишечника, и моя жизнь стала легкой и приятной». Кроме того, она поведала мне, что когда плохо себя чувствовала, температура тела у нее была 35,6 °С, а сейчас поднялась до 36,4 °С.

В восточной медицине считается, что область живота является центром тела. В животе располагаются желудок, поджелудочная железа, печень, почки и т. д., и именно поэтому, согревая область живота, мы получаем огромный положительный эффект.

Второй случай — излечение гастрита. Господин С. (42 года) страдал гастритом на протяжении последних 10 лет. Когда он пил лекарства, симптомы уходили, но как только он переставал принимать лекарства, боль в желудке и отсутствие аппетита вновь и вновь возвращались к нему. Лечащий врач объяснил ему, что причиной заболевания являются бактерии — *Helicobacter pylori*. Он посетил мою клинику как раз перед тем, как начать

курс лечения антибиотиками. Когда я, обследуя господина С., прощупал область его живота, я обнаружил, что его живот холоден, как лед. Я предложил ему положить руку на свой живот и самому прочувствовать этот холод. Я сказал ему: «Холод на ощупь означает, что кровоток в этом месте ослаблен. Кровь переносит все необходимые вещества — воду, питательные вещества, кислород, лейкоциты и т. д. — к органам и клеткам, и это способствует повышению иммунитета. Холодные области в теле говорят о наличествующих или будущих болезнях. Начиная с сегодняшнего дня, пожалуйста, носите теплую повязку на живот с одноразовыми грелками, чтобы постоянно держать ваш желудок в тепле».

Кроме того, я порекомендовал ежедневно употреблять горячий суп мисо с зелеными водорослями и пить чай с имбирем и листьями периллы вместо зеленого чая. Водоросли содержат большое количество витамина U, который помогает при болезнях желудка, перилла и имбирь согревают желудок и нормализируют кровообращение.

Спустя неделю боль в желудке прекратилась даже без приема лекарственных средств. К следующему визиту температура его тела, обычно державшаяся около 35,9 °С, поднялась до 36,5 °С и симптомы гастрита исчезли.

В обоих случаях я всего-навсего посоветовал согревать тело и дал соответствующие рекомендации, не прописав при этом ни единого лекарства. Хронические болезни могут быть вылечены довольно просто — подъемом температуры тела и

прогреванием холодной области. Следуйте диете, повышающей температуру тела, увеличивайте активность мышц посредством физических упражнений и секса, наслаждайтесь жизнью, избавляйтесь от лишней жидкости в вашем теле и ведите образ жизни, способствующий повышению температуры тела.

Книга подходит к концу.

В главе 1 я рассказал о том, как из врача западной медицины я стал врачом восточной медицины.

В главе 2 я детально рассказал о том, что вызывает «загрязнение крови».

В главе 3 я показал связь между «загрязнением» крови и болезнями.

В главе 4 я познакомил вас с методами очищения крови.

Глава 5 посвящена утреннему «голоданию», которое, являясь крайне эффективным методом, доступно всем и каждому.

В этой главе я дал вам оздоровительные практические методы для увеличения температуры тела.

Следующая глава расскажет вам о продолжительности жизни людей в прошлом, настоящем и будущем.

Глава 7

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ — 120–125 лет

ТЕОРИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Согласно одной известной теории, продолжительность жизни животных — в 5–6 раз больше, чем период формирования взрослой особи. Например, продолжительность жизни собаки — 10–12 лет, исходя из того, что период ее роста составляет около 2 лет. Продолжительность жизни коровы — 25–30 лет, поскольку ей необходимо 5 лет для «взросления».

Согласно этой теории, человек должен жить до 125–150 лет, поскольку мы «вырастаем» к 25 годам.

Однако человек, употребляющий большое количество животных продуктов в период роста, будет жить меньше.

Согласно исследованиям Леонарда Хейфлика, американского биолога, полное обновление клеток в организме происходит 50 раз, а потом прекращается. Исходя из этого факта и из того, что в среднем клетка обновляется раз в 30 месяцев (2,5 года), Хейфлик предположил, что продолжи-

тельность жизни человека составляет 2,5 года × 50, т. е. 125 лет.

Есть и другая теория, основанная на том факте, что клетки мозга не делятся, а их количество соответствует продолжительности жизни человека — 120 лет. Существует масса других теорий, которые приводят к тем же цифрам (120–125 лет).

Различные мифологические и исторические свидетельства говорят о том, что иногда люди жили даже дольше этого срока. Например, Иаков (Ветхий Завет) прожил 147 лет, Моисей — 120.

Томас Парр (есть виски под названием «Old Parr» — в его честь) родился в 1483 г.; был обвинен в изнасиловании молодой женщины, когда ему было 102 года; в 120 лет, после 18-летнего тюремного заключения, женился и имел ребенка. Его долгая жизнь обратила на себя внимание королевской семьи, и в Букингемском дворце в его честь был дан званый ужин. Это произошло в 1635 г. Парр объелся на этом ужине и умер. Ему было 152 года и 9 месяцев.

Кристиан Якобсен Драконберг (Дания) родился в ноябре 1626 г., а умер в октябре 1772 г. — в возрасте 145 лет 11 месяцев.

