

ГЛАВА 4

С ПОМОЩЬЮ ИСТИННОЙ ДИЕТЫ И БЕЗЫСКУСНОЙ ТЕРАПИИ ОСЛАБЛЕННОЕ ТЕЛО ИЗЛЕЧИТСЯ ПРЯМО НА ГЛАЗАХ!

Отбросим вульгарные человеческие представления о питании и будем потреблять полную жизненной силы природу

В искусстве укрепления здоровья по системе Хида есть три столпа.

Первый - это тренировка правильного центра, второй - спокойствие духа и тела, третий - истинная диета.

Если для облегчения понимания изобразить их схематично, то они будут выглядеть, как на рисунке на стр.? (201).

Три столпа находятся в вершинах правильного треугольника ABC, а точка D, являющаяся вершиной правильной треугольной пирамиды, в основании которой лежит этот треугольник ABC, символизирует подлинное здоровье. Если нарушится какой-либо из углов треугольника ABC, то тогда правильная треугольная пирамида подлинного здоровья развалится. Более того, так как это правильная треугольная пирамида, расстояние от ее вершины D до точек A, B и C одинаково. Что означает, что все три точки A, B и C являются главными точками, равными по своей значимости.

Так что же собой представляет истинная диета, один из трех важных элементов, на которые следует обращать внимание?

В процессе обмена веществ клетки организма постоянно и непрерывно обновляются. Основой рождающихся ежедневно новых клеток становится потребляемая каждый день пища. Если эта пища состоит из тяжелых и жирных блюд, сдобренных сахаром и приправами, если это несвежее мясо, портящиеся молоко и яйца, то и рождающиеся клетки также будут нездоровы и патологичны.

Если вы стремитесь поддерживать бодрость в своем теле, ежедневно потребляемая вами пища также должна быть свежей и живой.

Харумити говорит:

"Оо, какую благостную, тонкую работу делает природа. Чем проще и ближе к природе и постель, и пища, и одежда, и жилье, тем здоровее и радостнее делается жизнь..."

Посмотрите. У птиц и зверей, спящих на природе: в полях и горах, раздобывающих себе естественное пропитание, нет диванов на пружинах, ресторанов французской или китайской кухни, но нет у них и необходимости во врачах или в лекарствах. К тому же они постоянно с радостью наслаждаются жизнью и судьбой. Разве это не так?"

Летающие вокруг гор и полей дикие птицы и животные живут повинясь самому естественному провидению: они получают милость от чистой воды, воздуха, солнца, у них нет, к тому же, распорядка во времени приема пищи и отхода ко сну. Они едят, когда проголодаются, спят, когда хочется спать. Хотя люди и называются людьми, они подчиняются тем же законам физиологии, что и животные. В результате того, что они, позабыв об этих весьма первоначальных физиологических явлениях, запутались в своих неестественных представлениях о питании, опирающихся на вульгарные человеческие знания и принцип материального обогащения, они обрели сегодняшний вид человека, которого трудно спасти. Так что удивительным скорее является отсутствие заболеваний, чем их наличие.

Необходимо обращать внимание на то, что даже у тех продуктов, которые имеют одинаковую питательную ценность, но различны с той точки зрения, искусственный ли это продукт, подвергнутый разложению и соединению научным путем, или продукт с живыми ростками, в зависимости от того, живой это продукт или мертвый, то есть в зависимости от наличия/отсутствия жизни, результат воздействия на организм человека может различаться, как небо и земля.

Могут ли появиться живые ростки, если разложить рис-сырец на те или иные питательные элементы в том или ином количестве, перемешать эти компоненты, выделенные искусственным путем, и подвергнуть их воздействию солнечного света и воды?

Если извлечь из риса и зерновых только зародыши, считая их полезными, то в момент извлечения они превратятся в мертвый продукт. Сколько бы ни извлекалось подобных компонентов, пока они являются мертвым продуктом, из которого не могут появиться ростки, рожденные после его употребления клетки также не смогут быть здоровыми.

Поэтому первое условие истинной диеты - это правильность ее качества. Иначе говоря, требуется, чтобы входящие в нее продукты характеризовались полным содержанием всех элементов, формирующих человека, и вместе с тем были бы свежи и абсолютно зрелы по качеству.

Далее, второе условие истинной диеты состоит в умеренности в *количестве*. Слишком малое количество ведет к недостатку питательных веществ, слишком большое - к переутомлению пищеварительных функций.

Третье условие истинной диеты - это надлежащий способ питания. Например, даже если продукт обладал полным набором элементов, но он перезрел и убил эти элементы, от него не будет никакого проку.

Важно употреблять в пищу как можно больше сырых продуктов, следя только за тем, чтобы они были чистыми.

Если подытожить, то истинная диета требует совершенства трех аспектов: 1) качество, 2) количество, 3) способ питания.

