

**Г. П. Малахов**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
КОНСТИТУЦИЯ  
И  
ЧЕТЫРЕ ГРУППЫ  
КРОВИ**

*Генеша<sup>2016</sup>*

**Генеша (Г. П. Малахов)**

«Индивидуальная конституция, 4 группы крови и Путь к Здоровью».

Данная книга посвящена описанию индивидуальной конституции человека. В ней дается критика оздоровления по 4 группам крови. Оздоровляться надо с учетом собственной индивидуальной конституции. На основании проверенной тысячелетиями индийской и тибетской медицины, автор дает, адаптированное для русскоязычного населения, учение об индивидуальной конституции.

Подробно рассказывается о том, из каких «блоков» собирается индивидуальная конституция, как проявляется в организме и психике человека.

Дается обширный материал о том, как определить собственную индивидуальную конституцию и как с ней правильно работать.

Книга рассчитана на всех людей, которые ведут здоровый образ жизни.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВСТУПЛЕНИЕ.**

#### **Тема I. КРИТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОДХОДА С ПОЗИЦИИ ГРУПП КРОВИ.**

#### **Тема II. ЖИЗНЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ «ВЕТЕР», «ЖЕЛЧЬ», «СЛИЗЬ».**

1. Возникновение человеческого организма.
2. Основные «блоки» полевой формы жизни и построение человеческого организма.
3. Устройство полевой формы жизни с точки зрения древних мудрецов.
4. Описание жизненных принципов.
5. Устройство полевой формы жизни человека с современной точки зрения.
6. Подробная характеристика каждого жизненного принципа.

#### **Тема III. ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА.**

1. Внешние и внутренние признаки жизненных принципов в организме человека.
2. Конституция «Ветра», «Желчи», «Слизи» и смешанных типов.
3. Определение собственной конституции.
4. Изменение жизненных принципов в течение жизни.

#### **Тема IV. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ – ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ПРОЦВЕТАНИЮ.**

1. Питание с учетом особенностей индивидуальной конституции человека.
2. Учет индивидуальной конституции и возраста человека при проведении голода и выхода из него.
3. Функциональная биоритмология организма.

**Индивидуальная конституция**

4. Особенности сезонов года и их влияние на организм человека.
5. Сезонная активность органов и функций человеческого организма.
6. Рекомендации по подбору двигательной активности с учетом индивидуальной конституции организма.
7. Дыхание и индивидуальная конституция человека.
8. Закаливающие процедуры и индивидуальная конституция человека.
9. Общие рекомендации для лиц с выраженными конституциями «Ветра», «Желчи», «Слизи».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

## ВСТУПЛЕНИЕ.

Вы знаете, что означает собой слово «мода»? Это французское слово которое означает господство в данное время тех или иных внешних форм в предметах быта. Мода имеется на все, в том числе и на оздоровление. Но в вопросах здоровья надо пользоваться проверенными тысячелетиями методами, средствами и рецептами оздоровления. Надо быть на верном, давно и успешно опробованном пути, а не ступать на путь сомнительных экспериментов. Одним из таких модных оздоровительных экспериментов явилось «сенсационное открытие американского ученого», что самую лучшую диету для человека определяет только группа его крови. В качестве показателя эффективности приводятся сведения, что с помощью «диеты по крови» более чем четыре тысячи человек поправили свое здоровье. Позвольте, но существует другие авторы, которые с помощью диеты, голода, гомеопатии излечили многие десятки тысяч человек. Например, индийский профессор П. С. Кришнамурти за свою жизнь излечил около 30 тысяч больных злокачественными опухолями! Большинство его пациентов живы до сих пор. Причем все случаи излечения документально подтверждены! Сам собой напрашивается вывод, что методика индийского врача намного лучше «диеты по крови». Я же со своей стороны заявляю, что **в оздоровлении человека группы крови никакого значения не играют, а тем более в питании.** Решающую роль в оздоровлении, и в питании человека оказывает его **индивидуальная конституция.** Индивидуальная конституция – это биологический паспорт человека, который указывает на все его особенности. Кровь этими свойствами не обладает.

## **Тема 1. КРИТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОДХОДА С ПОЗИЦИИ ГРУПП КРОВИ.**

В первой части я подвергну критике книгу американских авторов Питера Д'Адамо и Кэтрин Уитни «4 группы крови – 4 пути к здоровью».

Что такое кровь и каковы ее основные функции в организме? Кровь – это жидкая ткань организма. Вместе с лимфой и тканевой жидкостью она является внутренней средой организма. Посредством крови осуществляется питание и дыхание клеток, удаление отходов их жизнедеятельности. Через кровь осуществляется «жидкостная» (гуморальная) связь всех органов и клеток, а также гормональное управление ими (органами и клетками). Важной функцией крови является ее защитная функция.

Что такое группы крови и откуда они появились? При потере крови врачи, недавнего прошлого, пытались ее восполнить путем переливания ее от другого человека – донора. В некоторых случаях все было нормально – больной человек воспринимал донорскую кровь и поправлялся. Но в других случаях происходила непонятная реакция – кровь «портилась» и больные даже погибали. Исследования этого феномена показали, что специфические белки плазмы крови одного человека могут вступать во взаимодействие с эритроцитами (красными кровяными тельцами) другого человека. В результате этого взаимодействия растворяется оболочка эритроцитов. В начале этого растворения, эритроциты слипаться (агглютинируют) друг с другом, а затем разрушаются (подвергаются гемолизу), и гемоглобин выходит наружу в плазму крови. Такая кровь не может осуществлять функцию дыхания (переноса кислорода и углекислого газа) и человек погибает от удушья.

По особенностям реакции склеивания, кровь различных людей разделяют на 4 группы. Это разделение необходимо для того, чтобы просто знать, кому какую кровь можно переливать, чтобы она не склеивалась и не разрушалась. Больше, понятие группы крови никакого иного интереса для здоровья не представляет. Более того, это очередная уловка для того, чтобы сделать человека более зависимым от услуг медицины.

Говоря о крови, важно понять главное – она является внутренней средой, которая должна быть для жизнедеятельности организма наиболее

благоприятной. Организм с помощью разнообразных механизмов чутко следит за качественными и количественными характеристиками крови и своевременно их корректирует. К диете и пищеварению кровь никакого отношения не имеет. Она переносит лишь то, что в нее попадает из кишечника. И если пищеварение надлежащим образом не справляется с перевариванием пищи, - выдает разного рода «полуфабрикаты», то естественно, кровь насыщается чужеродными веществами. От этого меняются ее нормальные характеристики и возникают проблемы со здоровьем. Но виновата в этом не кровь, и даже не пищеварение, а отсутствие нужной культуры питания.

Теперь я пойду непосредственно по книге «4 группы крови – 4 пути к здоровью». Цитата из книги будет выделена курсивом, а моя критика за ней нормальным шрифтом.

«Я верю: нет на всем земном шаре двух людей, сходных друг с другом как две капли воды, у которых были бы одинаковыми отпечатки пальцев, губ или одинаково звучал голос; ни травинки, ни снежинки также не могут быть полностью идентичными. На основании своего ощущения абсолютной индивидуальности любой отдельной личности я не могу не сделать вывод о том, что и к одной и той же пище каждый человек будет относиться по-разному. Отсюда следует: поскольку каждая отдельная личность заключена в свое индивидуальное тело, наделенное только ему характерными силой, слабостями и потребностями питания, то единственный способ поддержания здоровья или предупреждения болезни базируется на безошибочном опознании конкретных нужд конкретного пациента.» Джеймс Д'Адамо, мой отец.

Верно подмечено, что в Природе все индивидуально. Любой человек отличен от другого и личность человека заключена в подобающей этой личности тело. Естественно, это тело будет нуждаться и в соответствующем питании. И правильно сказано, что единственный способ поддержания здоровья или предупреждения болезни должен основываться на конкретных нуждах конкретного человека. Единственно не указано, на каких именно нуждах. Далее, под конкретными нуждами подразумевается группа крови. Я разбиваю это мнение в пух и прах простым примером.

Берем двух человек с одной и той же группой крови. Согласно авторам книги питание у них должно быть одинаковым. Но у одного человека рост 190 см, а вес 150 кг. У другого рост 160 и вес 45 кг. У первого вес явно избыточен и он стремится похудеть, для того, чтобы чувствовать себя здоровым. Отсюда, его питание строиться не с учетом группы кро-

ви, а с учетом того, чтобы он похудел – меньше сладкого, крахмального, жирного, жидкостей. Питание ограничено по своему объему. Вкус пищи вяжущий, горький, жгучий. Консистенция пищи сухая. Очень хороши для такого человека разгрузочные дни и частые голодания. Для поднятия обмена веществ этому человеку рекомендуется побольше двигаться, применять холодные водные процедуры. Все это для него идет только на благо.

Что касается второго человека, то у него явно недостает веса. Такой человек естественно стремится больше и чаще употреблять пищу сладкую, крахмалистую, жирную и водянистую. В виду повышенного обмена веществ все быстро усваивается. Физические нагрузки, сухую пищу, длительные пищевые воздержания, сухой холод такой человек не любит по причине того, что это приводит к еще большему обезвоживанию организма, похуданию. Не нравится ему и пища горького и вяжущего вкуса.

Как видите, группа крови одна, а потребности прямо противоположные. И связаны эти потребности с особенностями квантового тела человека (полевого формой жизни). Полевая форма жизни любого человека – это сумма разнообразных энергий его составляющих. У человека с большим ростом и весом имеется избыток гравитационной энергии, энергии времени и энергии пространства. Он интуитивно стремится сократить их путем употребления в пищу таких продуктов, которые ее меньше всего содержат – сухая, грубая, обезвоженная пища вяжущего и горького вкуса. Человеку с небольшим ростом (либо большим) и малым весом недостает гравитационной, пространственной и временной энергии. Поэтому он предпочитает использовать в пищу те продукты, которые ее содержат в избытке – сладкая, крахмалистая, жирная, «тяжелая» пища и продукты из нее. А причем тут группа крови? Поэтому, следующая цитата говорящая о том, что «Группа крови является тем ключом, который отпирает дверь, ведущую к тайнам здоровья и нездоровья, долголетия, физической активности и эмоциональной выносливости. Ваша группа крови определяет восприимчивость организма к заболеваниям, к той пище, которую потребляете, и к тем физическим нагрузкам, которым отдаете предпочтение. Этим же фактором обусловлены эффективность «сжигания» калорий в организме, уровень энергетической активности, эмоциональный отклик на стресс и, возможно, даже ваш персональный характер», ложна по своей сути.

Разберем следующую выдержку. «Специалисты давно ощущали: есть

какое-то упущенное звено в нашем понимании процесса, ведущего либо по пути прекрасного самочувствия, либо по тропе гнетущей болезни; должна существовать определенная причина столь многих парадоксов, встретившихся в исследовании рационов питания и выживаемости при заболеваниях. Где объяснение тому факту, что одинаковая диета этой группе людей позволяет сбросить вес, а другой — нет? Объяснение в индивидуальной конституции, то что с успехом подходит для полных лиц (конституция «Слизи»), не подходит для худощавых (конституция «Ветра»).

Отчего некоторые сохраняют телесную бодрость, здравый ум и твердую память до глубокой старости, а у иных моральные и физические силы истощаются раньше? А это уже зависит от образа жизни, питания и мышления. При прочих равных условиях, один человек стареет намного быстрее, если он ведет дурной образ жизни, ест как попало, эмоционально неустойчив. Продолжительность жизни обусловлена во многом и нравственными качествами личности, наработанной кармой.

Анализ крови дает нам возможность разрешить эти «загадки» природы. Чем больше мы изучаем эту связь, тем убедительнее она выглядит. А причем тут анализ крови?

Группы крови являются беспримерно фундаментальными характеристиками живого существа. А причем тут группы крови?

Сегодня мы начинаем познавать, как использовать группу крови в качестве «отпечатка» клеточной структуры, приоткрывающего множество тайн, которые сопутствуют нам в походе за крепким здоровьем. А причем тут клеточная структура?

Все это словоблудие уводит человека от истинного понимания того, что по голографическому шаблону квантового тела (полевого формы жизни) строиться его тело, кровь, группа крови и даже «клеточная» структура. Все эти понятия вторичны и не могут отразить суть индивидуальности, которая имеет информационно-энергетическую природу.

Наше понимание группы крови продвигает генетику на шаг вперед, поскольку мы с полной уверенностью заявляем, что каждое человеческое существо абсолютно индивидуально. Нет правильного или неправильного образа жизни или режима питания, есть только правильный или неправильный выбор их; а сделать его человек может и должен, лишь основываясь на личном генетическом коде. Итак, авторы книги договорились до того, что надо знать свой личный генетический код и с учетом его строить свое питание и оздоровление в целом. Одним словом, без

приборов не обойтись. Личный код – это ваша внешность, рост, костяк, пропорции тела, особенности физиологии, мышления и эмоциональной восприимчивости. Вот с этими понятиями надо работать путем образа жизни, питания и мышления. Многие поколения древних мудрецов отшлифовывали знания об особенностях индивидуальной конституции и особенностями работы с ними. Так родилась Аюрведа (в переводе с индийского «Наука о жизни»). Таким образом, оздоровление это сугубо индивидуальное дело в котором надо учитывать множество факторов. Это кропотливый труд над самим собой.

Как я обнаружил, что упущенное звено – это именно группа крови.

Я врач-натуропат второго поколения. (Это мало что значит.) Мой отец, доктор Джеймс Д'Адамо, закончив натурологический колледж и четырехлетнюю аспирантуру в 1957 году, проводил исследования на нескольких известных курортах минеральных вод в Европе и заметил, что строгие вегетарианские диеты с малым потреблением жиров, характерные для «курортного стола», приносили улучшение состоянию многих пациентов, (тем, кто зажирел, имеет конституцию «Слизи») но у некоторых людей не наблюдалось положительных сдвигов, а у иных даже, наоборот, самочувствие ухудшалось (подобное наблюдается у лиц с выраженной конституцией «Ветра» или тогда, когда этот жизненный принцип перевозбужден). Будучи рассудительным и проницательным человеком, он предположил, что должен существовать четко определяемый фактор, который можно было бы использовать при назначении пациенту конкретного диетического рациона. (Этим фактором является учение об индивидуальной конституции изложенное в Аюрведе и описанное, применительно к русскому человеку в моих книгах «Основы здоровья» и некоторые другие.) Зная о том, что громадную роль в системе питания тела играет кровь, он подумал, что с помощью какой-нибудь из ее характеристик можно было бы идентифицировать различия в пищевых потребностях людей. (Поймите главное - кровь является распределительной системой. Что в нее попало из кишечника, то она и донесет до клеток. Если ваш желудок и кишечник не варит, поджелудочная железа не в порядке, то какое отношение к этому имеет кровь? Кровь ведь не переваривает пищу? Причем в таком случае характеристики крови?) Решив на практике проверить эту гипотезу, отец взялся за сопоставление группы крови пациента и реакций его на ту или иную предписанную диету.

Спустя годы, после обследования огромного числа пациентов, кар-

тина начала проясняться. Отец узнал, что пища с высоким содержанием белка (высокопротеиновая диета), если оно было обусловлено солидными порциями мяса, ослабляла здоровье пациентов с группой крови А (II), однако при переходе на растительные белки — овощи, сою или тофу — самочувствие этих людей значительно улучшалось. Пища с высоким содержанием белка — это «тяжелая» пища. Она не подходит для лиц с конституцией «Слизи». Она их еще более «утяжеляет» и этим ухудшает их здоровье. Растительные белки, более грубы и легки. Только за счет этого самочувствие пациента имеющего конституцию «Слизи» быстро улучшается.

Молочные продукты у них вызывали зачастую интенсивные слизистые выделения в придаточных пазухах носа и дыхательных путях. Молоко выраженный слизеобразующий продукт. Лица имеющие выраженную конституцию «Слизи» потребляя молочные продукты еще больше перевозбуждают это жизненный принцип в своем организме. «Располагается» слизь вверху организме — в легких, носоглотке, гайморовых пазухах. Там скапливается избыток слизи и она оттуда выделяется. Это четкое подтверждение аюрведических наблюдений.

А вот исследуемые с группой крови О (I) «просто расцвели» на высокопротеиновой (богатой мясом) диете. А лицам с конституцией «Ветра» белковая пища пополняет недостающую гравитационную энергию и они чувствуют себя значительно лучше. У них гораздо больше двигательной энергии, которая помогает не только хорошему расщеплению пищи, но и делает человека более активным. Им хочется больше двигаться, в противовес лицам со «Слизистой» конституцией.

Чем больше пациентов с различными типами крови отец обследовал, тем сильнее убеждался: у каждого из них существует свой индивидуальный путь к здоровью. Именно так, но основан он не на группах крови.

Он написал книгу «Еда для одного» (название должно напомнить вам поговорку: «Еда для одного может оказаться ядом для другого»), в которой суммировал свои наблюдения и рекомендации по питанию.

Первой неожиданностью для меня стала информация о том, что два наиболее распространенных заболевания желудка связаны с группой крови. Одно из них — язва, зачастую вызванная повышенной кислотностью желудочного сока. Это наблюдается у лиц с выраженной «Желчной» конституцией. И причем тут кровь?

Сообщалось, что она чаще встречается у людей с кровью группы 0, чем у всех остальных. По наблюдениям отца, у «носителей» крови

типа 0 самочувствие улучшалось при употреблении животной пищи, для переваривания которой как раз требуется большее количество желудочной кислоты. У лиц с выраженной «Желчной» конституцией очень силен «пищеварительный огонь». Это выражается и в повышенной кислотности желудочного сока и в чрезмерной активности пищеварительных ферментов. Если им вовремя не давать работу, то они могут повреждать слизистую оболочку желудка и кишечника. Животная пища как раз и служит для такой работы. Все эти проблемы легко решаются питанием и соответствующим образом жизни.

Второе — рак желудка; он часто связан с пониженной кислотностью, как и пернициозная анемия, тоже встречающаяся более часто у людей с кровью типа А, обусловленная нехваткой в организме витамина В<sub>12</sub>, для усвоения которого требуется определенное количество желудочной кислоты. Подобное наблюдается у лиц с выраженной конституцией «Слизи». У них очень слабый «пищеварительный огонь», который не только плохо переваривает пищу, но и не может вовремя расщепить и уничтожить перерождающиеся клетки и микропаразитов попавших в желудок. А причем тут группа крови?

Обдумав эти факты, я пришел к выводу, что люди с группой крови 0 более других предрасположены к любым болезням, вызываемым повышенной кислотностью желудочного сока, а люди с группой крови А, наоборот, склонны к двум вышеназванным заболеваниям, связанным с его пониженной кислотностью. Опять — так идет искусственная привязка крови к кислотности желудочного сока, пищеварению в целом. По этой причине, одни люди чрезмерно солят пищу и обильно используют специи. У них не хватает пищеварительной энергии, которую сносит соль и жгучие специи. А другим они совершенно не нужны — у них и так пищеварительный огонь высок. Они наоборот заливают его охлажденными напитками, любят сладкое, горькое и вязущее. А причем тут группа крови?

Итак, наблюдениям, сделанным моим отцом, отыскалась прочная опора — именно ее я искал. С того момента начался мой «любовный роман» с научно-антропологической теорией о группах крови. Со временем я обнаружил, что инициативная работа моего отца о связи между группой крови, диетой и здоровьем имеет гораздо большее значение, чем он мог себе представить. Советую познакомиться с Аюрведой и не изобретать колесо. Можно лишь по внешности человека составить ему диету, двигательный режим, водные процедуры, сделать советы по

эмоциональному поведению и все остальное. При этом положительные сдвиги начнут появляться, уже не следующий день. Всего лишь за неделю наступит значительное облегчение, а то и выздоровление. Имеются в виду небольшие расстройства, а не рак во 2-4 стадии.

Учение о фундаментальной связи между вашей группой крови, нормами питания и правильным выбором образа жизни, представленное в этой книге, поможет вам навсегда обрести наилучшее самочувствие и настроение. Суть такой связи основывается на следующих фактах:

- Группа крови - O (I), A (II), B (III) или AB (IV), -являясь четким генетическим оттиском, идентифицирует вас столь же достоверно, как и ваша ДНК. Ну и что с того.

- Осуществляя выбор пищи и образа жизни с учетом индивидуальных показателей вашей группы крови, вы не только улучшите свое здоровье, естественным путем достигнете идеального веса, но и замедлите процесс старения. О том, что это не показатель, я рассказывал выше.

- Группа крови может рассказать о вас больше, чем раса, культура или место жительства. Это своего рода генетическая проекция, указывающая на тех, от кого вы происходите, а также руководство, предписывающее, что нужно делать, чтобы максимально сохранить свое здоровье. Ничего подобного.

- Ключ к пониманию особой важности группы крови можно найти, познакомившись с эволюцией человека. Группа O (I) — самая древняя; появление A (II) связано со становлением земледельческих общин; группа B (III) возникла, когда человеческие племена начали мигрировать к северу, на территории с более холодным и суровым климатом; AB (IV) — гораздо более современный вариант, результат смешения других групп людей. С этим эволюционным процессом напрямую связаны диетические потребности людей с той или иной группой крови в настоящее время.

Это намеренная ложь. Люди, например, с I группой крови живут в Турции и питаются той пищей, которая там имеется. С этой же группой люди живут в Швеции и питаются совершенно иной пищей, в Германии – другой, на Дальнем Востоке – другой, и так далее и тому подобное. Главные приспособления к условиям нового питания происходят в пищеварительной системе человека, в ее ферментативном аппарате. И если пищеварительная система приспособляется нормально, то человек выживает. Если нет – просто гибнет. Причем тут группа крови?

Возьмем другой пример. Массовое переселение людей из Европы в

Америку. Самые первые переселенцы гибли от несварения. Их пищеварительная система не смогла резко и быстро приспособиться к изменившимся условиям питания. Но постепенно это произошло. Люди с одной и той же группой – европейцы и американцы питаются совершенно разной пищей и живут нормально. Еще более разительный пример – африканские негры и американские негры. И те, и другие, живут в совершенно разных условиях и едят совершенно различную пищу. А группа крови у них одна. Еще пример – в настоящее время большую часть населения Англии составляют выходцы из Азии (китайцы, индусы и им подобные). Питание их во многом отличное, чем на бывшей родине. Немцы из Казахстана вернулись в Германию и что живут себе нормально.

Поймите основное, при любом территориальном перемещении человека, его пищеварительная система сама настраивается, качественно и количественно меняет состав пищеварительных ферментов, с целью приспособления и выживания. Это естественный биологический процесс любого живого существа, а не только человека. Меняется пища, пищеварительная система отвечает на это изменением пищеварительных ферментов. Ранее они были нужны для переваривания одного вида пищи, а теперь они не нужны. Пища изменилась, и пищеварительная система выделяет совершенно иные пищеварительные ферменты, которые нужны для переваривания уже этого вида пищи. Естественно, это процесс не означает «переключение рубильника» внутри организма, а растянут во времени. Требуется 2-6 месяцев для полноценного приспособления пищеварительной системы человека к новым видам пищи. А причем тут кровь и группа крови?

Что это за замечательный показатель — группа крови?

Она является одним из нескольких признанных медициной индивидуальных показателей, более характерным, чем цвет волос или глаз. Подобные показатели (например, отпечатки пальцев или появившийся недавно анализ ДНК) широко используются учеными, криминалистами, а также специалистами, исследующими причины и способы лечения разных заболеваний. Группа крови имеет такое же значение, как иные индивидуальные особенности человеческого организма, а зачастую именно ей больше всего уделяется внимания. Еще один поучительный и наглядный пример указывающий, что нарушения в пищеварении первичны, а в крови - вторичны. В 60-70 годах прошлого столетия, проводились эксперименты по питанию для космонавтов. Решено было вводить все нужное сразу же в кровь или принимать готовые смеси. Рассуждали

так, для крови какая разница, поступят ли они через кишечник в кровь или сразу же в вену. Кровь на это реагировала нормально, а вот в пищеварительной системе стали появляться неполадки, стал развиваться дисбактериоз. От этого стала страдать кровь и весь организм. Вывод: не надо нарушать отлаженную цепочку пищеварения.

История человечества — это непрерывная борьба за его выживание, история не только смены мест проживания, но и той пищи, которую люди в данных местах потребляли, история о поисках еды и передвижениях в процессе её поисков. Правильно подмечено.

Где именно началась эволюция человека как биологического вида, мы точно не знаем. Считается, что это произошло в Африке. Неандертальцы — первые человекоподобные, признаваемые современной наукой, — появились 500 000 лет назад, если не больше.

Неандерталец употреблял весьма грубую пищу (дикие растения, личинки, черви, останки добычи хищных животных)... .

Теперь вы представляете себе, насколько изменились наши пищевые привычки и насколько изменилось наше пищеварение.

По мере того как люди меняли места жительства и вынужденно приспосабливались к иной пище, происходили изменения в пищеварительном тракте и иммунной системе, необходимые для выживания в новой среде обитания и отразившиеся в появлении других групп крови в критических узлах развития человечества:

Все правильно – меняется место жительства, меняется питание, иммунная система, меняется весь организм в целом, но не надо это привязывать к группе крови. А тем более с ее учетом строить питание. Понятие группы крови, необходимое для нужд переливания, искусственно связывают с питанием, оздоровлением и строят на этом ложную теорию.

1 Подъем человека к вершине пищевой цепи — эволюция группы 0 (I) до максимума. При этом одни люди больше ели мяса, другие рыбы, а третьи – жевали коренья и листья.

2 Переход от охотничье-собирающего образа добывания пищи к более цивилизованному аграрному — появление группы А (II). Ну и что, что перешли. У одних в меню было больше мяса, у других плодов, у третьих – растений.

3 Слияние и миграция рас с африканского континента в Европу, Азию, Северную и Южную Америку — развитие группы В (III). Если учитывать слияние рас, то групп крови должно быть намного больше.

4 Современное перемешивание различных групп — появление груп-

пы АВ (IV).

Каждая группа крови содержит генетические сообщения о диете и поведении наших предков, и несмотря на то, что прошло уже очень много времени, мы до сих пор испытываем на себе влияние их склонностей и привычек. Зная это, мы вправе судить о диетах, соответствующих разным группам крови. Все положения натянуты, искусственны и спорны. Насчет появления, расселения людей существует масса различных предположений. Наиболее распространенная такая. Первыми людьми были неандертальцы. Они из Африки расселились по всему земному шару. На подобное расселение ушло около 200 тысяч лет. Они жили и в ледниковый период, но, примерно, 25 тысяч лет назад исчезли. Появились «новые» люди, которые имели современное телосложение, делали наскальные рисунки и поклонялись Силам Природы – имели зачатки религии. Ученые считают, что «новые» люди, также появились в Африке 100 тысяч лет назад. Они создали новую волну расселения, которая вытеснила неандертальцев. В отложениях моложе 25 тысяч лет, неандертальцев уже не обнаруживают.

Кроме этого, одни ученые считают, что современные люди не произошли от неандертальцев. Мол был общий предок, который дал несколько ветвей. Одной из них был неандерталец, который оказался тупиковой ветвью. Отчего и вымер. Современные люди произошли от иной ветви. Отсюда, рассуждения о группах крови, их трансформации и прочем, не имеют никакой прочной научной обоснованности, а носят характер предположений.

Конкретная среда обитания и социальное окружение определяют пищу, поведение, склонности и привычки. Существует такой феномен – маугли. Это дети по тем или иным причинам попавшие к животным и выросшие в их окружении. Они ведут себя как животные и потребляют ту же пищу. Если ребенок провел в окружении животных первые 8-11 лет жизни, то он не может полноценно войти в человеческое общество. Увы, он остается зверем. Вот вам и диета и «поведение предков».

Я читал статью (привожу ее по памяти) о том, как самолет, перевозивший радиоактивные отходы потерпел катастрофу в океане. Он упал на каком-то острове, прямо в пещеру. В живых остались трое – двое мужчин и женщина. От голода они стали употреблять пищу, которая водилась в прибрежных водах острова. В конце концов, в живых остался один мужчина. Он научился есть сырую рыбу. Под действием радиации и образа жизни, у него совершенно изменилось тело, организм. Он

покрылся какой-то слизью, появились перепонки и он мог долго находиться под водой. В целом превратился в какого-то ихтиандра и стал красть рыбу из сетей рыбаков, которые жили на другом острове. На все эти превращения у него ушло около 10-15 лет. Внешний вид его пугал рыбаков до смерти. Наконец, его решили изловить. Поймали в пещере, куда упал самолет.

Человек одичал и изменился до такой степени, что напоминал фантастическое животное и не мог говорить. Но постепенно, он начал произносить слова, все вспомнил, приобрел нормальный вид и стал жить, как и раньше, у себя на родине! Вот вам и генетика, и диета, и поведение предков, и группы крови в придачу!

Исходя из выше изложенного, я прекращаю дальнейшую критику «фундаментального характера групп крови» и разбор «особого наследства «впечатанного» в группу крови». Все это не соответствует той значимости, которую авторы хотят придать группам крови.

Теперь поговорим о *лектинах*, которые являются «опасными клеями».

Между кровью и потребляемой пищей происходит химическая реакция, характер которой является частью вашего генетического наследия. Право, удивительно, но на сегодняшний день, в конце XX века новой эры, иммунная и пищеварительная системы человека сохраняют predisposition к тем же продуктам, которые употребляли его предки с такой же группой крови.

Об этом свидетельствуют так называемые лектины — разнообразные белки, которыми изобилует наша пища, обладающие склеивающим действием (в том числе и по отношению к клеткам крови). В природе они являются мощным средством, обеспечивающим прилипание одних организмов к другим. Множество микробов, а также иммунная система человека используют этот суперклей для «личных» целей. Например, лектины на поверхности клеток в жёлчных протоках печени помогают захватывать бактерии и паразитов. Микробы тоже имеют на своей поверхности лектины, работающие наподобие присосок, обеспечивая прилипание к скользким слизистым оболочкам органов атакуемого тела. Зачастую лектины, используемые вирусами или бактериями, могут иметь специфическое «пристрастие» к клеткам крови какой-либо конкретной группы.

Аналогично ведут себя и пищевые лектины. Когда вы употребляете пищу, содержащую белковые лектины, несовместимые с антигеном

вашей крови, то происходит нападение их на органы (почки, печень, мозг, желудок и др.) и начинается агглютинация кровяных клеток в данной области. Различные лектины воздействуют на разные органы и системы организма.

По своим характеристикам многие пищевые лектины достаточно близки к антигенам одной группы крови, что делает их «непримиримыми врагами» другой. Например, молоко обладает В-подобными лектинами; если его употребил «носитель» крови группы А, то в организме сразу же начнется процесс агглютинации с целью отторжения этого продукта.

Еще пример того, каким образом лектин участвует в процессе агглютинации в организме. Пусть человек с группой крови А съест тарелку лимской фасоли — она переваривается в желудке вследствие реакции кислотного гидролиза. Однако лектиновый белок устойчив к данной реакции, не переваривается и остается неизменённым. Он может напрямую взаимодействовать со слизистой оболочкой желудка или кишечного тракта, либо его захватит поток крови вместе с питательными веществами, извлеченными из переваренной фасоли. После того как оставшийся невредимым лектиновый белок «поселяется» где-нибудь в организме, он буквально магнетически воздействует на клетки в этой области, склеивая их между собой, и они оказываются в роли готовых к уничтожению, как будто бы и вправду являются чужеродными нарушителями. Это связывание клеток может вызвать раздражения кишечного тракта, цирроз печени, блокировку протока крови через почки и многие другие заболевания, отрицательно влияющие на наше самочувствие.

Написано довольно-таки страшно. Но что все это означает? А означает одно — пищеварительная система человека неспособна по тем или иным причинам (например, отсутствуют должные ферменты на переваривание молока, фасоли и т. п.) переварить несвойственную ей пищу, в результате чего и возникает отравление. Если она ее полноценно переваривает, то никакого отравления и прочих неприятных явлений нет. Люди обладающие нужными пищеварительными ферментами с успехом потребляют молоко и фасоль, живут на них и прекрасно себя чувствуют.

Иммунная система не совсем надежно защищает нас от них: 95 % лектинов, потребляемых вместе с обычной пищей, выводятся из организма, но (по меньшей мере) 5 % проникают в кровь, где негативно влияют на красные и белые кровяные клетки, разрушая их.

Но я не хочу сказать, что отныне вы должны бояться любой пищи. Прежде всего надо знать, что лектинами насыщены бобовые растения,

морепродукты, злаки и овощи. Их полностью исключить из рациона очень трудно. Выход таков: избегать продуктов с лектинами, вызывающими агглютинацию именно ваших клеток. Тут-то и поможет знание собственной группы крови.

Подобное может происходить с теми людьми, которые живя вдали от мест выращивания фасоли, моря, определенных овощей изредка употребляют их в пищу. Местное население подобных проблем не имеет. Оно питается бобовыми, рыбой и овощами. Это их основная пища и их организм настроился на ее потребление. Другой пищи у них попросту нет.

Вывод: надо питаться пищей того региона в котором человека родился и проживает. Потребление заморских продуктов лишь сбивает с нормального ритма работы ваш организм.

Введение чечевичного лектина в коленные чашечки кроликов привело к развитию артрита, ничем не отличающегося от ревматоидного. Многие люди, страдающие вышеназванным заболеванием, чувствуют себя лучше, если избегают употребления таких овощей семейства паслёновых, как томаты (помидоры), баклажаны и картофель. Это не удивительно, поскольку почти у всех паслёновых очень высокое содержание лектинов.

По этому поводу можно сказать следующее, что вредные качества указанные продукты (помидоры, баклажаны, картофель) приобретают потому, что используются в термически обработанном виде. Пройдя термическую обработку многие пищевые вещества резко меняют свои характеристики и перестают усваиваться организмом. Здесь виновником выступает уже иной фактор – неправильное приготовление пищевых продуктов. Надо уважать возможности своей пищеварительной системы, тогда никаких проблем не будет.

Частенько мне приходится выслушивать пациента, который твердит, что следует диете, соответствующей его группе крови, не отступая ни на шаг и не употребляя лектинов, вредящих клеткам его крови, но я знаю, что это не так. Когда я подвергаю сомнению услышанное, человек оставляет попытки протестовать и недоуменно спрашивает: «Откуда вы знаете?».

Я убежден в том, что влияние лектинов на кровь разных групп — не только теория. Оно подтвердилось в ходе научных исследований. Я проверил действие почти всех основных продуктов питания на человеческий организм в зависимости от группы крови, текущей в его жилах, используя и клинические, и лабораторные методы. Я приобретал в химических лабораториях лектины в «чистом» виде, выделенные из арахиса

(земляного ореха), чечевицы, мяса, пшеницы. Под микроскопом ясно видно: лектин вызывает агглютинацию клеток в крови той группы, на которой он специфицирован.

Позвольте! Но вы действуете в обход природе. Питательное вещество должно попасть в кровь естественным путем из пищеварительного тракта, пройти печень и только после этого будет использоваться организмом как питательное вещество. Так организм, постепенно превращает «чужое» вещество в «свое». Если же печень не работает нормально, то даже при нормальном пищеварении, кровь насыщается «чужими» веществами, которые не могут питать клетки.

Проведенные исследования лишь подтверждают это правило, а не говорят о вредности арахиса, чечевицы, мяса и пшеницы. Пищеварительная система и нужна для того, чтобы «внешнее и чужое» сделать «внутренним и своим». Обход этого звена отрицательно влияет на организм.

