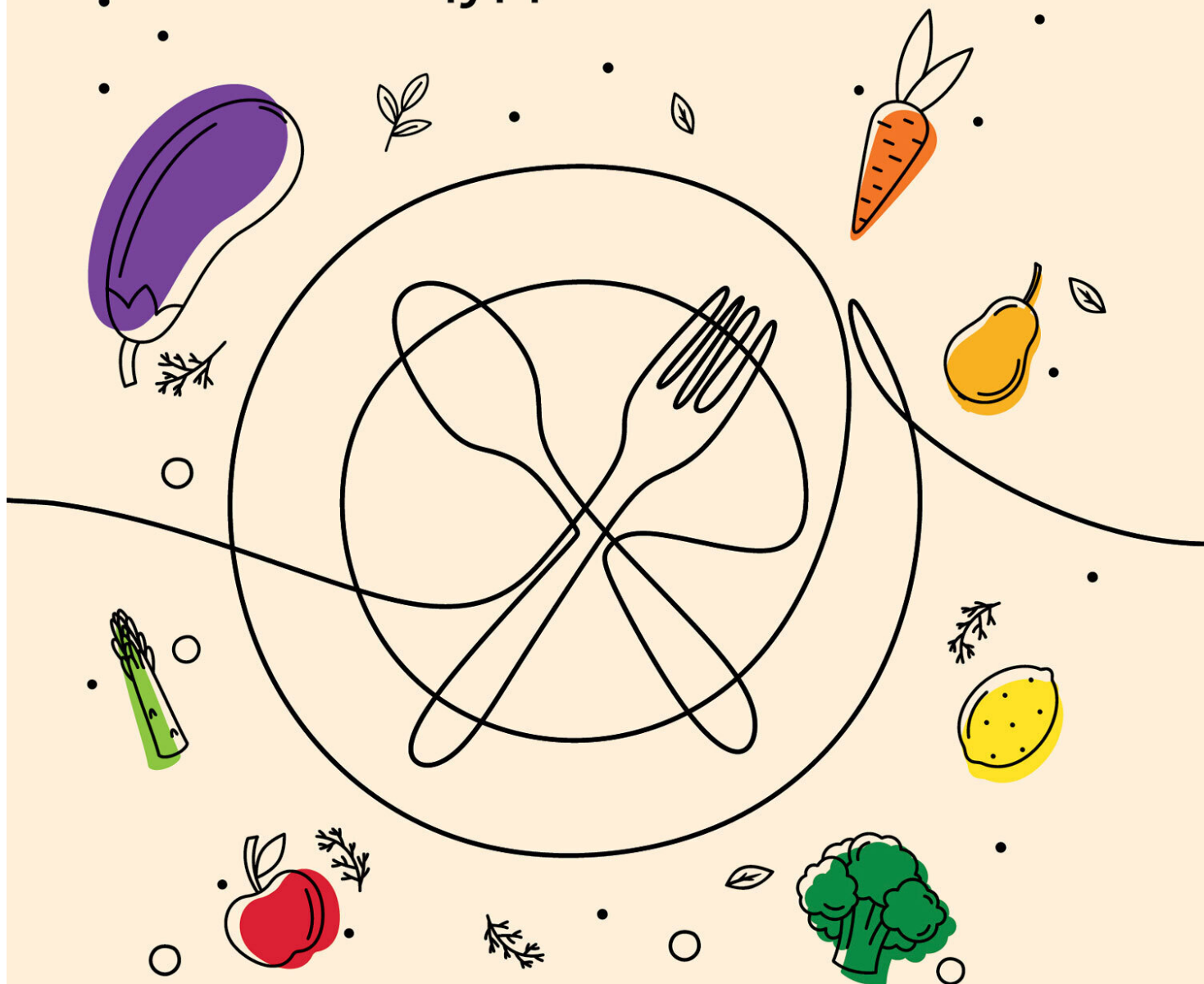


## Кацудзо Ниши



**ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ  
ПО КАЦУДЗО НИШИ  
ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ**