Схематично это можно изобразить следующим образом (см. рис. на стр. ? (201)). Перейдем к более подробному объяснению всех этих компонентов.

Первое условие истинной диеты - совершенство качества

В возрасте 18 лет Харумити решительно приступил к перделке своего организма. Тогда на глаза ему попались следующие строчки Юджина Сандоу: "В ведении здоровой жизни ничто не сравнится с умеренностью. Будем умеренны во всем." В этих словах нет ничего особенного, нет ничего таинственного, на самом деле они весьма заурядны. Однако Харумити отнесся к ним с большим интересом, уважением и доверием, как к словам мастера физической культуры мирового уровня, и принял решение прилагать все усилия, чтобы быть верным этой идее.

Это послужило началом того, как Харумити впервые в жизни обратил свое внимание на питание. Не стоит и говорить, что "умеренность" значит быть воздержанным. Поначалу он стал обращать внимание только на то, чтобы не переедать.

Вскоре после этого, прочитав книгу о боксе, он узнал, что боксеры в течение трех месяцев перед поединком воздерживаются от спиртных напитков, курения, чая и сладостей. Если рекомендуется отказаться от этого до поединка, то значит еще лучше отказываться от этого всю жизнь, - решил Харумити. Спиртные напитки и табак он и так не употреблял, а от чая и горячо любимых сладостей он решительно отказался. Похоже, что поначалу ему было довольно-таки тяжело бороться с охватывающим его аппетитом при виде перед собой таких вкусных и любимых им сладостей. Но он говорил также, что чувствовал радость и гордость победы ради воспитания собственного тела.

Сила привычки - страшная вещь. Считая, что сладости вредны для его организма, Харумити постепенно разлюбил их и в конце концов даже дошел до такого уровня, что чувствовал отвращение при одном их виде.

Наверное, некоторые могут подумать: до чего ограниченная, пресная и сухая жизнь, но он и не разрушал свое собственное тело, потакая любым неестественным желанием. Кроме того, реально и то, что физические упражнения по тренировке центра облегчают воздержание.

Итак, Харумити обращал внимание только на то, чтобы питаться умеренно и не есть сладостей, также он полагал, что питательные вещества наилучшим образом представлены в мясе диких зверей и птиц, рыбе, молоке, яйцах. Поэтому, обращая внимание только на то, чтобы не перекусывать между едой и не переедать, он ел всё подряд и с особенной радостью принимал угощения.

Однако по мере того, как, тренируясь не покладая рук, он обретал подлинное здоровье и его центростремительная сила постепенно укреплялась, его вкусы и требования к питанию изменились естественным образом.

Харумити полюбил простую белковую пищу. Самое вкусное - это вареный ячмень с рисом, суп мисо и соленья. Он стал считать, что никакое угощение и в сравнение не идет с этим. Он практически не смог выносить особенно тяжелую и жирную европейскую кухню. Что касается японской кухни, то он отказывался от многих угощений и больше всего любил слабовыдержанные соленья, суп мисо с недоваренными овощами.

Многие люди, не ощущая подобного, почувствуют неприязнь: как можно говорить такие ограниченные, неприятные вещи о такой вкуснятине? Но это происходит потому, что они не обладают подлинным здоровьем и у них притупились естественные физиологические функции.

Рис-сырец, свежие овощи, чистая вода дают подлинное здоровье

Так как человеческий организм состоит из таких элементов, как углерод, кислород, вода, азот, кремний, хлор, йод, железо, фосфор, сера, калий, кальций, магний и проч., чтобы их поддерживать, необходимо употреблять пищу, включающую в себя все виды элементов. В противном случае возникнет так называемый недостаток элементов, и здоровая жизнь без болезней будет невозможна.

Кроме того, органы пищеварения от рта до ануса - это не просто одна труба, в разных своих участках они отличаются и по структуре, и по функционированию, они обладают особыми пищеварительными соками, присущими каждому участку, и задуманы так, чтобы переваривать только какие-то определенные элементы. То есть участки, отвечающие за переваривание элементов различных видов, строго различаются. По этой причине, если употреблять в пищу только лучшее в очищенном рисе, мясе и овощах, так как в них присутствуют только единичные элементы, переваривающие их участки будут работать с избытком и переутомляясь, а неработающие участки будут не только атрофироваться, но и страдать от недостатка определенных элементов. Кроме того, простота и единичность элементов будут вызывать постоянное чувство голода, из-за чего легко может наступить переедание.

В качестве основного вида питания, который обладает близким к полному набором всевозможных элементов, формирующих человеческий организм, нет ничего более идеального, чем рис-сырец. В условиях недавнего бума по оздоровлению роль питания богатым минералами и клетчаткой рисом-сырцем претерпела значительные изменения.

В своих исследованиях питания рисом-сырцем, в значительной степени используя его чистые свойства и по-настоящему здоровый вкус, Харумити провел на себе весьма подробные эксперименты, устанавливающие, как употреблять рис-сырец и в каком количестве.