Существует и более наглядный (непосредственный) научный способ, с помощью которого можно измерить количество лектинов, присутствующих в вашем организме. Это простой тест мочи со шкалой-индикатором, показывающей так называемый «коэффициент кишечного гниения». При ненормальном метаболизме белков в печени и кишечном тракте вырабатываются токсичные побочные продукты — индолы. По шкале-индикатору можно измерить уровень этих ядовитых продуктов.

Если вы избегаете пищи, содержащей вредные лектины, или той, которая трудно переваривается при вашей группе крови, то показатель будет низким.

Если, наоборот, вы регулярно потребляете продукты трудно перевариваемые или насыщенные лектинами, то показатель будет высоким — и это означает повышенную канцерогенность веществ в вашем организме.

Заметьте, тест называется «коэффициент кишечного гниения» и прямо указывает на плохую работу печени и кишечного пищеварения, а связывают его с кровью. Следствие пытаются выдать за причину. Далее прямо говорится, что если избегать трудно перевариваемой для вас пищи, то с кровью все в порядке. Если нет, то возникают проблемы. Кровь насыщается вредными веществами, которые усиленно выводятся почками. Но причина то в питании и пищеварении, а не в крови. Зачем эта подмена понятий?

Теперь рассмотрим пример, приводимый одним из авторов книги.

На протяжении долгих лет я был свидетелем многих изменений и превращений, произошедших в результате соблюдения диеты, соответ-

ствующей группе крови. Однако история с пожилым и мудрым раввином Бруклина занимает особое место в моих воспоминаниях.

... у семидесятилетнего раввина застарелый диабет, плохо поддающийся лечению инъекциями инсулина. Тяжелый приступ привел к частичному параличу.

Я не удивился, узнав, что у раввина Якоба группа крови В. Такая кровь сравнительно слабо распространена у нас в Америке, зато очень часто встречается у евреев-хасидов, большинство которых эмигрировали из Восточной Европы.

Я понял, что для оказания помощи пациенту надо первым делом узнать о его образе жизни и питании. В традициях евреев пища тесно связана с ритуалами.

Образ жизни делает человека больным или здоровым.

— Расскажите о диете рабби, — попросил я.

— Он ежедневно ест одно и то же, — откликнулась дочь. — Вареную курочку. «Холенту», это такая разновидность бобовой пасты. И кашу из гречки с фигурной лапшой типа «бабочка».

Курица, бобы, гречка, макароны — всё это вполне нормальные продукты.

А как готовится каша? — спросил я.

— Сначала вы варите гречку, потом смешиваете ее с лапшой. Затем раскладываете по тарелкам, читаете молитву и приступаете к еде.

— А вы вообще чем-нибудь заправляете кашу?

— Видите ли, господин доктор, каша... Сначала мы собираем весь жир, удаленный с курочки во время ее разделки, помещаем его в тяжелую кастрюлю, туда кладем чуть-чуть мелко нашинкованного лука и тушим всё это. Жир вытапливается... о, это получается превосходный чистый куриный жир! Это так вкусно, что можно умереть!..

— Затем мы берем немного «гриббенов», — продолжала младшая из женщин. — Это то, что осталось после вытапливания жира. Они вместе с затвердевшим луком такие милые, черненькие, хрустящие... И мы выкладываем их по краешку тарелки с кашей... как приправу или, скорее, как лакомство. Они вкуснее, чем картофельные чипсы. Раввин так любит «гриббены», просто обожает! А куриный жир замешиваем в гречку с лапшой. Ой, очень аппетитно! Пальчики оближешь!

Я узнал, что в среде хасидов эти блюда весьма распространены, из них составляется традиционный семейный обед по субботам. Но раввин употреблял эту пищу не раз в неделю, как диктует ритуал, а чаще. Бла-

гочестивый человек проводил свое время преимущественно в молитвах, мало думал о еде и попросту ежедневно дважды ел одно и то же.

Продукты, потребляемые раввином, не совсем соответствовали его группе крови В, хотя этот образ питания и освящен вековыми традициями иудеев. Лектины, содержащиеся в курином мясе, гречневой крупе, бобах и лапше (не говоря уже о «гриббенсах»), провоцировали агглютинацию клеток его крови, что и могло быть основной причиной, вызвавшей приступ. Кроме того, лектины названных продуктов могут блокировать действие, производимое инсулином, — теперь стало ясно, почему диабет у раввина плохо поддавался лечению с помощью этого испытанного средства.

Я объясню это проще и иначе. Организм этого человека попросту не может переварить столько жирной, вареной и смешанной пищи. От этой «вкуснятины» он и болеет. С возрастом пищеварительный «огонь» слабеет, и человек не может переваривать и усваивать ту пищу и то ее количество, что в молодые и зрелые годы. Для облегчения пищеварения питание надо менять. Если это сделать, то нормализуется и здоровье. И агглютинация клеток крови тут будет не причем. Зачем так сложно и запутанно объяснять простое и очевидное?

Так с помощью двух женщин я тщательно изучил вопрос о питании, а затем осторожно перешел к обсуждению возможных его изменений, не нарушающих ритуалы и религиозные традиции, имеющие большое значение для этих людей.

Я попросил жену раввина Якоба ограничить употребление пищи, к которой он привык, одним-единственным разом в неделю, чтобы только воздать должное празднику субботы. Для остальных трапез я рекомендовал ей готовить ягненка, рыбу или индейку вместо цыплят, рис или просо вместо гречки, а также использовать разные виды бобов для «холенты». И еще я прописал витамины и травяные смеси, чтобы ускорить выздоровление.

На протяжении следующего года в состоянии здоровья раввина произошли значительные сдвиги к лучшему.

Резкое уменьшение жирной пищи, пищевые добавки и витамины облегчили пищеварительную нагрузку на организм старого человека. У него появилась свободная энергия и он стал поправляться.

Лечение этого пациента убедило меня в том, насколько древней и фундаментальной является наука, основанная на знании своей группы крови. Еще раз подтвердился и тот факт, что пища, выбранная по рели-

гиозным или культурным соображениям, не всегда может быть самой полезной для человека, к этой культуре принадлежащего! Традиции, складывающиеся на протяжении пяти-шести тысяч лет, конечно, заслуживают всяческого уважения и оправданы временем, однако многие параметры наших групп крови на десятки веков старше.

Вот эта цитата говорит об обратном – не в группе крови заключена суть, а в правильном питании. Если вы будите переедать, то любое питание, ранее приносившее вам пользу, в старости окажется вредным. К сожалению автор помешался на группе крови и перестал видеть очевидные вещи и их связь между собой.

Если предки этого человека в течение 5-6 тысяч лет питались этой пищей, то «десятки веков старше» их питание было совершенно иное с минимум термической обработки и совершенно иными продуктами, в которой навряд ли были ягнята, индейка, рис, просо и бобы. Крайне спорным будет и вопрос, к какому народу относились евреи 10-15 тысяч лет тому назад и где они жили.

Карта Группы Крови даст вам начальный уровень знаний об образе жизни и питании, соответствующих вашей точной биологической «формуле» (или «профилю»). Овладев такой информацией, вы сможете выбрать диету и режим физических упражнений, которые основываются на динамике естественных сил организма. Проштудировав ее, вы узнаете:

- как избежать многих распространенных вирусов и инфекций;
- как избавиться от излишков веса, заставив организм самостоятельно выводить жиры и токсины;
- как защитить себя от болезней, угрожающих жизни (рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, расстройства деятельности печени);
- как уклониться от воздействия многих причин быстрого разрушения клеток организма и тем самым замедлить процесс старения.

Карта Группы Крови не является панацеей. Однако она показывает путь, воспользовавшись которым, вы сможете восстановить естественные защитные функции иммунной системы организма, нормализовать обмен веществ и очистить кровь от опасных лектинов, вызывающих агглютинацию. Это лучшее средство остановить быструю деградацию клеток, приводящую к старению. Если у вас есть проблемы, связанные с лечением каких-нибудь заболеваний, то Карта может резко изменить положение дел. В зависимости от тяжести состояния здоровья человека и от того, насколько безукоризненно он придерживается рекомендаций Карты, каждый сможет если не полностью преодолеть недуг, то по

крайней мере продвинуться к выздоровлению. Система из четырех Карт применялась мной и моими коллегами в работе с тысячами пациентов и оправдана временем. Она демонстрирует безупречную научную подоплеку. Перечень элементов, из которых состоит каждая Карта, таков:

- диета для конкретной группы крови;
- факторы регулирования веса;
- планирование приемов пищи на несколько дней (с рецептами отдельных блюд);
- советы по подбору пищевых добавок;
- информация о физических упражнениях, рекомендуемых для компенсации воздействия стрессов;
- контуры характера личности.

Диета, определяемая конкретно вашей группой крови, обеспечивает вам восстановление естественного генетического ритма. Базовая работа по созданию таких диет была уже проделана много тысячелетий назад. Наверное, если бы люди всегда следовали призывам своей биологической природы, звучащим на уровнях подсознания, интуиции, то сейчас жили бы в других условиях. Однако вмешались разнообразие человеческих интересов и всё сметающие на своем пути силы технического прогресса.

Насколько науке известно, у большинства (если не у всех) первых людей в жилах текла кровь группы 0. Это были охотники и собиратели, питавшиеся мясом животных, насекомыми, ягодами, корнями и листьями.

Ну вот и договорились. Автор рекомендует для восстановления «естественного генетического ритма» питаться мясом животных, насекомыми, ягодами, корнями и листьями. Мол, такая диета была определена большинству людей много тысяч лет назад. Переходит на это питание и оздоравливаемся, нормализуем массу тела и омолаживаемся. Автор явно американец и не знает, что люди живут и в других частях света. А там они используют те продукты питания, которые имеются там. Причем прекрасно к ним приспособились и нормально живут. Народы на Севере пьют тюлений жир и это им полезно, живущие у моря в обилии используют морепродукты и это им полезно, живущие в лесах используют местные продукты, в степях – совершенно иные, в пустыне – отличные от степей и других мест. Более того, питание меняется по сезонам года. Зимой россиянам, украинцам, белоруссам больше всего хочется сала с хлебом или картошкой, наваристых борщей. Летом они с удовольствием едят зелень, фрукты и овощи. Пьют квас. Исходя из

**Критика оздоровления 4-х групп крови**

этого надо питаться по сезону года и теми продуктами, которые выращиваются или производятся в этом регионе. При этом надо учитывать биологические особенности собственной пищеварительной системы. И знать одно, что там где мы родились, там нам и жить надо. Лучше всего наш организм приспособлен именно к этому месту и к пище из этого места. А рассуждения о группах крови, питании по группам крови и прочем оздоровлении, очень и очень далеки от действительности и повседневной реальности.

Диета, соответствующая группе крови, «работает как надо» потому, что вы, доверившись ей, приобретаете возможность следовать понятно, логичному, научно обоснованному и оправданному временем режиму питания, который соответствует особенностям клеточного строения именно вашего собственного организма.

В питании нужно учитывать не особенности клеточного строения своего организма, а организм в целом с учетом всех энергий заключенных в полевой форме жизни. Именно они определяют индивидуальность человека, а не клеточное строение, которое у всех одно и то же. Если бы оно было бы иное, то это был бы не человек, а животное. Хотя человек в своем развитии проходит стадии клеточного организма, рыбы, земноводного, животного, обезьяны (внутриутробное развитие). Принцип построения многоклеточного организма един для живых существ населяющих планету Земля. Зато форма существенно различна и именно в ней заключено отличие человека от животных, но и одного человека от другого. Вот это и надо учитывать, чтобы поддерживать свое индивидуальное здоровье, благополучие и молодость.



## **Тема II. ЖИЗНЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ: «ВЕТЕР», «ЖЕЛЧЬ», «СЛИЗЬ»**

**1. Возникновение человеческого организма.** Снимки процесса зачатия с помощью определенной аппаратуры показали, что оплодотворенную яйцеклетку окружает особое энергетическое облачко, которое начинает увеличиваться, превращается постепенно в форму человеческого существа. Физическое тело лишь заполняет эту энергетическую форму. Более того, если произведен аборт и удалены материальные части зародыша, энергетическая форма по-прежнему продолжает развиваться в матке женщины самостоятельно до тех пор, пока не достигнет размеров новорожденного ребенка. В положенный срок женщина «рожает», но не материальное тело, а полевую форму жизни. При этом она чувствует себя плохо (подобные наблюдения в течение нескольких лет проводились в одной из клиник США).

Эти научные данные говорят о том, что человеческий организм состоит из двух «составляющих»: информационно–энергетической формы и физического тела. При этом информационно–энергетическое тело (назовем его «полевая форма жизни» человека, сокращенно ПФЖ) первично и главное, а физическое вторичное и управляемое. Одно это говорит о двух совершенно разных подходах к оздоровительному и лечебному процессу человека.

Из этого следует однозначный вывод: полевая форма жизни человека первична по отношению к физическому телу. Более того, полевая форма жизни человека с помощью своих энергий формирует или «лепит» под себя физическое тело. В результате наше тело является отражением нашей же полевой формы жизни (рост, телосложение и т. д.). Если происходит изменение или изменения в полевой форме жизни, то через некоторое время они проявляются и в физическом теле.

Вторая часть вывода гласит: сама жизнь и личность человека заключены в полевой форме жизни, которая существует самостоятельно (в виде информационно–энергетического образования), но в таком виде, который не доступен обычным органам чувств человека.

Третья часть вывода гласит: человек представляет собой союз полевой формы жизни с физическим телом. Физическое тело является тем материальным элементом за счет, которого полевая форма может проявлять свои воздействия в физическом мире. Если по какой-либо причине утрачивается часть материального тела, то утрачивается способность полевой формы жизни появляться через эту часть.

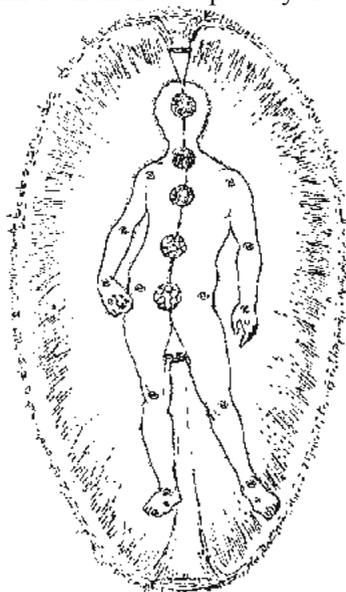


Рис. Общий вид полевой формы жизни с полями и чакрами.

2. Основные «блоки» полевой формы жизни и построение человеческого организма. Мы привыкли видеть себя в той форме, которую называем человеком. Но это уже конечный результат огромных изменений прошедших с нами с момента зачатия, до теперешнего состояния. А в начале нашей жизни, каждый человек был микроскопически мал и имел шарообразную форму, которая постоянно менялась до тех пор, пока не обрела человеческую.

Рассмотрим с самого начала, как это осуществляется.

– «Энергетическое облачко» окружает оплодотворенную яйцеклетку, активирует ее и начинает придавать ей форму, соответствующую человеку.

Для того чтобы придавать чему-либо форму, надо иметь: программу развития, энергию для его осуществления и средства управления. В итоге, «энергетическое облачко» - будущая полевая форма жизни человека, состоит: из основы (ее можно назвать по разному: душа, божья искра и т. п.); программы развития (разум); средств управления (расположены во всем объеме); энергии и устройств получающих или вырабатывающих их.

Упрощенно, для того, чтобы началось построение человеческого организма, нужна душа - «энергетическое облачко» и материал, на который оно будет воздействовать - яйцеклетка. «Энергетическое облачко» должно активировать программу построения человеческого организма. Для этого у души имеется разум, в котором храниться, в свернутом виде - программа построения организма, средства управления построением и энергии.

Итак, разум приступает к формированию человеческого организма. Во-первых, сама программа из сжатого информационного состояния должна развернуться в рабочий шаблон, который воздействуя на делящиеся клетки, должен указывать – как им расти, какие функции осуществлять, какую форму принимать. Для того чтобы это произошло, должны появиться соответствующие энергии и средства вырабатывающие их.

Первой активируется интеллектуальная (психическая) энергия и центр ее выработки – Аджна чакра («чакра» означат колесо). В начале возникает «интеллектуальный чертеж», который требует – пространства для построения организма. Чтобы образовать нужное пространство, активизируется «энергия времени» и центр ее выработки – Вишуддха чакра. Аналогичен первоэлементу «Пространства». В виду того, что делящиеся клетки организма надо перемещать, нужна энергия движения. Для этого образуется центр ее выработки – Анахата чакра. Аналогична первоэлементу «Воздух». Далее, для формирования организма нужна тепловая энергия, световая, электромагнитная и гравитационная. Так появляются центры их выработки – Манипура, (Аналогична первоэлементу «Огонь».) Свадхистана (Аналогична первоэлементу «Вода».) и Муладхара чакры (Аналогична первоэлементу «Земля»). Так возникают пять «блоков сборки» человеческого организма.

Эти пять «блоков сборки» образуют своеобразный кристалл у которого 12 граней. Жизненная энергия поочередно переходит из одного блока в другой и более быстро обегает 12 граней.

Пять «блоков сборки» взаимно сочетаясь друг с другом, дают начало

трем жизненным принципам (Дошам), а 12 граней – главным органам и акупунктурной системе.

Строиться физическое тело, по голографическим чертежам. Которые за счет объема придают форму физическому телу, а за счет цвета, – где и каким тканям располагаться и, отчасти, какие функции выполнять.

Таким образом, физическое тело построено и обновляется благодаря голографическому шаблону, который указывает, где и что делать той или иной ткани и конкретно каждой клетке. Жизненные проявления осуществляются за счет электромагнитной и тепловой энергии (окисление продуктов, в конечном счете, сводится к отдаче электронами потенциальной энергии). Управление жизненным процессом осуществляется за счет нервной и эндокринных систем.

Другими словами, существует целая цепочка передачи построения и управления организма от информационного к энергетическому уровню, а от него к материальному. Нарушение цепочки управления приводит к рассогласованию процессов и появлению болезней. При этом надо помнить и то, что главные функции организма синхронизированы с Космическими, Лунными и Земными циклами и условиями. Нарушение этих связей ведет к расстройству здоровья появлению болезней.

**3. Устройство полевой формы жизни с точки зрения древних мудрецов.** Мудрецами древности был давно замечен закон построения любого живого организма. В самую первую очередь должна появиться «полость», « в которой начинают развиваться жизненные процессы. Эта полость получила название «пространства» (эфира). В «пространстве» начинают идти свои собственные процессы. Это разного рода перемещения, которые получили название «воздух». Сочетание «пространства» и «воздуха» друг на друга вызывают появление света и теплоты. Объясняется это тем, что от трения возникает тепло. Эта третья качественное отличие или характеристика получили название «огонь». Дальнейшее действие между собой этих трех составляющих ведут к появлению четвертого качественного отличия – «воды». Мол, трение, огонь и остывание порождают полу материальные вещества, типа плазмы. Дальнейшее совместное действие, теперь уже четырех составляющих друг на друга, приводит к движению, теплоте, сгущению, сцеплению, в результате чего образуется пятое качественное отличие – «земля». Эти пять качественных взаимосочетаний и переходов материи из одного в другое получили название «первоэлементов» – «пространство», «воздух», «огонь», «вода»

и «земля».

Я долго не мог образно представить и вникнуть в суть этих первоэлементов и всего процессы в целом. Помог простейший случай, основанный на наблюдательности. Чтобы понять и пронаблюдать описанное проделайте следующий опыт. Наберите в ванну воды, не менее 20–30 см и не более 50. Зажгите в ванной свет (обычно он освещает ее несколько сбоку и сверху – так и надо), это необходимо для нашего эксперимента. Как только вода полностью успокоится выньте пробку и наблюдайте: за образованием водоворота и тенью этого водоворота на дне ванны.

Наблюдая за этим процессом, будем делать выводы и аналогии. Вся масса воды в ванне – «не возбужденное пространство». Если вода достаточно чиста, то мы ее не можем видеть. Видим дно ванны. Но вот мы открыли пробку слива. Это было осознанное, волевое действие. Теперь, процесс пошел без нашего участия – вода устремилась в слив и образовала воронку. Что мы видим? Видим определенную форму – «пространство», которая состоит из движущейся по спирали воды – «воздух». Посмотрите на тень водоворота, которая на дне ванны. Вы увидите темный контур тени, вокруг которого, по краям блестящий свет – «огонь». Если вставить палец в движущую воду водоворота, то вы почувствуете уплотнение – «воду», а также появление «силы тяжести», которая увлекает вниз и является отражением сцепления – «земля».

В главных чертах, подобный процесс лежит в образовании, как Вселенной, так и человека. Вот что пишется по этому поводу в тибетской книге по врачеванию, которую надиктовал сам Бог Врачевания.

*«Из собственной души появляется сознание с органами чувств.*

*От Земли – мясо, кости, нос и обоняние,*

*от Воды – кровь, язык, ощущение вкуса и влаги,*

*от Огня – тепло, цвет, глаза и зрение,*

*от Воздуха – дыхание, кожа и осязание,*

*от Пространства – отверстия, уши и голос,*

*от прежних привычек – способность к деяниям.*

*Стечение этих условий и карма (причинно–следственные связи) образует тело».*

Согласно утверждению древних целителей, элемент ПРОСТРАНСТВО представлен самыми различными полостями в организме – во рту, в носу, в желудочно–кишечном тракте, дыхательных путях, грудной

клетке, капиллярах и так далее. Вообще Пространство дает нам полость для развития организма.

Элемент ВОЗДУХ в человеческом теле проявляется в многообразных движениях мышц, пульсации сердца, расширении и сокращении легких, в движении стенок желудка и перистальтике кишечника тракта. Нервные импульсы, мыслительная деятельность и вообще все, что движется в организме, управляются Воздухом.

Элемент ОГОНЬ в теле человека – это обмен веществ. Элемент Огонь действует в системе пищеварения, проявляется как интеллект в сером веществе клеток мозга, задействован в сетчатке глаз, воспринимающих свет. От него зависят устойчивость нашей иммунной системы и активность ферментов всего организма (от которых зависит превращение одних веществ в другие).

Элемент ВОДА проявляется в секреции желудочного сока, слюнных желез, в плазме крови, протоплазме клеток.

Элемент ЗЕМЛЯ – это твердые структуры тела: кости, хрящи, ногти, волосы, сухожилия, мускулы и кожа.

Помимо этого, все пять первоэлементов проявляются в функциях пяти чувств человека, а через органы чувств они связаны с пятью действиями.

ЭФИР связан с функцией слуха. Ухо как орган слуха выражает действие через органы речи, которые придают смысл человеческому языку.

ВОЗДУХ связан с чувством осязания; органом осязания является кожа; органом, передающим чувство осязания, является рука.

ОГОНЬ проявляется как свет, тепло и цвет; он связан со зрением. Глаз как орган зрения управляет ходьбой и, таким образом, связан с ногами.

ВОДА связана с органами вкуса. Язык тесно связан с функциями гениталий (пенис, клитор). В Аюрведе («Науке о жизни») пенис (клитор) считается низшим языком, а язык во рту – высшим. Человек, контролирующий высший язык, естественно, контролирует и низший, то есть управляет своим половым поведением.

ЗЕМЛЯ связана с чувством обоняния. Нос, орган обоняния, функционально связан с действиями ануса, органа выделения. Особенно эта связь проявляется у человека, страдающего запорами или имеющего нечистую прямую кишку. У него дурное дыхание, из-за чего обоняние притуплено.

Естественно, человеческое тело как живой организм может существовать только в виде гармонично уравновешенной системы из 5 элементов. И древние мудрецы в объяснении феномена жизни все жизненные про-

явления в организме разделили на три основополагающих жизненных принципа – «Доши». «Доша» в переводе с индийского означает «выпот». Элементы Пространство и Воздух, соединяясь, образуют в нашем организме «телесный ветер» (по аюрведической терминологии – Дошу Вата). Элементы Огонь и Вода при соединении в нашем организме образуют «желчь», или «телесный огонь» (соответственно по-аюрведически – Дошу Питта). Элементы Земли и Воды при своем соединении образуют в организме жизненный принцип «слизи» (Доша Капха).

Чтобы понятие «Доша» не было пустым звуком ничего не значащим для русского человека, я решил его заменить на понятное и отвечающее сути дела понятие, как «жизненный принцип». В итоге мы имеем три жизненных принципа: «Ветер» (пространство + воздух), «Желчь» (огонь + вода) и «Слизь» (земля + вода).

«Ветер» или движение можно сравнить с кинетической энергией организма. Жизненный принцип «Ветра» связан главным образом с нервной системой и управляет всеми движениями и циркуляторными процессами в организме: дыхание, кровообращение, перистальтика желудочно-кишечного тракта, менструальный цикл и т. п.

«Слизь» можно сравнить с потенциальной энергией, которая управляет стабильностью структур организма и его жидкостей. Сферой действия жизненного принципа «Слизи» является гормональная система, скелет, сухожилия, ткани и жидкостные среды организма. Отходы жизнедеятельности, как инертная масса относятся к «Слизи». Движением отходов и их удалением управляет «Ветер».

«Желчь» отвечает за равновесие кинетической и потенциальной энергий тела. Она служит своеобразным балансом для них. «Желчь» заведует пищеварением, иммунитетом, остротой умственного процесса.

Если с позиции жизненных принципов разобрать клеточный уровень организма, то жизненный принцип «Ветра» вводит в клетки питательные вещества и выводит из них отходы. Жизненный принцип «Желчи» осуществляет переваривание питательных веществ в клетках и обеспечивает энергией все клеточные процессы. Жизненный принцип «Слизи» управляет структурой клетки, поддерживая ее в стабильном состоянии.

Если с позиции жизненных принципов рассматривать процесс пищеварения, то жизненный принцип «Ветра» измельчает пищу путем ее пережевывания, заглатывания и продвижения по пищеварительному тракту, а также способствует выведению отходов. Жизненный принцип «Желчи» обеспечивает переваривание пищевых веществ. Жизненный

принцип «Слизи» во многом способствует усваиванию переваренного организмом, связывая переваренное в виде новых структур. Помимо этого «Слизь» управляет выделением особых секретов, которые обеспечивают «смазку» и защиту органов пищеварения.

Если с позиции жизненных принципов рассматривать умственную деятельность человека, то жизненный принцип «Ветра» занимается извлечением из памяти информации для ее сравнения с вновь поступившей. Жизненный принцип «Желчи» осуществляет обработку (расщепление) новой информации и получение на ее основании каких-либо выводов. Жизненный принцип «Ветра» вносит полученные данные в память в качестве самых свежих воспоминаний. Жизненный принцип «Слизи» сохраняет информацию в виде какой-то стабильной структуры. От сохранения этой стабильной структуры зависит память человека.

Умственную деятельность можно рассмотреть и так. Восприятие информации (особенно ее скорость) – функция жизненного принципа «Ветра». Обработка информации (особенно оригинальность выводов и способов применения) – функция жизненного принципа «Желчи». Способность надолго запомнить полученную и обработанную информацию – функция жизненного принципа «Слизи». Она во многом зависит от материальных структур мозга и нервной системы.

Грубо говоря, все материальное в организме человека – это жизненный принцип «Слизи». Все что способствует движению в организме – это жизненный принцип «Ветра». Все что способствует изменению веществ, энергия преобразования – это жизненный принцип «Желчи». При этом вы должны помнить, что жизненные принципы – это энергии, а не материальные субстанции. «Слизь» сама по себе не является слизью, она — энергия, которая, проецируясь в организм и тело, обеспечивает возникновение формы, структуры, плоти и слизи. Хотя усиление «Слизи» приводит к образованию обычной слизи. «Желчь» не есть желчь, она — энергия, которая обеспечивает трансформацию веществ в организме и как одним из отражений этого процесса является образование желчи в печени. «Ветер» не есть газ, а та энергия, которая обеспечивает движение в организме. Однако усиление «Ветра» приводит к увеличению образования в организме газов. Из этого вытекает, что вся внутренняя энергетика организма основана на трех жизненных принципах, которые могут разладиться. Когда равновесие между управляющими энергиями «Ветра», «Слизью» и «Желчью» нарушается, его утрачивает и организм. В начале возникает то или иное недомогание, а затем и болезнь.

4. Описание жизненных принципов. Жизненный принцип «Слизи» поддерживает определенный баланс в организме между первоэлементами Земля (твердыми) и Вода (жидкими). Как только энергетическое равновесие жизненного принципа нарушается в сторону «твердости» или «жидкости» в организме начинают возникать проблемы. Например, почечные и желчные камни указывают на то, что энергетическая пропорция «Слизи» сместилась в сторону «сгущения», стала преобладать гравитационная энергия, вызывающая слипание. В коллоидных растворах желчи, мочи стал выпадать осадок, который спрессовался в камни. И наоборот, отсутствие должной силы связывания, приводит к тому, что в организме появляется «свободная» вода в виде отеков и водянки. Энергия жизненного принципа «Слизи» позволяет сохранять должный баланс между твердыми и жидкими частями организма и этим сохранять взаимное равновесие, наиболее благоприятное для протекания жизненных процессов.

Жизненный принцип «Желчи», состоит из первоэлементов Огонь и Вода. Это, казалось бы, несовместимое сочетание подразумевает смешение очень тонких противоположных энергий. Очень важен баланс между ними. Если больше пропорция Воды, то она затушит Огонь. И наоборот, если больше Огня, он высушит Воду. Жизненный принцип «Желчи» в организме человека поддерживает такой баланс между ними, который наиболее благоприятен для выполнения физиологических функций, но при этом не вредит самому организму.

Весь телесный «огонь» содержится в жидкостных средах организма. Желудочный сок, представляет собой очень сильную кислоту, которая пережигает все, с чем соприкасается. Так ведет себя физический огонь. Мы можем сравнить кислоту с Огнем, который содержится в Воды. Когда в этой смеси преобладает энергия Огня, и он чрезмерен, то начинает разрушающее влиять на окружающие ткани организма. Если это происходит в желудке, возникает изжога, а более тяжелых случаях язва желудка. Когда же преобладает энергия первоэлемента Воды, она «гасит» первоэлемент Огонь, порождая несварение. Жизненный принцип «Желчи» позволяет сохранять определенный энергетический баланс между энергиями первоэлементов Огня и Воды для выполнения физиологических функций связанных с расщеплением веществ и некоторых других.

Жизненный принцип «Ветер» состоит из первоэлементов Воздуха и Эфира. Первоэлемент Воздух, подобно ветру, способен свободно перемещаться внутри организма лишь тогда, когда на его пути не возникает

препятствий. В нашем организме имеются естественные пустоты, полости, где циркулирует Ветер. Сокращение этих пространств (например, в желудке при переедании), либо изменение нормальной текучести на более вязкую (например, прием масла), создают препятствия для нормальной циркуляции энергии Ветра.

Первоэлемент Эфира (или по другому «Пространства») представляет собой определенный объем в спокойном состоянии. Первоэлемент Воздух – эта энергия, которая вызывает некое движение в нем. Если движение в объеме чрезмерно возрастет, то оно расширит пространство и этим разрушит его структуры. И наоборот, недостаточность импульса движения приводит к недостаточной циркуляции или даже к застою в пространстве. Отсюда, избыток пустого пространства и недостаток силы движения в организме человека приводят к застою, имеющему вредоносные последствия для здоровья. Например, чрезмерное расширение легких приводит к эмфизема. Атонический запор, который может возникнуть из-за злоупотребления сильными слабительными средствами. В итоге, жизненный принцип Ветра представляет собой особую управляющую энергию, которая регулирует силу и ритм разнообразных движений в ограниченном объеме нашего организма.

Таким образом, жизненные принципы обладают особыми качественными различиями, которые характеризуют их работу и взаимодействие в организме человека. Главные различия состоят в следующем:

<u><b>Ветер</b></u>	<u><b>Желчь</b></u>	<u><b>Слизь</b></u>
сухая	горячая	тяжелая
холодная	маслянистая	маслянистая
легкая	легкая	холодная
изменчивая	напряженная	устойчивая
подвижная	текучая	вязкая
тонкая	зловонная	плотная
грубая	жидкая	гладкая

Главные характеристики жизненных принципов таковы: «Ветер» - сушит, «Желчь» - разогревает и «Слизь» - утяжеляет.

Жизненный принцип «Ветра» обладает в организме всеми теми качествами, которые обычно оказывает ветер на земле. Он сушит (обезвоживает) организм — в точности так же, как даже легкий, влажный ветерок со временем высушивает развешенное белье. Он охлаждает, так же как

поток горячего воздуха может охлаждать организм за счет испарения воды с кожи. Он огрубляет и делает жестким различные структуры, вследствие потери ими воды. Он неустойчив и переменчив из-за того, что ему свойственны дуновения и порывы, но не постоянство течения. В связи с выше указанным, любые внешние влияния (например, пища, погода, образ жизни) быстрее всего выводят этот жизненный принцип из равновесия в организме человека.

Жизненный принцип «Желчи» обладает всеми теми качествами, что и желчь в организме человека. В области печени наибольшая температура организма, поэтому «Желчь» горячая. Вообще, этот жизненный принцип отвечает за обогрев организма. Как желчь она масляниста, легка, жидкая и текуча. Свойства желчи расщеплять жиры в виде очень тонкой пленки. Желчь обладает выраженным специфическим запахом. Зловоние наблюдается лишь тогда, когда под воздействием высокой температуры в организме расщепляется много различных веществ. Они образуют много шлаков, которые сбрасываются из организма в виде пота, мочи, кала и этим вызывают зловоние.

Жизненный принцип «Слизи» обладает всеми свойствами слизи в организме. «Слизь» обладает тяжелой, вязущей, сгущающей энергетикой, что делает ее движение замедленным. Кроме того, она прохладная, тяжелая, мутная, плотная, гладкая, липкая и инертная. Именно таким становится тело человека, когда уходит сознание — тяжелая, инертная, охлажденная масса.

Отметим, что и «Жечь», и «Слизь» маслянисты, а «Ветер» сух. Таким образом, сухость является главной отличительной характеристикой «Ветра». Обезвоженность (сухость) возникает в организме только тогда, когда жизненный принцип «Ветра» чрезмерно усилен.

Сухость является побочным продуктом движения, которая представляет собой физиологическую функцию «Ветра». Неровность избыточной сухости (какие-то части в организме обезвоживаются быстрее, какие-то медленнее) привносит в работу тела и ума неравномерность. От заметного обезвоживания могут нарушиться месячный цикл, сон.

«Ветер» и «Слизь» прохладны, «Желчь» же горяча. Таким образом, жар является отличительной характеристикой жизненного принципа «Желчь». Жар возникает в теле или в уме только тогда, когда жизненный принцип «Желчи» чрезмерно усилен.

Жар является побочным продуктом преобразования, которое является физиологической функцией «Желчи». Напряженность избыточного жара

создает в организме и в уме раздражимость. Желчные шлаки в обилии поступающие в кровь делают человека легко раздражимым на различные мелочи. В результате появляется вспыльчивость, агрессивность, а на коже высыпания.

И «Ветре», и «Желчь» легки, а «Слизь» тяжела, стало быть, тяжесть является отличительной характеристикой жизненного принципа «Слизи». Тяжесть возникает в теле или в уме, только когда увеличена «Слизь».

Тяжесть представляет собой побочный продукт устойчивости, которая является физиологической функцией жизненного принципа «Слизи». Вязкость избыточной тяжести привносит в тело и ум медлительность. Человек медленно ходит, туго соображает.

Несмотря на то, что каждый жизненный принцип представлен в любой части и клетке организма, они имеют свою «опору» в теле человека. В данной области их больше всего и именно там они имеют тенденцию скапливаться и вызывать самые первые нарушения.