Ширали Муслимов умер 2 сентября 1973 г. в возрасте 168 лет. Он родился 20 мая 1805 г. на Кавказе и в возрасте 136 лет женился на 57-летней женщине, которая родила ему дочь!

ДОЛГОЖИТЕЛИ ЯПОНИИ

А теперь – данные по Японии, взятые из японских газет. Происходит резкое увеличение количества людей, перешагнувших 100-летний рубеж (табл. 4).

Таблица 4
Число долгожителей в Японии в период с 1965-го по 2007 год

Год	Мужчины	Женщины	Всего
1965	36	162	198
1970	62	248	310
1975	102	446	548
1980	174	794	968
1985	359	1381	1740
1990	680	2618	3298
1995	1255	5123	6378
2000	2158	10 878	13 036
2001	2541	12 934	15 475
2002	2858	17 934	20 792
2003	3159	17 402	20 561
2004	3523	19 515	23 038
2005	3779	21 775	25 554
2006	4150	24 245	28 395
2007	4613	27 682	32 295

Похоже, что к 2010 году в Японии будет более 27 000 человек старше 100 лет.

Когда я был студентом (более 40 лет назад), люди за 60 казались мне старицами. В этом году мне самому исполнилось 60, однако я не чувствую приближения старости. Говорят, возраст сказыва-

ется на состоянии зрения, слуха, позвоночника и т. д. Но я этого не ощущаю. Наоборот, я полон энергии и чувствую, что могу прожить еще сотню лет.

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО И ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ

Если у вас здоровый организм, то, даже если вы чем-то и заболеете, организм справится. Более того, вы всегда будете чувствовать себя молодо.

Если у вас прекрасное здоровье, вы можете заниматься тем, что вы любите, и получать от этого удовольствие. Вы будете счастливы.

Своим пациентам я даю следующие рекомендации, как достичь здоровья. Пейте морковно-яблочный сок по утрам, умеренно обедайте, а на ужин ешьте и пейте что хотите. Когда вы начнете практиковать утреннее «голодание», вы, возможно, будете испытывать чувство голода. В этом случае съешьте леденец из натурального сахара или выпейте имбирный или черный чай с медом или натуральным сахаром.

Если вы не заняты физическим трудом, постарайтесь заниматься любимым видом спорта (гольф, танцы, теннис), ходьбой или бегом. Вам нужно приучить себя к такому образу жизни, который укрепит мышцы нижней половины тела и поможет поддерживать температуру вашего тела на необходимом уровне.

Если же у вас есть какие-то проблемы со здоровьем и вызваны они «загрязненной кровью», что

обычно и происходит, то вы можете вернуть себе здоровье, практикуя очищение крови.

Если температура тела у вас пониженная и вы страдаете оттого, что руки и ноги у вас постоянно холодные, повышайте температуру своего тела — и вы вернете себе здоровье.

Если вы страдаете от приступов хронического голода из-за несбалансированной диеты (излишнее потребление животной пищи) и имеете проблемы с весом, измените ваше питание в соответствии с вашим типом («Инь» или «Ян») — и у вас будет стройная фигура и здоровое тело.

Вы можете практиковать утреннее «голодание на соках» — и у вас не будет необходимости в лекарственных средствах. Если вы серьезно больны, начинайте очищать кровь как можно скорее.

Здоровье легко приобрести — так же как и вечную молодость.

Давайте жить счастливо и долго — до 125 лет!

Глава 8

О ТЕХ, КТО ПОБЕДИЛ СВОЮ БОЛЕЗНЬ

Итак, перед вами последняя глава.

В главе 1 я рассказал о причинах своего увлечения восточной медициной.

В главе 2 речь идет о вреде переедания, потребления большого количества животных продуктов, лекарств, о необходимости физических упражнений, об опасности стресса и холода.

В главе 3 показано, к каким болезням приводит «загрязненная кровь».

В главе 4 я рассказал о пользе голодания как основного метода очищения крови.

В главе 5 я рассказал об утреннем «голодании» — легкодоступном и безопасном способе избавления от болезней.

В главе 6 я описал образ жизни, который способствует поддержанию температуры тела на нужном уровне и включает в себя диету, физические упражнения и ванны, — для тех, у кого низкая температура тела.

В главе 7 я раскрыл свой взгляд на проблему долголетия.

Множество людей в свое время лишились здоровья по незнанию, однако позднее победили свои болезни благодаря здоровому образу жизни. Далее — их истории.

1. Господин А., 65 лет

Болезни: камни в почках и полип в желудке. Рост 165 см, вес 66 кг, светлокожий (цвет кожи говорит о чувствительности к холоду). В течение нескольких лет страдал от почечных колик, а последний медосмотр показал наличие полипа в желудке. Опасались, что это рак.

При первичном осмотре в моей клинике не было выявлено ничего специфического, только головокружения. Однако затем выяснилось, что господин А. пьет много воды, у него бывает сердцебиение и он сильно потеет. Артериальное давление было в норме.

Западная медицина не видит связи между камнями в почках и полипом в желудке. Но в восточной медицине считается, что эта связь есть. Обе болезни происходят из-за «затвердевания»: подобно тому, как вода при охлаждении превращается в лед, так же и все вещества при охлаждении «твёрдеют». К этому приводят потребление большого количества воды.