Кроме того в свои поздние годы Харумити ел сырым неочищенный рис (рис-сырец), который отмачивал на ночь в холодной воде. Еще более идеальный вид питания состоит в следующем: если отмачивать рис-сырец в холодной воде в течение нескольких дней, на нем начнут появляться ростки. Именно тогда он становится совершенной пищей, полной жизненной энергии, в которой столько питательных элементов, что за один прием пищи будет достаточно съесть четырех - пяти чайных ложек. Это наивысшее чудесное средство поддержания здоровья, и одновременно с этим благодаря ему сама собой появляется ясность ума. Рис-сырец и овощи можно употреблять в небольшом количестве, соответствующем 2 - 3

листьям салата-латука за один раз. Это не обязательно могут быть овощи, но и травы. И к ним просто воду. Так Харумити постоянно поддерживал в своем организме наивысшее для человека здоровье.

Кроме того, Харумити говорил о том, что понял, что так называемые богатые питательными элементами молоко, яйца, мясо наоборот являются вредными для него и ступляют работу мозга, стоит только взять их в руки.

О различных сверхъестественных способностях он говорил, что, употребляя в пищу сырой рис-сырец и занимаясь тренировкой правильного центра, любой может проявить в себе эти скрытые способности.

Наверное, есть и те, кто считает, что рис-сырец плохо переваривается, но эти опасения беспочвенны. Есть сколько угодно примеров того, как младенцы вырастали прекрасным образом только на рисе-сырце, соевых бобах и овощном супе.

Часто можно услышать: рис-сырец невкусен; с ним придется повозиться, так как нужен специальный котел с давлением; он вреден для организма, так как на его коже скапливаются сельскохозяйственные удобрения. Но для приготовления риса-сырца не нужен котел с давлением, а невкусным он становится, если ошибиться в дозировке воды.

Чтобы вкусно приготовить рис-сырец, нужно сначала взять необходимое количество риса-сырца и замочить его в холодной воде. Воду меняют 2-3 раза в день, при этом легонько промывая его руками. Летом ростки появляются за 1 - 2 дня, зимой - за 3 - 4 дня. В этот момент рис-сырец наиболее пригоден для переваривания и всасывания, он также становится приятен на вкус.

Рис-сырец помещают в обычный электрический котел, воды наливают в 1.5 раза больше, чем при варке очищенного риса, и варят так же, как очищенный рис. При таком способе приготовления рис-сырец приятен на вкус, из него получается хорошее рисовое блюдо. Кожура риса-сырца выходит из организма с испражнениями не переваренной. При этом вместе с кожурой будут понемногу удаляться остатки старого кала, налипшие на стенках кишечника, так что отпадет необходимость специального очищения с помощью голодания.

Кроме того, существуют реальные истории о том, как в районе распространения болезни Минамата ею не заболели только семьи, употреблявшие в пищу рис-сырец, что свидетельствует о том, что он выводит также различные токсические вещества.

Сейчас более опасным, чем атомная и водородная бомбы, является рентгеновское излучение, получаемое при обычных обследованиях и осмотрах. В него входит радиоактивный элемент Стронций-90. Попадая в организм, он изменяет его клетки и оказывает влияние даже на потомство. Рис-сырец обладает способностью выводить вместе с кожурой также и радиоактивные вещества.

Чтобы употребляемый вами сырой неочищенный рис был вкусен, можно сделать из него сок. Сок из риса-сырца по рецепту Хида делается так.

Рис-сырец и соевые бобы кладут в воду, где они размокают. Перед тем, как сделать из них сок, только бобы кладут в кипящую воду, вновь доводят ее до кипения, через 6 секунд выключают огонь и процеживают через плетеную посуду типа дуршлага. Это позволяет избавиться от сырого привкуса бобов. Сок можно делать в глиняной ступке или миксере. Если вы используете миксер, то предварительно, а если ступку, то в процессе разминания, добавьте соответствующее количество воды, чтобы легче пилось. Порция на одного составляет десять горошин соевых бобов и одну столовую ложку размоченного риса-сырца.

Кроме этого есть еще способ, при котором рис-сырец варится в течение 7 минут. Замоченный в воде рис-сырец варится, вода доводится до кипения, и где-то через 7 минут огонь выключается, и готовое блюдо тут же съедается. Он еще неразварен и тверд, но если его как следует разжевать, то вы почувствуете ни с чем не сравнимый вкус. Если же варить его дольше, то не только ослабится живой эффект от элементов риса-сырца к которому мы специально стремились, но и вкусовые качества будут все больше ухудшаться. Харумити проводил строгие эксперименты и со вкусовыми качествами и добился четких временных показателей.