**Опорой «Ветра»** является прямая кишка. Помимо этого жизненный принцип «Ветре» наиболее представлен в тех частях организма, где имеется полость или совершается движение:

Мозге («пространство» и скорость нервных процессов)

Сердце

Толстом кишечнике

Костях

Легких

Мочевом пузыре

Костном мозге

Нервной системе

У женщин в матке.

**Опорой «Желчи»** является область 12-й кишки. Помимо этого жизненный принцип «Желчи» наиболее представлен в тех частях организма, в которых идет активная деятельность:

Коже

Глазах

Печени

Мозге (качество умственной деятельности)

Крови

Селезенке

Эндокринной системе

Тонком кишечнике.

*Опорой «Слизи»* является область мозга. Помимо этого жизненный принцип «Слизи» наиболее представлен в тех частях организма где имеется слизь и жир:

Мозге (материальная часть мозга, его структуры)

Суставы (смазка и эластичность)

Ротовая полость

Лимфа

Желудок

Плевральная полость

Полость перикарда

«Ветер» и «Слизь» почти полностью противоположны друг другу по свойствам. «Ветер» не содержит никаких «твердых» элементов. «Слизь», наоборот, наиболее материальна. Жизненный принцип «Слизи», представляет все потенциальные энергии тела, которые связаны в материальные структуры организма. Эти энергии организм начинает расходовать тогда, когда не получает питания вовсе или недополучает. В этом случае начинают расщепляться жиры, белки и углеводы собственного организма для поддержания жизнедеятельности. И наоборот, когда энергии в виде пищи поступает много, она начинает откладываться в виде инертной ткани – жира.

Жизненный принцип «Слизи» можно охарактеризовать и так: это анаболические процессы (усвоение питательных веществ и набор массы) в организме, Инь процессы – усвоение питательных веществ и их накопление в организме.

Жизненный принцип «Ветра», представляет все кинетические энергии тела. Он обеспечивает высвобождение сохраняемой энергии. «Ветер» способствует изменениям в организме. Например, росту организма, похуданию и т. п. В связи с этим надо знать, что желая, например похудеть, вы рискуете перевозбудить жизненный принцип «Ветра» в организме и получить в качестве «побочного эффекта» твердый стул, нерегулярные месячные, проблемы со сном, с суставами, плохую кожу, аритмию и т. п. Бездумность, следование моде без учета собственной индивидуальной конституции чаще всего приводит человека к худшему состоянию, чем он имел до этого.

Жизненный принцип «Ветра» можно охарактеризовать и так: это катаболические процессы (расход питательных веществ и уменьшение массы) в организме, Янь процессы – расход питательных веществ, активация организма с уменьшением его массы.

Как чрезмерная инерционность и потолстение организма не благоприятны для жизнедеятельности, так и чрезмерная активность и похудание – противопоказаны. Необходимый баланс этих двух противоположных тенденций в организме обеспечивает жизненный принцип «Желчи».

Следует отметить и такую особенность «Ветер» и «Слизь» в организме скапливаются вблизи друг друга по причинам функционального характера. Например, сердце и легкие находятся в непрерывном движении и, стало быть, требуют постоянной смазки. Движение обеспечивается жизненным принципом «Ветра», смазка — «Слизи». Избыток энергии движения «высушивает» запасы смазки. И наоборот, избыток смазки, увеличение ее вязкости приводит к тому, что энергии движения становиться недостаточно (например, слабеют сердечные сокращения) и от этого начинает страдать соответствующая функция (например, возникает сердечная недостаточность). В суставах смазку и защиту обеспечивает особая, синовиальная жидкость. Головной мозг и спинной мозг, все движение которых сводится к нервным импульсам, плавают в специальной, спинномозговой жидкости. Слизь защищает стенки пищеварительного канала по всей его длине и делает возможным беспрепятственное прохождение пищи. Движение, стабильность и уравнивающая их сила — это и есть жизненные принципы «Ветер», «Слизь» и «Желчь».

На указанных трех жизненных принципах основано «устройство» и жизненные проявления любого живого существа и человека. Однако они могут принести и большой вред, если позволить им выйти из уравновешенного и гармоничного состояния между собой. Это может произойти по многим причинам. Вот основные.

1. Взаимная пропорция жизненных принципов у каждого человека своя. Именно они отвечают за рост, пропорциональное телосложение, особенности физиологии, эмоциональную жизни, пищевые и жизненные привычки, предпочтения и многое другое. Любое изменение в указанном стимулирует один жизненный принцип и ослабляет другой.

2. С возрастом пропорция жизненных принципов претерпевает некоторое изменение в организме одного и того же человека. В детстве и юности чрезмерно выражен жизненный принцип «Слизи». По этой причине возникает масса всевозможных болезней слизистой природа (простуды, насморк, бронхиты и им подобное). В зрелом возрасте усиливается жизненный принцип «Желчи». У некоторых людей возрастет нетерпимость, раздражительность и агрессивность. Возникает изжога, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни крови. Ближе

к старости усиливается жизненный принцип «Слизи» - постепенно организм обезвоживается и охлаждается. На этой почве возникают тугоподвижность суставов, проблемы с кровообращением, параличи, ломкость костей и другое.

3. Сезоны года с их погодными колебаниями оказывают большое влияние на усиление или угнетение жизненных принципов. Сырая погода весной и осенью усиливает жизненный принцип «Слизи» в организме. От этого возникают простудные заболевания. Холодная и ветреная погода зимой усиливает жизненный принцип «Ветра». От этого возникают прострелы разного рода, заболевания суставов и позвоночника. Жарким летом перевозбуждается жизненный принцип «Желчи» возникают разного рода несварения и кишечные расстройства, возникает психическая неуравновешенность.

4. Питание человека, за счет вкусов пищи, оказывает стимулирующее влияние на тот или иной жизненный принцип. В итоге они могут очень быстро выйти их равновесия, особенно у человека, организм которого изначально имеет некоторый дисбаланс жизненных принципов.

В нормальном состоянии, организм человека постоянно избавляется от излишков того или иного жизненного принципа. Особенно от того, который чрезмерно выражен в организме. Например, «Слизь» непрерывно удаляется из тела в виде слизистых выделений через нос, горло, уши, рот (именно по этой причине эти места являются опорой «Слизи»). «Желчь» регулярно сбрасывается из печени в 12-ю кишку (опора «Желчи» 12-я кишка) в виде желчи, желчных шлаков. Как только происходит их задержка, кожа сразу же желтеет. И наконец, жизненный принцип «Ветра» выделяется из организма в виде расходования нервной и мускульной энергии и особенно в виде газов из прямой кишки (именно прямая кишка опора «Ветра»).

Если вовремя удалить избыток того или иного жизненного принципа из места его скопления, то организм быстро возвращается в нормальное состояние. Подмечено, что рвота и голод быстро очищает организм от слизи, понос и промывание пищеварительного пути – от желчи, теплые ванны, масляные втирания и специальные клизмы – от ветра.

Таким образом жизненные принципы дают нам массу действенных регулировок собственного здоровья. Именно они, а не группы крови являются картой здоровья каждого конкретного человека.

**5. Устройство полевой формы жизни человека с современной точки зрения.** Человек, а следовательно и его полевая форма жизни (ПФЖ) занимает определенный объем в пространстве. В этом пространстве протекают присущие этому объему временные процессы, которые выражаются в виде определённого движения (вращательно–колебательного и циркуляторного). Далее это пространство насыщено разного рода энергиями и излучениями: световой, электромагнитной, гравитационной, тепловой, плазмой (смесь электронов и протонов) и многим другим.

В качестве первоосновы образования ПФЖ человека является универсальная жизненная энергия (Кундалини). Именно она в первую очередь возбуждающе действует на вакуум и образует в нем полость, объем в котором и проявляются все жизненные проявления человеческого организма. В начале, она строит человеческий организм, потом его поддерживает. С ее истощением начинаются процессы старения в организме. «Заряд» жизненной энергии у каждого человека строго индивидуален и зависит от кармических наработок.

Итак, проявление жизненной энергии и воздействие ее на вакуум обеспечивает появление следующих, ниже описанных явлений и энергий составляющих ПФЖ человека.

**1. Время**, его энергия, являются первоосновным возбуждающим фактором, который действует на вакуум и образует в нем возбужденную полость или пространственный объем. Энергия времени характеризует две главные особенности: а) срок «жизни» этого объема и б) скорость и ритм протекания энергетических процессов в этом объеме.

Таким образом, в каждом отдельном объеме пространства время течет по-разному. Во Вселенной время течет очень медленно, в галактиках быстрее, в солнечных системах еще быстрее, на планетах еще быстрее и т. д. Не одинаково время течет и у каждого человека.

**2. Пространство**, которое занимает человеческий организм, в конце концов, представляет собой вакуум. С позиции взглядов современных физиков, вакуум представляет собой невообразимо плотную, сверхтекучую, энерго– и материя образующую субстанцию. Когда в нем возникает напряжение (возбуждение), вакуум на это отвечает «выбрасыванием» квантов. Под «квантами» понимается основная единица материи или энергии, в 10 000 000 – 100 000 000 раз меньшая, чем атом водорода. На этом уровне материя и энергия становятся взаимозаменяемыми.

**3. Движение** в виде вращательно–колебательного и циркуляторного происходит в каждом объеме пространства. При этом оно зависит от

**Индивидуальная конституция**

величины объема, формы пространства и «количества» времени, которое поддерживает движение в стабильной форме (время для движения, является вроде пружины поддерживающей ход стрелок в часах).

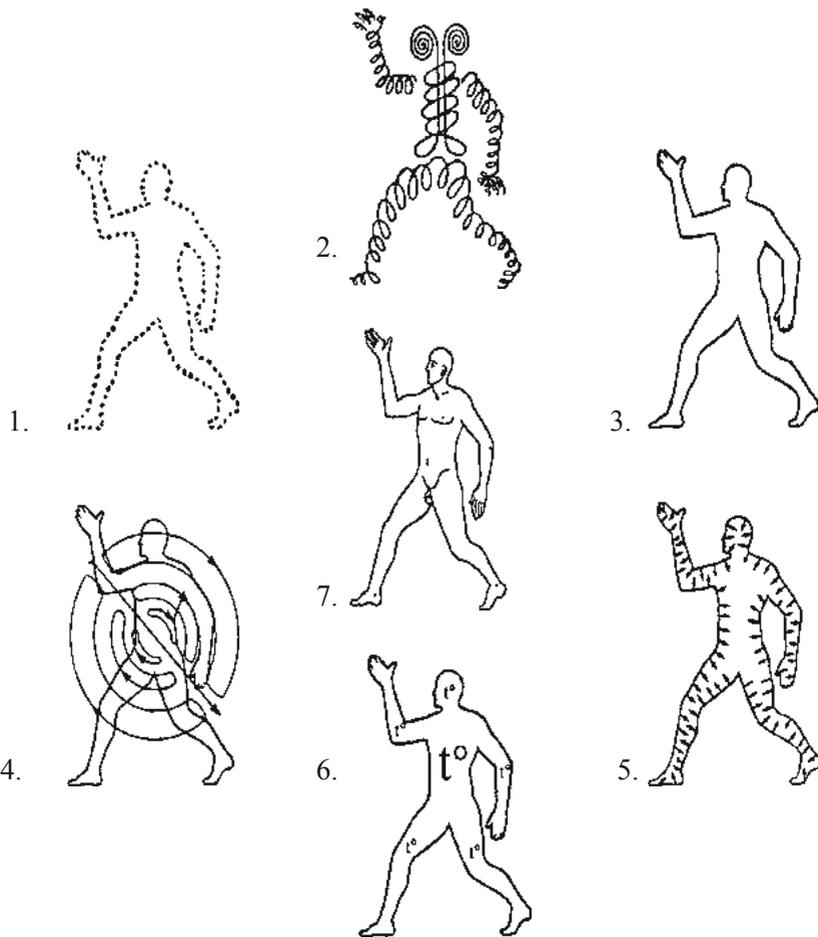


Рис. В начале «первопричина» образует возбуждение в пространстве. В результате, получается «возбужденное» пространство и время -1. От возбуждения в пространстве начинают происходить разнообразные энергетические процессы. Появляется движение - 2, свет -3, магнитное поле -4, температура -5, гравитация -6, материя -7.

4. **Световая энергия** присутствует в человеческом организме выполняя две основные функции: а) создает голографическое тело (так называемый «солитонный» шаблон в который встраивается физическое тело) и б) лежит в основе органов человеческого организма, окрашивая их в различные цвета (каждому органу присущ свой цвет, который определяет его специфическую активность).

5. **Электромагнитная энергия** противостоит гравитационной. Если бы была только гравитационная энергия, то она сжала бы все ткани, клеточные структуры в плотные образования (именно так происходит «созревание» студня, из массы содержащей 99% воды он превращается в корочку ксерогеля, а человеческое тело в мумию) и ни о каких проявлениях жизни не могло быть и речи. Благодаря электромагнитной энергии мицеллы клеток имеют заряд и «держат» вокруг себя воду, противодействуя сжимающей и высушивающей силе гравитации.

6. **Тепловая энергия** создает необходимые условия для работы ферментов всего организма. Повышение или понижение температуры тела сказывается на скорости ферментативных реакций и их активности.

7. **Лептонный газ (или плазма)** – заполняет пространство внутри и вокруг человека, образуя яйцеобразную оболочку–защиту (ауру). А также выполняет ряд других важных функций.

8. **Гравитационная энергия** позволяет «держаться» веществу в объеме голографического тела. Благодаря этой энергии все частицы организма притягиваются и держаться. Если бы не было этой энергии, то наше тело распалось уже на атомарно–молекулярном уровне.

Феномен воздействия жизненной силы (Кундалини) на вакуум (пространство) и ответ его в виде появления полости с описанными энергиями, был подмечен древними мудрецами и назван «Дошами» (в переводе означает «выпот»). Поэтому, чтобы правильно отразить суть описанного явления в русском языке, я назвал его «жизненными принципами».

Создатель «Общей Теории» А. Т. Вейник указывает, что существуют 7 первооснов Вселенной. Автор «Теории Фундаментального поля» И. Л. Герловин говорит, что их 9. Что же это за первоосновы? С помощью экспериментов Вейник пока установил следующие «элементарные вещества» Вселенной: «хрональное» – связано со временем; «метрическое» – связано с пространством; «колебательное» – придает телам колебательное движение; «вращательное» – придает телам вращательное движение; «термическое» – придает тепловые свойства; «электрическое» – придает электрические свойства; «магнитное» – придает магнитные

свойства. Каждое из этих веществ специфично, неповторимо и не сводимо ни к какому другому. Входя в состав какого-нибудь тела, оно придает ему свои специфические свойства. Если тело не имеет в своем составе какого-либо вещества, то оно не обладает сопряженными с ним свойствами. Например, фотон не содержит порций (квантов) электрического вещества, поэтому не имеет электрических свойств.

Если теперь жизненные принципы (что означает «выбросы» из вакуума под действием жизненной силы различных видов энергии) «Слизь», «Желчь» и «Ветер» перевести на выше разобранные поля и энергии, то окажется, что жизненный принцип «Слизи» лучше всего соотноситься с плазмой плюс гравитацией; «Желчи» с плазмой плюс световой, электромагнитной и тепловой энергиями (в принципе, это одна и та же энергия, но с различной длиной волны); «Ветер» – с пространством плюс движением. А саму жизненную силу (Кундалини) можно охарактеризовать временем, которое является первоосновой этих энергий и поддерживает их.

Любая патология, возникающая в организме человека в подавляющем большинстве случаев образуется в полевой форме жизни. В результате этого происходит подавление и искажение вышеописанных составляющих полевой формы жизни. Например, когда человек набирает избыточный вес, это приводит к увеличению инертной массы вещества, повышенному сцеплению, которое затрудняет протекание циркуляторных процессов и искажению его формы тела. В результате этого в организме затрудняется любой двигательный процесс: снижается активность умственных процессов, движение перистальтики, возникают застойные области. Если чрезмерно вырабатывается тепловая энергия, то она разрушает ткани самого организма (во время подъема температуры тела с мочой выводится много распавшихся веществ). Если человек худеет и появляется «много пространства», то усиливаются двигательные процессы – пища не успевает перевариваться и усваиваться, а тело быстро теряет воду.

#### 6. Подробная характеристика каждого жизненного принципа.

**Жизненный принцип «Ветра».** Этот жизненный принцип отвечает за циркуляцию в организме. В это понятие входит вся совокупность движений: движение воздуха во время вдоха и выдоха, быстрота мыс-

лительных процессов, движение крови, лимфы и других жидкостей, скорость протекания химических реакций в клетках и биологических процессов вообще, удаление кала, мочи, соплей и так далее. Лучше всего это можно выразить как абстрактный принцип движения. О движении мы судим по перемещению в пространстве чего-то материального, но мы не видим движущих сил. Вот это и будет жизненный принцип «Ветер» в организме.

Ввиду того что жизненный принцип «Ветер» состоит из первоэлементов «Пространства» и «Воздуха», которые не имеют никаких твердых либо жидких субстанций, но обладают качествами «сухости» и «холода», жизненный принцип «Ветер» при своем избытке производит иссушающее и охлаждающее действие на организм.

«Опорой» (основным месторасположением) этого жизненного принципа считается нижняя часть тела: от пупка до ступней ног (в основном прямая кишка).

Если «Ветер» в норме – наше мышление хорошее, много энергии, кишечник функционирует хорошо, все циркуляции в организме в норме.

**Признаки увеличения жизненного принципа «Ветра» следующие:**

1. Моча прозрачная, как вода, сильно пенится, после отстаивания остается чистой.
2. Язык сухой, красный, шершавый: во рту вязущий привкус.
3. Кашель с мутной мокротой, запоры.
4. Обострение «ветряных» расстройств наблюдается летом, в течение суток – в начале вечерних сумерек и на рассвете.
5. В пояснице, крестце и вертлужных впадинах, а также во многих других суставах наблюдаются боли, как от побоев.
6. Похудание, сухость кожи, колющие боли в затылке, груди и в челюстях.
7. Хочется двигаться, дыхание сбивчиво, сознание возбуждено.
8. Голова немеет и кружится, шум в ушах, бессонница, дрожь и потягивание.

**Жизненный принцип «Желчи».** Жизненный принцип «Желчь» отвечает за поддержание температуры тела и протекание всех физиологических реакций: пищеварение, обмен веществ, иммунитет и так далее. Это абстрактная теплота, оторванная от материального тела. Ведь обычно мы ощущаем теплоту по степени разогрева какого-нибудь материального тела, но не как таковую. Это «огонь» организма.

**Индивидуальная конституция**

Ввиду того что «Желчь» состоит из первоэлементов «Огонь» и «Вода», она является «горячим» и «влажным» образованием с преобладанием «горячих» свойств над «водными». При чрезмерном увеличении этой Доши в организме скапливается «жар», поднимается температура тела, расстраивается пищеварение. Поэтому ее «опорой» считают среднюю часть тела от диафрагмы до пупка.

Местоположение «Слизи». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к появлению слизистых шлаков в этих местах организма

Местоположение «Желчи». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к появлению желчных шлаков в этих местах организма и расстройству пищеварения.

Местоположение «Ветра». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к запорам, «овечьему калу», болям в пояснице, тазобедренных суставах, обезживает организм.

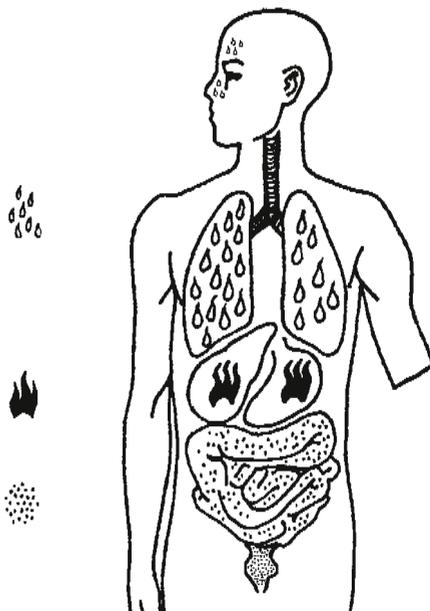


Рис. На данном рисунке показано основное месторасположение жизненных принципов. Появление расстройств, болей в этих областях указывает на их перевозбуждение. Надо срочно менять оздоровительную программу с целью уравнивания перевозбужденного жизненного принципа.

Вот как тибетцы отзываются об этом жизненном принципе. «От тепла зависят здоровье, бодрость, цвет, долголетие и мощь сил тела... Это тепло – основа, которая всякую пищу использует на усиление и развитие сил тела и цвета».

**Признаки чрезмерного увеличения жизненного принципа «Желчи» следующие:**

1. Моча красно–желтая, с сильным запахом и паром.
2. Язык с толстым налетом, во рту кислый привкус.
3. Мокрота красно–желтая, солоноватая; жажда.
4. Обострение желчных расстройств наблюдается осенью, в течение суток – в полдень и в полночь.
5. Голова болит, тело горит, сухо в ноздрях.
6. На глазах желто–красное облачко, неожиданные колики.
7. Ночью бессонница, а днем невозможно заснуть.
8. Потливость, запах.

**Жизненный принцип «Слизи».** Жизненный принцип «Слизь» отвечает за материальную часть тела, то есть за сцепление молекул и придание им определенной формы. Причем этот принцип работает на уровне молекулы, клетки, органа и всего тела в целом. Это – «опора» организма.

Ввиду того что «Слизь» состоит из первоэлементов «Земля» и «Вода», она является «холодным» и «слизистым» образованием. При чрезмерном увеличении этого жизненного принципа в организме скапливается холодная слизь, которая, в первую очередь, накапливается в верхней части тела – от макушки до диафрагмы. Поэтому эти места считаются «опорой» жизненного принципа «Слизь». Вот как тибетцы отзываются об этом жизненном принципе: «Слизь преумножает тело и ум; препятствует засыпанию; сочетаая суставы костей, обеспечивает их связь; продлевая чистую нить сознания, увеличивает терпение в делах и способность переносить причиняемый человеку вред; обеспечивает белизну и мягкость внешних и внутренних частей тела».

**Признаки чрезмерного увеличения жизненного принципа «Слизи» следующие:**

1. Моча белая, с незначительным паром и запахом.
2. Язык и десны белые, во рту пресный привкус.
3. Сопли и мокрота в груди и голове, угнетенное состояние, тяжесть в теле.
4. Обострение слизистых расстройств наблюдается весной (вообще в сырую, холодную погоду), в течение суток – вечером либо под утро.
5. Веки отечны, глаза белесы.
6. Appetit нарушен, пищеварение ослаблено.

**Индивидуальная конституция**

7. Нет тепла, тело отекает, появляются гнойнички на коже.
8. Болят почки и поясница, суставы малоподвижны, кожа зудит.
9. Плохая память; сонливость, слабость.

Все, выше изложенное о жизненных принципах указывает на то, что основа здоровья их гармоничное состояние. Задача человека сводиться лишь к тому, чтобы поддерживать эту гармонию и не нарушать цепочку регуляции организма.

А теперь, перейдем к вопросу раскрытия индивидуализации оздоровительного процесса.



## Тема III. ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА

1. Внешние и внутренние признаки жизненных принципов в организме человека. Индивидуальные различия у людей заключаются во внешних данных, физиологических и психических особенностях организма. Основаны они на различных пропорциях трех жизненных принципов – «Ветра», «Желчи» и «Слизи».

Комбинация жизненных принципов у каждого человека своя и определяется при зачатии. В момент соединения сперматозоида и яйцеклетки определяется строение индивидуума путем комбинации и перестановок жизненных принципов «Воздуха», «Желчи» и «Слизи», которые проявлены в телах родителей.

Разнообразные излучения и прочие влияния из внешней среды: знаки Зодиака, положение Солнца, Луны и других планет, время года и так далее, в этот момент накладывают «космическое клише» на эту комбинацию жизненных принципов, стимулируя или подавляя и закрепляя их на всю жизнь. Зафиксированные таким образом жизненные принципы будут определять костяк и форму тела человека, умственные задатки и черты характера, вкусовые привычки, продолжительность жизни и многое другое. В аюрведической терминологии это называется «истинная природа человека» (Пракрити). В процессе жизнедеятельности мы можем активно влиять на соотношение жизненных принципов, творить самого себя. Но как только мы перестанем целенаправленно заниматься этим, их природная пропорция довольно быстро возвращается к той, которая была при рождении.

В зависимости от того, какие жизненные принципы наиболее ярко выражены у того или иного человека говорят, что этот человек имеет индивидуальную конституцию «Ветра», «Желчи», «Слизи». Могут быть выражены два жизненных принципа: «Ветер» + «Желчь», «Ветер» + «Слизь», «Жечь» + «Слизь». Имеются и такие люди у которых выражены все три жизненных принципа, но они не сбалансированы между собой. Люди подобного склада редко бывают здоровы и должны вести очень дисциплинированный образ жизни для того, чтобы не болеть. И наконец,

имеются редкие счастливицы у которых жизненные принципы прекрасно сбалансированы между собой. Эти люди обычно здоровы, поскольку требуется очень мощное внешнее или внутреннее воздействие (например, сильнейший эмоциональный стресс), чтобы у них нарушилось это равновесие и жизненные принципы вышли из равновесия.

Еще раз заостройте ваше внимание, три жизненных принципа имеются у каждого человека. Но у одних наиболее сильно выражен один жизненный принцип и он имеет главенствующее значение в определении оздоровительного пути. У другого человека выражены два, и их взаимный баланс приводит к крепкому здоровью. У третьих, выражены, но не сбалансированы все три жизненных принципа. Им предстоит работать по уравниванию всех трех жизненных принципов. В любом случае вам предстоит иметь дело с тремя жизненными принципами, но больше внимания обращать на одни, либо два, а то и все три.

Теперь перейдем к описанию признаков наложенных жизненными принципами на тело, его строение и прочие особенности, что в итоге и составляет индивидуальную конституцию.

Общий внешний вид (телосложение).

Лица у которых чрезмерно выражен жизненный принцип «Ветра», как правило, отличаются либо очень высоким, либо очень низким ростом. Телосложение у них не пропорциональное, чаще всего они бывают стройными или поджарыми, с хрупким телосложением и узкими плечами и/или бедрами. Нередко их руки или ноги кажутся короткими, а еще чаще — чересчур длинными. Они обычно имеют тонкие и длинные пальцы рук и ног с узловатыми суставами. Все значительные диспропорции в теле обычно обусловлены изменчивостью, свойственной жизненному принципу «Ветра».

Что касается особенностей строения скелета, то у них могут быть очень легкие и тонкие или же массивные и тяжелые кости с выступающими суставами. При движении их суставы частенько издают потрескивающий звук, что говорит о недостаточности эластичности связок и малом количестве смазывающей жидкости. Если вы обнаружите у себя большую часть перечисленных особенностей, то вы несомненно относитесь к «Ветреному» типу индивидуальной конституции, несмотря на то, что у вас может быть излишний вес. Большинство внешних изменений, подобно искривлению носа, непропорциональные черты лица, сколиозу, кривым ногам («о» - образным или «х» - образным), «дело рук» жизненного принципа «Ветра».

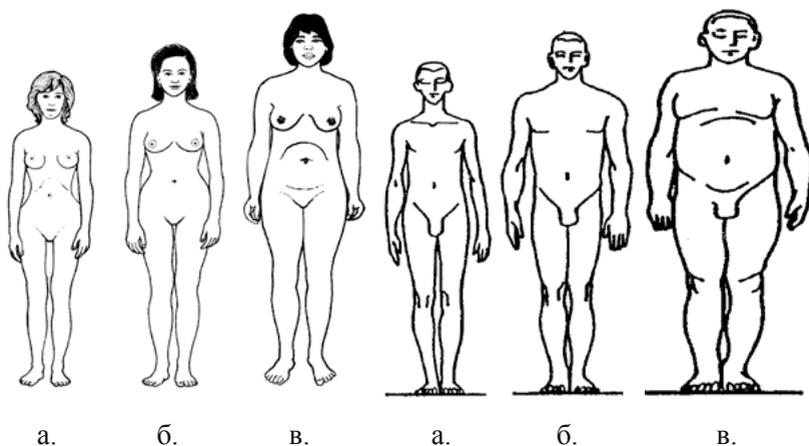


Рис. Общий внешний вид. А. - это лица имеющие выраженную конституцию «Ветра». Б. - имеющие выраженную конституцию «Желчи». В. - имеющие выраженную конституцию «Слизи».

Лица имеющие «Желчную» конституцию имеют среднее телосложение, среднюю ширину плеч и бедер, а также нормальные суставы. Пальцы на руках и ногах — средней длины. Их телосложение, в большинстве случаев, пропорционально и гармонично. Именно с них скульпторы античности лепили свои статуи.

Телосложение лиц имеющих выраженный жизненный принцип «Слизи» бывает средним или крупным, с тяжелыми костями, широкими плечами и/или бедрами. Их организм склонен к накоплению энергии, что способствует развитию массивной, а в некоторых случаях «слоноподобной» фигуры. Суставы у них хорошо смазываются и выглядят «утопленными», как у младенцев. Пальцы на руках и ногах, как правило, короткие, толстые.

**Вес.**

Сухость, которую жизненный принцип «Ветра» придает организму, способствует естественной худобе и жилистости. У лиц имеющих сильно выраженный жизненный принцип «Ветра» тело всю жизнь худое и жилистое. Они практически не набирают вес. Занятия с тяжестями мало способствуют приросту мышечной массы, а то что нарастает при прекращении занятий быстро спадает до прежнего уровня. Есть и такие люди, у которых вес тела значительно колеблется, они то резко

**Индивидуальная конституция**

поправляются, то быстро худеют. Все это объясняется колебаниями в их организме жизненного принципа «Ветра». Обычно большая часть жира откладывается у таких людей вокруг диафрагмы, в так называемой «запасной шине». К старости, лица с «Ветреной» конституцией худеют еще больше и выглядят «кожа да кости».

Люди с индивидуальной конституцией «Желчи» обычно сохраняют нормальный вес с незначительными отклонениями. Как правило, они довольно легко набирают и сбрасывают его, если следуют соответствующему режиму питания и дня. Это объясняется тем, что жизненный принцип «Желчи» представляет собой присущий телу принцип равновесия. Отсюда, даже небольшой сдвиг в сторону стимуляции «Ветра» приводит к похуданию, а в сторону «Слизи» - к набору массы тела. Что касается жира, то он откладывается у них равномерно по всему телу.

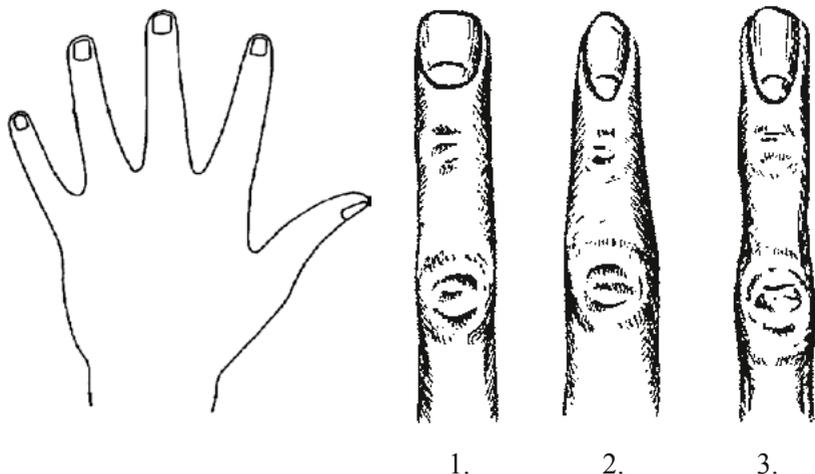


Рис. Изображена нормальная кисть человека. Если на ней прямые пальцы, как 1, то это кисть человека «Желчной» индивидуальной конституцией. Если как 2, пухлые с утопленными суставами, то «Слизистого» типа. Если как 3, с явно выпирающими, узловатыми суставами, то «Ветреного» типа.

Люди с индивидуальной конституцией «Слизи» могут сохранять нормальный вес при помощи регулярных упражнений, регулярных голоданий, закаливания и всего того, что стимулирует в их организме противоположный жизненный принцип «Ветра». Если же они этого не

делают, то из-за тяжести, свойственной «Слизи» они медленно, но верно накапливают лишний вес. Излишек веса у них скапливается чаще всего в нижних частях тела, ягодицах, бедрах. Снижается набранный вес очень и очень тяжело. При прекращении режима снижения веса, потерянные килограммы «возвращаются» неимоверно быстро и с лихвой.

#### **Цвет кожи.**

Если отбросить расовое происхождения, то окажется, что люди имеющие «Ветреную» конституцию смуглы и быстро загорают. При нахождении на солнце у них редко обгорает кожа. К тому же они очень любят тепло и влагу. Это объясняется тем, что эти два фактора вносят в их организм так недостающие им тепло и влагу, ведь жизненный принцип «Ветер» по своей природе холоден и сух. По этой же причине, кожа у них обычно холодна на ощупь и имеет сероватый оттенок.

Люди «Желчной» конституции имеют светлую кожу с желтым, розовым или медным оттенком. Частенько на коже имеется много веснушек и пигментных пятен. Поскольку «Желчь» горяча, кожа у людей этого типа обычно теплая на ощупь.

Что касается пребывания на солнце, то им надо быть острожным – легко получить перегрев организма и тепловой удар. Они часто обгорают, а загар быстро сходит. Им рекомендуется поменьше быть на солнце и строго соблюдать правила загара.

Люди «Слизистой» конституции имеют гладкую, белую кожу, прохладную на ощупь. У них может быть небольшое количество родинок.

Люди со слизистой конституцией очень любят загорать. Сухость и жар – те факторы, которые уравнивают изначально сильные у них сырость и холод. Поэтому они получают удовольствие от солнца и обгорают только после чрезмерно длительного пребывания под его лучами. Загорают они равномерно и основательно.

#### **Особенности кожного покрова.**

У людей с «Ветреной» конституцией кожа сухая и грубая. Но может быть и так, что сухие участки кожи могут чередоваться с жирными участками. Это объясняется изменчивостью этого жизненного принципа. При любом усилении «Ветра» в организме кожа быстро грубеет и трескается. Это особенно часто наблюдается у тех лиц, кто применяет оздоровительные процедуры типа обливания холодной водой, хождения по снегу, часто голодает, но не учитывает свою «Ветреную» конституцию. В результате на коже появляются «цыпки», а на ступнях, пятках

**Индивидуальная конституция**

– глубокие трещины. Также у них имеется склонность к образованию морщин, мозолей, в том числе костных, особенно на ступнях в виде шпор. От холода и сухости у них часто трескается кожа на губах.

Что касается волосяного покрова на теле, то он либо скудный, либо очень обильный и состоит, как правило, из темных, грубых и кудрявых волос.

Люди с «Желчной» конституцией имеют нежную, склонную к раздражению кожу. Это происходит от того, что от переизбытка жизненного принципа «Желчи» в организме образуется много шлаков, которые удаляясь через кожу ведут к ее раздражению. У них часто бывает на коже сыпь, прыщи и разного рода воспаления. Волосы на теле — светлые или рыжие, тонкие. Губы у них часто красного цвета. От эмоций они легко краснеют.

У представителей «Слизистой» конституции кожа немного жирная, гладкая, толстая, хорошо увлажнена, с умеренным количеством волос на теле. У них обычно не бывает проблем с кожей. Губы у них полные и влажные.

**Потоотделение.**

Пот у людей «Ветреной» конституции скуден. Они мало потеют, даже если им жарко. Консистенция пота жидкая, как вода.

Люди с «Желчной» конституцией потеют обильно. Даже ладони у них могут казаться потными. При этом пот имеет резкий запах.