Я посоветовал ему пить меньше, и не холодные напитки, а имбирный или травяной ГОРЯЧИЙ чай. Также я посоветовал ему упражнения и ходьбу для увеличения температуры тела. Однако он отказался, сославшись на то, что не любит спорт, да и времени у него нет (он президент крупной фирмы). Я спросил его, любит ли он баню. Он от-

ветил утвердительно. Я посоветовал ему посещать сауну каждый день для увеличения температуры тела. Он установил сауну в своем доме и каждый день стал принимать ее.

Через некоторое время он перестал потеть так, как раньше, и температура тела поднялась. На языке появился толстый налет, а изо рта исходил тяжелый запах, как при голодании. За 2 месяца он потерял 5 кг. В течение следующих 6 месяцев он страдал от налета на языке и выделения большого количества мокроты. Это свидетельствовало о том, что шлаки покидали его организм.

В течение всего этого времени по утрам он принимал сок, на обед ел гречневую лапшу (*соба*), а на ужин — все что хотел (соблюдая основные принципы питания). В результате в течение последующего года и камни в почках, и полип исчезли. Это произошло в результате повышения температуры тела (сауна) и избавления от накопившихся шлаков.

2. Госпожа В., 30 лет

Болезни/симптомы: нерегулярные менструации, миома матки. Молодая, красивая женщина. Рост 162 см, вес 60 кг. Чувствительна к холоду, несколько последних лет страдала от остеохондроза и частых (2 раза в месяц) нерегулярных менструаций. Также была диагностирована миома матки 3 см в диаметре. Анализ крови показал, что количество эритроцитов ниже нормы. У нее была сильная анемия, вызванная большой потерей крови.

Как обычно, я посоветовал ей на завтрак пить 2–3 стакана сока и имбирный чай, на обед есть

гречневую лапшу (*соба*), а на ужин — блюда японской кухни с большим количеством овощей.

В течение первого месяца она потеряла 2 кг, а затем — еще 5 в течение первого полугодия. Она все еще страдала от нерегулярных менструаций. Исчезла только анемия, поскольку кровопотеря значительно снизилась. В течение года периоды улучшения сменялись периодами спада. Она начала делать массаж и полынные прижигания в клинике неподалеку от ее дома. Артериальное давление повысилось, участилось мочеиспускание, и она вся покрылась сыпью (экзема). В это же время менструации стали регулярными.

Для того чтобы облегчить ее состояние, я посоветовал ей принимать каждый день имбирные ванны. Сначала она отказывалась, поскольку принятие имбирных ванн усиливало зуд. Однако постепенно экзема прошла. А затем было обнаружено исчезновение миомы.

У госпожи В. был застой крови в виде миомы и по этой причине — нерегулярные менструации. Все это прошло благодаря очищению крови посредством диеты, способствующей выделению шлаков. Массаж и полынные прижигания также улучшили кровообращение и подняли температуру тела. Имбирные ванны способствовали выделению пота и детоксикации.

3. Господин Н., 61 год

В 1989 году страдал от сильных болей в пояснице, сопровождавших кровавый стул. Он был слишком занят, чтобы пойти провериться, несмотря на постоянное ощущение тяжести в животе.

В результате попал к врачу только в 1991 году, через 2 года после появления первых симптомов. Диагноз: рак прямой кишки. К счастью, опухоль смогли удалить эндоскопически. Однако через 2 года, в конце 1993-го, у него опять появился кровавый стул, живот раздуло. Он отправился в больницу, и ему снова поставили тот же диагноз. Но на этот раз опухоль была слишком большого размера, и это не давало возможности убрать ее эндоскопически. К тому же опухоль находилась возле ануса, поэтому ему порекомендовали операцию по замене прямой кишки на искусственный калоприемник (по жизненным показаниям). Больной отказался, и тогда ему предложили выписаться из госпиталя, мотивируя это тем, что врачи не могут нести ответственность за его жизнь, поскольку он отказался от операции.

Впервые г-н Н. посетил мою клинику в 1993 году и очень серьезно начал заниматься натуropatiей. На завтрак он пил морковно-яблочный сок, добавляя к нему сок капусты, зелени и алоэ. Ел только неочищенный рис с каштанами и красными бобами. Кроме того, 2–3 раза в год «голода» по неделе. Сейчас он прекрасно выглядит и по-прежнему придерживается здорового образа жизни. Я встречаю его 4–5 раз в год.

Он сказал, что наконец-то избавился от страха смерти, который испытывал в течение 5 лет после операции. Люди с таким же диагнозом, с которыми он вместе лежал в госпитале, все умерли, несмотря на хирургическое лечение. Больной утверждает, что он — единственный оставшийся в живых с таким заболеванием.

Поскольку причина рака — «загрязненная кровь», это заболевание вылечивается очищением крови. Но если организм подвергается операциям и/или химиотерапии с целью уничтожения раковых клеток, большинство людей умирает, не в силах вынести такое лечение, если они, конечно, изначально не обладали недюжинным здоровьем.

4. Госпожа И., 38 лет, рост 154 см, вес 82 кг

Госпожа И. — медсестра, работающая по скользящему графику в 3 смены: день, вечер, ночь.