Если хочешь заниматься чем-либо непрерывно в течение долгого времени, то напрасные усилия противопоказаны. Важно начинать с того, что можешь, не насилуя себя. Если вы сделали рис-сырец своим основным питанием, то свежие овощи и чистая вода сами собой придутся вам по вкусу, вы постепенно отдалитесь от мясной и жирной пищи и станете здоровыми, сами того не замечая.

Именно природная чистая вода утолит жажду и избавит от усталости ваши кровь и плоть

Именно чистая и прозрачная вода - это капли жизненной энергии, это наилучшее лекарство для тяжелых больных. Говорят, что вода не имеет ни вкуса, ни запаха, но в воде, бьющей из природных источников, есть определенная жизненная сила, непередаваемое очарование вкуса. Охлажденная кипяченая вода довольно-таки невкусна, поэтому ее пьют, добавляя в нее чай, кофе, какао и даже сахар. Другими словами, так как кипяченая вода невкусна, мы добавляем в нее все это, чтобы отбить ее вкус.

В природных водных источниках есть кальций, он укрепляет зубы, кости, ткани, оживляет рост клеток.

У тяжелых больных пищеварительные функции ослаблены до предела, но небольшое количество такой воды поможет найти последний путь к спасению.

Обычно, устав, пьют чашечку чая или кофе, но входящий в них кофеин наносит вред нервной системе, а таннин ухудшает работу органов пищеварения. В одном крестьянском доме Харумити угостили чаем, и он не решился отказаться, чтобы не обидеть радушных хозяев, выпил с трудом глоток и, ужас, так как он обычно не пил его совсем, чай тут же подействовал на него и ночью Харумити не сомкнул глаз. Получив хороший урок, он зарекся больше никогда не пить ни капли. То, что многие не ощущают подобного вреда, происходит от того, что это приобрело для них характер привычки, притупляющей чувствительность.

Необходимо знать, что наилучшим лекарством, воистину утоляющим жажду и восстанавливающим силы утомленных крови и тканей тела, является чистая вода бьющих горных источников, чистые и прозрачные подземные воды.

"Оо, вода! Символ жизни. Вода питает всё сущее, она очищает всё сущее. Высоко в горах, глубоко в долинах древние огромные деревья меланхолично прячут вечную мистическую тайну; вблизи от играющей небесной музыки журчащих холодных источников красивые божественные нимфы в прозрачных одеждах радостно танцуют, поют и наслаждаются весной природы. Это самая точная чистая картина, которая отражает истинный дух воды. Жалок тот, кто не может сблизиться с водой. В конце концов ему приходится жить изгоем в отдалении от великой милости природы."

Подделки не нужны, держитесь ухватитесь за природу!

Любимцы природы совершенны безыскусной красотой, они едят то, что дает им великая природа, в здоровье и радости они наслаждаются жизнью в местах, куда снисходит ее милость. Однако современные дети цивилизации искусственными способами превращают эту милость великой природы в весьма неестественные подделки. Закупать заморские фрукты и овощи, тратя непомерные средства, есть в независимости от сезона неестественные продукты, выращенные в теплицах, что может быть бессмысленнее, нерациональнее, глупее?

Для больных другого выхода нет?

Больным тем более не следует совершать подобных неестественных поступков. Больше всего богато с точки зрения питательных веществ и вкусовых качеств то, что выросло на этой земле, в свои естественные сроки. Небо дает всевозможным растениям самое необходимое в самое нужное время, своевременно и в меру. Кроме того и с экономической точки зрения это самый дешевый способ.

Заплатив большие деньги, люди едят красиво приготовленные вкусные блюда. Потому что они красивы, отдаваясь во власть зрительных и вкусовых удовольствий, люди в конце концов переедают и пьют без меры, а потом страдают от различных заболеваний, таких как болезни желудка и кишечника, болезни сердца, болезни печени, диабет и др.

И животные, и растения живут, привыкнув к природным и климатическим условиям своих мест обитания, поэтому если бы мы, люди, поместив свое тело в подобные природные условия употребляли бы нас возможно пищу этих мест и этого времени, мы смогли бы естественным образом наслаждаться здоровой жизнью без болезней.

Кроме того, если бы мы так ассимилировались с природой и наш организм сам по себе стал бы здоров, то тогда мы бы полюбили есть всё насколько возможно сырое, то, что растет здесь и сейчас.

Отбросьте трудоемкие подделки, изготавливаемые человеком, и последуйте великой и таинственной природе. Все растения рождаются благодаря природе, вырастают благодаря природе, питаются благодаря природе. После того как Харумити открыл высшую мудрость правильного центра, он полностью слился с природой и смог стать ее любимым ребенком.

Великий человек ощущает бурное звучание жизни вселенной, опустошая свой разум, он слышит беззвучный голос небес. Это и есть суть религии.

Если обрести величественную жизненную силу центра, воспитать пышное тело, то беззвучный голос здоровья отчетливо зазвонит подобно небесной музыке и непрерывно будет указывать на основной принцип здоровья.