Понятно о здоровье

Кацудзо Ниши

**Принципы питания по Кацудзо  
Ниши: золотые правила здоровья**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 615.874

ББК 51.230

## **Ниши К.**

Принципы питания по Кацудзо Ниши: золотые правила здоровья /  
К. Ниши — «Издательство АСТ», 2026 — (Понятно о здоровье)

ISBN 978-5-17-183739-6

Перед вами первый свод правил питания, описанных Кацудзо Ниши в его знаменитой системе здоровья. Кацудзо Ниши (1884–1959) – японский ученый и инженер, учитель айкидо. Ниши родился слабым, болезненным ребенком. Бросив вызов смертельному диагнозу, полученному в детстве, он разработал собственную систему оздоровления, подарившую ему долголетие и изменившую представление о возможностях организма. В ней он синтезировал мудрость древних практик с современными ему знаниями о профилактике болезней, диетологии и физиотерапии. Результатом стала методика, которая уже почти век помогает людям укреплять здоровье. В основу этого издания легла книга «Медицина Ниши», написанная Кацудзо во второй половине 1940-х годов и изданная миллионными тиражами по всему миру. Система Ниши фокусируется на четырех ключевых аспектах: кожа, питание, тело и разум. Мы выбрали из оригинального текста все пищевые рекомендации: в первой части даны общие положения системы Ниши, во второй – конкретные советы по питанию. Несмотря на прошедшие десятилетия, система Ниши не утратила актуальности и остается признанным инструментом для тех, кто стремится к здоровью, основанному на естественных законах жизни.

УДК 615.874

ББК 51.230

ISBN 978-5-17-183739-6

© Ниши К., 2026

© Издательство АСТ, 2026

# Содержание

Вводные замечания	7
Часть I. Общие положения	8
1. Человек, рожденный от нормального человека, должен быть здоров	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

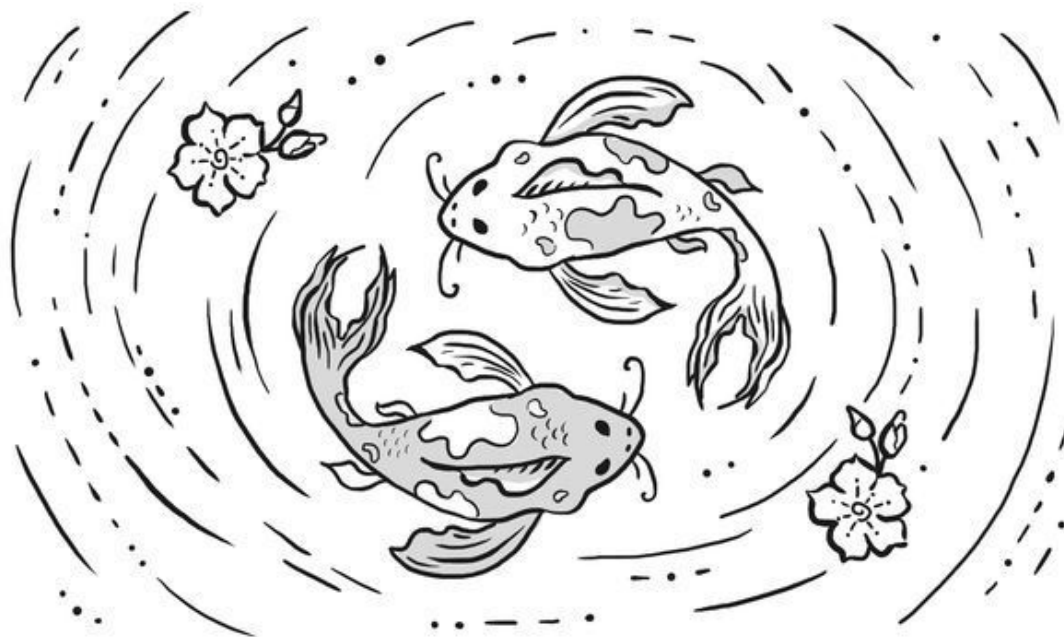
**Кацудзо Ниши**  
**Принципы питания по Кацудзо**  
**Ниши. Золотые правила здоровья**

Иллюстрации Полины Кузнецовой

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

## Вводные замечания



Эта книга имеет целью разъяснить коротко и доступно все методы, необходимые для практического применения принципов медицины Ниши.