У людей «Слизистой» конституции потоотделение умеренное, даже в условиях очень жаркого климата. Консистенция пота густая.

**Волосы на голове.**

Индийские йоги утверждают, что волосы на голове тесно взаимосвязаны с усвоением из Космоса жизненной энергии – Праны. Вот почему, подобно Самсону, никто из индийских мудрецов никогда не стриг волос. Состояние волос являются важным показателем общего здоровья организма человека. Однако, в зависимости от индивидуальной конституции они могут существенно различаться.

У лиц с «Ветренной» конституцией волосы на голове обычно сухие, но на различных участках головы могут быть разными — от сухих до жирных. Чаще всего они темного цвета, грубы и курчавы, «непокорны». Волосы этого типа склонны образовывать перхоть (сухая кожа на голове шелушиться и отпадает). На концах они могут расщепляться. Большой частью они выглядят тусклыми и лишенными блеска.

Природные рыжие волосы на голове и теле указывают на сильно вы-

раженную конституцию «Желчи». У остальных людей «Желчного» типа волосы светлые (белокурые или светло-русые). А если они темные, то очень рано седеют. Раннее облысение тоже является признаком выраженной «Желчи». Большею частью волосы у людей «Желчного» типа редкие, тонкие, нежные и прямые. Они склонны к покрытию кожным жиром.

Для лиц «Слизистой» конституции наиболее характерны волосы коричневые, темно-коричневые, густые и слегка волнистые или прямые. Самые лучшие волосы и прически, которые вы видели – это волосы лиц со «Слизистой» конституцией. Густые, тяжелые, блестящие, прямые – это волосы «Слизи». Такими они могут сохраняться до глубокой старости. Единственная проблема с такими волосами составляет жирность.

### **Ногти.**

Повышенная сухость в организме «Ветреных» людей сказывается на качестве и форме их ногтей. Обычно они жесткие, ломкие, грубые и могут отличаться друг от друга по своим размерам и даже форме. Ногтевой валик плохо выделен, часто бывают заусенцы. На ногтях могут быть рубцы или бороздки. Цвет ногтей может быть слегка голубой или серый. Привычка грызть ногти, указывает на принадлежность этого человека к «Ветреному» типу.

Ногти людей «Желчного» типа мягкие, достаточно эластичные и хорошей формы. Они имеют характерный глянцевый розовый цвет с медным оттенком.

У людей «Слизистого» типа ногти большие и симметричные, имеют толстую пластинку белого цвета. Ногтевой валик хорошо очерчен и в целом, это весьма красивые ногти. Все это соответствует свойствам жизненного принципа «Слизи» — естественной правильности и стабильности. А все что правильно и естественно – смотрится красиво.

### **Глаза.**

Существует предположение, что цвет глаз человека зависит от того, какой энергии организму не нужно и он ее отражает. Например, глаза серого цвета указывают на то, что серый цвет организму не нужен. Поскольку серый — один из цветов, связанных с жизненным принципом «Ветра», то это значит, что сероглазый человек имеет достаточно «Ветра» в организме и не нуждается в большем его количестве.

Размер и форма глаз, также указывает на то, какой жизненный принцип преобладает в организме данного человека. Если глаза кажутся маленькими по отношению к размеру головы, или расположены очень близко или очень далеко друг от друга, это означает принадлежность

**Индивидуальная конституция**

этого человека к «Ветреному» типу. В целом для лиц имеющих «Ветреную» конституцию характерны маленькие глаза круглой формы. Они не стоят на месте и постоянно «стреляют» по сторонам. Цвет радужной оболочки серый, фиалковый или голубовато-серый. Темно-карие глаза, цвет которых граничит с черным цветом шоколада, тоже указывают на «Ветренный» тип. Если один глаз отличается по цвету от другого, это тоже указывает на выше описанный тип.

Что касается белков глаз, то «Ветренный» тип людей имеет сероватый или голубоватый оттенок. Из-за чрезмерной сухости, глаза у представителей «Ветреного» типа недополучают достаточно слезной смазки и от этого раздражаются, воспаляются или чешутся.

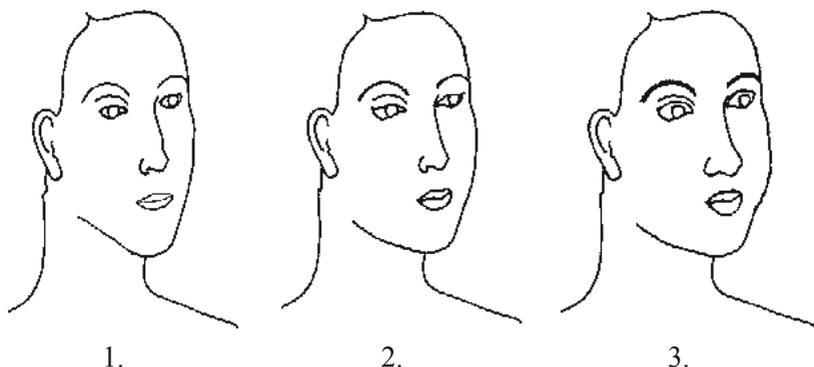


Рис. Вы видите три лица. 1 - лицо «Ветреного» типа. Маленькие глаза, нос с горбинкой, тонкие губы, несколько выступающие скулы. 2 - лицо «Желсного» типа. Пропорции лица нормальны. 3 - лицо «Слизистого» типа. У выраженной «Слизистого» лица большие, щекастые. Нос крупный в виде картошки. Губы пухлые. Глаза большие, с шикарными ресницами и густыми бровями.

Лицо с возрастом меняется. В юности могут хорошо смотреться лица «Ветреной» конституции. Зато в старости, это высохшие, морщинистые лица. И наоборот, «Слизистый» тип в юности имеет одутловатое лица, а в старости нормальное.

Глаза людей «Желчного» типа имеют средний размер и светлый цвет. Радужная оболочка большей частью карего, зеленого, светло-карего или голубого цвета. Глаза у них обычно излучают энергию, что выражается в блеске их глаз. Они всегда изучающее или насмешливо смотрят на

собеседника, «стреляя» в него. Белки глаз имеют красноватый оттенок и становятся огненно-красными при раздражении. Форма глаз миндалевидная.

У людей «Слизистого» типа глаза большие, светлые и очень красивой формы. Они хорошо увлажнены и поэтому кажутся подернутыми влагой. Цвет радужной оболочки голубой, но чаще молочно-шоколадный. Выражение глаз у них обычно спокойно, твердо и приятно. Иногда их глаза могут зудеть.

По белкам глаз можно определить степень зашлаковки организма избытком ветреных, желчных или слизистых шлаков. От ветреных шлаков глаза становятся серыми и тусклыми. От желчных они желтеют (особенно при желтухе). От слизистых на белках появляются маленькие слизистые включения типа жировиков. Правильно проведенное очищение организма быстро нормализует этот недостаток – глаза очищаются, приобретают свойственный им блеск, живость и красоту.

#### **Рот.**

Для людей «Ветреного» - типа характерен большой или маленький рот с тонкими сухими губами.

Что касается зубов, то они большей частью кривые, разного размера, неровные, налазят друг на друга в виде «частокола». Все выше указанное встречается в самых разнообразных комбинациях. Цвет эмали зубов с серым оттенком, тусклый. Их бесполезно чем-либо отбеливать. Ввиду повышенной сухости организма, зубы у лиц «Ветреной» конституции хрупкие и неожиданно крошатся. К тому же, эмаль зуба отличаются повышенной чувствительностью к холодной и сладкой пище. Прикус зубов, большей частью неправилен. Десны «низкие», зачастую резко скошены.

Язык у лиц «Ветреного» типа частенько покрыт налетом — обычно тонким и липким, сероватого или розовато-серого цвета. Просыпаясь утром, люди «Ветреного» типа могут ощущать во рту вязущий или горький вкус, что указывает на чрезмерность в их организме жизненного принципа «Ветра».

Для людей «Желчного» - типа характерен средних размеров, красивый рот с нормального размера, чувственными губами.

Что касается зубов, то они большей частью ровные, среднего размера, желтоватого цвета. В виду избытка в организме «Желчных» людей расщепляющей активности, их зубы больше всего страдают от кариеса, а десны — кровоточивости. Чтобы избежать этой напасти, рекомендую разводить крепкий раствор поваренной соли и смачивая в нем зубную

щетки, чистить зубы и полоскать им рот. Весьма быстро прекращается кровоточивость, а в дальнейшем прекращается разрушение зубов.

Язык лиц с «Желчной» конституцией при зашлаковке организма покрывается желтым, оранжевым или красным налетом. Это говорит о повышенном образовании в организме желчных шлаков и указывает на то, что надо предпринимать меры по их выведению и нормализации жизненного принципа «Желчи».

У представителей «Желчного» типа имеется предрасположенность к образованию болезненных язв во рту и на языке. А рано утром они могут ощущать во рту кислый или металлический вкус – указывающий на усиление в их организме жизненного принципа «Желчи».

Для людей «Слизистого» - типа характерен пухлый рот, нормально-го или несколько большого размера. Что касается зубов, то они у них большей частью большие, ровные, белые, блестящие. Частенько их зубы несколько раздвинуты, образуя небольшую щель. Сохраняются такие зубы долго и весьма крепкие.

Языку у лиц со «Слизистой» конституцией редко бывает обложен, но когда это происходит, то налет обычно бывает толстым и творожистым, белого, грязно-белого или зеленовато-белого цвета, и ему сопутствует неприятный сладковатый вкус во рту. Все это указывает на то, что в организме накопилось много слизистых шлаков и перевозбужден жизненный принцип «Слизи».

Язык любого человека является прекрасным индикатором указывающим на то, насколько зашлакован организм, каким видом шлаков и какой жизненный принцип перевозбужден. Проводя оздоровительные мероприятия и следя за очищением языка, вы судите об их эффективности и достаточности. В норме язык чистый, розового цвета.

### **Потребность в пище.**

Люди с «Ветреной» индивидуальной конституцией всегда озабочены едой. Им всегда хочется съесть больше, чем вмещается в их желудок. Однако, аппетит у них непостоянен. Чувство сильного голода может резко смениться отсутствием интереса к пище. В большинстве случаев они что-либо перекусывают между основными приемами пищи. И для них это оправдано в связи с чрезмерным расходом их организмом энергии. Они же страдают головокружениями или обмороками, когда нет возможности перекусить между приемами пищи, особенно после обеда, примерно в 16 часов.

Как правило, длительные голодания не для лиц с «Ветреной» консти-

туцией. Им подходит голод в дни Экадаши (24-36 часов раз в две недели). Более 3-7 суток им голодать не рекомендуется. Причем, голодать им надо в теплое и влажное время года. И обязательно на воде.

Люди с «Желчной» индивидуальной конституцией обладают прекрасным аппетитом. Ведь выраженному жизненному принципу «Желчи» надо что-то расщеплять, иначе он направит свои усилия на расщепление организма. Поэтому, они всегда готовы поесть — утром, днем, вечером, ночью — и очень не любят пропускать приемы пищи. Если они вовремя не поедят, то становятся грубы и раздражительны.

Люди с «Желчной» конституцией могут голодать гораздо дольше, чем с «Ветреной». Однако, они не любят это делать. Только большая самодисциплина заставляет их идти на это. Им можно голодать раз в неделю по 24 часа. Что касается больших сроков голодания, то больше 14 недель голодать не рекомендуется.

Люди со «Слизистой» индивидуальной конституцией более всего равнодушны к еде. Чувство голода у них выражено умеренно, а потенциальные запасы энергии таковы, что они легко могут прожить целый день только на воде или на соках, не испытывая никакого физического недомогания. Более того, малое количество пищи лишь уравнивает их организм, делая их более работоспособными и энергичными. Именно по этой причине, эти люди любят голодать, и чувствуют себя прекрасно. Еженедельный голод 1-2 раза в неделю по 24-36 часов весьма им полезен. Они могут легко выдержать длительный голод в 30 и более дней.

### **Первый прием пищи.**

В зависимости от выраженности в организме человека того или иного жизненного принципа существует и потребность в приеме пищи. Например, лица имеющие «Ветреную» конституцию с утра желают плотно покушать. Только после этого они способны полноценно вступить в рабочий ритм.

Лица «Желчной» конституции также требуют завтрака. Если они его пропускают, то в противовес лицам «Ветреной» конституции ко времени обеда становятся горячими и вспыльчивыми. Они успокаиваются лишь тогда, когда хорошо поедят.

В противовес им, лица «Слизистой» конституции лучше всего чувствуют себя после легкого завтрака. Но чем сильнее в их организме жизненный принцип «Слизи», тем меньше им хочется кушать утром. Обычно они не слишком огорчаются, пропустив и обед.

Особенность питьевого режима у лиц с различной конституцией

такая. «Ветреные» люди предпочитают горячие и сладкие напитки. «Желчные» - пьют много прохладных напитков. «Слизистые» предпочитают теплые и горькие.

### **Опорожнение кишечника.**

В норме, здоровый кишечник срабатывает на опорожнение один-два раза. Что касается лиц «Ветреной» конституции, то в связи с сухостью организма они имеют больше других проблемы со стулом. Некоторые всю жизнь страдают запорами. Что касается консистенции кала, то он у них, в основном твердый и темный. Они часто страдают из-за повышенного газообразования.

У других представителей «Ветреной» конституции имеют место перемены в работе кишечника – твердый стул сменяется жидким. Из-за подобной ненормальности каловых масс, жесткости слизистых, они часто страдают от трещин прямой кишки и геморроя.

Лица с «Желчной» конституцией не жалуются на опорожнение кишечника. Их стул регулярен. Это становится понятным, что на сокращение стенок кишечника оказывает влияние поступление желчи. Желчи на принятую пищу у них выбрасывается столь много, что она помимо пищеварения, вызывает мощную перистальтику, чем и стимулирует опорожнение. Кал у них, как правило, желтоватый и хорошо сформированный, но иногда бывает и полужидким.

Что касается лиц со «Слизистой» конституцией, то в связи с общей вялостью организма они имеют редкий стул от одного раза в один, а то и два дня. Кал чаще всего хорошо сформированный и мягкой консистенции, наподобие зубной пасты.

### **Менструации.**

Женщины с конституцией «Ветра», в основном, имеют очень нестабильные циклы. Любые волнения, недосыпания, большие физические нагрузки, голод и похудание от потребления несвойственной им пищи, сразу же сказываются на этой функции, вплоть до полного прекращения. Выделения у них, как правило, скудные, могут появляться сгустки. Оба этих симптома являются следствиями сухости жизненного принципа «Ветра». Менструальная кровь темного цвета. Непосредственно перед месячными у них могут наблюдаться запоры и спазмы. Особенно неприятны спазмы. Они обычно бывают сильнее, чем у женщин других конституций, потому что спазмы вызываются «Ветром», который у них самый сильный.

Женщин «Желчной» конституции имеют регулярные циклы, но кро-

вотечения бывают более длительными и более обильными, чем у других конституционных типов, из-за их природного жара. Менструальная кровь обычно густая и ярко-красного цвета. Стул во время месячных или непосредственно перед может быть жидким. Что касается очистительных спазмов, то они могут быть средней силы.

У женщин «Слизистой» конституции менструации происходят легко и регулярно. Выделяется среднее количество крови. Цвет крови более светлый, чем у других. Что касается очистительных спазмов, то они имеют вялую и мягкую природу.

### **Беременность и роды.**

Женщины с «Ветреной» конституцией больше других подвержены выкидышам и прочим ненормальным проявлениям беременности. Они чаще других страдают от бесплодия из-за того, что чрезмерная подвижность в матке мешает нормальному закреплению яйцеклетки (имплантации). У них чаще, чем у других возникает внематочная беременность и прочие недоразумения. Они чаще остальных женщин недонашивают плод до нормального срока. Плод в матке часто бывает неправильно расположен, перекручен пуповиной.

Предстоящие роды их пугают и они тревожатся по этому поводу. Во время родов у них происходят разного рода осложнения, начиная от срока схваток и кончая разного рода разрывами. Сухость и жесткость тканей вызванные переизбытком «Ветра» способствуют этому. Кроме того, у них во время беременности наблюдается рассасывание костной ткани, порча зубов и прочее.

Женщины с «Желчной» конституцией больше остальных подвержены токсикозу беременных. В некоторые моменты, беременность их может раздражать. Они становятся капризными. В остальном, беременность протекает нормально. Рожают они в положенный срок. Однако, при этом могут терять много крови.

Женщины с «Слизистой» конституцией больше других приспособлены быть матерями. Они предрасположены к быстрому и легкому зачатию. Саму беременность переносят легко. Могут даже немного переносить. Рожают легко и без осложнений. Правда роды могут быть более длительными, чем у остальных.

### **Половое влечение.**

Индивидуальная конституция человека оказывает существенное влияние на интимные отношения.

Лица «Ветреной» конституции плохие любовники. Во-первых они не

постоянны. Во вторых, неспособны к продолжительному совокуплению. Они все совершают, в спешке. В сексе их манит новизна. Их страсть быстро разгорается, и также быстро остывает. Особенно по мере того, как они теряют энергию во время полового акта. Во время полового акта они спешат, как зайцы. Регулярный секс их может сильно истощить.

Лица «Желчной» конституции прекрасные любовники. Особенно это касается внешней стороны полового акта. Они эстеты и новаторы. Интим должен быть обставлен красиво и чарующе. Они большие мастера на всевозможную, сексуальную одежду и прочую атрибутику. Совершая половой акт, они больше любят себя, чем доставляют наслаждения партнеру. Они очень любят сексуальную похвалу. Сексуально желание у них большое и с фантазиями. Они знают, чего хотят, и с готовностью переходят от желания к действию. Если их сексуальному удовлетворению что-то препятствует или с ним приходится повременить, то, как правило, ярко проявляется их природная раздражительность и нетерпимость переходящая в открытый гнев. Ко всему прочему они очень ревнивы.

Лица «Слизистой» конституции имеют ровное половое желание и спокойное наслаждение сексом. Но они привязываются к своим половым партнерам. Страсть в них пробуждается медленно, но пробудившись, долго не остывает. Они способны к весьма продолжительным половым актам. Им важно постоянство и стабильность. Они не требовательны, как лица «Желчной» конституции, к интимному интерьеру.

#### **Климатические предпочтения.**

У представителей «Ветреной» конституции постоянно не хватает в организме тепла и влаги. По этой причине они всегда любят тепло и воду. Они обожают влажную парную и горячую ванну, душ. В связи с указанным, им нравится жить в теплом, влажном климате. Особенно им подходит теплый климат средиземноморья.

В холодное время года они предпочитают одеваться в теплую шерстяную одежду, которая хорошо удерживает тепло. Цвета одежды, в основном, темного цвета.

Люди чистого «Желчного» типа предпочитают более холодные широты с прохладным климатом и небольшой влажностью. Жаркий климат и лето они просто не выносят физически. Летом они обожают сидеть под кондиционерами.

Из одежды они предпочитают охлаждающие ткани из шелка, льна. Подходит для них и нейтральная одежда из хлопка. Цвета одежды и тканей любят такие, которые отдают тепло – в основном, белого цвета.

Люди «Слизистого» угнетенно чувствуют себя в сырую и холодную погоду. Они гораздо лучше переносят жару с сухостью или холод с сухостью, но только не холодную сырость. Эта погода ведет к перевозбуждению жизненного принципа «Слизи», которого в их организме и так много. От этого они простывают, делаются более тяжелыми и вялыми. Отсюда, дождливая весна и осень их нелюбимое время года.

Лица «Слизистой» конституции предпочитают селиться в сухом и теплом климате, а также создавать подобные условия у себя в жилище.

#### **Физическая сила и выносливость.**

Лица «Ветреной» конституции очень активны и с энтузиазмом приветствуют все новое. Но в виду того, что запас жизненных сил у них невелик, а переменчивость и тяга к новым впечатлениям велика, они быстро устают и ищут нечто нового. На новом, они вновь не задерживаются и переключаются на другое. Тяжелые физические упражнения их быстро утомляют. Им хочется пить и есть. Грубо говоря, им противопоказаны длительные и интенсивные физические упражнения от которых образуется много пота и тратится много энергии. Для них хороши игровые виды спорта и умеренный физический труд.

Лицам «Желчной» конституции более выносливы и сильны, чем «Ветреной», но им противопоказаны физические упражнения в жаркое время года. Они вызывают у них перегрев организма и все негативные последствия. Обычно, после хорошей нагрузки они ощущают больше жажду, чем голод. В спорте они очень честолюбивы и могут достичь хороших результатов, которыми очень хвастают.

Наиболее сильными и выносливыми являются лица «Слизистой» конституции. Однако, они менее всего склонны к физическому труду и разного рода тренировкам из-за природной инертности и лени. Но, если у них появляется стимул, они могут получить от регулярной нагрузки большую пользу и удовольствие, поскольку она улучшает их самочувствие. После упражнений они редко чувствуют голод.

#### **Пульс.**

У «Ветреного» типа людей пульс слабый, поверхностный и быстрый, с изменчивым, ритмом или с тенденцией пропускать отдельные удары. К старости эти люди больше других предрасположены к аритмии.

Пульс «Желчного» типа — хорошего наполнения, регулярный и сильный, со средней скоростью и ритмом. Сердечная деятельность сильно нарушается у них только от недовольства и гнева. По этой причине они предрасположены к гипертонии.

**Индивидуальная конституция**

Лица «Слизистой» конституции имеет пульс сильный, хорошего наполнения, медленный и ритмичный. Однако, если жизненный принцип «Слизи» чрезмерно увеличивается в их организме, то может возникнуть сердечная недостаточность, отеки ног.

**Сон.**

Лица «Ветреной» конституции имеют плохой, поверхностный сон. Они испытывают трудности с засыпанием, могут просыпаться несколько раз за ночь без видимых причин. В кровати вертятся и не могут заснуть до тех пор, пока не нагреются. Поэтому они, вне зависимости от того, насколько продолжителен и глубок их сон, зачастую утром просыпаются, не чувствуя себя отдохнувшими. Они чаще других людей страдают от бессонницы. Им весьма полезно спать днем. Для того, чтобы их сон был нормален, им рекомендуется хороший прогрев организма перед сном – принять горячую ванну или душ. Главное отметить следующее: недостаток сна, смена его ритма (ночные смены) наиболее губительное влияет на их самочувствие.

Лица «Желчной» конституции засыпают легко, спят чутко и просыпаются бодрыми. Даже проснувшись ночью, они могут быстро заснуть опять. Труднее всего им спиться в жарком помещении. Любое охлаждение усиливает их способность к спокойному сну. Несмотря на то, что они способны к бодрствованию в течение нескольких ночей, делать этого не надо. У них может увеличиться и без того сильная раздражительность, нетерпимость, вспышки гнева.

Лица «Слизистой» конституции засыпают быстро и спят крепко. Можно сказать беспробудно. По этой причине они, просыпаются отдохнувшими и свежими. Но много спать им вредно, это увеличивает их природную тяжесть в организме. Чем меньше они спят и вообще лежат, тем больше легкости чувствуют в теле. Трудности с засыпанием и сном лица «Слизистой» конституции практически не испытывают. Но в холодное время года им важно согреть ноги для хорошего засыпания.

**Сновидения.**

Сны важная часть жизни человека. Если человек достаточно устремлен и целенаправлен в течение дня, то этот процесс у него будет происходить и во сне. Во сне приходит подсказки. Бывают сны о будущем человека – вещие сны. Естественно индивидуальная конституция накладывает свой отпечаток на сновидения человека. Так люди «Ветреного» типа видят много снов, но легко забывают их. По утрам они вспоминают, что что-то видели во сне, но кроме отдельных эпизодов ничего не

могут вспомнить. У них часто бывает так, что одно время сны очень часто сняться, а в другой период их нет. В виду того, что у них выражен подвижный жизненный принцип. Им снятся сны в которых очень много движения – перемещений и перелетов, с быстрой сменой сюжета и декораций. Некоторый элемент страха является особенностью их снов.

У лиц с конституцией «Желчи» сны несколько иного характера. Во-первых, они помнят свои сны. Во-вторых, в их снах характерен эмоциональный накал на основе раздражения и гнева. Они часто во сне дерутся. Большой частью им снятся цветные сны.

Людям «Слизистого» типа обычно снятся очень спокойные, безмятежные, небогатые событиями мирные сны.

Следует заметить, что чем более духовно развит человек, тем более насыщена его жизнь во снах. Он лучше подключен к тонким мирам, и с ним постоянно ведется какая-то работа, обучение. Его предупреждают во снах, изредка показывая его прогресс.

### **Голос и речь.**

Жизненные принципы сильнее всего влияют на голос и речь человека. Например, жизненный принцип «Ветра» придает голосу быстроту, «Слизи» - замедляет, «Желчи» - делает страстным, эмоциональным. Речь от избытка «Ветра» не конкретна, запутана и быстра. От «Желчи» - конкретна и несет только информацию и ее обоснование. От «Слизи» - медленна с остановками и размышлениями.

Поэтому люди «Ветреного» часто имеют голос с придыханием, который легко переходит в хрип и ломается при напряжении. Они склонны говорить быстро, часто повышают тон к концу фразы и часто отклоняться от предмета разговора или резко меняют тему. По своей природе они болтуны – этим они сбрасывают из организма излишек энергии. Но при этом им надо знать, что речь, особенно крик быстро тратят энергию организма и оставляют человека без сил. В итоге, возбуждается «Ветер». Именно по этой причине люди в бреду разговаривают. Что касается особенностей голоса. То он у них слаб и имеет высокие тембры (качество звука).

Как ранее указывалось люди «Желчного» типа обычно говорят сжато и конкретно. Они знают, что хотят сообщить, какой ответ желают получить. Болтовня не их удел. Выражение их голоса часто несет в себе оттенок нетерпения, раздражения, некоторой резкости к слушателю. Им очень трудно просить, потому что надо подавить в себе гнев, раздражение. Они очень любят шутить, причем весьма язвительно и весьма

остры на язычок. Что касается качества голоса, то он у них красив и богат средними тонами.

Люди «Слизистого» типа говорят медленно и неохотно. Они могут долго обдумывать свои фразы. Но если что надумали, то обязательно сообщают. Благодаря хорошей эластичности голосовых связок они обладают красивым голосом, который сохраняется до глубокой старости. Это иллюстрируют певцы имеющие массивные тела. Они могут петь и высоко, и низко.

### **Характерные эмоции.**

Я уже раньше указывал, что эмоциональная жизнь любого человека зависит от комбинации его жизненных принципов. Когда один из них преобладает, он задает тон всему остальному. Чтобы вы не ошиблись, обращайте внимание на свою первую эмоциональную реакцию. Именно она весьма и весьма точно характеризует вашу индивидуальную конституцию.

Для людей «Ветреного» типа свойственная некоторая тревожность и страх на любое эмоциональное событие.

Для «Желчного» типа свойственно недовольство, раздражение и гнев. Эти люди злопамятны и мстительны по своему характеру.

Люди «Слизистого» типа покладисты, их трудно вывести из душевного равновесия. Им склонна привязанность, сочувствие, обидчивость.

### **Личностные особенности.**

Лица с «Ветреной» индивидуальной конституцией чутко реагируют на любые изменения, происходящие вокруг них. Им требуются все новые и новые впечатления. Дисциплина и распорядок жизни по часам им наиболее противны. Они очень любят веселье и всевозможные зрелища с танцами, представлениями. Они любят быть заводилами в обществе. Иногда они страстно желают общения, а порой им требуется уединение. Обычно они легко заводят друзей, но их дружба недолговечна. Путешествие и экскурсии им приносит большое удовольствие. Что касается деловых качеств, то им трудно сосредоточиться на каком-либо одном предмете, и они часто не могут довести до конца начатое дело. По этой причине они не могут преуспеть в жизни и часто спускают то, что им досталось в наследство. Они любят быстрые способы зарабатывания денег. А заработанное, также быстро тратят. К концу жизни у них почти ничего нет.

Лица с «Желчной» индивидуальной конституцией большие теоретики. Они заранее рассчитывают и планируют свою жизнь и свои поступ-

ки. Они весьма энергичны в своих поступках. Добившись малейшего успеха, они им весьма гордятся. Любят хвастаться. В жизни они могут быть деспотичными, подавляя любое инакомыслие вокруг себя. Им свойственна смелость, они верят в честную игру и в хорошем настроении щедро отдают, но в гневе могут быть жестокими и обидчивыми. Они легко заводят друзей, особенно если чувствуют, что эти друзья будут им полезны. Обычно они очень сообразительны и, как правило, нетерпимы к тем, кто не обладает подобными качествами. Они любят рассказывать анекдоты и на любой случай жизни повторяют те или иные шуточные или едкие поговорки.

Люди «Желчного» типа увлечены следованию разного рода оздоровительных систем и духовного развития. Они изобретатели и рационализаторы. Они же изощренные воры и тщательно планируют совершение преступлений. Они весьма любят руководящие посты, военные должности. Им свойственно упорствовать в своем фанатизме, если они считают, что такое поведение принесет им пользу. Культовые лидеры и их первые помощники обычно относятся к «Желчному» типу.

Кроме всего, лица «Желчной» конституции любят похвалу и склонны к хвастовству.

Лица со «Слизистой» индивидуальной конституцией преимущественно спокойные, серьезные уравновешенные люди. Они любят накапливать, приобретать. Им большое удовольствие приносят семейные и домашние радости. Они самые лучшие семьянины и родители.

Терпение, стойкость и скромность — вот обычные достоинства этого типа. В избытке эти качества могут переходить в пассивность, привязчивость и жадность. Из их среды часто выходят банкиры, землевладельцы и разного рода крупные собственники. Они внимательно изучают каждый предмет, прежде чем принять на себя какие-либо обязательства. Однако взяв на себя что-либо, они обычно упрямо доводят дело до конца. В дружеские отношения они, как правило, вступают не сразу, а вступив дружат до конца жизни.

### **Склад ума.**

Из личностных особенностей вытекает и склад ума. Так лица «Ветреной» конституции склонны к принятию нестандартных решений. Они не боятся нового и предпочитают действовать методом проб и ошибок — авось повезет. Однако из-за их склонности порхать от одной идее к другой им трудно добиваться практического приложения своих теорий.

При освоении нового бытового прибора они предпочитают понять

принцип его действия путем нажимания кнопок.

Лица с «Желчной» индивидуальной конституцией по большей части теоретики. Они методично и эффективно действуют в планировании и применении новых идей. Но им не хватает терпения для ежедневной скрупулезной работой над каким-либо проектом или делом.

При освоении нового бытового прибора они предпочитают понять принцип его действия

Лица с «Слизистой» индивидуальной конституцией практики. Они больше всего интересуются практическим применением и получаемой от этого выгодой. Именно они терпеливо и скрупулезно исследуют все звенья технологического процесса с целью выживания из ним большей выгоды. Идеи и находки других людей они способны собирать, хранить и приумножать. Свойственен им и некоторый консерватизм, поддержка устоев и традиций.

### **Органы чувств.**

Индивидуальная конституция указывает на развитие тех или иных органов чувств. Например, у лиц «Ветреного» типа весьма острый слух. В противовес им, лица «Желчной» конституции имеют прекрасное зрение. Что касается лиц «Слизистой» конституции, то у них наиболее сильно развито осязание.

### **Память.**

Память человека базируется на органах чувств и чем сильнее и лучше развитее чувство, тем его ощущения преобладают в памяти. Отсюда, лица «Ветреного» типа лучше запоминают все, что связано со звуками. В их памяти, на основании звукового сопровождения строиться воспоминание. Так то или иное событие, они вспоминают по звукам, словам и шумам. Например, прошедшую вечеринку они запомнят по музыке и песням звучавшей не ней. А в целом память и них очень плохая. Им не свойственная злопамятность и мстительность.

У лиц «Желной» конституции память построена на зрительных образах и цветах. Они запоминают образы, цвета прошедшего события и легко вспоминают его зрительный образ. По этой причине они запоминают легко, а забывают с трудом. Например, прошедшую вечеринку они запомнят по обстановке в помещении, форме и цвету предметов.

Что касается обид и неуважения, то «Желчные» люди весьма злопамятны и мстительны. При благоприятном стечении обстоятельств они всегда отомстят своему обидчику.

Лица «Слизистой» конституции запоминают с большим трудом. Но

раз выучив или запомнив они это знают до самой смерти. Причем память у них, в основном, построена на чувстве осязания. Прошедшую вечеринку они больше помнят по ощущениям, удобствам, вкусам и запахам. Они будут хорошо помнить к чему они прикасались, ели, ощущали. На основании этого выстраивается воспоминание об вечеринки.

Как указывалось раньше, лиц «Слизистой» конституции трудно вывести из душевного равновесия, но если это сделать, их гнев может быть ужасен, беспощаден и долгов.

### **Образ жизни.**

Лица «Ветреной» конституции ведут беспорядочный, анархический образ жизни. Это выражается во всем: отношениях с другими людьми, работе, отдыхе, приеме пищи. Их беззаботность и легкомыслие могут поражать.

Кредо «Ветреных» людей к деньгам таково – деньги надо тратить.

Лица «Желчной» конституции тщательно планируют свою жизнь, распорядок дня. Они пунктуальны и обязательны. Расчетливы во всем – от женитьбы, до траты денег. Порой они до того расчетливы и мелочны, что это начинает раздражать.

Кредо «Желчных» людей к деньгам таково – деньги нужны для того, чтобы зарабатывать деньги.

Лица «Слизистой» конституции живут привычной, накатанной жизнью. Они не любят любых изменений. У них всегда отложены деньги про запас. Вообще, они любят основательность и проявляют скупость граничащую с жадностью.

Кредо «Слизистых» людей к деньгам таково – деньги надо копить.

Теперь, после такой разъяснительной работы, конкретное описание людей с той или иной конституцией. В этом описании вы будете узнавать признаки присущие вам и делать выводы – к какому конституционному типу вы больше всего относитесь. *Группы крови подобной информацией не обладают.*

**2. Конституция «Ветра», «Желчи», «Слизи» и смешанных типов.****Конституция «Ветра».**

*Люди, рожденные ветром, сутулы, сухощавы, бледны, многословны, плохо переносят холод, при их движении слышится треск суставов. Они бедны, недолговечны, телом небольшие, любят песни, смех, борьбу, стрельбу, предпочитают сладкое, кислое, жгучее, по повадкам похожи на грифов, ястребов и лис.*

Чжуд—ши. (Древний тибетский трактат по медицине.)

Люди с сильно выраженной конституцией этого типа обычно физически слабо развиты. Они имеют плоскую грудную клетку, под кожей хорошо просматриваются вены и сухожилия. Они смуглы, кожа их холодная, грубая, сухая и в трещинах. На теле имеется несколько родинок темного цвета.

Рост у них либо слишком низок, либо высок (длинные), телосложение тонкое, хорошо проступают суставы и кости из-за слабого развития мышц. Волосы редкие, выщипавшиеся, ресницы тонкие, глаза бесстрастные. Глаза могут быть впалые, маленькие, сухие, с мутными и сухими внешней и внутренней оболочками. Ногти грубые и хрупкие. Кончик носа изогнутый и вздернутый.

Физиологические процессы протекают быстро. С пищеварением часто бывают проблемы. Поправляются очень плохо. Они обожают сладкое, кислое и соленое, любят горячие напитки и спиртное. Выработка мочи недостаточная, стул сухой, затрудненный и в малом количестве. Имеют склонность к испарине (особенно летом) больше, чем другие типы конституций. Сон быстрый, поверхностный и занимает меньше времени, чем у других. Руки и ноги часто холодные.