Второе условие истинной диеты - умеренное количество

Известно, что самым значительным в физиологических изменениях, которые испытал Харумити при тренировке по искусству укрепления здоровья, было то, что он стал придерживаться естественного питания в малых количествах.

Вряд ли есть что-то более неприятное для человека, чем отсутствие аппетита. Если нет аппетита, то возникает стремление к естественным деликатесам. Но даже имея деликатес, не можешь вызвать в себе аппетит. Если насильно впихивать в себя еду, убеждая себя, что иначе потеряешь силы, это наоборот вызовет проблемы с пищеварением и ослабит желудок и кишечник. В результате ваша душа придет в депрессивное состояние и что бы вы ни делали, вы не будете чувствовать себя бодро. Силы станут расходоваться быстро. Вы почувствуете вялость во всем.

Каким будет самое первое желание такого человека? Не стоит и говорить, съест с аппетитом что-нибудь вкусное.

Итак, познакомим вас с тем, как питался Харумити в течение дня. Легкий завтрак из одной чашки риса-сырца или вареного ячменя с рисом, к нему суп мисо и маринованная редька такуан или маринованные сливы умэбэси. Утром он не ел никаких продуктов животного происхождения. В суп мисо он даже не клал сушеного тунца. Не то, чтобы он заставлял себя так делать, ему просто было достаточно такого количества, он говорил, что так было лучше. Это происходило потому, что Харумити тренировал свое тело наиболее умеренным и регулярным образом, так что ночью, когда он спал, его тело отдыхало, циркуляция крови значительным образом улучшалась. Поэтому, когда он вставал утром, его наполняла энергия и он не чувствовал растраты сил. При этом он занимался сильным напряжением правильного центра, и всё его тело наполняла такая энергия, что жизненные силы бурлили в нем и у него возникало желание столкнуться хоть со скалой, хоть с металлом. Поэтому часто он даже не завтракал.

Таким образом частота желудка благодаря восстановлению сил становится все более активной, пищеварительные способности усиливаются. Тогда приходит время для обеда. Его приятный вкус трудно описать словами. Какой бы простой ни была пища, она вкусна так, что поглощается моментально, как холодная вода для испытывающего жажду. Не доходит до того, чтобы специально требовать деликатесов. Именно это можно назвать настоящей пищей, или наивысшей прелестью.

Однако насколько бы ни был силен аппетит во время обеда, Харумити останавливался на восьмидесятипроцентном насыщении. То же касалось и ужина. Только утром он ограничивался одной чашкой, но днем и вечером руководствовался настроением момента. Переедание порождает излишнюю работу внутренних органов, и в результате этого существует опасность возникновения различных заболеваний, но Харумити был умерен в еде не только потому, что придерживался этой теории. Самая важная причина этого заключалась в том, что он чувствовал себя свежим и здоровым.

Кроме того Харумити никогда не перекусывал в перерывах между едой, за исключением фруктов. Но и эти фрукты он старался употреблять после еды.

Неоправданное обременение желудка и кишечника противоречит законам природы. Отсутствие аппетита - это предупреждение со стороны физиологии: отказаться от пищи и дать отдохнуть желудку и кишечнику. Но, борясь с этим, принимают желудочные препараты, напрасно стимулируя и возбуждая желудок, напихивают в него пищи, затем с помощью препаратов для пищеварения хлестают его и так. и сяк, как загнанную лошадь, если же и это не помогает, ставят клизму с лекарственным мылом, глицерином или соленой водой, но это еще куда ни шло, а заканчивается всё принятием сильного слабительного и вызывают в нездоровых желудке и кишечнике антифизиологический перистальтический эффект и выводят из организма то, что было съедено напрасно. Беспокоясь, сами все больше и больше причиняют страданий своим собственным желудку и кишечнику. Что за идиотское отношение... Если нет аппетита, то и не нужно было есть, последовав законам природы. Но хитрые люди не могут принять такой простой, незатейливый способ, не доверяя ему. Это касается не только проблем с желудком и кишечником. Многие житейские аспекты культурной жизни подходят под это правило. Простота, безыскусность, и значит здоровье для тела и духа должны были бы быть самыми желанными, но... Разве не жаль, что эти примитивные способы не нравятся, не выполняются? "Прежде всего овладейте собственным центром", "И последуйте законам природы". Миллионы за миллионами, все как один требуют не этих простых истин, а украшений, поражающих взгляд, механизмов, лекарственных средств, питательных препаратов, докторских степеней, превратившего даже Бога в товар спиритического лечения, лечения чудесами и тайнами. Те же, кто кричит: очисти свой центр, последуй истине, в конце концов не могут не стать одинокими путниками, бредущими по дороге вселенной. В наши дни естественнее питание и тому подобные вещи понемногу начинают привлекать внимание людей, но 50 лет назад, когда Харумити говорил об этом пути, практически никто не прислушался к нему.