Болезни/симптомы: ожирение, артериальная гипертония, миома матки, киста яичника, головные боли, головокружение, холодные руки и ноги, сердцебиение, нерегулярные болезненные менструации.

Когда стресс и усталость брали свое, она набрасывалась на сладкое и сладкие напитки. На первый взгляд она казалась здоровой женщиной с румяным лицом, но на самом деле разваливалась на части от многочисленных болезней.

После 35 лет у нее началась депрессия и плюс ко всем другим препаратам она начала принимать антидепрессанты. Отсутствие энергии и большие проблемы со здоровьем привели к тому, что на работе стала совершать много ошибок и была вынуждена уйти в неоплачиваемый отпуск, во время которого и появилась у меня в клинике.

Я сказал ей: «Вы же медсестра, Вы же знаете, что прием такого огромного количества лекарств ничего не решит. Прежде всего, Вам надо похудеть». На что она ответила: «Я знаю. Я перепробо-

вала огромное количество диет. Каждый раз я испытываю стресс и бросаю все на полдороге. В результате набираю вес еще больше, чем до того».

Я предложил ей утреннее «голодание на соках». Через неделю она пришла, улыбаясь, и сказала: «Я так удивлена, что не чувствую голода, хотя значительно сократила количество еды».

За первую неделю она потеряла 2,5 кг. По ее словам, уже на второй день значительно усилилось мочеиспускание. На третий день она наконец-то избавилась от запора. Температура ее тела повысилась, хотя раньше всегда была 35,8 °С. Повышение температуры говорит о том, что состояние улучшается. Раньше ее лицо было красным, поскольку нижняя половина тела была охлажденной и кровь скапливалась в верхней половине.

Постепенно ее вес снизился на 10 кг, а за год — на 17 кг. Она стала совершенно здоровой. Теперь прошло уже 3 года. В общей сложности она потеряла 22 кг. Миома и киста яичника у нее еще не исчезли окончательно, так что я за ней наблюдаю. Постоянный голод был вызван, с одной стороны, избыточным питанием (животные жиры, углеводы), а с другой стороны, недостатком нужных веществ.

Теперь, хотя съедаемое ею количество пищи вряд ли составляет даже половину того, что она поглощала раньше, она не чувствует голода из-за большого количества витаминов и минеральных веществ, поступающих из свежевыжатого сока. Ее изначальный голод был сигналом о том, что организм недополучает нужных витаминов и минеральных веществ.

5. Госпожа С., 63 года

Болезни: цирроз, рак печени.

У госпожи С. в течение 12 лет был гепатит С, и все это время она принимала лекарства. А 8 лет назад у нее обнаружили рак печени. Ей вливали противоопухолевые препараты прямо через катетер. Однако был обнаружен новый очаг болезни, и ей снова предложили противоопухолевые препараты.

Когда она впервые появилась в моей клинике в августе 2000 года, лицо у нее было желтого цвета, что указывало на серьезную болезнь печени. Даже белки глаз были желтыми. При осмотре легко пальтировалась опухоль и асцит. К сожалению, я вынужден был констатировать последнюю стадию рака.

Для того чтобы облегчить ее состояние, я прописал ей китайские лекарства, а также посоветовал есть маленькими порциями, объяснив, что печень, участвуя в пищеварении, удаляет токсические вещества. Также я посоветовал ей пить морковно-яблочный сок по утрам, добавляя в него капустный, а также посоветовал изменить ее диету — употреблять продукты, способствующие оттоку желчи: различного вида моллюсков, креветок, крабов, кальмаров и осьминогов.

В первый год она появлялась 3–4 раза. Несмотря на выполнение моих рекомендаций, ее состояние не менялось. Затем она исчезла.

Однако через 3 года снова появилась у меня в клинике. У нее были розовые щеки и стройная фигура. Я осмотрел ее и обнаружил, что асцит и опухоль исчезли! Госпожа С. сказала, что она скрупу-

лезно следовала моим советам и каждый день пила свежий сок. Кроме того, в течение 4 лет не было никакого противоопухолевого лечения. Рак исчез.

6. Госпожа Г., 28 лет, рост 155 см, вес 65 кг

Болезни/симптомы: полнота, атопический дерматит. С детства госпожа Г. страдала от приступов бронхиальной астмы. В старших классах школы ей стало легче, но появился дерматит, все более усиливающийся, несмотря на разнообразное лечение: кортикоステроиды, бальнеотерапия, иглоукалывание.

Когда ей исполнилось 25 лет, она перестала выходить из дома. Несмотря на то что практически не двигалась, она много ела и пила — поэтому растолстела.

Во время ее первого визита в клинику я объяснил ей: «И бронхиальная астма, и дерматит возникают, когда в организме накапливается слишком много токсинов и шлаков. Астма выводит эти вещества через органы дыхания, а дерматит — через кожу. И эти болезни не пройдут до тех пор, пока Вы не станете меньше есть и не будете делать достаточно много физических упражнений с обильным выделением пота».

Вот что я ей предложил: утреннее «голодание» и маленькие порции японской еды, состоящие из продуктов «Янь»-группы. Также я предложил ей 40-минутные прогулки утром и вечером и прием после них сидячих ванн для дальнейшего разогрева тела и лучшего потоотделения.