Им свойственны энтузиазм и живость, бдительность и беспокойство. Они ходят и говорят быстро, но легко устают.

Психологически они характеризуются быстрым восприятием, но плохой памятью. Так, моментально поняв что-либо, они могут вскоре забыть это. У них небольшая сила воли со склонностью к психической неуравновешенности, мало уверенности, терпимости и смелости.

Деньги стараются заработать быстро, сразу и так же быстро их тратят. Предпочитают заниматься теми видами спорта, где требуется быстрота, чередующаяся с отдыхом.

**Конституция «Желчи».**

*Люди с конституцией желчи подвержены жажде и голоду, волосы и тело у них желтоватого цвета, ум острый, тщеславный. Они потеют и пахнут. Богатство и тело у них посредственные, склонны к сладкому, горькому, терпкому, прохладному. По повадкам похожи на тигров, обезьян и якшасов (демонов).*

Чжуд–ши.

Эти люди среднего роста, стройны, изящного сложения. Их грудная клетка более широка, чем у личностей «Ветра». Вены и сухожилия у них менее выражены. По некоторым данным, у них много родинок или веснушек, синеватых или коричнево–красных по цвету. Мышечное развитие у них среднее, отчего костяк менее выступает по сравнению с людьми «Ветра».

Цвет лица у них может быть желтоватый, красноватый, медного оттенка, а может быть и светлым. Кожа у них мягкая, теплая, приятная на ощупь. Волосы тонкие, шелковистые, рыжие или коричневые, с тенденцией к ранней седине и выпадению. Глаза могут быть серые, зеленые или медно–коричневые; взгляд острый, пронизательный. Глазные яблоки выявлены умеренно. Конъюнктивы влажная, красноватая. Ногти мягкие. Форма носа заостренная, кончик носа с тенденцией к покраснению.

Физиологические процессы в организме протекают лучше, чем у лиц с конституцией «Ветра». Обмен веществ в основном активный, кишечник хороший, что выражается прекрасным аппетитом. Лица с этой конституцией склонны к поглощению большого количества пищи и напитков. Пищу предпочитают сладкого, горького и вяжущего вкуса, в прохладном виде, а также охлаждающие напитки. Сон средней продолжительности и нормальный. У них выделяется большое количество мочи и экскрементов (в основном желтого цвета и жидкие). Они склонны к испарине. Температура тела у них слегка повышена, руки и ноги обычно теплые (даже в сильный мороз). Они не выносят много солнечного света, не любят жару (баню) и отлынивают от тяжелой работы.

Люди с указанной конституцией честолюбивы, интеллигентны, остроумны, склонны быть хорошими ораторами. Свою эмоциональность они проявляют бурно, особенно эмоции гнева, ненависти и злости («по повадкам похожи на тигров, обезьян и демонов»).

Они любят демонстрировать свое материальное процветание, хотя большими ценностями не обладают. Предпочитают заниматься такими

видами спорта, где проявляются индивидуальные качества личности (красота тела, волевые качества, мыслительные способности): культуризм, бокс, автогонки, теннис, фигурное катание, шахматы.

### **Конституция «Слизи».**

*У людей (с конституцией) слизи прохладное тело, суставы и кости не выделяются, они мясисты и белы. Формы округлые. Голод, жажду, страдания переносят легко. Тела у них крупные, живут долго, богато, сон у них крепкий. Они широки душой, от природы имеют хороший нрав. Похожи по повадкам на львов и буйволов.*

Чжуд—ши

Тело у лиц этой конституции хорошо развито (как у «львов или буйволов»). Грудная клетка широкая, вены и сухожилия не видны, мускулатура хорошо развита, кости не проступают. Они, как правило, имеют склонность набирать лишний вес.

Их лица оживлены и светлы, кожа мягкая, блестящая, маслянистая (может быть холодной и бледной). Волосы густые, мягкие, темного цвета. Глаза у них голубые или коричневые, белки очень большие, белые и привлекательные. Конъюнктива без тенденции к покраснению.

Физиологические процессы протекают в организме замедленно, аппетит умеренный. Они любят пищу острого, горького и вяжущего вкуса (не прочь выпить спиртное и покурить). Стул у них мягкий, бледного цвета, эвакуация идет медленно. Испарина у них умеренная. Сон здоровый и продолжительный. Руки на ощупь прохладные и влажные. Они обладают большой жизнеспособностью, обнаруживают хорошее самообладание.

Любят процедуры, связанные с теплом: парная, массажи. Ко многим лишениям (бытовым, пищевым), тяжелой работе относятся более сдержанно, чем предыдущие типы. Они обычно здоровы, счастливы и миролюбивы.

Психологически склонны к терпимости, спокойствию, прощению и любви. Но имеется склонность к алчности, привязанность к собственности. Их понимание замедленное, чем у предыдущих типов конституций, но зато, раз поняв что-либо, они запоминают это на всю жизнь.

Они умеют зарабатывать деньги и разумно их тратить. В итоге они умудряются сколотить состояние.

Физической культурой и спортом они очень мало занимаются, предпочитая наблюдать со стороны.

**Конституция «Ветра + Желчи».**

Рост у этих людей во многом зависит от пропорции «Ветра». Чем его больше, тем менее пропорциональным может быть тело – слишком длинным или маленьким. У них может быть плохое кровообращение. Они могут одинаково плохо переносить холод и жару. «Ветер» ограничивает их в холоде, а «Желчь» в перенесении жары. Но несомненно то, что они весьма любят воду – пить и купаться. При этом вода должна быть «средней» температуры.

У них могут быть красивые волнистые волосы, как сочетание «кудрявости» «Ветра» и «прямоты» Желчи.

Они весьма прожорливы, но имеют трудности с пищеварением и набором веса. Особенно им нравятся теплая, маслянистая пища. Это прирожденные сладкоежки, поглотители тортов, пирожных и сладких напитков.

Для них характерны эмоции страха и гнева. Если больше «Ветра», то они чаще пугаются на ситуацию. Если больше «Желчи» - реагируют на нее раздражением и гневом. Часто эти эмоции меняются местами, чередуются. В юности такой человек может быть агрессивен и драчлив, а в зрелом возрасте деспотичен, нетерпим к мнению близких людей. Они любят командовать более слабыми и зависимыми. С позиции секса, это наиболее напористые любовники, с шаловливыми руками и скорым языком. Они могут много наговорить, наобещать, но ... не выполнить.

Если оба жизненных принципа выражены более-менее гармонично, то проявляются их положительные качества в том, что такой человек оригинально мыслит, творит. Например, А. С. Пушкин. У таких людей творчество проявляется легко и весьма интенсивно. Но строптивость, задиристость, чрезмерное честолюбие может сослужить плохую службу. По этой причине, они должны себя «утяжелять», что сделает их жизнь более размеренной и плавной.

**Конституция «Желчи + Слизь».**

Это очень серьезные люди. У них напористость сочетается со стабильностью. Как правило, подобной конституций обладают большинство чемпионов в разных видах спорта. Они весам гибки в жизни – большинство «новых русских» - лица с этой конституцией. Они все «схватывают на лету» и умело прибирают к рукам «общее», делая его «своим».

Многие актеры с красивой внешностью – лица с этой конституцией. Как правило, у них хорошее здоровье, крепкий организм. Тем более, что

они склонны к его поддержанию с помощью всех доступных средств. Любят тренироваться и у них это хорошо получается – тело легко отзывается на упражнения.

Среди любовников им нет равных. Это касается и мужчин и женщин. Он страстен и ненасытен, изобретателен и чарующий. Суперзвезды Голливуда – лица с этим конституционным типом.

Они предпочитают умеренный климат, но могут переносить крайности жары и холода.

Порочная сторона этой конституции отражается в чрезмерной самоуверенности, высокомерии и чопорном самодовольстве. Вспомните высказывания некоторых наших политиков – больших мужчин со светлыми или рыжими волосами. Они, как боги на Олимпе, и никто им не указ.

Что касается пищевых предпочтений, то любят покусать мясного, выпить пивка. Предпочитают пищу горького и вяжущего вкуса.

Для того, чтобы жить в полной гармонии, они нуждаются в сухости самоанализа и духовной дисциплине. Часто кармические удары помогают им стать на свое место и заняться полезным делом.

### **Конституция «Ветра + Слизи».**

У них, как правило, высокий рост при среднем телосложении. Например, сочетание хорошей фигуры с кривоватыми зубами, или неправильными чертами лица, или с тонкими волосами, или с маленькими глазками и т. п.

Это одна из наиболее неудачных индивидуальных конституций. В первую очередь у них имеется избыток холода как в теле, так и в уме. Они испытывают двойную: телесную и эмоциональную потребность в тепле. Недостаток тепла у них обычно проявляется в виде плохого пищеварения, предрасположенности к запорам, слабому иммунитету, частым простудам и насморкам с обилием слизи.

Что касается их эмоциональной жизни, то они поочередно могут быть то открытыми и веселыми, то сами в себе и таинственными. В виду отсутствия уравновешивающего «Желчного» жизненного принципа, они раздвоены и в зависимости от обстоятельств кидаются от одной крайности к другой. Им надо все хорошенько обдумать, чтобы принять правильное решение.

Больше других людей они предпочитают баню, горячую воду, жарко натопленное помещение. Они часами могут париться и им от этого хорошо. Всю пищу они стараются кушать в теплом или горячем виде.

Предпочитая при этом продукты кислого, соленого и острого вкуса.

Весьма хорошо данные люди чувствуют себя работая на даче. Умеренный труд, теплый воздух, отсутствие общественных раздражителей способствуют их гармонизации. Настоящие любители дачи, летней рыбалки, уединенных путешествий – это лица с данной конституцией.

Что касается интимных отношений, то они нужен «огненный» партнер. Только с ним он может почувствовать все великолепие интимных отношений. Кстати, у этих лиц бывают наиболее большие половые органы.

Одним словом, в жизни этих людей должно быть больше тепла и они его интуитивно ищут, уезжая в более теплые места, подбирая «горячих» спутников по жизни.

### **Не уравновешенная конституция «Ветра + Желчи + Слизи».**

Бывают трудно предсказуемые люди, это как раз те, у кого все жизненные принципы выражены вроде бы одинаково, но легко выходят их равновесия. Внешне они обладают красивой внешностью, особенно в детстве – просто ангелочки. Однако, настроение, здоровье и привычки их меняются в зависимости от сезонов года, жизненных обстоятельств, питания, погоды, эмоционального окружения. Очень трудно ужиться с такими красавчиками, которые внутри непредсказуемы. С утра у них одно на уме, в обед может быть другое, а вечером – третье. Точно также обстоит и дело со здоровьем. Они болеют по сезонам года непонятными болезнями. Кидаются в разного рода крайности, ничего не доводя до конца. Из-за этого они упускают множество весьма благоприятных возможностей. А виной всему их жизненные принципы, которые возбуждаясь и усиливаясь от внешних причин толкают их физиологию и психику в разные стороны. Им важно научиться регулировать жизненные принципы и все станет в норму.

### **Гармоничная конституция.**

Как я указывал, весьма редко бывают лица с уравновешенной, гармонизированной индивидуальной конституцией. Они обладают удивительно приятным телосложением, которое сразу же бросается в глаза. У них особая аура, вокруг которой невольно устанавливается гармония и покой. Естественно, и в жизни у них все нормально. Что касается здоровья, то эти люди практически не болеют, за редким исключением в неблагоприятные сезоны года. В остальном, их организм прекрасно

сбалансирован и они живут долго.

Лица с неуравновешенной конституцией «Ветра + Желчи + Слизи» имеют большой шанс путем правильной работы над собой войти и почувствовать эту гармонию. Она прекрасна и чарующа.

Естественно, между этими описанными типами конституций находится безграничное количество самых разнообразных сочетаний «Ветра», «Желчи» и «Слизи». Познать их в самих себе, а тем более привести в гармонию – первейшая задача не только на оздоровительном, но и на жизненном пути.

**3. Определение собственной конституции.** Определить индивидуальную конституцию можно с большой точностью самостоятельно. Для этого требуется понаблюдать за собой, своим поведением, своими привычками, пищевыми пристрастиями, беспристрастно оценить свои внешние данные. Предлагаю вам ответить на вопросы ниже следующей анкеты.

#### I. Внешние данные

##### ВЕТЕР

1. Тонкокостный, худощавый человек.
2. Кисть тонкая, на ощупь холодная и сухая.
3. Движения быстры, походка легкая, воздушная.

##### ЖЕЛЧЬ

1. Среднее телосложение; волосы рыжеватые, тонкие или седина, облысение.

2. Кисть средняя, на ощупь теплая, приятная.
3. Движения уравновешены, походка нормальная.

##### СЛИЗЬ

1. Ширококостный, склонный к полноте человек.
2. Кисть широкая, на ощупь холодная и влажная.
3. Движения плавные, замедленные, походка неторопливая.

#### II. Физиология организма

##### ВЕТЕР

4. Процессы протекают быстро и неравномерно.
5. Несмотря на нормальное питание, поправляется очень плохо проблемы с пищеварением.
6. Сон быстрый, поверхностный.

**ЖЕЛЧЬ**

4. Процессы в теле протекают нормально, ритмично.
5. Пищеварение хорошее, но если вовремя не поест, чувству себя раздраженным.
6. Сон нормальный, со сновидениями.

**СЛИЗЬ**

4. Процессы в теле протекают медленно.
5. Несмотря на небольшое питание, поправляется, вес теряется с трудом.
6. Сон спокойный, более 8 часов.

III. Психология и умственные способности

**ВЕТЕР**

7. Мне свойственны энтузиазм и живость.
8. Быстро схватываю информацию и быстро ее забываю.
9. Люди считают меня очень разговорчивым - «заводилой».

**ЖЕЛЧЬ**

7. Стараюсь быть точным и организованным.
8. Информацию запоминаю хорошо.
9. Могу легко раздражаться по пустякам.

**СЛИЗЬ**

7. С трудом поддаюсь на разнообразные начинания.
8. Информацию усваиваю с трудом, но зато хорошо помню.
9. Спокоен и уравновешен, трудно вывести из себя.

IV. Предпочитаемая пища, сезоны года и перенесенные заболевания

**ВЕТЕР**

10. Теплая, маслянистая, ест любит плотно.
11. Плохо переносит холодное время года; зимой кожа становится сухой.
12. Суетливость, похудание, запоры, артрит.

**ЖЕЛЧЬ**

10. Прохладная, ест в меру.
11. Плохо переносит жару, летом быстро устает.
12. Страдает различными воспалениями с подъемом температуры; изжога, язвы в желудке, беспокойство и раздражительность.

**СЛИЗЬ**

10. Теплую, сухую, нежирную, ест мало.
11. Беспокоит дождливая погода, особенно влажный сезон.
12. Ожирение, депрессия, чувство холода в теле, бледность кожи, насморк и мокроты.

**Индивидуальная конституция**

Теперь по пятибалльной системе:

0 – характеристика не для вас;

1 – что-то такое у вас есть;

2 – имеется слабо;

3 – средне выражена;

4 – хорошо выражена;

5 – эта характеристика у вас наиболее выражена.

Проставьте баллы, которые, как вы считаете, вам соответствуют. Затем отдельно сложите баллы жизненных принципов Ветра, Желчи и Слизи и посмотрите, какой жизненный принцип (доша) или принципы по сумме преобладают. Если сумма одного жизненного принципа на 10 баллов больше ближайшего, то у вас он преобладает, и вы относитесь к индивидуальной конституции в которой выражен один жизненный принцип (монодошный тип); если суммы двух жизненных принципов примерно равны, вы относитесь к конституции с двумя жизненными принципами (двудошному типу); если все три примерно равны, то вы относитесь к не уравновешенному или гармоничному типу.

В качестве примера, я заполню свою анкету с некоторыми пояснениями.

I. Внешние данные**ВЕТЕР**

1. Тонкокостный, худощавый человек. 2 (сами кости тонковаты)

2. Кисть тонкая, на ощупь холодная и сухая. 1 (кисть небольшая)

3. Движения быстры, походка легкая, воздушная. 2 (есть некоторая легкость)

**ЖЕЛЧЬ**

1. Среднее телосложение; волосы рыжеватые, тонкие или седина, облысение. 5

2. Кисть средняя, на ощупь теплая, приятная. 3

3. Движения уравновешены, походка нормальная. 3

**СЛИЗЬ**

1. Ширококостный, склонный к полноте человек. 3 (поправляюсь, но до определенного предела, относительно крупный мужчина – рост 186, вес от 95 до 100 кг)

2. Кисть широкая, на ощупь холодная и влажная. 0

3. Движения плавные, замедленные, походка неторопливая. 2

II. Физиология организма

**ВЕТЕР**

4. Процессы протекают быстро и неравномерно. 2 (есть неравномерность)

5. Несмотря на нормальное питание, поправляется очень плохо проблемы с пищеварением. 2 (есть некоторые проблемы с пищеварением)

6. Сон быстрый, поверхностный. 2 (бывают времена, когда я сплю плохо)

**ЖЕЛЧЬ**

4. Процессы в теле протекают нормально, ритмично. 3

5. Пищеварение хорошее, но если вовремя не поест, чувствует себя раздраженным. 4

6. Сон нормальный, со сновидениями. 4 (чаще всего сплю нормально, часто бывают сновидения)

**СЛИЗЬ**

4. Процессы в теле протекают медленно. 2

5. Несмотря на небольшое питание, поправляется, вес теряется с трудом. 0

6. Сон спокойный, более 8 часов. 2

III. Психология и умственные способности

**ВЕТЕР**

7. Мне свойственны энтузиазм и живость. 4 (многое из того, что я прочитал в оздоровительном плане, я сразу же выполнял, проверял)

8. Быстро схватываю информацию и быстро ее забываю. 3 (забываю не нужное)

9. Люди считают меня очень разговорчивым - «заводилой». 3 (в семье я веселю всех)

**ЖЕЛЧЬ**

7. Стараюсь быть точным и организованным. 4

8. Информацию запоминаю хорошо. 4

9. Могу легко раздражаться по пустякам. 2 (особенно раньше)

**СЛИЗЬ**

7. С трудом поддаюсь на разнообразные начинания. 2

8. Информацию усваиваю с трудом, но зато хорошо помню. 2

9. Спокоен и уравновешен, трудно вывести из себя. 3 (До недавнего времени я внешне сохранял спокойствие, но внутри нет. Теперь гораздо спокоен и внутренне. Это следствие работы над собой)

IV. Предпочитаемая пища, сезоны года и перенесенные заболевания  
**ВЕТЕР**

10. Теплая, маслянистая, ест любит плотно. 3 (до недавнего времени ел плотно)

11. Плохо переносит холодное время года; зимой кожа становится сухой. 3

12. Суетливость, похудание, запоры, артрит. 3

**ЖЕЛЧЬ**

10. Прохладная, ест в меру. 2

11. Плохо переносит жару, летом быстро устает. 2

12. Страдает различными воспалениями с подъемом температуры; изжога, язвы в желудке, беспокойство и раздражительность. 2 (в молодости часто была изжога, проблемы с кровью, но сейчас это в прошлом)

**СЛИЗЬ**

10. Теплую, сухую, нежирную, ест мало. 2

11. Беспокоит дождливая погода, особенно влажный сезон. 1

12. Ожирение, депрессия, чувство холода в теле, бледность кожи, насморк и мокроты. 2 (бывает насморк и мокроты)

Итого, у меня получилась следующая раскладка: «Ветер» - 30, «Желчь» - 38, «Слизь» - 21. В настоящее время, я обладаю индивидуальной конституцией, в которой наиболее ярко выражены два жизненных принципа (двудошный тип). Причем, у меня достаточно сильно выражен жизненный принцип «Слизи». Отсюда, в первую очередь я должен по жизни следить за тем, чтобы не перевозбудить «Желчь» в организме питанием, оздоровительными процедурами, эмоциями и прочим. Во вторую очередь, надо обращать внимание за «Ветер». Чрезмерное увлечение голоданием, сыроедением, холодными обливаниями приводит к появлению всех проблем описанных при его перевозбуждении. Что касается «Слизи», то на нее я практически не обращаю внимания. Наоборот, я ее стимулирую сном днем, питанием, влажными горячими процедурами зимой и холодным купанием – летом, сохранением психического равновесия.

Данная анкета, с некоторой корректировкой (кое-что вы можете детально уточнить из описания внешних и внутренних признаков жизненных принципов в организме), является картой вашей индивидуальности. Именно она, а не группы крови ваш путеводитель по стране здоровья. Работая с ней вы можете добиться успеха в любом деле, так как будите

знать свои сильные и слабые стороны. Она дает вам огромное поле регулировок собственной физиологии и психики. Это мудрость древней индийской мысли оставленная всем нам для здоровья и процветания.

**4. Изменение жизненных принципов в течение жизни.** Всю жизнь человека можно разбить на три больших периода: период «Слизи» – от рождения до 25 лет; период «Желчи» – от 25 до 60 лет; период «Ветра», все более и более настанет – от 60 лет до конца жизни.

I. Период «Слизи». В это время преобладают анаболические процессы, организм растет, в нем еще много воды. Жизненный принцип «Слизи» состоит из первоэлементов «Воды» и «Земли», которые в это время создают форму будущего организма. Они не способствуют развитию тепла в организме, а наоборот, угнетают его. Любое привнесение влаги и прохлады извне (изменение погоды) или с пищей будет способствовать накоплению излишка слизи, и приводить к заболеваниям «слизистой» природы. Особенно сильно это выражено у детей с преобладанием в конституции жизненного принципа «Слизь» и обостряется весной и осенью (в прохладную и сырую погоду). У детей с жизненным принципом «Ветер», наоборот, этот период жизни может пройти безболезненно.

II. Период «Желчи». В это время процессы синтеза и распада тканей уравниваются, организм находится в относительно стабильном состоянии. В это время доминирование получает жизненный принцип «Желчи», который состоит из первоэлементов «Воды» и «Огня». Причем, если в жизненном принципе «Слизь» преобладает «Вода», то здесь «Огонь» преобладает над «Водой». Умственные и пищеварительные процессы наиболее сильны. Любые воздействия теплоты в этот период – жаркое время года, «разогревающая» пища, неадекватные эмоции – будут способствовать накоплению «Желчи» в организме и вызывать «желчные» расстройства – подъем температуры, воспаления, болезни органов пищеварения, психические расстройства. Особенно сильными эти нарушения будут у людей с преобладанием жизненного принципа «Желчь», с пиками обострения летом. А вот у людей с преобладанием в конституции «Слизь» этот период пройдет весьма гладко, так как слабая пищеварительная и умственная способности будут получать усиление и «вытаскивать» слабые функции на вполне нормальный уровень работы.

III. Период «Ветра». В этот период преобладают катаболические процессы (распад тканей над их синтезом, организм обезвоживается), ведь жизненный принцип «Ветер» состоит из первоэлементов «Про-

странства» и «Воздуха», которые дают сухость и холод организму. Отсюда любое привнесение сухости и холода – холодное и сухое время года, сухая пища и т. д. будет способствовать уменьшению теплоты и обезвоживанию организма. Это наиболее плохой период для лиц с выраженным жизненным принципом «Ветер». У них обострения будут наблюдаться в сухие, холодные зимы. Люди с преобладанием в собственной конституции «Слизи» и «Желчи» будут иметь преимущество и проведут остаток жизни в неплохом состоянии.

Я сравнил свою, нынешнюю, индивидуальную конституцию с той, которой обладал 10 лет назад, и оказалось, что произошли существенные изменения. Посудите сами, если раньше она была следующей: «Ветер» - 45, «Желчь» - 38, «Слизь» - 16. В настоящий момент: «Ветер» - 30, «Желчь» - 38, «Слизь» - 21. Благодаря работе над собой, своим организмом и особенно сознанием, мне удалось существенно снизить «Ветер» в организме и поднять «Слизь». В итоге, у меня стало больше гармонии в организме, более стабильнее стало здоровье. За прошедшие 10 лет я стал мудрее. Подобные изменения красноречиво говорят о вашем прогрессе не только в области здоровья, но и психики, и даже духа.

Новый замер произведен 2 февраля 2018 года, мне идет 64 год. Вот мои показатели: «Ветер» - 31, «Желчь» - 36, «Слизь» - 23! Старею, однако!

Внешние данные: Ветер - 2, 2, 2. Желчь - 5, 3, 3. Слизь - 2, 0, 2.

Физиология: Ветер - 2, 1, 2. Желчь - 4, 2, 4. Слизь - 2, 2, 2.

Психология: Ветер - 4, 3, 3. Желчь - 4, 4, 2. Слизь - 2, 2, 4.

Сезоны года и т.д.: Ветер - 3, 4, 3. Желчь - 2, 2, 1. Слизь - 2, 1, 2.

Изменения жизненных принципов в течение жизни красноречиво говорят о том, что ваша оздоровительная программа, постепенно должна видоизменяться, чтобы своевременно соответствовать естественным изменениям в вашем организме. Если этого не происходит, то прекрасные результаты полученные вначале от применения тех или иных оздоровительных средств, через несколько лет могут наоборот – разрушить организм.

Из содержания этого раздела вытекает – только с учетом индивидуальной конституции подбирайте питание, средства оздоровления, нагрузку и многое другое, от чего зависит ваше здоровье. Индивидуальная конституция – это ВАШ путеводитель по жизни. Регулярно работайте над своими слабыми сторонами, не увлекайтесь сильными, и успех будет постоянно с вами.

## **Тема IV. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ – ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ К ЗДО РОВЬЮ И ПРОЦВЕТАНИЮ**

Теперь, зная, что такое жизненные принципы, какую роль они играют в нашем организме, где концентрируются и так далее, мы можем через них регулировать наше самочувствие и здоровье. Поговорим о том, как это делать с помощью питания, голодания, биоритмов, движения, дыхания, закаливания и т. п.

**1. Питание с учетом особенностей индивидуальной конституции человека.** Каждый человек имеет свою собственную индивидуальную конституцию, которая складывается из трех жизненных принципов - «Слизи», «Желчи» и «Ветра». Эти принципы есть не что иное, как выражение энергий. Грубо говоря, жизненный принцип «Слизи» состоит из «пространства» и «времени» и гравитационной энергии. Пространство определяет объем и форму человеческого организма; время - длительность существования человеческого организма; гравитационная энергия объединяет частицы тела в единое целое. Жизненный принцип «Желчи» состоит из разного рода энергий: тепловой, световой, электромагнитной. Эти энергии обеспечивают все многообразие жизненных проявлений в человеке. Жизненный принцип «Ветра» состоит из вращательной и колебательной энергии. Эти виды энергии обеспечивают все обилие циркуляционных процессов в организме: движение крови, лимфы, внутри клеточной циркуляции (циклоза), беглость мысли (соображения), ритмичности разных функций (пищеварения, выделения отходов, менструальный цикл и т. д.)

Важно отметить еще и то, что переизбыток одного из жизненных принципов вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Например, избыток «Слизи» в организме делает форму тела человека шарообразной; самого человека вялым, ленивым; способствует накоплению слизи вверху туловища и возникновению простудно - легочных заболеваний. Избыток «Желчи» вызывает в организме человека пищеварительные нарушения,

портит кровь, раздражает сознание (без причинный гнев). Избыток «Ветра» обезвоживает и охлаждает организм, что приводит к плохому пищеварению, запорам, нарушению менструального цикла, тугоподвижности в суставах, хаотическому мышлению, не уверенности в себе.

Чтобы устранить подобно, люди интуитивно используют такую пищу, чтобы она уравновешивала жизненные принципы. Например, лица с избыточной «Слизистой» конституцией потребляют сухую, теплую пищу и продукты имеющие вяжущий, горький, жгучий вкус. Не любят много пить. Эта пища подсушивает их организм, дает ему разогрев. В результате, организм становится меньше, теплее и это благотворно отражается на их самочувствии. Лица с избыточной «Желчной» конституцией потребляют жидкую и охлажденную пищу в большом количестве. Из вкусов они предпочитают сладкий, горький, вяжущий, нейтральный. Это способствует тому, что их повышенные пищеварительные и теплотворные способности организма «расходуются» на пищу и не причиняют вреда самому организму («пережигают» кровь в печени, от чего образуется много желчных шлаков и кожа желтеет). Такое питание их удовлетворяет и они чувствуют себя спокойными, уравновешенными (при возбуждении «Желчи» повышается агрессивность, грубость, язвительность). Лица с избыточной «Ветреной» конституцией любят потреблять большое количество теплой, горячей, жирной, тяжелой пищи. Из вкусов они предпочитают сладкий, жгучий, соленый. Это питание восполняет их сухое, маленькое, холодное тело жидкостью, гравитационной энергией и пластификатором (жир), теплом. На таком пищевом рационе они чувствуют себя нормально, веселы, жизнерадостны.

Пропорция жизненных принципов у одного и того же человека в течении жизни меняется. Так, в течении первых 15-20 лет преобладает жизненный принцип «Слизи». Организм в это время хорошо держит воду, тело упругое и гибкое, формы округлые. Далее, с 15-20 лет до 40-60 в организме преобладает жизненный принцип «Желчи». Это ощущается как недостаток в организме тепла, нормальные пищеварительные способности, хороший иммунитет. Что касается формы тела, то оно уже не такое округлое, более рельефное и зрелое. С 40-60 лет и до конца жизни человека в организме начинает преобладать жизненный принцип «Ветра». Организм человека все более и более «подсушивается», теряется гибкость. Уменьшаются и теплотворные способности организма, все более и более ощущается холод в теле, слабеет иммунитет, пищеварение, умственные способности.

Кроме выше указанного, каждый сезон года, погода обладают собственной энергетикой. Весной и осенью идут дожди, сыро и влажно. Это способствует перевозбуждению жизненного принципа «Слизи». Летом жарко и сухо, это способствует перевозбуждению жизненного принципа «Желчи». Суровая зима, с ветром и морозами способствует перевозбуждению жизненного принципа «Ветра», ибо зимние энергии идентичны энергиям этого жизненного принципа.

И вот теперь, будьте внимательны. Если у человека выражена «Слизистая» конституция, это особенно отрицательно будет сказываться в первые 20 лет жизни, весной и осенью (может и зимой, если она сырая и влажная). Зато, после 60 лет такому человеку будет жить легко, ибо его тело не так будет «сохнуть» от возраста. Если у человека выражена «Желчная» конституция, это особенно отрицательно будет сказываться в зрелый период жизни от 25 до 60 лет, летом - в жаркую, сухую погоду. Юношеский и старческий период жизни пройдут более-менее нормально. Если у человека выражена «Ветренная» конституция, это особенно отрицательно скажется после 40-50 лет жизни, холодными, ветренными зимами. Наиболее благоприятный период для такого человека юность.

Исходя из выше изложенного, для каждого человека, для каждого возраста, для каждого сезона года питание должно подбираться таким образом, чтобы оно было противопоставлено конституционным изменениям, возрастным изменениям, сезонным изменениям. Только тогда это будет **правильным питанием**.

Рекомендация: если вы не воспользуетесь этим уникальным материалом, а будите слепо придерживаться чьих-то рекомендаций, толк от оздоровления будет мал. Вы будите блуждать в потемках не находя выхода. Помните истину: система оздоровления и питания должны изменяться для Вас, а не Вы приспосабливаться под систему или питание.

Изложение материала лучше и проще всего построить в форме вопросов и ответов.

**Вопрос: на чем основано утверждение, что пища может быть лекарством?** Древние мудрецы гораздо шире смотрели на пищу и на то, что она вносит в наш организм. Их не интересовали белки и углеводы, а также сколько калорий она дает при сжигании. Их в первую очередь интересовала та информация и энергия, которая влияла на организм. Именно это качество пищи использовалось в первую очередь, когда о ней говорили, как о лекарстве.

Открытие физиками квантовых полей - энергии лежащей в основе физического вещества, позволили понять древнее учение об энергетическом влиянии пищи на организм человека.

Чтобы лучше разобраться в этом не простом, но жизненно важном вопросе, напомним вам, как вообще образуется любое вещество, а следовательно и пища. Начнем с конца, чтобы прийти к началу. Мы имеем с вами какое-то пищевое вещество. Оно состоит из молекул. Молекулы состоят из атомов. Атомы состоят из элементарных частиц - электронов, протонов и т. д. Элементарные частицы состоят из квантов - образований занимающих нечто среднее между энергией и частицей. Кванты лежат в основе энергетических полей, из них образуются элементарные частицы.

Организм человека в своей первооснове имеет квантово-полевой шаблон, который дает прообраз физическому телу человека. Квантовые поля той или иной структуры дают основу тому или иному органу, функции, структуре вещества. Пусть вас не удивляет особая структура, форма и цвет печени. В ее основе лежит особое квантовое поле, которое должно выполнять соответствующие функции (оно же и вызывает соответствующие эмоциональные состояния). В основе сердца - другое квантовое поле и соответственно другие функции. Точно так же дело обстоит с любым другим органом и тканью человеческого организма. Разница в их цвете, структуре и т. д. - все это определяется соответствующим квантовым полем.

Древние диетологи учитывали: вкус пищи; силу воздействия пищи на организм; форму и консистенцию продукта; цвет пищи; информацию по параметрам холод - теплота и влага - сухость; информацию, заключенную в продукте под влиянием климата и места; изменение свойств продукта в результате термической и других обработок. Знание всех этих особенностей позволяло им использовать пищу как лекарство, а лекарство как пищу.

Вот еще одна важнейшая информационно-энергетическая функция питания. Ввод любой пищи в организм человека - это введение определенных квантовых полей, которые могут подпитывать, укреплять квантовые поля родственных с ними органов, выравнивать ослабленные функции (уменьшать или добавлять влагу, тепло) и т. п. С помощью питания содержащего те или иные квантовые поля мы можем успешно лечить, укреплять ослабленные функции и даже омолаживать организм.

**Вопрос: расскажите о вкусах пищи?** В любом продукте питания находятся свои квантовые поля, которые при поглощении их человеком многогранно воздействуют на его организм. Разберем их действие.

**ВКУС ПИЩИ.** Вкус пищи говорит об особых свойствах энергии, заложенной в ней. Язык, как орган вкуса, позволяет нам распознать эту энергию. Энергия, заложенная в продукте, может благотворно влиять на жизнедеятельность организма, особенно, когда энергии данного вида в организме не хватает, и наоборот, угнетать жизнедеятельность при ее переизбытке (образовывать слизь, высушивать, охлаждать и т. д.).

Классическая Аюрведа (древнеиндийская наука о жизни) различает шесть основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и вяжущий. Эти вкусы по разному действуют на три основополагающих жизненных принципа лежащих в основе работы человеческого организма. К ним относятся: «Слизь» - руководит построением и крепостью физического тела (материальная масса организма и его гормональная система); «Желчь» - обеспечивает обогрев, пищеварение, иммунитет организма, зрение и умственные способности; «Ветер» - поддерживает все циркуляторные и ритмические процессы в организме - перемешивание содержимого в клетках, ток крови, перистальтику, наступление месячных, быстроту соображения человека. Эти же жизненные принципы я ранее разобрал с учетом энергий их составляющих.

**СЛАДКИЙ** вкус наиболее силен по лечебной силе, укрепляет, увеличивает силы тела, способствует пищеварению, обладает небольшой теплотворной способностью. Сладкое способствует заживлению ран, проясняет органы чувств, способствует долголетию. Продукты обладающие сладким вкусом полезны детям, старикам и ослабленным. Другими словами, он стимулирует жизненный принцип «Слизи».

Чрезмерное употребление продуктов обладающих сладким вкусом вредно - приводит к тучности, жировикам и болезням мочи.