Если Вы хотите уважать свой желудок, оставьте пусть даже один кусочек, одну щепотку!

Чем чувствовать неприятную тяжесть, удовлетворив сиюминутное желание поесть, разве это не радостно, бросив приносящее вред обильное питание, все 24 часа в сутки чувствовать себя бодро и ярко и душой, и телом? Если вы поняли это, то, наверное, не сможете вести себя глупо, разрушая свое тело неумеренным питанием.

Поэтому Харумити не ел лишнего, даже если это приходилось выбрасывать. Хозяин дома поставил пиво любителям выпить, но его не допили. Харумити решительно заставлял его выбросить. Он не употреблял подобных продуктов, уж лучше выбрасывать.

Часто бывает, что люди буквально впахивают в уже насытившихся еще и еще, приговаривая: "Ну, еще немножко, не оставляйте на тарелке." "Доешьте, пожалуйста, а то испортится." Они относятся к уважаемому желудку, питающему жизнь в теле, точно так же, как мусорному ведру. А это беспредельная наглость.

Харумити говорил, что лишнее нужно оставлять, будь это даже один кусочек, одна щепотка. Непонимающие могут сказать: "даже такую малость?" Харумити уважал свой желудок больше, чем эти жалкие остатки. Даже Харумити, у которого были несравненно здоровые и крепкие желудок и кишечник, строго следован этому правилу. И, наоборот, именно потому что он так строго относился к этому, у него были несравненно здоровые и крепкие желудок и кишечник.

Говорят, что казалось даже непонятным, насколько крепки были желудок и кишечник Харумити. Его умеренность в еде была естественна, ему было достаточно этого и он не ел большего.

Поэтому, когда иногда к нему приезжали дальние родственники или друзья и перед ними ставилось угощение, Харумити спокойно, как ни в чем не бывало мог умять порцию на троих. Более того всё это активно переваривалось и уже через час казалось, что он ничего и не ел. За одно мгновение он опустошал полную большую тарелку, наполненную до верха вареным осьминогом, настолько жестким, что казалось, и не разжеванная, пища таяла на глазах и неизвестно, куда девалась. Такое повторялось несколько раз подряд. Существует большое количество подобных эпизодов из жизни Харумити. И в диете, вероятно, не следует быть захваченным какими-то застывшими стереотипами, важно смотреть на это, приняв мягкую позу. Если человек в зрелом возрасте иногда наедается досыта, то и это хорошо, если укрепляет желудок.

Третье условие истинной диеты - способ питания

Насколько бы правильным с точки зрения качества ни было питание, насколько бы умеренным ни было его количество, если способ питания не такой, как нужно, это нельзя будет назвать истинной диетой.

Абсолютно однозначно, что если пища чистая и свежая, идеальным является ее употребление в сыром виде или максимально близким к сырому. Если она сырая, то в ней есть жизненная энергия, и такая пища сама по себе становится питательным продуктом, поддерживающим жизненную силу человека. Искусственные продукты, подвергнутые тепловой обработке, изрядно приправленные разными пряностями, на первый взгляд вызывают аппетит, обманывая органы зрения и вкуса, но на самом деле они бедны жизненной энергией и часто наносят вред здоровью.

Если у вас подлинно здоровый организм, то сырой неочищенный рис (рис-сырец), свежие или же вымоченные в течение недолгого времени в горячей воде овощи, да еще и не приправленные ничем, чтобы не потерять присущего им вкуса, будут для вас изысканнейшими деликатесами, лучше всех способствующими появлению аппетита.

Однако после голодания вследствие болезни или же при предельной ослабленности желудка и кишечника естественно необходимо изменять способ питания. В диете для больного человека следует быть особенно внимательным. О том, каким способом нужно употреблять правильную пищу в соответствии со степенью того или иного заболевания, в каком точном количестве, мы поговорим в другой раз, здесь же хотелось бы познакомить вас с несколькими реальными примерами лечения безыскусной терапией, указав на то, какое дурное влияние оказывает на больного человека неестественное питание.

1. Прошел хронический нефрит

Школьница 3-го класса школы средней ступени, много лет страдала от хронического нефрита, она была очень ослаблена, лицо ее круглый год было бледным и опухшим, один - два дня в неделю она всегда пропускала занятия. В течение недели до и после менструации у нее пропадал аппетит, и она чувствовала себя очень неуютно. Врачи говорили, что ей необходимы питательные вещества, и порекомендовали ей ввести в ежедневный рацион молоко, яйца и мясо. Шли годы, но никаких улучшений не наблюдалось. Тогда она решила попробовать безыскусную терапию. Отказавшись полностью от продуктов животного происхождения, она перешла на рис-сырец, овощи и морские водоросли. Первые одну - две недели она добавляла в 2 горсти сырого неочищенного риса (около 0.036 л) отваренные в течение 6 секунд овощи, морские водоросли и соевые бобы, и по мере улучшения своего состояния, она постепенно увеличивала количество. От сахара она полностью отказалась, следила за тем, чтобы количество соли не было излишним, пила чистую воду, не употребляя такие стимуляторы, как чай или кофе.