Госпожа Г. начала выполнять эту программу. Никогда не потеющая раньше, она стала обильно потеть и чаще мочиться. За месяц она потеряла 4 кг, а за 3 месяца — 8 кг. Ее кожа покрылась странным налетом с тяжелым запахом, но она терпела это и продолжала начатое. Через 3 (!) месяца наконец-то эта реакция организма остановилась, кожа очистилась. И теперь вы никогда не скажете (не приглядываясь), что у нее был дерматит. Она и сейчас продолжает вести здоровый образ жизни. Приступов бронхиальной астмы у нее больше не бывает.

7. Господин Д., 58 лет, рост 168 см, вес 65 кг

Болезни: сахарный диабет.

Несколько лет назад у г-на Д., президента компании, был обнаружен сахарный диабет, но он не обратил на это особого внимания, поскольку не было никаких симптомов. Однако в последнее время они появились: сухость во рту, потеря веса, слабость, отсутствие энергии и т. д., поэтому он пришел ко мне на прием. Анализ крови показал уровень глюкозы в крови — 230 мг (норма: 50–110). Эти цифры говорят о продвинутой стадии сахарного диабета. Он сказал, что пришел ко мне, потому что не хочет уколов. Еще он сказал, что заставлял себя есть, чтобы были силы.

Я сказал ему: «Ваша вялость указывает на то, что желудок и кишечник стали слабыми. Поэтому есть насилино — это значит перегружать желудочно-кишечный тракт, что ведет к несварению и, следовательно, к ухудшению состояния». Я посо-

ветовал ему утреннее «голодание на морковно-яблочном соке» вместе с луковым соком, а также салат из *дайкона* (японская редька) с морской капустой и большим количеством соевого соуса. По мнению восточной медицины, все корнеплоды ассоциируются с нижней половиной тела и укрепляют ее. Поэтому они часто используются для уменьшения слабости мышц в нижней части тела, лечения чувствительности к холodu, импотенции, нарушений функции почек. Лук содержит вещества, способствующие понижению уровня сахара в крови, а морская капуста — большое количество веществ, препятствующих попаданию сахара в кровь.

С тех пор г-н Д. приходил в клинику каждый месяц. Он терял по 1 кг каждый месяц, и через 5 месяцев весил 60 кг. Анализ крови показал — сахарного диабета нет. Температура его тела, которая всегда была 36,2 °С, поднялась до 36,7 °С.

8. Письмо от 50-летней госпожи Н., проживающей в Америке:

«Я очень благодарна д-ру Исихара. Благодаря ему я жива, здорова и счастлива.

С рождения у меня была слабая конституция, и врач даже однажды сказал моим родителям: „Этому ребенку не пережить 20-летия“.

Каждый месяц по две недели я проводила в постели из-за высокой температуры. Одна за другой приходили болезни: пиелонефрит, воспаление придатков матки, пельвиоперитонит (воспаление брюшины малого таза), язва двенадцатиперстной кишки и т. д., а затем развился жировой гепатоз и,

соответственно, снижение функции почек и печени, и физическое состояние все ухудшалось.

В 2001 году был обнаружен рак матки, и я перенесла две операции.

Я принадлежу к типу „Инь“, но, разумеется, я этого совершенно не знала и полностью переняла американский образ жизни, включая американскую диету. Я принимала огромное количество лекарств от каждой из болезней. Я очень сильно похудела, мой вес упал до 37 кг при росте 160 см. Я была „живым скелетом“.

Когда я уже была сыта по горло западной медициной, моя тетя прислала мне из Японии книгу д-ра Исихара. Прочитав ее, я поняла, насколько ошибалась в образе жизни и насколько лечение моих заболеваний было неправильным.

Вскоре я уже проходила курс „голодания“ в санатории в Идзу, отведя на это две недели (президенту фирмы очень трудно уезжать надолго).

При осмотре д-р Исихара сказал, что мои болезни были следствием низкой температуры тела, избытка жидкости в организме (отравления водой) и „загрязнения“ крови. Поэтому я начала „голодать на морковно-яблочном соке“ и принимать прописанные мне доктором китайские лекарства. Я пила сок, принимала горячие ванны и сауну для улучшения своего состояния и хорошего потоотделения. Каждый день я проходила не менее 10 000 шагов и каждый вечер тренировалась в спортзале. Шлаки, находившиеся в моем теле в течение многих лет, начали выходить. Реакция эта происходила так бурно, что мой язык покрылся долголистым черным налетом. Поэтому я решила про-

длить срок пребывания в санатории до трех недель. Иногда мне бывало очень тяжело и физически, и эмоционально, но благодаря теплой поддержке д-ра Исихара и его сотрудников, я выдержала этот период.

После „голодания“ я придерживалась диеты, предложенной доктором Исихара. Это был сок на завтрак, имбирный чай на обед и японская еда на ужин. Понемногу я стала набирать вес. И сейчас мне не нужно принимать лекарства, я поправилась на 6 кг.

Увидев, как улучшилось мое здоровье, мой муж также перешел на сок по утрам и за один год потерял 14 (!) кг. На обед он ел *собу* (японскую гречневую лапшу) или бутерброды, а на ужин — все что хотел. За ужином он пил свое любимое вино и на десерт ел сладкое. При этом — никакого стресса! Легко!