**КИСЛЫЙ** вкус обладает освежающим действием, возбуждает аппетит, способствует размельчению и перевариванию пищи, способствует задержке жидкости в организме, открывает закупорки и делает проходным кишечник.

Чрезмерное употребление кислых продуктов вызывает слабость, головокружение, отеки, лихорадочное состояние.

**СОЛЕНЫЙ** вкус обладает очищающими свойствами - удаляет затвердевший кал и скопившиеся газы, очищает закупорившиеся кровеносные сосуды, удаляет плесень, поддерживает аппетит, вызывает выделение

слюны и желудочных соков; холодным продуктам придает разогревающие организм свойства. Другими словами, он стимулирует жизненный принцип «Желчи» и «Ветра».

Чрезмерное употребление соленых продуктов ведет к выпадению волос, преждевременной седине, морщинам, болезням порожденными перевозбуждением жизненного принципа «Желчи».

**ГОРЬКИЙ** вкус улучшает пищеварение и аппетит; согревает тело и стимулирует выход жидкости из него; раскрывает сосуды; обладает разреживающими, растворяющими свойствами; увеличивает циркуляторные процессы в теле; способствует очищению полостей тела, особенно легких; помогает при отравлении, обмороках, лихорадочных состояниях, проясняет сознание.

Чрезмерное употребление горьких продуктов истощает организм порождая болезни связанные с перевозбуждением жизненного принципа «Ветра».

**ЖГУЧИЙ** вкус сильнее других стимулирует теплотворные способности организма, поднимает аппетит, полезен при болезнях горла, заживляет раны и тяжелые кожные нарывы.

Чрезмерное употребление продуктов жгучего вкуса отрицательно сказывается на работе половой функции, приводит к морщинам, обморокам, болям в спине и пояснице.

**ВЯЖУЩИЙ** вкус обладает высушивающими свойствами; сушит гной, кровь, желчь; заживляет раны; улучшает цвет кожи; сильно охлаждает.

Чрезмерное употребление продуктов вяжущего вкуса обезвоживает и охлаждает организм порождая болезни свойственные перевозбужденному жизненному принципу «Ветра».

Эти шесть вкусов «усваиваются» организмом в ротовой полости и действуют немедленно на квантовые поля организма. Если они подпитывают ослабленные квантовые поля организма, то эта пища по вкусу нам нравится и ее хочется еще. И наоборот, если она вызывает еще больший разбаланс, то как бы она не была хороша, нам ее не хочется кушать.

После того как пища пройдет пищеварительный тракт, ее вкус меняется. Так, продукты сладкого и соленого вкуса становятся сладкими; кислое - кислым; горькое, вяжущее и жгучее - горьким. Таким образом, из шести первичных вкусов в организме образуются три вторичных. Это говорит о том, что оставшиеся квантовые поля пищи усваиваются проходя через желудок и кишечник.

Продукты, образующие вторичный **СЛАДКИЙ** вкус, способствуют

укреплению, наращиванию массы тела. Избыток сладкого порождает слизь (а значит простуды, гниеродные заболевания, кисты, опухоли, снижение иммунитета), ожирение и понижение теплотворных способностей организма. На интеллектуальном уровне это выражается в безразличии, апатии.

Продукты, образующие вторичный КИСЛЫЙ вкус, способствуют повышению теплотворной, интеллектуальной и пищеварительной способностей организма. Избыток кислого вкуса ухудшает состав крови, приводит к язвам, кожным раздражением, изжоге. Человек делается легко раздражимым и вспыльчивым.

Продукты, образующие вторичный ГОРЬКИЙ вкус, способствуют очищению организма, стимуляции жизненных процессов и ведут к похудению. Избыток горького вкуса может истощить силы тела, обезводить организм. На психическом уровне это приводит к частому появлению беспричинного страха, напрасным волнениям.

Добавим к классической аюрведической схеме еще два вкуса: терпкий - похож на вяжущий, сгущает соки и охлаждает; безвкусный - увлажняет, размягчает и расслабляет.

### **Вопрос: как с пользой для себя применить рекомендации о вкусах пищи?**

1. Вы желаете добиться увеличения телесной «теплоты». Для этого в одной трапезе лучше всего использовать продукты, содержащие: а) жгучий - кислый вкус, либо б) кислый - соленый. Сочетание вкусов а) помимо увеличения «теплоты» тела будет способствовать похудению; в случае б), наоборот, - большому набору веса (в основном - воды). Чтобы осуществить это на практике, подбираете продукты питания с соответствующими вкусами и используйте их так, как рекомендовалось ранее: в начале салат или тушеные овощи с добавкой приправ жгучего или кислого вкуса; второе блюдо - каша или белковый продукт сдобренный специями кислого или жгучего вкуса. Подобным образом действуйте и в ниже данных рекомендациях.

2. Если вы желаете увеличить «легкость» тела (похудеть, стать подвижнее), используйте следующие вкусы: а) горький - жгучий, б) кислый - жгучий. При этом в варианте а) будет удаляться слизь из тела, б) происходить увеличение теплотворной способности организма (возрастать иммунитет, пищеварение, интеллектуальная «острота»).

3. Если вы желаете увеличить «сухость» в теле (удалить слизь, мо-

кроты), используйте продукты со следующими вкусами: а) горький - вяжущий, б) жгучий - вяжущий, в) жгучий - горький. Притом в варианте а) вместе с «сухостью» будут увеличиваться «холодные» качества, что хорошо для лета. В двух последних, наоборот, прибавится «теплоты», что хорошо для холодного времени года, либо для тех, кто постоянно мерзнет.

4. Если желаете «остудить» организм, используйте продукты с а) сладким вкусом, либо б) горьким - вяжущим. В первом случае вы можете поправиться, во втором - похудеть.

5. Если желаете поправиться (стать «тяжелее» и «маслянистее»), используйте продукты с а) соленым - сладким вкусами, либо б) сладким - кислым. В случае а) вы можете набрать, в основном, жировую ткань, б) - нарастить мышцы.

Если вы чувствуете себя нормально, то в ежедневной трапезе старайтесь потреблять продукты, содержащие все шесть вкусов, не отдавая предпочтения ни одному из них. Такое потребление пищи будет гармонично стимулировать энергетические поля полевой формы жизни.

Кулинарная обработка в некоторых случаях может менять вкус продукта.

Например, первоначальный вкус лука - жгучий, а после тушения или варки он приобретает сладкий вкус. Помните об этом.

Сладкий, кислый и соленый вкусы оказывают на организм в основном анаболическое действие (способствуют увеличению массы тела). Горький, вяжущий и жгучий - катаболическое (способствуют уменьшению массы тела).

Пища, в которой преобладает горький и жгучий вкус, способствует поднятию энергии организма вверх. Это хорошо использовать лицам с пониженным кровяным давлением, страдающим плохой циркуляцией крови в сосудах головного мозга. Подобную пищу хорошо применять и как рвотное для очищения организма от слизи.

Пища, обладающая сладким и соленым вкусами, направляет энергию организма вниз. Отсюда, подобная пища (морская капуста) является хорошим естественным слабительным.

Если пища кислого вкуса способствует проходимости кишечника, то вяжущий вкус - наоборот, вызывает спазмы пищевода и делает кишечник малопроеходимым. Это особенно важно знать лицам страдающим запорами.

**Вопрос:** **влияет ли форма естественного продукта, какая-либо часть продукта, его консистенция на организм?** С открытием физиками квантовых полей и их свойств, за каждым материальным объектом, стало ясно значение формы и консистенции. Проще говоря, за каждым материальным объектом стоит тонкоматериальная сила, которая на уровне квантов придает им тот вид и т. д., который они имеют. Изменение характеристик этого уровня ведет к изменению видимых свойств предметов. Это касается и продуктов питания.

Отсюда вытекают интересные теоретические соображения, подкрепленные жизненным опытом. Если в каком-то органе человека не хватает своих тонкоматериальных свойств, то, заимствуя таковые у растения или животного, - можно их восстановить.

Исходя из этого, древними мудрецами были предложены следующие классификации:

1. Соответствие частей растения - органам человека:

КОРЕНЬ - полюс происхождения, желудок растения.

СТВОЛ - соответствует спинному мозгу.

ВЕТВИ -соответствуют нервам.

ЛИСТЬЯ - легким.

ЦВЕТЫ - локализация избытка силы (местонахождение органов воспроизводства).

ХЛОРОФИЛЛ - крови.

СОК - соответствует энергии, циркулирующей по нервам и превращающейся в импульсы мозга, семя и другие ткани.

СЕМЕНА - в период прорастания, аналогичны активной жизненной энергии организма; в период покоя - ее потенциалу.

2. Части растения и излечиваемые болезни.

Корни излечивают болезни костей.

Ствол - мяса.

Ветви - сосудов и жил.

Кора - кожи.

Листья излечивают болезни «полых органов» (желудок, желчный пузырь, тонкая и толстые кишки, мочевого пузыря и семенники).

Цветы - органов чувств.

Плоды - «плотных органов» (сердце, легкие, печень, селезенка, почки).

3. Распределение положительной и отрицательной энергии. Вершина растения заряжена положительно, а корни отрицательно. Часть растения

около самой земли обладает уравнивающими свойствами (место стыковки положительного и отрицательного заряда).

Плод заряжен положительно, а клубни отрицательно.

В самом плоде сторона черешка заряжена отрицательно, а сторона цветка - положительно.

Аналогия с животными еще проще: сердце соответствует сердцу, печень - печени, половой член - таковому у человека и т. д.

Если более подробно говорить о свойствах и консистенции продуктов, то легкость, резкость, жесткость, сухость, подвижность, рассеивающее и ясное будут способствовать приданию организму легкости, подвижности, уменьшению веса.

Легкость, маслянистость, влажность, текучесть, проницаемость, обладающее резким запахом и острое - способствуют увеличению теплотворных, пищеварительных и интеллектуальных способностей.

Тяжесть, маслянистость, густота, клейкость, подвижность, медленность и мутность - будут способствовать укреплению тела, стимулировать гормональную систему.

Естественно, перенасыщение организма продуктами первой группы обезводит тело; второй - испортит кровь; третьей - ослизнит. Все должно быть в меру.

**Вопрос: как можно применить для себя рекомендации по форме и консистенции продукта питания?** Перед тем, как принимать ниже следующие рекомендации надо обязательно почистить полевую форму жизни. Если в ней имеются психические зажимы, то они не дадут полноценно восстановить тот или иной орган, ибо он искажен на информационно-энергетическом уровне.

1. Восстановление клеточных тканей почки. За час до посещения парилки или сауны съесть 50 - 100 граммов сваренной почки животного (лучше свиной, т. к. квантовые поля и состав микроэлементов свиной почки близки к человеческим), а за 10 - 15 минут до входа в парилку выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса или чая. Если кожа плохо потеет, то ее следует обмыть чаем из багульника.

Потогонный квас делается так. На 3 литра противной воды взять 1 - 2 стакана малины (можно варенье), 1 стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все содержится и бродит с доступом кислорода в течение 10 - 15 дней. Этот квас также выводит радионуклеотиды. Он содержит среду, с которой радионуклеотиды стремятся соединиться, образуя при

этом сульфиды. Те же, в свою очередь, способствуют потовыделению, т. к. не держатся в организме. Квас пить перед парной.

Потогонный чай готовят так. В 1 стакане воды кипятят 1 - 3 минуты 1 столовую ложку корней багульника или 2 столовые ложки листьев березы. Можно использовать цвет липы или бузины.

Механизм восстановления клеточного обмена почек таков: при хорошем потовыделении почки отдыхают, жар парилки стимулирует клеточный обмен, а в крови содержатся вещества аналогичные почкам плюс квантовый уровень почки животного. В сумме все эти факторы способствуют мощному восстанавливающему эффекту.

Потоотделение рекомендуется поддерживать как можно дольше. Поэтому не прерывайте его обмыванием под душем, купанием в бассейне. Остывайте медленно и только после прекращения потоотделения сполосните тело теплой водой.

2. Восстановление клеточной массы печени. Методика примерно такая же, что и вышеописанная, но имеются различия. Перед парной съедаете 10 - 100 граммов свиной печени. Далее, принимаете потогонный чай и сильно пропотеваете в парной. После сильного потоотделения вытираетесь насухо и смазываете кожу молочной сывороткой, смешанной с медом, или подкожным свиным салом, или рыбьим жиром - кожа все тут же впитает. В это время печень отдыхает, а организм использует питание через кожу (как во внутриутробной стадии). После этого выпиваете 1 стакан отвара плодов шиповника (50 - 80 ягод на 3 литра воды). Через 15 - 20 минут после «кормления организма через кожу» следует вымыться теплой водой. Печень восстанавливается медленнее почек, потребуется трижды в день проделывать вышеописанную процедуру в течение двух месяцев.

3. Восстановление клеточной массы сердца. За час до посещения парной съешьте 50 - 100 г сваренного сердца животного. За 15 минут до входа в парную выпейте «сердечный» квас, который приготавливают так.

На 3 литра протиевой воды 1 стакан серого желтушечника (или адониса, ландыша, строфанта, шалфея), 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны. Все это бродит в тепле в течение 2-х недель. Разовая доза кваса - около 0,5 стакана. После приема парной пусть массажист сделает вам общий массаж. Во время массажа - сердце отдыхает.

10- 20 подобных процедур значительно усилят ваше сердце.

Дополнительные рекомендации по восстановлению сердца следующие: ежедневно употребляйте 0,1 грамма порошка серого желтушника.

Горечь этой травы стимулирует выработку поджелудочной железой инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахар, обеспечивает питание сердцу. В этот период избегайте жареных растительных жиров.

Желательно выше указанные процедуры выполнять во время биоритмологической активности соответствующих органов. Во-первых, подберите активность годовую, во-вторых - лунную и в третьих - суточную. Вся информация об этом содержится в моей книге-календаре «Оздоровительные советы на 1999 год» (а также в 1 томе «Основы здоровья», раздел о биоритмологии.)

4. Восстановление и усиление половой потенции. Вот древнекитайские наставления по поднятию половой потенции с помощью пищи, в которой заключена квантовая информация о половой функции.

«Император спросил Просветленного (человек получивший интуитивное знание): «Почему люди толстеют, темнеют, а их лица приобретают травянисто-зеленый оттенок? Как стать красивым и молодым, сохранить половое желание и свежесть?» Просветленный объяснил: — Пусть господин обратит внимание на то, как питается гусеница. Когда она поедает траву, то становится травянисто-зеленая, когда есть желтое — делается желтой. Господин всегда таков, какова его пища, и в соответствии с этим он меняет пять красок своего лица (зеленую, черную, белую, красную, желтую). Господину необходимо чаще потреблять продукты женского начала инь (фрукты и овощи — водянистое и прохладное), добавив к этому вытяжки из кипариса. Питаясь коровьим молоком, половые членами животных или отварами из их тестикул (яиц быков, лошадей, свиней, кроликов и т.д.), можно отдалить старость, вернуть свежий цвет коже и обрести способность многократно совокупляться с женщинами. Неплохо к тому же добавить в пищу и яйца птиц, например, яйца весенних пернатых (у них весной много половой энергии). Нелишни в рационе петухи — ведь именно они обладают тестикулами.

Коли сумеешь питаться таким образом — восстановишь свой яшмовый сундучок (мошонку с яйцами), и крепость нефритового стрежня (полового члена) будет столь велика, что всегда сумеешь проникнуть в нефритовую щель (влагалище), твоя потенция усилится, и ты в любой момент сможешь следовать своим естественным желаниям. Если стержень по-прежнему не может воспрянуть, добавь в пищу пшеничную кашу (из проросшей пшеницы), смешанную с птичьими яйцами. Тогда и сумеешь предотвратить умирание полового члена».

Для того, чтобы максимально была сохранена квантовая энергия

половых членов и яиц животных их желательно не варить или жарить, а высушить нарезав на мелкие кусочки. Употреблять подобный кусочек или перемолоть перед употреблением и посыпать какой-либо продукт. Например, «волшебным» свойством обладает высушенный член быка — им посыпают яйцо всмятку.

Приобрести четыре штуки любого вида яичек: бычьих, свиных, бараньих, жеребьиных. Нарезать их тонкими ломтиками и высушить на салфетке в духовке при температуре не более 40° С. Есть по одному кусочку в день. Либо перемолоть на мясорубке сушеные куски, смешать их с топленным малом сделать шарики до 2 см в диаметре. Принимать по 1 шарик 3-4 раза в неделю.

**Вопрос:** расскажите об информации климата и места произрастания, которые заключены в продуктах питания? Любое растение воспринимает всю информацию того места, на котором оно выросло и приобретает его свойства. В сухих и жарких местах оно обладает «жаркими» свойствами, а во влажных - прохладными, водянистыми. Но, если место слишком жаркое, то растение БОРЕТСЯ с этим выработкой в себе ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ - холодных, водянистых свойств. Например: арбузы, дыни, листовые овощи (капуста), плоды деревьев, ягоды и тому подобное.

Если растение должно перенести неблагоприятные - холодные условия, то оно борется с этим выработкой в себе противоположных - теплых, маслянистых свойств. Например: зерновые, орехи, семена, корнеплоды и т. д. Человек, потребляющий продукты из региона, в котором он проживает, поступает очень мудро. С помощью свойств продуктов он борется с неблагоприятными внешними условиями. Так, внешней жарой летом он противопоставляет охлаждающие, водянистые свойства растительных продуктов: огурцов, помидоров, капусты, ягод, фруктов, бахчевых. И наоборот, зимой, употребляя зерновые, орехи, семена, корнеплоды, сухофрукты (при высушивании фрукты приобретают теплые свойства) в сыром и слабо термически обработанном виде т. е. теплые, он противопоставляет эти свойства холоду и сухости.

Все это было подмечено народной мудростью и прочно вошло в наш быт. Летом мы предпочитаем квас, окрошку (кислый вкус хорошо держит в организме воду), свежие салаты, пьем прохладительные напитки.

Зимой мы поступаем наоборот, пьем теплые чаи и отвары трав, компоты из сухофруктов, потребляем наваристые борщи, супы, тушеные

овощи, каши в теплом виде.

Поэтому, если пища цельная, минимально термически обработана, правильно употреблена и совмещена - все пойдет во благо. Наоборот, если человек, к примеру, проживая в Воронеже, зимой соблюдает сыроедческий режим - усиленно потребляет цитрусовые из Египта, ест свежие салаты, парниковые овощи, запася яблоками и тому подобным - он этим способствует переохлаждению организма, разлаживает интимный механизм борьбы с помощью продуктов с неблагоприятными климатическими условиями. И немудрено, что в теле появляется зябкость, плохое пищеварение, вялость перистальтики, налитость тела водой и выделения в виде очень жидкой слизи из носа.

Помните, что «брюшной мозг» за счет этой информации приспосабливает организм к изменяющимся климатическим условиям.

**Вопрос:** расскажите о том, как использовать информацию климата и места произрастания заключенные в продуктах питания?

1. Питайтесь цельными продуктами, выращенными в месте вашего проживания.

2. Питайтесь овощами, фруктами, зерновыми, орехами и т. д. строго по сезонам года. Особенно это касается овощей и фруктов. Вне сезона года не ешьте искусственно выращенных (огурцов, помидоров и т. д.), потребляйте в небольшом количестве запасенных (свежая капуста, свежемороженые ягоды, сохраненные яблоки, груши и т. д.) и привезенных из жарких стран (апельсины, бананы, лимоны, мандарины, грейпфруты и т. д.).

3. Тепловая обработка, высушивание на солнце, добавление специй придают пище «теплые» свойства. Используйте это в холодное время года.

Альпинисты идя в горы, из всех продуктов предпочитают сало. Это потому, что их организм, борясь с сухим, холодным климатом гор, жир использует против высушивания организма, а соль придает ему теплоту, которую отнимает окружающий холод. Примерно так же питаются и тибетцы, используя в пищу масляный напиток - тибетский чай.

Древние мудрецы давным-давно советовали питаться только по сезонам года и продуктами, выращенными в месте проживания. Например, вот чему учил Иисус Христос («Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна»): «... питайтесь всем тем, что находится на Божьем столе - плодами деревьев, зерном и полезными травами, молоком животных и

пчелиным медом. Вся остальная пища - дело рук Сатаны, ведет к греху, болезням и смерти! Тогда как богатая пища, которую вы находите на столе у Бога, дает вашему телу Силу и Молодость, - и болезнь не коснется нас. И действительно, это со стола Божия старый Мафусаил извлекал свою пищу, и если вы будете делать то же самое, я обещаю вам, что Бог Жизни даст вам так же, как и патриарху, долгую жизнь на этой Земле.

С начала месяца Хиар (Май) ешьте рожь; в течение месяца Сиван (Июнь)- пшеницу, самую совершенную из трав, дающих зерно.

Сделайте так, чтобы ваш повседневный хлеб был изготовлен из пшеницы. Чтобы Господь мог позаботиться о вашем теле. В течение месяца Тамиуз (Июль) питайтесь кислыми плодами, чтобы ваше тело похудело и Сатана был изгнан из него. Вы должны есть фиги, богатые соками, в течение месяца Аб (Августа), а в течение месяца Злюдь (Сентябрь) собирайте виноград, и пусть сок его будет вам напитком. В течение месяца Маркешвана (Октябрь) собирайте сладкий виноград, высушенный Ангелом Солнца (изюм), чтобы он укрепил ваше тело, так как в нем обитают Ангелы Господа.

Что же касается трав - питайтесь ими в течение месяца Тибет (Декабрь), чтобы очистить вашу кровь от всех грехов ваших. И в течение Декабря же начинайте пить молоко животных, ибо для того дает Господь траву на полях всем животным, дающим молоко, чтобы своим молоком они пополняли пищу человека. А в месяц Шебат (Январь), когда останется излишек от того, что вы собрали, позвольте Ангелу Солнца высушить все фрукты для вас. Питайтесь ими вместе с косточками миндаля (зернами миндаля) в течение всех тех месяцев, когда деревья не плодоносят.

Ибо воистину говорю Я вам, блаженны те, кто едят лишь пищу со стола Господа и избегают мерзостей Сатаны». Информация, заложенная в этих строках, - колоссальна.

**Вопрос:** чем еще могут воздействовать продукты питания на организм человека? Из практики мы знаем, что, съев одну пищу (вещество), мы не почувствуем никакого воздействия, съев другую - можем мгновенно умереть. Это говорит о разном воздействии квантовых полей заключенных в пище на наш организм. Исходя из этого, целители древности различали четыре степени силы воздействия пищевых веществ на организм человека.

Если человек, приняв пищу (вещество), никаких следов его влияния не обнаруживает (то есть оно не разогревает, не охлаждает, не сушит,

не увлажняет и так далее), этот продукт (вещество) именуется **УРАВНОВЕШЕННЫМ**.

Если пища обладает небольшим охлаждающим, разогревающим и т. д. действием, то условно говорят, что сила его воздействия находится в **I СТЕПЕНИ**.

Если продукт действует либо своей теплотой, холодом, сухостью, влагой и т. д., но не окажет вредного влияния на организм, то говорят, что сила его воздействия достигает **II СТЕПЕНИ**.

Если же продукт окажет сильное действие, вплоть до того, что может убить человека, то это будет **III СТЕПЕНЬ**.

Если употребление продукта или вещества сразу приводит к смертельному исходу, то силу этого продукта или вещества определяют **IV степеню**.

Исходя из этой классификации, продукты с уравнивающими действиями используются человеком в пищу; продукты, обладающие **I и II степеню**, используются для коррекции против неблагоприятных сезонов года, а также в борьбе с небольшими недомоганиями; продукты и вещества **III и IV степени** используются только как лечебные средства в случае тяжелых нарушений, требующих сильных противоположных коррекций.

Пища действует на энергии полевой формы жизни своим цветом, стимулируя или подавляя их. За счет этого происходит стимуляция или подавление той или иной физиологической функции организма. Кроме того, цвет оказывает огромное воздействие на вкусовые ощущения. Был проделан очень интересный эксперимент: богато сервированный разнообразной пищей стол был освещен лучами, цвет которых не соответствовал этой пище, помидоры оказались фиолетовыми, огурцы синими и т. д. Никто из сидящих за столом не мог есть эти необычные продукты. К тому же, они оказались горькими на вкус.

Комбинируя пищу по цвету в своей трапезе вы можете многого добиться в плане личного оздоровления и целенаправленного влияния пищи на свой организм. Поэкспериментируйте немного: покушайте в течении одного дня пищу только одного цвета (фрукты, напитки, овощи, каши и т. п.), изменится ли ваше состояние в нужную сторону?

**КРАСНЫЙ** цвет излучает тепло, оказывает возбуждающее, стимулирующее действие на нервную систему. Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме, при этом активизируется деятельность

кожи и желез внутренней секреции.

Красный цвет, лечит заболевания, вызванные перевозбуждением жизненных принципов Ветра и Слизи. Энергия красного оказывает стимулирующее влияние на костный мозг, нервную ткань, обуславливает цвет нашей кожи. Воздействие красного цвета улучшает кровообращение и сердечную деятельность, устраняет застойные явления в органах, «разгоняет кровь». Лечит некоторые заболевания кожи: ветряную оспу, корь, рожу, волчанку, скарлатину. Если вам необходимо повысить свою работоспособность и выносливость, улучшить настроение - включение пищевых продуктов красного цвета поможет в этом.

Избыток красного вызывает перевозбуждение жизненного принципа Желчи в организме. Противопоказан раздражительным и легковозбудимым лицам.

**Красный.** Яблоки, свекла, красная капуста, вишни, редис, малина, клубника, помидоры, арбуз, красный перец, красное мясо.

**ОРАНЖЕВЫЙ** цвет имеет способность восстанавливать нервную и мышечную ткань.

Этот цвет способен поддерживать сексуальность, лечит болезни, связанные с нарушением мочеполовой системы. Согласно Аюрведе, оранжевый цвет оказывает целебное действие на заболевания, вызванные Ветром и Слизью, улучшает кровообращение и цвет кожи.

В лечебном отношении оранжевый цвет очень эффективен при заболевании селезенки, улучшает переваривание пищи и ее распределение по всему организму. Весьма высокий лечебный эффект наблюдается при воздействии оранжевого цвета при всех заболеваниях легочной системы (легкие, трахея, бронхи, гортань, глотка, пищевод) и особенно хорошо применение оранжевого у больного бронхиальной астмой (перевозбуждение Слизи).

Как цвет жизненности и тепла, этот цвет регулирует обменные процессы, оказывает влияние на работу наших эндокринных желез. Его воздействие целебно при ослабленной работе сердца. Рекомендуем оранжевый цвет в комплексном лечении эпилепсии, т. к. он имеет свойство проникать в глубинные структуры тканей, в частности, в структуре нервной и мышечной ткани.

Переизбыток оранжевого вызывает перегрев организма (перевозбуждение Желчи).

Если вы желаете простимулировать свой организм оранжевым цветом, то составьте свою трапезу из продуктов оранжевого цвета.

**Оранжевый.** Абрикосы, морковь, манго, апельсины, хурма, тыква, мандарины.

**ЖЕЛТЫЙ** цвет - тонизирующий, действие его на наш организм и физиологию оптимальное, он не утомляет, оказывает стимулирующее влияние на зрение и нервную систему. Желтый цвет оказывает целостное воздействие на весь организм - он лечит ум и тело, стимулирует умственные способности и активизирует логические способности ума (потому что активизирует жизненный принцип Желчи). Созерцание желтого цвета (вообще и пищи в частности) создает гармоничное отношение к жизни, гармонизирует физиологические процессы, обеспечивает организму равновесие, баланс, чувство оптимизма. Желтый цвет обеспечивает самоконтроль (особенно важен чтобы не передать, не перекусывать между едой).

Желтый свет оказывает очищающее воздействие на весь организм, лечит целый ряд кожных заболеваний. Очень эффективно лечение желтым цветом органов брюшной полости: он стимулирует печень, оказывает благотворное влияние на кишечник. Применяется при слабом вялом пищеварении, атонии кишечника, атонических запорах, для нормализации пищеварения и увеличения желудочной секреции.

Желтый цвет стимулирует мыслительные процессы, помогает при нервном истощении, возбуждает аппетит, лечит бессонницу.

Если вы желаете простимулировать свой организм и соответствующие функции желтым цветом, то включите в свой рацион следующие продукты.

**Желтый.** Бананы, кукуруза, яйца, грейпфруты, лимоны, растительное масло, персики, ананасы, сыр, топленое масло.

**ЗЕЛЕНЫЙ** цвет нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, снимает сильное сердцебиение, лечит аритмию, стабилизирует артериальное давление и функции нервной системы. Очень эффективно действие зеленого цвета при головных болях, утомлении глаз, нарушении зрения. Кроме того, зеленым можно лечить острые простудные заболевания. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности, а также, нецелесообразной активности (особенно у лиц с выраженной конституцией Желчи).

Воздействие зеленого цвета создает в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так отлично себя чувствуем на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Мы расслаблены, пребываем в покое, испытываем восторг и обновление. Зеленый цвет создает ощущение безопасности,

свежести, прохлады, способствует концентрации мыслей.

Согласно Аюрведе зеленый цвет успокаивает состояние, связанное с переизбытком жизненного принципа Ветра и Слизи, но применять его при перевозбуждении Желчи нежелательно, это еще больше вызывает обострение. Передозировка зеленого может вызвать усиленную концентрацию желчи, вплоть до образования камней в желчном пузыре.

**Зеленый.** Капуста, спаржа, артишок, авокадо, все салаты-латуки, зеленые овощи, груши.

**ГОЛУБОЙ** цвет. Лечебное значение синих и голубых тонов очень велико. Они обладает снотворным эффектом - это цвета холодной вибрации.

Голубой цвет охлаждает и успокаивает. С его помощью можно нормализовать артериальное давление и работу сердца, снять мышечное напряжение. Он лечит кожные процессы, связанные с нарушением пигментного обмена - витилиго. Используется при «горячих» болезнях печени, разнообразных воспалительных процессах (при перевозбуждении Желчи). При заболевании горла - охриплости, воспалении голосовых связок. Рекомендован при ревматических заболеваниях (оказывает хорошее антисептическое действие), желтухе, ожогах.

Очень важно практическое значение голубого цвета для тех, кто хочет расстаться с лишним весом. Голубой цвет снижает аппетит, а поэтому, если есть возможность, приобретите голубую посуду и сервируйте стол голубой скатертью.

Избыток голубого цвета усиливает охлаждающие факторы и способствует перевозбуждению жизненных принципов Ветра и Слизи, что приводит к разнообразным затвердениям.

**Голубой.** Черника, голубика, некоторые сорта винограда, синие сливы.

**СИНИЙ** цвет оказывает успокоительное воздействие на все функции организма и способствует борьбе защитных функций с любыми процессами, связанными с подъемом температуры. Целебное действие синего цвета эффективно при болезнях горла, всевозможных спазмах, бессоннице, головных болях, сердцебиении, расстройстве кишечника (при перевозбуждении Ветра).

Хороший лечебный эффект от применения синего цвета наблюдается у больных с заболеванием щитовидной железы, зобом.

Темно-синий (индиго) цвет имеет лечебный эффект при легочных заболеваниях, очищает от слизи, лечит воспаление, коклюш, желтуху,

различные виды колик.

Синий и голубой цвета оказывают успокаивающее действие на психику. Синий цвет несет психологически ощущение устойчивости, сдержанности покоя. Его воздействие оказывает помощь при таких состояниях как меланхолия, ипохондрия, истерия, эпилепсия, а также при перевозбуждении, имеющем сексуальную основу.

Синий цвет оказывает действие на шишковидную железу, регулируюшую функции глаз, ушей и носа. Его с успехом используют для лечения болезней глаз, как воспалительного происхождения, так и при катаракте и глаукоме. Так же, как оранжевый, его применяют при лечении болезней легких, астме, воспалении легких.

**Синий.** Используйте все голубые и фиолетовые продукты.

Злоупотребление голубым и синим цветом может вызвать у лиц с выраженной Ветреной индивидуальной конституцией, чувство страха, боязнь нахождения в замкнутом пространстве.

**ФИОЛЕТОВЫЙ** цвет успокаивает нервную систему, его можно использовать при всех психических и нервных нарушениях, невралгиях, ревматизме, сотрясении мозга, болезнях почек, мочевого и желчного пузыря. Фиолетовый цвет также дает эффект при различных воспалительных заболеваниях, нормализует сон, а при занятии творческим трудом, наоборот повышает работоспособность, оказывает влияние на духовное развитие человека.

Длительное воздействие фиолетового цвета может вызвать состояние тоски и депрессии.

**Фиолетовый.** Ежевика, черная смородина, баклажан, темный виноград, фиолетовые сливы, красная водоросль.

**Вопрос: как можно применять разные по «силе воздействия» продукты?** С возрастом пищеварение человека постепенно слабеет (теплотворные способности организма уменьшаются). Так, в зрелом возрасте мы с грустью вспоминаем, что в юности ели все подряд и прекрасно себя чувствовали. А теперь чуть не то съели или переели на праздник - сразу чувствуем неполадки в желудке, тяжесть во всем теле, обострение хронических болезней.

С позиций Аюрведы принято считать, что плохое пищеварение - это **ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК БОЛЕЗНИ**, а хорошее восхваляется, как залог здоровья. Мудрецы Аюрведы любили повторять, что человеку, способному полноценно усваивать пищу, будет польза и от яда, тогда как при

плохом пищеварении можно умереть от самой наилучшей пищи.

Согласно аюрведическим понятиям, в организме человека существует «пищеварительный огонь» (агни, - эту одна из функций жизненного принципа «Желчи»). Если этот «огонь» ярко горит (как в юности), то пища переваривается хорошо, без токсических остатков (по-аюрведически токсины называют «ама»). Клетки тела получают все необходимое, и организм в целом здоров. Если «огонь» ослабляется, то пища переваривается не полностью, появляется много токсических отходов (ама) и человек уже предрасположен к любым болезням.

Для того, чтобы наладить угасший пищеварительный огонь и в дальнейшем поддерживать его, было предложено множество рецептов. (Одна из рекомендаций кушать тогда, когда солнце находится высоко над головой. Тем самым «огонь» солнца активирует в организме «пищеварительный огонь».)

Часть подобных рецептов основана на свойствах некоторых растений и веществ «разжигать» пищеварение в нашем организме. Так тысячелетняя практика показала, что это лучше всего делают черный и красный стручковый перцы, кардамон, корица, гвоздика, горчица, хрен, имбирь, а также соль и топленое масло. По силе разогревающего воздействия эти продукты приравниваются ко II и III степени. Отсюда, прием небольшого количества вышеуказанных продуктов до еды, во время или после возбуждает аппетит, усиливает пищеварительные способности организма.

Восстановив утраченное пищеварение, человек восстанавливает и нормальное здоровье. Вот почему раньше пряности в Европе ценились на вес золота. Таким образом, вышеуказанные продукты лучше всего употреблять в холодные сезоны года, пожилым людям и лицам с пониженным пищеварением.

Борис Васильевич Болотов на современный лад рекомендует разрушать старые, больные, поврежденные клетки с целью увеличения пропорции молодых - здоровых. Возрастание пропорции молодых клеток в организме приводит к его омоложению. Старые и т. п. клетки также относятся к ама - токсинам и от них надо избавляться прежде, чем они подорвут здоровье. Новейшими исследованиями, основанными на отражении и поглощении света кожей человека, было выявлено следующее: в возрасте до одного года процент старых клеток не превышает 1, в десятилетнем возрасте средний процент колеблется в пределах 7 - 10, в 50 лет этот процент возрастает до 40 - 50.

Если сказать это более понятным языком, то человек в 50 лет живет

только на 50 - 60% своих возможностей. То есть ровно настолько, насколько в его организме осталось молодых клеток. Отсюда естественное стремление увеличить процент молодых клеток и уменьшить старые.