Через 3 месяца она стала настолько здорова, что ее просто трудно было узнать. Цвет лица, взгляд были свежими, и даже когда свыше 80% школьников не посещали школу из-за гриппа, она, не пропустив ни одного дня, радостно ходила в школу.

2. От питания рисом-сырцем и овощами прошло воспаление костного мозга и надкостницы

Молодой человек 29 лет. В 13 лет болел ревматизмом, который перешел в воспаление костного мозга и надкостницы. Как раз через день-два ему собирались ампутировать левую ногу. Его друг, случайно услышавший об искусстве укрепления здоровья по системе Хида, убедил этого молодого человека перейти на питание рисом-сырцем и овощами. И тогда шедший до этого гной исчез за несколько дней, на десятый день он смог пройти 1 километр. Рана прошла, но болела несколько дней. Он отдохнул некоторое время, и боль прошла. На двадцатый день он прошел 2 километра. Всё еще болит. На тридцатый день он прошел 3 километра. Всё еще болит.

С диетой в основном всё было хорошо, но он совершил серьезную ошибку с точки зрения покоя. Если бы в течение месяца он стал выполнять только простые упражнения, чтобы приучить тело, и лечение пошло легко и спокойно, и он даже смог бы без труда заниматься сельским хозяйством. То, что он легко и просто спас свою ногу, произошло благодаря рису-сырцу.

3. Больной раком привратника, от лечения которого отказались врачи, за 10 дней пошел на поправку

В одном медицинском институте была проведена операция рака привратника, но из-за запущенности болезни ее очаг не смогли удалить, пришлось соединить тонкую кишку с желудком, приняв меры, гарантирующие жизнь только на несколько месяцев. Родственникам сказали, он всё равно умрет, так что дайте ему поесть чего-нибудь вкусного. Только такие больные стучатся в двери безыскусной терапии. Итак, ему запретили есть любую пищу животного происхождения, делали 3 дня подряд клизмы с теплой водой, чтобы вывести все накопившиеся до этого момента неестественные продукты и лекарственные препараты, и перевели на питание рисом-сырцем, красной фасолью адзуки, соевыми бобами, овощами, морскими водорослями. Первый месяц он строго сохранял постельный режим, принимая за один прием пищи 2-3 горсти риса-сырца.

Прошло 10 дней. Его лицо, землистого с желтизной цвета, присущего раковым больным, одутловатое от болезни, приобрело абсолютно здоровый цвет. Он всё больше и больше поправлялся, во время выписки из больницы больной, получивший смертельный прогноз, был бодр и мог заниматься легким трудом.

4. Рак матки, рак легких, осложнения от плеврита - организм, пораженный болезнями со всех сторон, воспрял благодаря безыскусной терапии

Организм, пораженный столькими болезнями, при обычном лечении обречен на смерть. Эта больная сначала была помещена в больницу с раком матки. В течение 50 дней ее лечили новейшими лекарственными препаратами. Больная не только не шла на поправку, но рак впоследствии перешел на легкие, и она страдала от ужасного астматического кашля. К этому добавился осложненный плеврит, и у нее откачивали всего около 7 раз. Но плевра слипалась, что затрудняло откачивание воды. Конечно, это было равносильно полному отсутствию аппетита, но в больнице опасались истощения организма и заставляли ее есть так называемые питательные продукты: яйца, молоко и др. Ей делали инъекции с глюкозой, а также с кардиостимуляторами. Температура не опускалась ниже 38 - 39 градусов, пульс был в районе 126 ударов в минуту. Она пребывала в крайне тяжелом состоянии. Конечно, в больнице не могли ей ничем помочь. Они сказали, что ей осталось жить 2 месяца.

Часто бывает, что к безыскусной терапии впервые прибегают в том случае, когда медицина становится бессильна. Когда ее забрали из больницы, и 2 раза в день ставили ей литровую клизму и давали пить только чистую воду, то не стоит и удивляться, что только за счет удаления всех лекарственных препаратов и излишних питательных элементов за один день у нее спал жар и появился зверский аппетит. Она сразу преступила к строгой диете и на 10-ый день у нее уже не было кашля, прошла боль, она пошла на поправку, так что даже совсем перестала чувствовать себя больной. На двадцатый день появились значительные признаки выздоровления 1/3 нижней части левой плевры. Осталось лишь некоторое чувство тяжести в том месте, откуда откачивалась вода из плевры. Для больной по сравнению с тем, как она чувствовала себя в больнице, ее состояние было большим счастьем.