Физическое состояние (и мое, и мужа) улучшилось кардинальным образом. При этом я, будучи тощей, набрала вес, а мой муж, набравший вес за последние годы, похудел, несмотря на то что на ужин мы ели одно и то же.

За последние 6 лет у меня не было рецидивов рака. Я здорова и счастлива!

Спасибо Вам, д-р Исихара!»

9. Господин З., 45 лет, работает в торговой фирме

В студенческие годы был в команде по теннису, имел прекрасную спортивную фигуру и весил 65 кг при росте 172 см. Начав работать, он сохранил свой прежний аппетит. А поскольку теперь все

его время было занято работой, он прекратил заниматься спортом и начал набирать вес.

К 2003 году он весил уже 83 кг. У него обнаружили огромное количество болезней: артериальную гипертонию, жировой гепатоз, сахарный диабет, ишемическую болезнь сердца. Врач сказал ему, что, если он срочно не похудеет, у него в ближайшее время будет инсульт, инфаркт миокарда или рак.

Господин З. решил худеть: он стал ходить в ближайший спортзал, а после занятий принимать сауну. Чувствовал он себя неплохо, но аппетитрос, и он начал есть и пить даже больше, чем раньше. Несмотря на 3-месячные усилия, вес оставался прежним. К тому же по утрам он стал испытывать депрессивное состояние, выражавшееся в сонливости и апатии. Именно тогда он услышал про одноклассника своего коллеги, который похудел на 10 кг благодаря утреннему «голоданию» и у которого при этом все симптомы его болезней исчезли.

Обычно господина З. заставляла завтракать его жена-диетолог. Она говорила ему: «Ты должен завтракать несмотря ни на что». (Хотя по утрам у него не было аппетита.)

Его друг по телефону рассказал ему, как «голода́ть» по утрам, и господин З. стал пить по утрам только две чашки имбирного чая с медом. Он думал, что будет испытывать голод, но, к его удивлению, ничего подобного он не чувствовал. Более того, увеличилась частота мочеиспусканий по утрам, а также количество выделяемой жидкости и объем испражнений. Теперь по утрам он чувствовал себя бодрым, и результаты его работы значи-

тельно улучшились. Он с предвкушением ожидал теперь время обеда и начал получать от еды большое удовольствие. Более того, он смог получать удовольствие от бизнес-ужинов, и теперь ему не становилось плохо от алкоголя.

В результате в течение первой недели он потерял 1 кг, в первый месяц — 4 кг и за 3 месяца — 8 кг. Его врач был поражен: «Как за такое короткое время Вы смогли так похудеть и улучшить свое состояние?» Когда же врач услышал ответ: «Я отказался от завтрака», то выглядел крайне озадаченным — ведь он всегда советовал своим пациентам обязательно завтракать: «Завтрак — это основа здоровья».

10. Случай быстрого излечения бронхиальной астмы

Господин Ф. (50 лет) обладал слабой конституцией и с детства болел бронхиальной астмой. Но к 40 годам приступы стали происходить только при смене сезонов и легко купировались применением ингаляторов. Однако после 45 лет приступы участились, и он теперь пользовался ингаляторами каждый день. Как раз в этот период он приехал в санаторий. Когда я его прослушал, то уловил характерные для астмы хрипы.

С точки зрения западной медицины, бронхиальная астма — это аллергическая реакция организма. Приступы удушья возникают из-за спазма мускулатуры бронхов, отека слизистой оболочки и закупорки просвета бронхов вязкой мокротой.

С точки зрения восточной медицины, бронхиальная астма — это реакция организма на избыток

первый прием. Никогда не смогу забыть его: когда доктор Исихара нажал на мой живот, раздался звук „Чпок!“, как бывает при ударе по воде. Вердикт: „Наличие излишней жидкости в организме, отравление водой“. При понижении температуры тела в организме накапливается вода, что вызывает последующее понижение температуры и т. д. Это служит основой для различных болезней.

До встречи с доктором Исихара все врачи говорили, что излечения быть не может, а сэнсэй сказал: „Все будет в порядке. Ты вылечишься“. Я ему поверила и начала „голодать“. Уже через несколько дней число позывов, боль и количество крови в стуле резко уменьшились! Я стала лучше себя чувствовать, и уже весной следующего года смогла вернуться в Америку продолжать учебу. Все это время я старалась есть мало и всеми способами повышать температуру тела.

Был тяжелый период, когда я в Америке писала диплом и ко мне снова вернулись дикая слабость и жидкий стул. Мне опять казалось, что я умираю, — все вокруг советовали срочную госпитализацию, но я верила в учение доктора Исихара. Защищила диплом — и срочно в санаторий, на „голодание“. Через неделю я была здорова.

Да, для полного излечения потребовалось почти четыре года (периоды здоровья сменялись ухудшением состояния), но я вылечилась! Я веду счастливую жизнь! В то время как другой девушке с таким же заболеванием не повезло — она пошла по пути официальной медицины, ей удалили всю (!) толстую кишку, и ее удел — жизнь на больничной койке.

Спасибо Вам, доктор Исихара!»