Принципы медицины Ниши предназначены для здоровых людей, заботящихся о своем здоровье, но ими также можно руководствоваться для лечения больных людей.

Текст разделен на две части: общие положения и индивидуальная практика. В первой части я попытался облегчить понимание принципов здоровья и во второй привел конкретные и подробные разъяснения практических методов.

Эта книга поможет применять медицину Ниши в любом месте и в любое время, так что она станет частью вашей повседневной жизни.

Поскольку медицина Ниши еще находится в стадии эволюции, те, кто применяет ее на практике, должны иметь под рукой мои книги, знакомиться с моими лекциями и периодическим изданием *Nishi Igaku* («Медицина Ниши»). Это позволит лучше понять суть медицины Ниши и сделать ее практическое применение более успешным.

Я с глубоким удовлетворением констатирую, что после более чем 20 лет популяризации принципов медицины Ниши их стали воспринимать, несмотря на их революционный характер, как в академическом мире, так и среди широкой публики, и в итоге они были признаны в качестве основы здоровья человека.

Поэтому публикация данной книги становится особенно значимой. Я надеюсь, что все вы воспользуетесь ею себе во благо.

*KATSUZO NISHI*

*Начало осени 1949 года*

## Часть I. Общие положения

### 1. Человек, рожденный от нормального человека, должен быть здоров



В последнее время в исследованиях протеина как белковой субстанции всего живого отмечены важные успехи, которые позволили раскрыть в какой-то мере тайну происхождения живого организма. Однако завеса, скрывающая тайну жизни, остается, по-видимому, еще очень плотной, и поднять ее будет нелегко. Как возник механизм развития человека, начиная с того момента, когда сперматозоид мужчины соединяется с крохотной яйцеклеткой, которая созревает в яичнике женщины и затем опускается в матку? После 9 месяцев внутриматочного развития ребенок покидает тело матери, осуществляя сверхъестественную работу, «приход» в мир, что тоже является тайной. Человеку нужно около 25 лет, чтобы достичь зрелости. Этот период включает около 7 лет детства, во время которого он нуждается в материнском уходе.

Согласно результатам исследований ученых, срок жизни живого организма более чем в 5 раз превышает время достижения зрелости. Следовательно, продолжительность человеческой жизни должна быть равна 125 годам. Тот, кто рассматривает жизнь человека в развитии с момента его зарождения, не может определить ее иначе как «таинство».

Как в результате слияния яйцеклетки и сперматозоида возникает индивидуум, чье тело столь похоже на тела его родителей? Пока ребенок не имеет средств самозащиты, его внешность, его невинный сон, его смех и плач, его движения и жизнь – все это выражает не что иное, как любовь. И эта любовь – радость для матери. Говорят, что мать увечного ребенка любит свое дитя больше, чем мать здорового ребенка. Может ли кто-либо, сколь порочным бы он ни был, оскорбить ребенка? Причина, по которой жизнь малыша излучает столько любви, вероятно, не может быть объяснена. Он не взрослый человек, но имеет свою уникальную внешность, которая выражает только любовь. Разве это не еще одна тайна?

Человек страстно желает все, что по-настоящему искренно, добродетельно и прекрасно. Он идеализирует это и приходит к мысли о Боге. Другими словами, Бог – это идеализирован-

ный символ, которому человек приписывает все воображаемые формы правды, добродетели и красоты.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.