Если достигнешь подобного уровня, то сложнее умереть, чем жить.

Для подобных тяжелых больных даже переливание крови и инъекции глюкозы становятся препятствием к выздоровлению. Если доходишь до такого тяжелого состояния, естественные силы выздоровления начинают работать на пределе, вся энергия уходит на искоренение источника болезни. И если в этот момент инъекция глюкозы приносит силам организма сахар сверх необходимости, то это становится обременительным, требуются невероятные усилия на то, чтобы вывести лишние элементы, что иногда может нанести роковой ущерб. Питательные вещества в такой ситуации должны представлять собой природную глюкозу, переваренную надлежащим образом из риса-сырца. Иначе это породит крайности.

И поднятие температуры, и вода в плевре являются не чем иным, как проявлением сил, направленных на выздоровление. Следует сказать, что сбивание температуры лекарственными средствами, откачивание воды насосом, дает обратный ход этим силам выздоровления. Если с помощью правильной диеты добавляется необходимое количество питательных веществ, естественные силы выздоровления будут действовать сами собой, сама спадет температура и рассосется вода плевры.

Однако в такие моменты следует обращать внимание на то, какой режим покоя и какие питательные элементы будут самыми подходящими в соответствии с данным состоянием больного. Впечатляющим примером этого является та же история с больной раком матки. Через 10 дней у нее внезапно усилился кашель, и в течение нескольких дней она жаловалась на боль. Это произошло по двум причинам. Из-за большого чувства голода она резко увеличила количество риса-сырца, также из-за образовавшихся пролежней она спала, ставя ноги согнутые в коленях, из-за этого колени охлаждались и нарушался температурный баланс тела. При исправлении этих двух моментов сразу же прошел кашель. Когда кашель прекратился, ей стало так легко, что она даже забыла, что он у нее был когда-то. Если же в таком случае она бы ела пищу с излишним содержанием питательных элементов и ей бы делались инъекции с препаратами, останавливающими кашель, на какое-то время температура бы снизилась, но сразу же пропал бы аппетит, температура бы то поднималась, то падала, что, наоборот, повлекло бы за собой истощение сил организма.

Излишняя простота и заурядность не привлекает людей. Однако следует открыть глаза на эту великую работу естественных сил выздоровления, которые за какие-то несколько месяцев справляются даже с такими заболеваниями, как рак. Солнце поднимается, луна заходит. Нужно почерпнуть загадочное величие истины, сокрытой в обычных явлениях. Не будет преувеличением назвать это первым шагом, ведущим к глубинам религиозной философии.

В чем заключены три великих фактора чистого здоровья?

Если вы развили здоровые тело и дух, если духовные и физические силы в воодушевлении собрались в правильном центре в нижней части живота, даже не полагаясь на научные аналитические схемы, ваша собственное интуитивное чувство четко укажет вам на элементы и количество, подходящие для вашей конституции и состояния здоровья. Более того, по сравнению с идеальной с точки зрения теории питанием это будет точное и подходящее питание значительно более эффективное для данного человека, легче перевариваемое и впитываемое. Диетология всего лишь указывает базовые критерии, но так как бывает, что любимое одним неприятно для другого, питательное для одного другому приносит вред, выбор питания прежде всего следует основывать на живых, правильных требованиях, исходящих от себя самого. А для того, чтобы возникающие требования были правильными, прежде всего необходимо обрести подлинное здоровье. Источником обретения подлинного здоровья должно стать воспитание правильного центра.

Итак, если обобщить вышесказанное, три фактора чистого здоровья - это 1) тренировка правильного центра, 2) чистая поза восстановления сил естественного тела, 3) истинная диета. Для истинной диеты в свою очередь необходимо наличие трех условий: 1) качество, 2) количество, 3) способ питания.

Если какое-то из этих условий отсутствует, то ни, например, дорогостоящие питательные продукты, ни лекарственные препараты, ни молитвы, ни гадание по И-цзин никогда не дадут вам чисто здорового тела. И, наоборот, если вы живете просто и рационально, собрав все эти условия, даже если вы будете молить бога о смерти или болезни, у вас ничего не получится.

Разве не замечательная уверенность? Это ценный опыт и уверенность, которые впервые обрел Харумити на основании широких знаний, начиная с анатомии, физиологии и медицины и заканчивая философией и религией, свыше 50 лет прилагая ужасающе упорные непрерывные усилия.

Мне хотелось бы сейчас с благочестивым настроением без сожаления передать в руки каждого из вас этот *ключ от чистого здоровья*. Я не могу не испытывать горячее желание того, чтобы вы правильно осознали подлинную ценность этого ключа, не поддавались заблуждениям, еретическим учениям, сверкающим, блестящим лекарственным препаратам и оздоравливающим приборам, чтобы вы своими силами раскрыли драгоценное хранилище чистого здоровья.