12. Госпожа Р., 40 лет

«Я узнала о докторе Исихара 13 лет назад. У меня была дикая чувствительность к холоду, частые запоры (применяла сильнейшие слабительные), постоянная аллергия. Конечно, эти болезни не кажутся серьезными, но доставляют мучения.

В Токио я по слухам купила книгу доктора Исихара и поняла, что мне может помочь морковно-яблочный сок. Я „голодала“ в санатории 10 дней. Когда выслушала объяснения доктора Исихара, у меня будто пелена спала с глаз. Вернувшись домой, я продолжала пить сок, и в течение нескольких последующих недель все мои недомогания исчезли как по мановению волшебной палочки.

Муж тоже стал пить сок по утрам — и у него прошла астма!

Я до этого не могла забеременеть, но после „голодания“ и первая, и вторая беременности прошли безо всякого токсикоза! Роды — прекрасные!

Дети — здоровые! И уже С 4 МЕСЯЦЕВ Я СТАЛА ДАВАТЬ ИМ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК. Им теперь — 3,5 и 1,5 года. И они пьют по 2 литра сока в день. Я постоянно ношу с собой термос со свежевыжатым соком. Воспитатели в саду удивляются их здоровью и активности. Они никогда не просят сладостей. Их любимый перекус — морская соль (я всегда ношу ее с собой) и маринованные сливы».

Итак, что вы думаете после того, как познакомились со всеми этими историями? Что вы думаете об утреннем «голодании» и голодании вообще?

жидкости. Поскольку избыток жидкости понижает температуру тела, тело старается избавиться от лишней воды через понос, потоотделение, насморк, сыпь (экзема) и т. д. Одним из вариантов такой реакции является бронхиальная астма — когда излишek воды выделяется через легкие. Поэтому в случае бронхиальной астмы выделяется водянистая мокрота, которая указывает на то, что бронхи «дрожат» от холода, вызванного наличием в них излишка воды, — так же как тело «дрожит» от холода.

У господина Ф. температура тела всегда была 35,8 °С. Когда он начал «голодать», усилилось мочеиспускание, и постепенно температура его тела стала повышаться. Начали исчезать хрипы в бронхах. «Голодание» активизировало действие всех выделительных систем: увеличилось количество мочи, кала, пота, выделений из глаз, усилился насморк.

В случае с господином Ф. можно сказать, что бронхиальная астма прошла у него благодаря усилившемуся мочеиспусканию. Температура его тела поднялась до 36,3 °С. Этот случай ясно показывает, что бронхиальная астма вызывается холодом и избытком жидкости в организме.

С тех пор господин Ф. продолжает утреннее «голодание» с двумя чашками имбирного чая на завтрак, *собу* (гречневая лапша) на обед и блюдами японской кухни на ужин. С тех пор у него не было ни одного приступа бронхиальной астмы.

11. Госпожа Н., 22 года

Болезни: язвенный колит (язвенное поражение толстой кишки).

«До 18 лет я была практически здорова, никогда не обращалась к врачам. Впервые симптомы появились, когда я училась в старших классах школы. Затем я поступила в университет в Америке — переезд, новые люди, привыкание к новым условиям, холод (я училась на севере Америки)... Только вздохнула с облегчением после вступительных экзаменов, как началось: тело стало опухать, временами накатывала слабость, тошнота, в стуле появилась кровь, но я как-то не обращала на это внимания. Питание было беспорядочным, спортом заниматься было некогда (да я им никогда особенно и не занималась).»

Постепенно количество крови в стуле росло, я стала страдать анемией, начались головокружения, я практически не могла двигаться. И эти бесконечные позывы на стул! И постоянная боль! Ночью просыпалась мокрая от пота, приходилось несколько раз за ночь переодеваться. Состояние все ухудшалось, пришлось вызвать маму, и она буквально на руках перевезла меня в Японию. Диагноз: язвенный колит (язвенное поражение толстой кишки). Лекарства не помогали, да и врачи сразу сказали, что моя болезнь не излечивается. Мне предстояло всю жизнь провести на больничной койке.

Состояние все ухудшалось, и сестра моей матери, которая часто „голодала“ в санатории доктора Исихара, посоветовала обратиться к нему. Я была рада ухватиться за любую соломинку. И вот —

Утреннее «голодание» вы можете спокойно практиковать сами — и сами излечить свои болезни без консультаций со мной. Пожалуйста, практикуйте утреннее «голодание» не менее 3 месяцев. Вы будете удивлены и обрадованы его результатам. Пейте сок по утрам — и вы всегда будете молоды и полны сил и энергии.

Если вы практически здоровы, но постоянно чувствуете усталость, если у вас недостаток энергии — «голодайте» по утрам. А то время, которое вы тратили на завтрак, используйте для легкой зарядки и горячего душа. После душа обливайтесь прохладной водой — и вы почувствуете себя еще более согретыми.

Есть поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух!» Все взаимосвязано, но ведь сделать тело здоровым очень просто — нужно всего лишь придерживаться здорового образа жизни.

Давайте будем здоровы и счастливы. Давайте любить жизнь и наслаждаться жизнью до 125 лет!

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Сегодня такие хронические болезни, как рак, инсульт, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, подагра и т. п., поражают население всех развитых стран. Странно, что, несмотря на растущее количество врачей, развитие медицинских технологий и всеулучшающиеся условия жизни, количество больных и болезней постоянно растет.