Но как это сделать? Белки клеток расщепляются ферментами - пепсинами, которые образуются в желудке. Всосавшись в кровь вместе с желудочным соком, пепсиноподобные вещества растворяют старые, больные, раковые клетки и клетки болезнетворных организмов, не затрагивая здоровых, сильных клеток. (К месту сказать, голодание в течении 2-3 недель позволяет избавлять организм от старых и больных клеток.)

Для того чтобы увеличить количество выделяемых в желудке пепсинов, Болотов рекомендует (как и древние греки) через 30 минут после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию, на кончик языка положить около грамма поваренной соли. Далее, образовавшуюся слюну выплюнуть.

В результате от соли рефлекторно начинает обильно выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для уничтожения старых клеток. Но это только один механизм и причем второстепенный. Главное заключается в вышеописанном. Соль в переводе означает «солнце». Отсюда, посредством вкуса она стимулирует «огонь пищеварения», т. е. активность всех ферментов нашего организма, а те в свою очередь активно разлагают старое и ненужное. Вместо соли вы можете использовать вышеуказанные «разогревающие» продукты. Особенно эффективен для этого имбирь.

Врачи аюрведисты рекомендуют для улучшения пищеварительных способностей организма использовать специальную имбирную диету. В небольшой эмалированной или керамической посуде разотрите четыре столовые ложки имбирного порошка с очищенным топленым маслом (примерно граммов 100 - 150). Мешайте до тех пор, пока не получится однородная масса, накройте кружкой и поставьте в холодное место.

Принимайте эту смесь понемногу каждый день перед завтраком. Завтрак желательно составлять из следующих продуктов: травяной чай в теплом виде, слегка тушеные овощи (обязательно в теплом виде) и какую-либо кашу в горячем виде. Употреблять имбирную диету нужно по следующей схеме:

Первый день - 0,5 чайной ложки

второй - 1

третий - 1,5

четвертый - 2

пятый - 2,5

шестой- 2,5

Далее начинаете уменьшать прием с каждым днем на 0,5 чайной ложки с тем, чтобы на десятый день вы принимали как, и вначале, 0,5 чайной ложки. Выдержав вышеуказанную схему, вы приведете «пищеварительный огонь» в норму. При этом в течение указанного времени (да и после) не используйте продуктов с сильными охлаждающими свойствами: ледяной воды, мороженого, охлажденного молока, свежемороженых ягод, фруктов и т. п.

Вышеуказанная имбирная диета особенно подходит для пожилых людей, у которых естественно «угас» пищеварительный огонь.

Молодым людям и людям среднего возраста, у которых расстройство пищеварения вызвано другими причинами, эту диету применять не рекомендуется.

**Вопрос: расскажите о механизме воздействия пищи на жизненные принципы организма?** Механизм воздействия пищи на жизненные принципы таков: на клеточном уровне из пищи образуется вода (дающая среду жизни), углекислый газ (регулирует pH среды, а через нее активность всех ферментов организма) и белковые вещества (на которых осуществляются все жизненные процессы; ферменты, мицеллы и т. д.).

Различные продукты будут оказывать свое специфическое влияние на три указанных параметра. Разберем это влияние на конкретных примерах.

На УМЕНЬШЕНИЕ жидкости внутри клеток организма будет оказывать влияние пища горького, жгучего и вяжущего вкуса (свежие фрукты, овощи с повышенным содержанием калия, антагониста натрия); легкая и жесткая по консистенции (сухофрукты); холодная и сухая по свойствам (сухари) и к тому же употребляемая в малом количестве. Все это в сумме приводит к сгущению коллоидов организма. Если человек имеет выраженный конституционный тип «Ветра», т. е. склонен к потере жидкости и будет питаться вышеуказанной пищей, то он «заработает» себе таким питанием похудение, зябкость, запор, тугоподвижность в суставах.

На УВЕЛИЧЕНИЕ жидкости внутри клеток организма будет оказывать влияние пища сладкого, кислого и соленого вкуса (крупы, молочное, сыры, соленья, т. е. содержащие натрий продукты); тяжелая мягкая по консистенции (сметана, творог); прохладная и водянистая по свойствам (молоко); употребляемая в большом количестве. Все это в сумме способ-

ствуует задержке воды организмом, наполнению жидких сред организма крахмалом и белком (т. е. слизию).

Если человек, имеющий выраженный конституционный тип «Слизи», склонный к удержанию воды и набору веса, будет питаться вышеуказанными продуктами, то он быстро наберет вес, потеряет теплотворные способности и хорошее пищеварение.

На УВЕЛИЧЕНИЕ ТЕПЛА внутри организма, а косвенно и на усиление метаболизма будет оказывать влияние пища с жгучим, соленым и кислым вкусами (специи, соленья, квасное); легкая и жирная по консистенции (жареная свинина); горячая и сухая, а также маслянистая по свойству (жареный картофель в подсолнечном масле); употребляемая без всякой меры. В сумме это приводит к чрезмерной выработке желчи (косвенное указание на увеличение распада эритроцитов крови), которая «пережигает» кровь, лимфу и т. д.

Если человек с выраженной конституцией «Желчи» будет потреблять такую пищу, то его теплотворные свойства придут в возбуждение и это выразится в сухости в ноздрах, изжоге, сыпи на коже, раннем поседении или облысении.

Приведенный в конце книги перечень продуктов питания поможет вам понять, как та или иная пища действует на жизненные принципы и с какой силой. Зная это, вы можете использовать соответствующие продукты в своем меню и получать соответствующие сдвиги в организме.

**Вопрос:** **расскажите о том, как надо регулировать жизненные принципы в организме?** Исходя из предыдущего, теперь можно приступить к регулировке жизненных принципов в собственном организме и целенаправленно добиваться того или иного эффекта от пищи.

Отрегулированные жизненные принципы, в свою очередь, приведут в порядок физиологические функции, которые они контролируют.

**Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении жизненного принципа Ветра или когда этот жизненный принцип преобладает в нашем организме.**

**Общие замечания:** рекомендуется употреблять теплые, «тяжелые», мягкие продукты и напитки, маслянистую пищу. Преобладающие вкусы в пище: сладкий, соленый и кислый. Есть можно до сытости.

**Крупы:** рис, пшеница, проросшая пшеница приготовленная в виде хлеба или супа, лен в зернах.

**Молочные продукты:** все молочные продукты.

Подслащивающие продукты: мед, черная патока, тростниковый сахар, натуральные сиропы и варенья.

Растительные масла: все типы.

Фрукты: все сладкие фрукты, дыни, арбузы.

Овощи: подвергнуть слабой термической обработке (тушение, приготовление методом «антракта») свекла, морковь, спаржа, молодая картошка, огурцы, тушеный лук, одуванчик, латук.

Орехи: все виды.

Специи: лук, чеснок, имбирь, корица, черный перец, кардамон, тмин, соль, гвоздика, зерна горчицы.

Пища животного происхождения: гусь, утка, рыба, раки, конина, курятина, баранина, яйца, морские продукты.

Супы: суп из проросшей пшеницы, крапивный суп, суп из чеснока, мясной бульон (в редких случаях).

Растения: солодка, мускатный орех, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, малина, сосна, цветы шиповника, просвирник.

Дополнительная рекомендация для лиц с выраженной конституцией Ветра. Они чувствуют резкое снижение энергии во второй половине дня. Выпить травяной чай из вышеуказанных трав, особенно солодку.

### **Диета и пища, увеличивающие жизненный принцип Ветра.**

Общие замечания: легкая диета или голодание, сухие продукты, холодная пища. Преобладающие вкусы: горький, жгучий и вяжущий.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

Подслащивающие продукты: все избегать.

Молочные продукты: все избегать.

Растительные масла: все избегать.

Фрукты: сухофрукты, яблоки, груши, гранаты, клюква, маслины.

Овощи: все овощи употреблять в сыром виде - капуста, картофель, горох, латук, шпинат, петрушка, сельдерей и фасоль.

Орехи: все избегать.

Специи: кардамон, имбирь, шафран в минимальном количестве.

Животные продукты: обезжиренные говядина, свинина, кролик.

Супы: гороховый суп.

Травы и другое: шлемник, барбарис, перец Бунге, горечавка, шалфей, лютик, кора дуба и желуди. Пивные дрожжи, мумие и мускус. Последние три особенно стимулируют Ветер.

**Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении жизненного принцип Желчи или когда этот жизненный принцип преобладает**

**в вашем организме.**

Общие замечания: прохладная, предпочтительно жидкая пища и напитки. Вкус предпочтителен сладкий, горький и вяжущий.

Крупы: пшеница, пророщенная пшеница, овес, ячмень, белый рис.

Молочные продукты: молоко, масло сливочное, масло топленое.

Подслащающие продукты: все, кроме меда и черной патоки.

Растительные масла: свежее масло оливковое и подсолнечное.

Фрукты: сладкие фрукты, размоченные сухофрукты и компот из них, дыни, арбузы.

Овощи: тыква, огурцы, картофель, капуста, латук, бобы, петрушка - корень и зелень.

Специи: кориандр, корица, кардамон, фенхель, укроп.

Животная пища: цыплята, индюшка, белок яиц. Употреблять в остывшем виде.

Травы и другое: шлемник, шалфей, горечавка крупнолистная, змееголовник, термопсис, цветы и плоды шиповника, полынь венечная; яблочный сок, мятный чай, холодная вода, охлажденный кипяток и, особенно, пивные дрожжи.

**Диета и пища, увеличивающие жизненный принцип Желчи.**

Общие замечания: горячая, сухая пища с преобладающим кислым, соленым и жгучим вкусами.

Крупы: кукуруза, просо, рожь, темный рис.

Молочные продукты: кисломолочные продукты, сыр, пахта, кислые сливки.

Подслащающие продукты: мед, черная патока.

Растительные масла: миндальное, сезамовое, кукурузное и прогорклое масло.

Фрукты: грейпфрут, кислые апельсины, айва, облепиха, лимоны, кизильник и остальные с кислым вкусом.

Овощи: редис, томаты, свекла, лук, чеснок (поджаренный лук обладает противоположными свойствами).

Специи: имбирь, тмин, гвоздика, соль, семя сельдерея и горчицы, черный перец, красный перец.

Орехи: кешью, арахис.

Животная пища: говядина, яичный желток, масло и красное мясо, баранина, рыба, морские продукты.

Супы: крапивный суп, суп из редьки.

Травы и другое: одуванчик, просвирник, семена граната, аир, ферула,

прутняк, кофе.

Следует помнить, что организм от избытка пищи стимулирующей Желчь может приобрести кислотность.

**Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении жизненного принципа Слизи или когда этот жизненный принцип преобладает в вашем организме.**

Общие замечания: теплая, легкая пища и напитки. Вкус - горький, жгучий и вяжущий. Стараться недоедать.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

Молочные продукты: молоко малой жирности, свежее масло, сыворотка сыра.

Подслащивающие продукты: мед.

Растительные масла: прогорклое масло.

Фрукты: яблоки, груши, гранаты, клюква, виноград, хурма, айва, облепиха. Все сухофрукты.

Овощи: редис, картофель, морковь, капуста, лук, баклажаны, зеленые овощи, латук, тыква, сельдерей, шпинат, петрушка, бобы, горох.

Специи: все специи, кроме соли.

Животная пища: цыплята, баранина, яйца, колбаса (все виды мяса и колбаса должны быть обезжиренными).

Травы и другое: солодка, полынь, сосна, девясил кислый, семена граната, квасцы, нашатырь.

**Диета и пища, увеличивающие жизненный принцип Слизи.**

Общие замечания: обильная, маслянистая пища, холодные продукты и напитки. Преобладающий вкус пищи - сладкий, соленый и кислый.

Крупы: рис, пшеница, овес, лен (семена).

Молочные продукты: молоко, сыр, кисломолочные продукты, пахта, сливки, сметана и сливочное масло.

Подслащивающие продукты: все, кроме меда.

Растительные масла: все, а также костный мозг и жир.

Фрукты: сладкие фрукты, арбузы, дыни и так далее.

Овощи: помидоры, огурцы, сладкий картофель, редька, репа и все остальные широколиственные овощи.

Орехи: все.

Специи: соль.

Животная пища: говядина, свинина, колбаса, гуси, утки, рыба, раки, курятина (чем жирнее мясо тем лучше).

Супы: бульон мясной, гороховый суп, крапивный суп.

Следует помнить, что перестимуляция жизненного принципа Слизи приводит к появлению в организме слизи, особенно в верхней части тела - легких, носоглотке, гайморовых пазухах.

Определив по анкете к какому индивидуальному типу вы относитесь - монодошному, двудошному или смешанному, вы подбираете себе соответствующую диету и продукты. Если преобладает Слизь, то берете тот вариант питания, который ее угнетает. Пищу, которая стимулирует Слизь используете изредка. То же самое для Ветра и Желчи. Что касается, признаков возбуждения того или иного жизненного принципа они даны выше.

Если у вас уравновешенный тип, то в равной мере используете все, что касается Ветра, Желчи и Слизи.

На практике, редко встречается, чтобы один жизненный принцип был резко выражен в индивидуальной конституции (только в случае болезни), ведь организм человека состоит из трех жизненных принципов. Поэтому, преобладают смешанные типы индивидуальных конституций. На моем примере разберем такой случай.

Согласно анкете 10-ти летней давности, баллы у меня распределились следующим образом: Ветер - 45, Желчь - 38, Слизь - 16. (Помните, с возрастом жизненные принципы меняются. Делайте коррекцию в своем питании раз в пять лет.)

Если все это выразить в процентах (сложить  $45 + 38 + 16 = 99$ , почти 100), то у меня получается, что в ежедневном меню я должен употреблять 45 % продуктов успокаивающей диеты Ветра; 38 % - Желчи и 16 % - Слизи.

Если это выразить во вкусах вторичных, то получится - 45 процентов сладкого, 38 процентов - сложный вкус от первичных: сладкого, горького и вяжущего (во вторичном это будет 19 процентов - сладкого и 19 процентов - кислого и 16 процентов - горького. Итого: 64 процента сладкого, 19 процентов кислого и 16 процентов горького. Конечно, будут кое-какие нюансы, но, исходя из признаков возбуждения жизненных принципов, вы их сможете легко отрегулировать и добиться нужного баланса.

В отношении теплоты или холодности пищи, итог складывается следующим образом:  $45 \% + 16 \% = 61\%$  должна быть теплая еда. Ведь жизненные принципы Ветра и Слизи холодные и могут легко возбуждаться от холодной пищи, а 38 % прохладная - для уравновешивания жизненного принципа Желчи. Примерно так же можно подобрать пищу и по другим показателям: сколько круп, жидкостей и салатов.

В настоящее время мое питание несколько изменилось в связи с изменением пропорции жизненных принципов - «Ветер» - 30, «Желчь» - 38, «Слизь» - 21. Теперь, я больше употребляю продуктов успокаивающих «Желчь», а потом «Ветер» и «Слизь». По прежнему я предпочитаю пищу в основном сладкого вкуса и теплую

Регулировку необходимо начинать с преобладающего жизненного принципа или жизненного принципа Ветра (так как он главный для всех), а затем подрегулировать остальные.

Если у вас ничего не получается с регулировкой, то старайтесь, чтобы в течение дня вы принимали с пищей все шесть вкусов, и недели через 3 - 4 все начнет выравниваться.

Критерием того, что вы «попали» необходимым питанием и вкусом в возбужденный жизненный принцип, будет исчезновение симптомов возбуждения этого жизненного принципа и хорошее самочувствие, приподнятое настроение после еды. Если «не попали», то тянет в сон, чувствуете неудовлетворенность, дискомфорт, при этом симптомы возбужденного жизненного принципа остаются или увеличились.

Для более точного «попадания» в жизненный принцип старайтесь в одном приеме употреблять продукты, совместимые по качествам (теплоте, маслянистости и так далее) и по их вторичным вкусам.

**Вопрос:** расскажите о том, как надо правильно питаться человеку с учетом ранее изложенного и с учетом собственной индивидуальной конституции? Вы знаете натуропатические принципы питания: пить до еды, первое блюдо овощное или фруктовое, второе - крахмалистое (из цельного зерна, крупы) или белковое; питание два раза в день (утро и обед), третий прием под вечер - фрукты, сок, отвар с медом или стакан кислого молока. Вы знаете, каким должно быть индивидуальное питание с учетом собственной конституции: для Ветра, Желчи и Слизь.

Как соединить вместе натуропатические и индивидуальные рекомендации, чтобы питание для вас было правильным? Берете натуропатическое питание за основу, а продукты в нем используете те, которые подходят для вашей индивидуальной конституции, возраста и сезона года. В итоге, вы получаете правильное питание именно для себя.

Разберем это более подробно с учетом жизненных принципов.

**Питание для лиц с конституцией «Ветра».**

Утренний прием пищи (8-9 часов). 1. Горячий травяной чай (любая из этих трав, растений или их сочетание: солодка, мускатный орех, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, малина, сосна, цветы шиповника, просвирник) с любым подслащивающим продуктом (мед, черная патока, тростниковый сахар, натуральные сиропы, варенья). Либо, горячий сладкий компот из сухофруктов. Либо свежесжатый сок из моркови и свеклы (4-5 частей моркови и 1 часть свеклы). 2. Теплое овощное блюдо из любого приведенного овоща или их сочетаний в зависимости от сезона года: свеклы, моркови, спаржи, молодой картошки, огурцов, тушеного лука, одуванчика, латука. 3. Крахмалистое или белковое блюдо в теплом виде. Если это крахмалистое блюдо, то его готовят из: риса, пшеницы, проросшей пшеницы и употребляют с маслом. Если белковое блюдо, то его готовят из: гуся, утки, рыбы, куры, баранины, яиц, морских продуктов и едят в теплом виде. Можно употребить орехи - любые виды. Во все блюда можно добавлять рекомендуемые специи: лук, чеснок, имбирь, корица, черный перец, кардамон, тмин, соль, гвоздика, зерна горчицы. Кушать надо медленно и как только почувствуете первые признаки насыщения прекратить прием пищи. Время приема пищи дано приблизительно, но лучше есть в период с 7 до 9 часов.

Дневной прием пищи (13-15 часов). В принципе он повторяет утренний прием пищи, только продукты можно использовать другие, исходя из того перечня, который рекомендуется для лиц Ветра. 1. Если вы пили травяной чай, то теперь можете выпить компот или сок. 2. Если ели тушеную свеклу с морковью и луком, то теперь можете покушать фрукты. 3. Если ели рисовую кашу с маслом, то можете съесть суп из проросшего зерна, отварной картофель с маслом или белковое блюдо из гуся, утки, рыбы, яиц, или орехи.

Вечерний прием пищи (18-19 часов). Для лиц с Ветреной конституцией рекомендуется вечерний прием пищи потому, что у них обмен веществ происходит быстрее и им для нормального самочувствия надо пополнять гравитационную энергию. Этот прием пищи должен быть не таким большим, как предыдущие два. Примерно в половину меньше. 1. Любой из сладких рекомендуемых напитков. 2. Немного тушеных овощей или фруктов. 3. Какое-либо блюдо из рекомендуемых продуктов, желателен крахмалистое с небольшим количеством масла.

Перед сном. За час или полчаса до сна, если появиться желание,

можно выпить стакан теплого молока или отвара из трав с медом. Это будет способствовать нормальному сну этому конституционному типу.

В сухое, холодное время года вся пища должна потребляться только в теплом или горячем виде. В жаркое время года можно есть пищу естественной температуры.

### **Питание для лиц с конституцией «Желчи».**

Утренний прием пищи (8-9 часов). 1. Прохладный компот из сладких сухофруктов; или травяной чай, отвар из: шлемника, шалфея, горечавки крупнолистной, змееголовника, термопсиса, цветов и плодов шиповника, полыни веничной, мяты; или свежеприготовленный яблочный сок. 2. Салат или тушеные овощи (чуть теплые) из: капусты, огурцов, латука, тыквы, петрушки. Можно съесть фрукты. 3. В качестве второго блюда prepares крахмалистый или белковый продукт. Если это крахмалистый продукт, то готовите его из: пшеницы, пророщенной пшеницы, овса, ячменя, картофеля или белого риса с маслом. Если это белковый продукт, то готовите его из: белка яиц, цыпленка, индюшки. В салаты и вторые блюда можете добавлять специи по вкусу: кориандр, корица, кардамон, фенхель, укроп. Что касается насыщения пищей, то здесь справедливы натуропатические рекомендации - наполнять половину желудка. Употреблять пищу в теплом или только что остывшем виде. Летом кушать только остывшую пищу.

Дневной прием пищи (13-15 часов). Дневной прием пищи не отличается от утреннего. Вы только можете употреблять другие продукты из приведенного ранее списка. 1. Выпить яблочный сок, если утром употребляли компот или травяной чай и т. п. 2. Съесть фруктов, если утром ели салат или тушеные овощи. 3. Вместо отварного картофеля (лучше в «мундире») с небольшим количеством масла, съеденного утром, можете скушать суп из проросшей пшеницы, рисовую кашу или плов (рис с овощами, но не мясом), любое мясное блюдо. Все это посыпая рекомендуемыми специями.

Вечерний прием пищи (18-19 часов). Лицам с желчной конституцией можно лишь попить молока или сока, компота, скушать фруктов, свежий салат, отварные овощи, но не более.

Если сильно захочется, то перед сном можно выпить компота или другого сладкого напитка, типа настоя шиповника.

В холодное время года пища должна быть более теплой, более водянистой.

**Питание для лиц с конституцией «Слизи».**

Утренний прием пищи (8-9 часов). 1. Пить надо мало, а то, вообще обходиться без питья. Это относится к тем, у кого много лишнего веса. Если уж хочется принять жидкость, то можно выпить стаканчик настоя солодки или полыни. В некоторых случаях можно выпить кипяченую воду с медом. Из фруктов можно съесть: яблоки, груши, гранаты, клюкву, виноград, хурму, айву, облепиху, либо сухофрукты. 2. Небольшое количества салата или тушеных овощей. Главное, чтобы они были приготовлены посуше. Овощи, как и рекомендуется: редис, морковь, капуста, лук, баклажаны, зеленые овощи, латук, тыква, сельдерей, шпинат, петрушка. Тушеные овощи должны быть теплые, а сырые комнатной температуры. Холодное употреблять не желательно. Также не желательно добавлять в овощи какие-либо масла. 3. Теперь, можно скушать небольшое количество крахмалистого продукта: картошки в мундирах, либо отварные бобы, горох. Можно и то, что рекомендовано в списке: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес. Из всего этого можно приготовить прекрасную кашу, но чтобы она содержала минимум воды, была сухой. Масло добавлять не надо. Или белкового продукта из списка: цыплята, баранина, яйца, колбаса (все виды мяса и колбаса должны быть обезжиренными). В указанные блюда можно добавлять все специи, кроме соли. Все блюда употреблять в теплом виде. И есть так, чтобы чуть-чуть «заморить» чувство голода.

Дневной прием пищи (13-15 часов). Такой же и дневной прием пищи, только продукты могут быть другие, рекомендуемые в списке для лиц с выраженной Слизистой конституцией или когда она находится в перевозбужденном состоянии. Кушать до первого чувства насыщения, тщательно пережевывая пищу.

Вечерний прием пищи (18-19 часов). От вечернего приема пищи лицам со Слизистой конституцией надо отказаться, либо принимать его в минимальном количестве. Можно поесть сухофруктов или немного фруктов из списка, либо сырую морковь. Не запрещается выпить стакан отвара полыни, солодки или кипятка с медом.

Подобное питание «подсушит» организм и человек с индивидуальной конституцией Слизи будет чувствовать себя вполне нормально.

Мы с вами разобрали то, как должен питаться человек, если у него резко выражена та, или иная конституция, либо перевозбудился один из жизненных принципов. В том случае, когда у человека все в норме, он может потреблять самые разнообразные продукты (естественно, на-

туральные) не обращая особого внимания на продукты рекомендуемые для уравнивания жизненных принципов. Но как только наметятся признаки перевозбуждения того или иного жизненного принципа, надо сразу же менять свой рацион на соответствующие продукты. Со временем, вы научитесь, приобретете собственный опыт, сколько и каких продуктов надо добавлять в собственную диету, чтобы она уравнивала ваши жизненные принципы. Надо только понаблюдать за собой, за признаками перевозбуждения жизненных принципов и за тем, какие продукты вы при этом используете или использовали.

**2. Учет индивидуальной конституции и возраста человека при проведении голода и выхода из него.** Каждый человек отличается от другого. Древние мудрецы установили это различие в различной комбинации жизненных принципов – «Слизи», «Желчи» и «Ветра». Если в организме человека преобладает жизненный принцип “Слизи”, то его организм хорошо удерживает воду. Такие люди полные, и тело у них большое. Если преобладает жизненный принцип “Желчи”, то организм этих людей обладает способностью к повышенной выработке тепла. Это люди среднего сложения с желтоватой кожей. Если в организме человека преобладает жизненный принцип “Ветра”, то их организм плохо удерживает воду и тепло. У этих людей хрупкое телосложение, они худы и постоянно мерзнут. А так как организм во время голода теряет теплоту и воду, то это отражается на них по-разному.

Так, лицам с избыточным весом голод будет давать легкость, силу, устраняя излишнюю воду. Из процедур им желательно делать прогревания в парных с сухим паром, пить поменьше жидкости (в основном кипятки). Вот им-то и подойдут рекомендации голодать 1-2 раза в неделю “насухо”.

**Пример.** «Несколько раз чистил печень, выходило много камней, но с каждым разом все меньше и немного мазутообразной желчи и немного белых хлопьев. Вроде еще немного увеличилась гибкость в позвоночнике, в общем, самочувствие хорошее. Питание мне изменить сложно. Пшеницы у нас в продаже никогда не бывает. Сейчас решил попробовать прорастить овсяную крупу, только не знаю, что получится.

По конституции, я отношусь к «Слизи» и поэтому мой бич - избыточный вес, при росте 170, вешу 100 кг. Когда голодаю дней 7-10, вес падает до 93-94, но потом постепенно опять поднимается. Причина - нерегулярные занятия, малоподвижный образ жизни. Растительной пищей питаться сложно - в районе растет только голубика, а вся зелень,

овощи и фрукты привозные и очень дорогие. (Результаты голода должны закрепляться правильным питанием, а если этого нет, то все постепенно возвращается к прежнему.) Я легко переношу холод, а также и голод в самые сильные морозы минус 30-40 градусов. Наверное, во мне кроме «Слизи» еще и конституция «Желчи», поэтому я не мерзну. (Конституционные особенности данного человека позволяют ему легко переносить голод. Лица с другой индивидуальной конституцией переносят голод намного хуже.)

Все чистки печени проходили очень легко, только по утрам, когда делал клизму - легкая тошнота.

Спасибо вам за ваш труд. Книги очень нужные и понятно написаны».

Лицам худощавым, мерзнущим для получения хорошего результата необходимо регулярно (а то и несколько раз в день принимать горячие ванны, пить побольше горячей воды в противном случае от недостатка воды и тепла очистительный процесс существенно затормозится, они почернеют и самочувствие будет прескверное, а то и хуже. Нормальным людям для поддержания хорошего очистительного процесса на голоде можно ходить во влажную парную, принимать согревающие ванны и пить теплую воду. Что касается употребления воды худощавым и нормальным, то выпивайте ее столько, чтобы образовалось около литра мочи.

Если у человека более всего выражена «Слизистая» конституция, то у него в организме скапливаются и удерживаются шлаки слизистой природы и располагаются они, в основном, в легких, носоглотке и полостях мозга. Поэтому им необходимо обратить особое внимание на свое питание с целью изъятия слизиобразующих продуктов, и голодать тогда, когда активны эти части тела в лунном цикле (1-2 суток), знаке Зодиака (2-7 суток) и в сезоне года (7-14 и более суток). Во время голодания этим людям рекомендуется принимать как можно меньше воды. Хорошо подходят различные варианты «сухого» и уринового голода. Во время выхода из голода и последующего питания им рекомендуется принимать пищу частично обезвоженную и теплую. Например, слегка тушеные овощи, сухофрукты, сухие каши, салаты с минимумом масла.

Если у человека больше выражена «Желчная» конституция, то от повышенной теплопродукции в печени образуется повышенное количество желчных шлаков, которые отравляют кровь и образуют высыпания на коже. Им также необходимо обратить свое внимание на избежание острых, разогревающих блюд, не перегреваться, пить по-

больше протиевой воды, свежих, выжатых соков и очищать печень. С целью нормализации “желчной” функции им рекомендуется голодать в лунном цикле (1-2 суток), знаке Зодиака (2-5 суток) и в сезоне года (5-14 суток). Голодать этим людям рекомендуется “классически”, а также с использованием урины. Во время выхода из голода и последующего питания им рекомендуется принимать свежие салаты, фрукты, каши обычной консистенции.

И наконец, лица с выраженной “Ветреной” конституцией, у которых от обезвоживания и охлаждения образуются твердые шлаки в виде камней, полиартрита, песка, сгущений разного рода, должны изменить питание и образ жизни с целью насыщения тела водой и теплом. Для этого им необходимо как можно шире использовать теплые гидропроцедуры, пить в горячем виде отвары и без надобности не переохлаждаться. С целью нормализации “ветреной” функции им рекомендуется голодать в лунном цикле (1-2 суток), знаке Зодиака (2-4 суток) и в сезоне года (4-10 суток). Во время проведения голода широко использовать теплые гидропроцедуры. Во время выхода из голода им рекомендуется еще в течении 3-7 дней делать уриновые клизмы, смазывать тело оливковым маслом (особенно поясницу, тазобедренные суставы), принимать горячие ванны. В пищу употреблять жидкие и теплые продукты - свежесжатые теплые соки (получают из слегка подогретых фруктов и овощей), овощные супы, жидкие каши. В дальнейшем питании в каши добавлять топленое масло. Вообще, всем конституционным типам рекомендую на выходе из голода широко использовать хлеб из проросшего зерна.

Ввиду того, что все эти жизненные принципы перемешаны в одном человеке в разных пропорциях, то зашлаковка слизистыми, желчными и солевыми шлаками у каждого выражена по-разному. Поэтому изучайте свой организм и применяйте голодания по сроками и условиям проведения свойственные только вам.

Что касается возраста, то здесь рекомендации будут основаны на энергетическом потенциале, на содержании жидкости в организме человека и способности вырабатывать тепло. С возрастом человеческий организм утрачивает способность вырабатывать в необходимом количестве тепло и держать воду в связи со снижением жизненного потенциала. Поэтому, одному и тому же человеку в молодом возрасте можно не следить за приемом ванн с прогреваниями во время голодания, у него пока всего в избытке; в зрелом возрасте эти рекомендации надо соблюдать; а в пожилом без них уже не обойтись.

Что касается сроков голодания, то и они существенно разнятся. Так молодым людям с большим потенциалом жизненной силы, нормальным течением физиологических функций для очищения организма требуется гораздо меньшего времени, чем лицам пожилым и старым. Они вначале должны на голоде набрать необходимый жизненный потенциал, нормализовать физиологические функции, а уже затем пойдет очищение организма. Поэтому помните то, что вам хорошо помогало лет 15-20 назад, теперь даст лишь частичные результаты. Поэтому делайте соответствующий перерасчет на возраст. Но в любом случае, ваша решимость и терпение принесут желанные плоды.

**3. Функциональная биоритмология организма.** Это очень интересный и важный вопрос. Разобрав его, мы с вами поймем, почему все необходимо делать вовремя, и если этого не соблюдать, то наша жизненная сила, а с ней и здоровье будет быстро иссякать.

Для того чтобы детально разобраться в этом непростом вопросе, мы подойдем к нему с нескольких позиций. Вначале – в различное время суток. А затем уже будем рассматривать, как эти процессы отражаются на функционировании нашего организма. После чего решим, правы ли были аюрведические врачи и китайская народная медицина с ее учением о циркуляции энергии в организме.

1. Какие процессы происходят на земной поверхности в течение суток?

Если внимательно проанализировать явления, которые происходят в природе за сутки, то можно обнаружить следующее: в процессе солнечного обогрева поверхности Земли и атмосферы наблюдается движение воздушных масс, их подъем от разогрева и опускание, конденсация от холода. Проследим, как эти параметры меняются в течение суток.

Перед восходом солнца земная поверхность и прилегающий к ней воздух остывают больше всего. В связи с этим начинается конденсирование влаги, ранее испаренной. Водяные пары собираются в туман, туман – в маленькие капельки, и выпадает роса. При конденсации водяные пары отдают энергию, ранее поглощенную ими в процессе испарения в окружающее пространство. Таким образом, в предрассветное время наблюдается утяжеление воздуха, опускание его вниз, выпадение росы и отдача запасенной ранее энергии в окружающее пространство. Становится не так холодно, но сыро. Этот период характеризуется относительным покоем, – нет ветра, природа в предрассветные часы как бы замирает.

Солнце всходит и постепенно нагревает поверхность Земли и прилегающего к ней слоя воздуха. Начинаются процессы испарения поглощенной солнечной, тепловой энергии на испарение, подъем воздуха вверх постепенно преобладает. Чем ближе к полудню, тем сильнее разогрев воздушных масс и поверхности земли. Теплый воздух расширяется, его давление увеличивается, и он начинает вытеснять прилегающий холодный слой. В результате этого воздушные массы приходят в движение, и, как правило, после полудня наблюдается интенсивное перемещение воздушных масс, – возникает ветер.

После захода Солнца поверхность земли и окружающий ее слой воздуха постепенно остывают, движение воздушных масс замедляется, пока не наступает полное уравнивание между теплотой и прохладой. Как только это происходит, наступает остановка в движении воздушных масс, и в вечерние часы наблюдается затишье в природе, как и утром. Охлажденный воздух начинает постепенно опускаться вниз, конденсироваться. Поэтому и в вечерние часы возникает некоторая сырость, прохлада, отдача энергии.

В последней трети ночи земная поверхность и прилегающий к ней воздух все более остывают и, следовательно, сжимаются. Образуется незанятое пространство, в которое устремляется более теплый воздух. Так, незадолго перед рассветом наблюдается движение воздушных масс в природе.

А теперь сделаем несколько важных замечаний. В предутренние часы движение воздушных масс вызывается охлаждением, а перед вечером (вторая половина дня) – разогревом. Направление воздушных масс утром наблюдается с холодной – ночной стороны на утреннюю – прогретую. Днем они поднимаются вверх в результате прогрева и расширения. Вечером воздушные массы движутся с теплой вечерней стороны на холодную – ночную. Ночью они опускаются в результате охлаждения. Таким образом, налицо смена противоположностей в движении: утром и вечером справа налево; днем и ночью – с верхнего на нижнее. Если днем активность вызывается световым и тепловым излучением Солнца, то ночью охлаждением, которые по-разному влияют на жизнедеятельность организма. Днем это приводит к активности организма, распаду его структур, добыванию и перевариванию пищи, – т. е. к трате энергии (катаболизму). Ночью происходит противоположный процесс – переход организма в пассивное состояние, восстановление разрушенных за день структур и усвоение ранее поглощенной пищи (анаболизм). Таким об-

разом, налицо проявление диалектического закона единства и борьбы противоположностей или, по древневосточному, Инь сменяет Ян, а Ян сменяет Инь.