Всем известно, что болеют только люди и домашние животные. Дикие животные практически не болеют. Они все время бродят в поисках пищи. Даже льву, царю зверей, удается утолить голод только один раз из пяти попыток. Другими словами, дикие животные находятся в непрерывном движении, температура их тела высока и они часто голодают.

Напротив, люди и домашние животные проводят свою жизнь, не имея постоянной необходимости в поисках пищи. У них низкая температура тела, потому что они недостаточно двигаются и постоянно переедают.

Мы часто пользуемся словом «иммунитет». Это одна из форм защиты организма от веществ или других организмов, обладающих генетической чужеродностью. Проще говоря, иммунитет зависит от активности лейкоцитов. А они становятся более

активными, когда мы повышаем температуру тела физическими упражнениями или баней (сауной).

Когда мы голодны, лейкоциты также становятся голодными (поскольку в крови возникает недостаток питательных веществ). Соответственно, они начинают более интенсивно подавлять активность вирусов и бактерий, делают их более доступными для фагоцитов, уничтожают токсические вещества, попадающие в организм извне, аллергены, а также и раковые клетки, образующиеся в самом организме.

Вот почему у всех животных (и у человека, в том числе) во время болезни пропадает аппетит и резко повышается температура тела. И то и другое способствует усилению иммунитета. Следовательно, самые лучшие доктора — это «потеря аппетита» и «высокая температура».

В этой книге я рассказал о том, как предотвратить будущие и излечить уже имеющиеся болезни, используя естественные защитные силы организма.

Я надеюсь, что многие, прочитав эту книгу, обретут здоровье и долгую, счастливую жизнь.

Счастья вам, здоровья, любви и терпения!

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие	4
Глава 1. Как из врача западной медицины я стал врачом восточной медицины	7
Как я узнал о пользе утреннего «голодания»	8
Можно ли назвать научным убийство больных раком посредством противоопухолевых препаратов?	10
Клиника М. Бирхер-Беннера в Швейцарии	12
Отделение лечебного голодания в Москве	14
Долгожители Абхазии	15
Образ жизни долгожителей	18
Начало изучения восточной медицины	19
Основание клиники	21
Создание санатория	22
Глава 2. Причины болезней	24
Причины «загрязнения» крови	26
Переедание	26
Запоры и поносы	28
Излишнее потребление животного белка	29
Недостаток физических упражнений и слабые мышцы	31
Стресс	33
Пониженная температура тела	33
О вреде курения	34
«Вода — яд»? Вода — друг или враг?	35
Вода, низкая температура тела и боль	37
Симптомы отравления водой	37
Правда о цифрах в вашем анализе крови	39
Прием лекарств без тени сомнения	41
Прочее	42

Глава 3. Болезни, вызываемые «загрязненной кровью»	43
Понос и рвота	46
Аллергия, сыпь	46
Воспаление, высокая температура, потеря аппетита .	47
Кровотечения	49
Подагра	51
Сахарный диабет	52
Гиперлипидемия	53
Атеросклероз	53
Артериальная гипертония	53
Стенокардия	55
Тромбы	56
Инфаркт миокарда	56
Нарушения мозгового кровообращения и ригидность мышц	56
Жировой гепатоз	57
Камни в желчном пузыре	57
Камни в почках	57
Болезнь Альцгеймера, старческая дряхлость	58
Рак	58
Лейкозы	62
Глава 4. Как очистить кровь	64
Голодание — эффективнейшее средство для очищения крови	64
«Голодание на морковно-яблочном соке»	66
Достоинства голодания	68
Преимущества «голодания на соках»	70
Выход из «голодания на соках»	72
История пациентки, победившей болезнь с помощью «голодания на соках»	75
История голодания	76
Глава 5. Как приобрести здоровье с помощью утреннего «голодания»	79
Разве это нормально — есть три раза в день?	80
Меню на каждый день	82
История болезни	83
Завтрак в переводе с английского означает «прерывание голодания»	86
Обед	88

Ужин	89
Сезонные овощи и фрукты	91
Восточная медицина — «Инь и Ян»	92
Как правильно выбирать продукты	93
Натуральная соль — наш друг	96
Взаимосвязь между возникновением рака, низкой температурой тела и потреблением соли	98
Натуральный сахар — наш друг	100
Уксус — «Инь»	100
Мисо и соевый соус — «Ян»	101
Ферментированные продукты	101
Растительное масло — «Инь»	101
К русскому читателю	101
Глава 6. Повышение температуры тела лечит болезни	104
Температура тела, необходимая для здоровья	104
Пониженная температура тела	105
Факторы, понижающие температуру тела	107
Как поднять температуру тела	108
Диета для повышения температуры тела	108
Упражнения, повышающие температуру тела	109
Практика согревающих упражнений (секс)	112
Ванны — еще один способ увеличения температуры тела	114
Одежда, способствующая повышению температуры тела	117
Истории болезней	118
Глава 7. Продолжительность жизни — 120–125 лет	122
Теории продолжительности жизни	122
Долгожители Японии	124
Здоровое тело и вечная молодость	125
Глава 8. О тех, кто победил свою болезнь	127
Послесловие	147