Прежде чем приступить к дальнейшему изложению материала, сделаем одно важное замечание. Мы привыкли рассматривать наш организм как отгороженный от окружающей среды кожей. Это в корне неправильно. При большом увеличении мы с вами представляем скопление атомов и молекул, между которыми имеются огромные промежутки. И если в природе происходят какие-то движения, изменения, то это, естественно, происходит и в пространстве нашего организма. Через него «дуют» ветры, в нем осаждается влага, возникают сухость, холод и многое другое. Наша кожа защищает нас только от грубых материальных воздействий, для всех других, более тонких, мы так же открыты, как рыбацкая сеть на ветру, хоть и защищены полевыми оболочками – скорлупками. Поэтому все, что происходит в Природе, – смена потоков воздушных масс, сухости, влажности и т. д. – происходит и в нашем организме. Это качество – **СИНХРОНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОВ, ПРОИСХОДЯЩИХ В ПРИРОДЕ, И ИХ ОТРАЖЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ** – было подмечено риши (древними мудрецами Индии), создавшими науку о жизни – Аюрведу.

Риши выделили три периода, которые в течение суток дважды повторяются, примерно по четыре часа каждый. Так, ими был выделен период «тяжести, покоя и влаги», который они называли «Слизь» и который соответствует утру перед восходом Солнца, когда выпадает роса. В дни весеннего и осеннего равноденствия, когда день и ночь равны, этот период равняется 4 часам и длится с 6 до 10 часов утра. На жизнедеятельности этот период отражается покоем и тяжестью. Если проснуться в этот период, то ощущение тяжести и инерции остается на весь день. В это время активизируется слизь в желудке, которая способствует разложению пищи и превращению ее в густую клейкую массу. Это наиболее благоприятный период дня для первого приема пищи.

Следующий период с 10 до 14 часов характеризуется, как наиболее энергетический и называется «Желчь». В этот период под воздействием тепла, испарения, движения, легкости, пронизывающей наше тело, активизируются процессы пищеварения. Пищеварительные органы как раз резонируют с этими видами энергий, аккумулируют ее и включаются в работу. В это время нам особенно хочется есть, и пища, принятая в этот период, будет полноценно переварена. Таким образом, это время наиболее благоприятно для приема большого количества пищи и ее



переработки.

Период с 14 до 18 часов характеризуется повышенным движением, легкостью перемещения воздушных масс и т. д. Подобные процессы происходят и в нашем организме. Это период проявления наивысшей работоспособности, двигательной активности, и называется он «Ветер». К тому же, как было подмечено древними мудрецами, «Ветер» снаружи активизирует два функциональных «ветра» внутри организма: желудочного «огненно–побуждающего», который локализуется в желудке, двенадцатиперстной кишке и движется по тонкому кишечнику; его функция – переваривание пищи, разделение соков и осадков, всасывание в тонком кишечнике, и «ветра», «очищающего низ», находящегося в анусе, мочевом пузыре и в некоторых других органах; его функция: удаление кала, мочи, и некоторые другие. Даже плод в утробе матери к вечеру делает больше движений, чем днем. Таким образом, это наиболее благоприятное время для проявления физической активности, занятий спортом, которые также будут способствовать заключительным фазам пищеварения и очищения организма.

Далее идет повторение периодов, но действие свое на организм они оказывают несколько другое. Период «Слизи» длится с 18 до 22 часов. Опять конденсируется влага, воздух становится сырым, прохладным. Природа успокаивается, наступает тихий и спокойный вечер. На уровне физиологии организма после предыдущего бурного периода «Ветра» возникает торможение. В это время активизируется «удовлетворяющая» слизь в голове. Человек получает удовлетворение от прошедшего дня, голова полна впечатлений от прошедших событий. Все это сказывается в виде сложного психологического состояния удовлетворения и покоя. К тому же в этот период активизируются два процесса, связанных с восстановлением организма. Первый процесс – активация особого вида «соединяющей» слизи, которая локализуется во всех суставных влагищах, осуществляя функции взаимного соединения суставов. Сочетание расслабления организма с увеличением подвижности в суставах является наиболее благоприятным фактором для выполнения упражнений на растяжку и расслабление. Любители йоги должны ни в коем случае не пропускать этого времени для занятий асанами. Второй процесс – это активизация восстановления в клетках и тканях разрушенных за день структур. Организм естественно переходит в фазу восстановления и накопления. Конец периода «Слизи» наиболее благоприятен для отхода ко сну. В это время человек хорошо расслабляется и спокойно засыпает.

Сон, как правило, спокойный, и человек хорошо отдыхает за ночь.

С 22 до 2 часов ночи наступает энергетический период «Желчи» со знаком минус. В это время появляется аппетит, если не лечь спать. Поэтому без нужды не дожидайтесь этого периода, а вовремя ложитесь спать. В это время питаются животные, ведущие ночной образ жизни, происходит преобразование питательных веществ в печени, накопление видоизмененного питательного субстрата. Энергию для своей работы (анаболизм – это связывание энергии, значит, для его нормального протекания необходима свободная энергия) организм получает от аэроионов – ведь ночью их концентрация наибольшая. И теперь за счет накопленной аэроионами энергии в организме идут вышеуказанные процессы.

С 2 до 6 часов утра идет повторение периода движения «Ветра». Теперь это движение возникло от охлаждения. На физиологическом уровне, если человек бодрствует, это самое тяжелое, истощающее организм время. Как правило, в это время снятся утренние сны, человек легко выходит из своего физического тела. Активизируется ветер, «очищающий сверху вниз». Вот почему мы испытываем естественную нужду – опорожнить кишечник и мочевой пузырь. Если встать под конец этого периода, то легкость и свежесть, свойственные ему, останутся в организме на весь день. Отсюда – для правильного включения в дневной ритм вставайте между 5 и 6 часами утра.

Теперь рассмотрим движение энергии (свободных электронов) по каналам акупунктурной системы, активность органов, и все это свяжем с процессами, происходящими на земной поверхности в течение суток. Светлое время суток, согласно китайской народной медицине, называется Ян-периодом, темное – Инь-периодом. Вообще, под термином «Ян» подразумевается мужское начало, деятельность, день, энергия. Под термином «Инь» подразумевается женское начало, пассивность, накопление, ночь, кровь. Но существует еще более детальное разделение Ян и Инь. Так, если рассматривать сутки в целом, то период от утренних сумерек до полудня соответствует «Ян в Яне». Другими словами, организм существует только за счет энергии собственной и поступающей от Солнца. Период от полудня до вечерних сумерек соответствует «Инь в Яне». Другими словами, здесь собственные энергетические процессы организма сочетаются с энергией, образованной из частично переваренной пищи. Теперь организм из полностью собственного энергетического состояния, за счет поглощенной пищи переведен в смешанное, т. е. существует за счет собственной и пищевой энергетики. В целом же,

оба дневных периода относятся к Ян, но показывают энергетическую и материальную пропорцию дня. От вечерних сумерек до полуночи период соответствует «Инь в Яне». В это время суток наиболее выражены материальные, кровяные процессы, связанные с восстановлением организма. Период от полуночи до утренних сумерек соответствует «Ян в Инь». Другими словами, энергетические процессы уравниваются материальными. Таким образом, в нашем организме постоянно происходят, чередуясь, два процесса – энергетический Ян и материальный – Инь. Если преобладают Ян-процессы, то это ведет к уменьшению Инь (разрушению структур тела). Если увеличивается Инь (тело), что требует дополнительной энергии на синтез, – уменьшается Ян (человек становится тучным и малоподвижным). Рост и уменьшение Инь и Ян, их взаимное чередование являются основными условиями развития и существования человеческого организма. Вся китайская медицина основана на этом, и задача лечения – восстановить чередование этих процессов в организме, синхронизировав их с природными.

После такого предварительного замечания можно переходить к энергетическим каналам. Существуют 12 главных каналов: 6 – Ян и 6 – Инь. Ян-каналы связаны с ян-органами, а инь-каналы – с инь-органами. К 6 ян-органам относятся рабочие органы, служащие для принятия пищи, ее размельчения, поглощения и выделения. 6 инь-органов – это органы накопления, удержания и переработки чужого в свое. В результате работы этих органов организм восполняет свои резервы, восстанавливает разрушенные структуры. Имеется существенное различие в циркуляции энергии по ян- и инь-каналам. Так, энергия в 6 ян-каналах проходит у стоящего с поднятыми вверх руками человека сверху вниз. В обратном направлении энергия проходит по инь-каналам. В качестве примера рассмотрим четыре основных ян-органа, ответственных за принятие и выделение пищи, а также четыре основных инь-органа, ответственных за удержание и накопление питательных веществ.

## ЯН-ОРГАНЫ

1. Толстый кишечник удаляет пищевые отходы из организма. Функциональная активность – с 5 до 7 часов утра. В этот период заканчивается время действия «Ветра» и начинается «Слизи» – период осадения и формообразования. В результате всего этого в толстом кишечнике происходят процессы формообразования кала, продвижение его вниз, что соответствует утреннему процессу выпадения росы.

2. Желудок выполняет функции накопления и первоначальной переработки пищи. Время активности – с 7 до 9 часов утра. Это время активности периода «Слизи», который характеризуется тяжестью, накоплением, а также отдачей ранее накопленной энергии. Вспомните, когда происходит конденсация водяного пара, то выделяется энергия, ранее затраченная на его испарение. Отсюда именно этот период является наиболее естественным для первого приема пищи, что и активизирует слизь, находящуюся в желудке.

3. Тонкий кишечник выполняет функции по расщеплению пищи до мономеров и аминокислот и переносу их через кишечный барьер внутрь организма. Функциональная активность – с 13 до 15 часов. В это время в Природе господствуют два периода – «Желчи» и «Ветра». Первый период наиболее благоприятен для расщепления питательных веществ, так как интенсивно используется энергетика солнечного излучения, стимулирующая, согласно внутреннему резонансу органов, пищеварительные процессы. Следующий за ним период движения, перемешивания – «Ветер» – способствует перемешиванию пищевой массы в полости кишки и активному ее продвижению как внутри полости, так и переносу расщепленных веществ через стенку тонкой кишки в кровь.

4. Мочевой пузырь выделяет продукты белкового и солевого обмена из организма. Функциональная активность его с 15 до 17 часов. Это время активности периода «Ветра», который способствует разрушению, отделению соков и осадков и изгнанию ненужного из организма.

## ИНЬ-ОРГАНЫ

1. Почки выполняют функцию поддержания в организме первоначальной жизненной энергии, водно-солевого баланса и выводят продукты азотистого (белкового) обмена. Функциональная активность – с 17 до 19 часов. Это время активности двух периодов – «Ветра» и «Слизи». Период «Ветра» способствует расщеплению тканей организма и выведению их. Период «Слизи», обладая «осаждающими» свойствами, из ранее расщепленного осаждаст и выводит во вне все ненужное, а необходимое возвращается в кровь. Если мы вспомним физиологию человека, а именно: раздел, относящийся к почкам, то увидим, что из 100 литров прошедшей через почки крови в мочу превращается только один литр! Сразу становится очевидным, какая гигантская работа совершается в них по отделению ненужного и всасыванию необходимого. Как видите, лучшего периода для работы почек в течение суток не существует.

2. Перикард – это не орган, но особая функция организма по поддержанию постоянного химизма крови. Функциональная активность – с 19 до 21 часа. Это время активности периода «Слизи», одним из признаков которого является стабильность. Таким образом, в процессе повышенной активности организма в светлое время суток, поглощения пищи и т. д. происходит изменение химизма крови, и внутренняя среда организма может поменять свои константы. Чтобы подобного не происходило, необходим особый период покоя, во время которого восстанавливаются буферные системы крови, плазмы и т. д. И оказывается, что лучше всего это делать вечером, когда вся дневная пища уже принята, всосалась в кровь и распределена по клеточкам организма. Вечернее затишье идеально подходит для полноценного выполнения этой функции.

3. Печень – главная лаборатория, где осуществляются все виды обмена, распределения крови и энергии. Питательные вещества, поступившие в кровь, являются чужеродными для организма, и, лишь пройдя печень, изменив свою структуру, становятся родственными организму. Функциональная активность печени – с 1 до 3 часов ночи. В это время активны ночные варианты «Желчи» и «Ветра». В период ночной «Желчи» вся энергия организма расходуется на «переделывание» структур пищи в свои ткани. На это перестроение затрачивается много энергии. Период «Ветра» необходим в работе печени для того, чтобы расщепить старые эритроциты и образовать желчь. Образовавшаяся желчь имеет щелочную рН. В итоге, когда работает печень, происходит наиболее сильный сдвиг рН среды организма в щелочную сторону, что способствует худшему заживлению ран, чем в любое другое время. Как видите, и эта функция идеально увязана с ритмом Природы.

4. Легкие выполняют функцию поддержания соотношения кислорода и углекислого газа во внутренней среде организма. Но, согласно китайской медицине, а также учению йогов, легкие являются органом, накапливающим энергию и распределяющим ее по всему организму. Как это происходит? Оказывается, ночью в атмосфере наибольшая концентрация аэроионов. В каждом аэроионе запасена масса энергии, полученная днем от Солнца. Но днем энергия работала на расширение, движение. Теперь, в результате ночного охлаждения, она сконцентрировалась вокруг молекул водяного пара, на границе раздела сред вода – воздух. Поступая через легкие, аэроионы отдают свой заряд организму. А ввиду того, что легкие имеют особую полостную структуру, которая «выдавливает», «выметает» все от себя, образуя особые стоячие зоны,

эти заряды за счет этого эффекта распределяются по всему организму. Этому же способствует и период «Ветра», вызывающий перемешивающее движение в организме.

#### 4. Особенности сезонов года и их влияние на организм человека.

Смена сезонов года происходит из-за изменения количества энергии, поступающей от Солнца. В дни летнего солнцестояния световой день самый длинный и на поверхность Земли падает максимум солнечной энергии. В дни зимнего солнцестояния Земля хотя и находится наиболее близко к Солнцу, но подставлена под солнечный поток таким образом, что дни самые короткие и поверхность получает минимум энергии. В дни весеннего и зимнего равноденствия дни и ночи равны. Количество солнечной энергии, получаемое Землей, имеет средние величины, между максимумом и минимумом, что наиболее оптимально для живых организмов и активизирует их размножение.

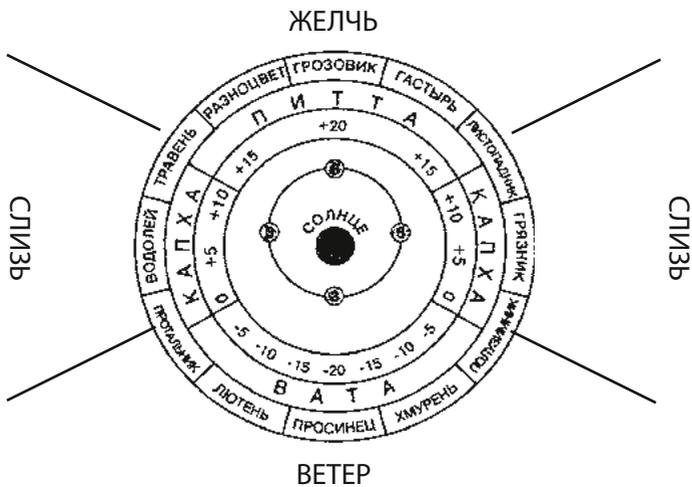
Помимо изменения получаемого поверхностью Земли солнечного потока, меняются зависящие от него и другие параметры: влажность, аэроионизация, парциальная плотность кислорода и ряд других. Например, максимум аэроионов наблюдается с августа по октябрь, минимум — с февраля по март. Это отражается на активности органов человека. Так как легкие активно работают тогда, когда в атмосфере много аэроионов, то их наибольшая активность и наблюдается осенью. Парциальная плотность кислорода наибольшая зимой в январе, а минимальная — в июне—июле. Эти колебания сильно отражаются на работе всего организма, особенно почек. Они наиболее активны в зимний период.

Древние индусы и тибетцы весь год, аналогично суткам, разделили на три сезона: «Слизи» («Капха»), «Желчи» («Питта») и «Ветра» («Вата»). Для того чтобы быть здоровым и успешно противостоять неблагоприятным воздействиям каждого сезона года, предписывается вести особый образ жизни, питаться пищей с соответствующими вкусами, консистенцией и т. д.

Сезон «Слизи» характеризуется влажностью и прохладой, т. е. сыростью; сезон «Желчи» теплотой и влажностью, а сезон «Ветра» противоположен «Слизи», он сух и холоден. Климатические условия средней полосы России далеки от тибетских и индийских, поэтому я сделал привязку, в зависимости от колебаний температуры, влажности и т. д. к нашим условиям. В результате у меня получилась следующая диаграмма (см. рис. и пояснения к нему).

**Индивидуальная конституция**

**Сезон ЖЕЛЧИ - лето.** а). Подъем температуры продолжается, что приводит к испарению воды. Само испарение забирает часть тепла, а испаренная вода конденсируется в тучи, которые не пропускают солнечных лучей. В результате в середине периода «ЖЕЛЧИ» разыгрывается сильный энергетический процесс. б). На уровне физического тела человека это проявляется в виде озноба и расстройства пищеварения. в) Рост растений стабилизируется. г) Сила притяжения от Солнца наименьшая, что приводит к «уменьшению» массы тела человека.



**Диаграмма сезонов года.**

**Сезон СЛИЗИ - весна.** а). С подъемом температуры происходит растапливание льда и образуется вода. В это время прохладно и сыро. б). Начинают расти растения; весенний гон животных. Наиболее благоприятное время для зачатия. в). В это время наблюдаются простудные заболевания, т. е. налицо перевозбуждение жизненного принципа СЛИЗИ. г). Гравитационная энергия от Солнца уравновешена.

**Сезон СЛИЗИ - осень.** а). С похолоданием происходит сгущение водных паров и выпадают дожди. В это время прохладно и сыро. б). Семена растений начинают прорастать, созревает второй урожай; осенний гон у животных. Сама Природа способствует

зачатию и росту. в). Предрасположенность к простудные заболевания. г). Гравитационная энергия Солнца благоприятствует всем жизненным проявлениям.

**Сезон ВЕТРА - зима.** а). С понижением внешней температуры происходит кристаллизация воды. Все высушивается от ветра и холода. б). Вся растительная жизнь прекращается. Организм человека находится в наиболее неблагоприятных внешних условиях. в). Сильнейшее сжатие от солнечной гравитации и внешнего холода приводит к разнообразным спазмам в организме: прострелы, инсульты, инфаркты, ригидность, тугоподвижность и т. д. Часть болезней проявляется остро в виде резкого подъема температуры.

Сезон «Слизи» у нас наблюдается дважды в году весной и осенью. Причем древнерусские названия месяцев соответствуют сущности природных процессов. Весной в сезон «Слизи» входят следующие месяцы: «Водолей» (апрель) с небольшим захватом «Протальника» (март) и «Травника» (мая). Осенью это месяцы: «Грязник» (октябрь) с небольшим захватом «Листопадника» (сентябрь) и «Полузимника» (ноябрь). Сезон «Желчи» занимает все лето и немного весны и осени. В это время температура плюсовая и довольно—таки высокая более + 10° С. Сущность этого сезона отражает месяц «Грозвик» (июль) бурное протекание атмосферных процессов в природе. Сезон «Ветра» занимает всю зиму: «Хмурень» (декабрь), «Просинец» (январь) и «Лютень» (февраль), а также прихватывает часть последнего месяца осени «Полузимник» (ноябрь) и часть первого месяца весны «Протальника» (марта). Как правило, в этот сезон температура самая низкая в году, сухо и ветрено.

Каждый из вышеуказанных сезонов способствует тому, что в период их активности погодные качества влияют на организм. Так, под влиянием сезона «Слизи» холод и сырость постепенно накапливаются в организме и начинают мешать его нормальной жизнедеятельности. Это проявляется рядом патологических признаков, которые описаны в разделе «Конституция человека». В сезон «Желчи» духота и жара накапливаются в организме, а в сезон «Ветра» холод и сухость. Часто бывает так, что ранее накопленная организмом в сезон «Слизи» сырость переходит в следующий – «Желчи» или «Ветра», налагаясь на неблагоприятные накопления этих сезонов: жары или холода. В результате этого возникает сложное заболевание, от которого и избавиться гораздо труднее. Например, обычная простуда весной—летом дает осложнения в виде воспаления легких; простуда осенью—зимой выражается в сухом

плеврите. Ибо все симптомы перемешиваются, а патогенные начала слизи, желчи и сухости (обезвоживания) появляются в местах, не свойственных им.

Чтобы предотвратить вредные влияния сезонов года на организм человека, народная мудрость предписывала следовать системе профилактических мероприятий с целью удаления из организма излишков «слизи», «желчи» и «сухости». Из чего складывается эта система профилактических мероприятий?

1. Очищение организма «Панча–карма» («пять действий») аюрведистов; «пять назначений» тибетцев; система постов у славянских и мусульманских народов.

2. Ведение в каждый сезон определенного образа жизни – в сезон «Слизи», когда кругом сыро и прохладно, жить в теплом и сухом помещении, побуждать себя к активному образу жизни, препятствующему накоплению слизи в организме; в сезон «Желчи», наоборот, находиться в прохладном, проветриваемом помещении, распылять освежающие ароматы, физически сильно не утруждать себя; в сезон «Ветра», когда сухо и холодно, греться у огня, посещать влажную парную, натирать тело маслом (оливковым или топленным сливочным), чтобы организм не обезвоживался и сохранял тепло.

3. Прием определенной пищи – в сезон «Слизи» это сухая, теплая еда, сдобренная разогревающими специями, позволяющими предотвращать накопление слизи в организме человека; в сезон «Желчи» — прохладная, водянистая пища, без специй, кислого вкуса, которая способствует сохранению организмом влаги и предотвращает его перегрев; в сезон «Вата» — горячая, водянистая, жирная пища, сдобренная разогревающими специями. Например, наваристый борщ или суп, сало с горчицей и т. д., которая не дает организму охлаждаться и терять влагу. Конечно, это наиболее простые рекомендации в питании, позволяющие просто противостоять вредным влияниям сезонов года.

Итак, мы с вами разобрали мероприятия, которых необходимо придерживаться посезонно. Те, кто их выполняет регулярно, систематически, на протяжении всей жизни получает огромные преимущества в продлении жизни, раскрытии творчества и самореализации.

**5. Сезонная активность органов и функций человеческого организма.** Сезоны года из-за изменения дневного и ночного промежутков времени (т. е. поступления количества энергии от Солнца) и действия силы тяжести Солнце Земля Луна оказывают существенное влияние на активность

12 энергетических каналов, а через них на функционирование органов, связанных с ними. Чем больше световой день, тем мощнее работа каналов (и органов, с ними связанных), «работающих» в светлое время суток. Чем длиннее ночь, тем мощнее «работают» каналы темного времени суток. Современная медицина статистически подтверждает наличие этого факта без описания механизма влияния. Так, разрыв сердца наступает чаще всего в январе ночью; пик инфаркта миокарда наблюдается в период с поздней осени до зимы, а минимум указанной патологии наблюдается в августе–сентябре. По данным дуоденоскопии, воспалительные изменения слизистой области желудочно–пищеварительного тракта наименьшие летом—в начале осени, а наибольшие зимой и в начале весны. Масса новорожденных—наибольшая (3040—3120 граммов) в январе, феврале, марте; в июле, июне, августе наименьшая (1940—3060 граммов). Наличие вышеуказанных феноменов объясняется: а) колебаниями потока солнечной энергии и б) колебаниями гравитационного воздействия Солнца.

Рассмотрим случай инфаркта миокарда в январе. В это время (ночью) на человека действует наибольшая сжимающая гравитационная энергия Солнца, Земли, а если новолуние, то и Луны. В результате этого у человека с зачерстневшими от зашлаковки тканями теряется эластичность мышц, и они просто рвутся под действием кровяного давления либо не дают полноценно течь крови, в результате чего отмирает участок мышцы сердца. Минимум этих заболеваний приходится на лето, потому что ткани максимально расширены и нет никаких препятствий для полноценного кровотока.

Рождение детей с наибольшей массой зимой можно объяснить все постепенно нарастающей гравитацией плода, которой извне помогает увеличивающаяся солнечная. В результате этого совместного воздействия гравитационное поле ребенка может удерживать вокруг себя больше вещества, чем летом, когда гравитация Солнца минимальная. Уже из этих влияний сезонов года можно делать прекрасные практические рекомендации. Например, женщинам, у которых родовые пути маленькие, узкий таз и т. д., можно рекомендовать рожать детей летом, а рожаящим детей с низким весом — приурочивать роды к середине зимы.

После такого небольшого отступления – введения вернемся к активности органов и функций человеческого организма в различные сезоны года. Так, в «Чжуд–Ши» имеется следующее описание активности органов в различные сезоны года:

**Индивидуальная конституция**

*Три весенних месяца сезон роста трав, деревьев,  
соков древесных и набухания почек.  
Рта–ба, Наг–по держат меру времени.  
В этот сезон начинают петь жаворонки.  
Семьдесят два дня Дерево–печень усиливает свой пульс;  
Как голос жаворонка, он тонок и напряжен.  
Остальные восемнадцать дней усилен пульс Земли–селезенки.*

*В три летних месяца распускаются листья, начинаются дожди.  
Са–га, Сион, Чху–стод держат меру времени.  
Слышно пенье кукушки царицы пернатых.  
Семьдесят два дня Огонь–сердце усиливает свой пульс;  
Как голос кукушки, он толст и протяжен.  
Остальные восемнадцать дней усилен пульс Земли–селезенки.*

*Три осенних месяца сезон созревания злаков, плодов.  
Гро–бжин, Кхурумс–стод, Дбйуб держат меру времени.  
В воздухе слышен шум крыльев птицы ур–ба.  
Семьдесят два дня Железо–легкие усиливает свой пульс;  
Как голос птицы биед–по, он краток и резок.  
В остальные восемнадцать дней бьется пульс Земли–селезенки.*

*Три зимних месяца сезон замерзания почвы и воды.  
Смин–друг, Мго, Ргйал держат меру времени.  
В воздухе разносится рев черных оленей.  
Семьдесят два дня Вода–почки усиливает свой пульс;  
Как голос птицы мтхинг–рил, он мягок, тягуч.  
В остальные восемнадцать дней усилен пульс Земли–селезенки.*

В этой поэтической форме заключена Основная Тайна Мироздания, а именно — порядок построения Основы Всего Пространства и циркуляция в этом пространстве Энергии.

1. Пространство четырехмерно. Первокирпичиком четырехмерного пространства является четырехугольная пирамида с равными гранями. Постройте ее из такого плоского рисунка (а). В результате построения у вас получится такая пирамида (б).

2. Теперь на гранях этой пирамидки постройте еще по одной такой же. В результате такого построения у вас получится фигура, состоящая

из пяти равных пирамид, в центре которой оказалась первая пирамидка основа. Так вот, центральная пирамидка это и есть первоэлемент «Земля» дающий основу и находящийся в центре, а на гранях четыре других: «Дерево», «Огонь», «Металл» и «Вода» (Это те же знакомые первоэлементы – «Пространство», «Ветер», «Огонь», «Вода» и «Земля», только названные в соответствии с древнекитайской терминологией.). Графически, на плоскости это выражают так (см. рис.).

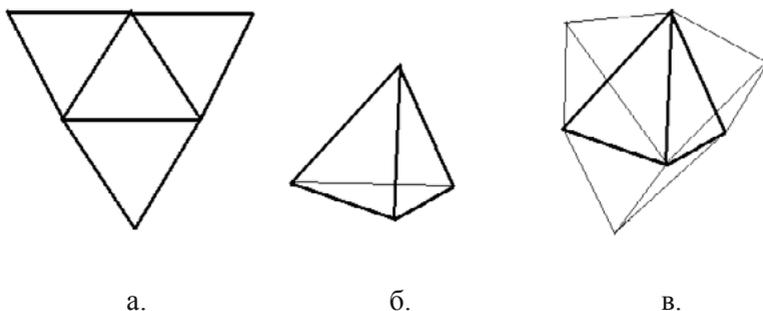


Рис. а - плоский рисунок из которого делается четырехугольная пирамидка. б - вид объемной пирамидки. в - вид конечной фигурки из пяти пирамид.

Но объемное построение, как я вам указал, гораздо информативнее. Фигура, состоящая из 5 пирамид, позволяет понять связь 5 первоэлементов, 12 каналов, 8 особых (накопительных) каналов, время работы каждого первоэлемента, а также связанных с первоэлементом органов. В этой фигуре 12 граней, т. е. каналов, по которым течет энергия; 8 углов, в которых эта энергия собирается (т. е. «чудесных меридианов»); одна пирамидка состоит из  $720^\circ$  (четыре треугольника, умноженные на  $180^\circ$ ) вот откуда число 72; общее количество пирамидок пять. Вот полностью  $360^\circ$ . Поэтому энергия циркулирует в такой фигуре следующим образом: обходит четыре грани одной пирамидки (например, «Дерево») за 72 дня; проходит через одну грань центральной пирамидки («Земля») за 18 дней и входит в следующую пирамидку («Огонь»), циркулируя по ней также 72 дня, и т. д.

Человеческий организм как пространственное образование построен по этому же принципу (принцип, или закон, подобия), и энергия в нем циркулирует так же, а «вводит» ее в тот или иной «первоэлемент»

гравитационная энергия. Летом она тянет центр тяжести нашего тела вверх (юг) активизирует сердце (стучит пульс); зимой тянет вниз (север) активизирует почки, весной тянет направо (восток) активизирует печень, и, наконец, осенью тянет налево (запад) активизирует легкие. В промежутках (через 72 дня активности того или иного «первоэлемента» и связанного с ним органа) по 18 дней она, проходя через центр, активизирует селезенку (поджелудочную железу и желудок).

Эта теоретическая предпосылка является руководством, что нам делать в периоды активности сердца, легких, селезенки, печени и почек, а от чего воздержаться. В своих книгах-календарях «Оздоровительные советы на ... год» я, начиная с 1998 года, указываю периоды активности органов в течение года. С их учетом построены основные оздоровительные мероприятия, а также дается масса оздоровительной информации, которая ежегодно меняется. Используйте только мои календари, больше их делать никто не может, хотя и пытаются.

**Практические рекомендации из вышеуказанного состоят в следующем:**

1. Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа — это время его наивысшей активности в году.
2. Профилактически поддерживайте свои слабые органы в противоположные активности периоды. Например, сердце поддерживают зимой; почки летом; печень осенью; легкие весной.
3. Очищение или восстановление органов проводите в самые активные для них периоды. Для печени это весна; для сердца лето, для почек зима, для легких — осень, для желудка — в межсезонье.
4. Никогда не стимулируйте сильного от природы органа, по закону антагонизма он будет еще более угнетать противоположный слабый. Например, стимуляция почек зимой еще более угнетает сердце, и наоборот, стимуляция сердца летом будет еще более угнетать слабые почки. Это же относится к печени и легким.

**6. Рекомендации по подбору двигательной активности с учетом индивидуальной конституции организма.** Для того, чтобы правильно и с большей пользой применять физические упражнения для себя, подбирайте их с учетом собственной индивидуальной конституции. Полезно варьировать ими с учетом смены сезонов года. Вот наиболее общие рекомендации.

1. Упражнения для мышц брюшного пресса и позвоночного столба все люди, независимо от индивидуальной конституции, должны выполнять ежедневно. Но при этом лицам со «Слизистой» конституцией надо больше внимания уделять животу, а с конституцией «Ветра» — на позвоночник. У первых пищеварение замедлено, у вторых есть склонность к скованности. Лицам с «Желчной» конституцией уделять равное внимание животу и спине.

С возрастом трудность упражнений понижается, но зато необходимо увеличить продолжительность выполнения. Вспомните, как увеличивал нагрузку Н. Амосов. Сначала он выполнял по 500 движений в день. Этого оказалось мало. Увеличил до 1000. Эффект стал выраженным.

2. Ходьба, бег, аэробика, атлетическая гимнастика, упражнения на растяжку рекомендуется выполнять в таком порядке: в молодом возрасте бег, подвижные игры, атлетическая гимнастика (для женщин—аэробика).

В зрелом возрасте—умеренный бег, атлетическая гимнастика с небольшими отягощениями, упражнения на гибкость, китайские оздоровительные системы.

В пожилом возрасте—ходьба, неторопливый бег по желанию, гимнастика йогов, китайские оздоровительные системы, можно умеренные занятия с тяжестями. Больше физических упражнений несложного характера, работы в саду, огороде, на свежем воздухе.

Зимой выполняйте упражнения интенсивно для разогрева организма: быстрый бег, атлетическая гимнастика. Летом—путешествуйте, бегайте, плавайте, упражняйтесь на гибкость. Упражнения летом не должны приводить ваш организм к сильному разогреву.

3. Для лиц с конституцией «Ветра» (у них преобладает быстрота, резкость) общая направленность упражнений должна быть на замедленный темп, активацию анаболических процессов: работа с отягощениями, на гибкость, древние оздоровительные методики, плавание. Это уравновесит их природную легкость, скованность и катаболические процессы.

Для лиц с конституцией «Слизи» (малоподвижных, склонных к ожирению, инертных) больше подходят длительные по продолжительности упражнения: быстрая ходьба, выполнение атлетических упражнений с наибольшим отягощением в быстром темпе много раз (15—20). Это позволит уравновесить их природную склонность набирать вес (анаболические процессы), сделает их стройными и живыми.

Для лиц с «Желчной» конституцией (склонных к перегреву организма) — умеренный бег по утрам (пока прохладно), быстрая ходьба, пла-

вание, аэробика, атлетическая гимнастика со средними отягощениями.

Только с учетом этого вы сможете уравновесить свою индивидуальную конституцию—не дать возбудиться сильному жизненному принципу и поддержать слабый. Вы будете гармоничной личностью без перекосов и прекрасно себя чувствовать. Но если вы пойдете на поводу у сильных жизненных принципов вашей конституции, то можете обезобразить себя как внешне, так и внутренне. Например, если человек со «Слизистой» конституцией будет заниматься атлетическими упражнениями в медленном темпе с большими весами, которые стимулируют и без того сильные анаболические процессы, он станет похожим на шкаф. Если человек с конституцией «Ветра» будет быстро двигаться, долго бегать — это увеличит и без того его природную легкость. Он будет выглядеть, как спичка, — худой и маслястый. Если человек с конституцией «Желчи» будет много играть на теннисных кортах и бегать в жаркую погоду марафонские дистанции — это вызовет перевозбуждение и без того сильных теплотворных способностей организма и может привести к тепловому удару, расстройству пищеварения, беспорядку с психикой.

Надеюсь, вы поняли суть и будете следовать здравому смыслу, а не прихотям переменчивой оздоровительной моде на 4 группы крови. Если бы группы крови действительно несли хоть какую-то полезную оздоровительную информацию, то древние мудрецы ее давно бы использовали. Нет ее там.

**7. Дыхание и индивидуальная конституция человека.** При выполнении оздоровительных дыхательных упражнений отбор упражнений и их нагрузку надо строить с учетом индивидуальной конституции.

Лица с конституцией «Желчи» должны больше дышать через левую ноздрю, особенно в жаркое время года. При этом вдох осуществляется через левую ноздрю, а выдох через правую. Такое дыхание дает охлаждающий эффект.

Лица с конституцией «Слизи» должны дышать больше через правую ноздрю. Такое дыхание будет разогревать их организм, высушивая излишнюю влагу. Для этих людей очень хорошо подходит Стрельниковское дыхание, которое увеличивает переваривающую способность организма, а также сильно массирует вялые органы брюшной полости. Желательно проделывать такое дыхание до пота и испытывать жажду. Но пить им надо как можно меньше. Вода способствует образованию жира в организме. Когда толстый человек меньше пьет, то идет обратный

процесс — образование из жира воды, в результате чего сбрасывается весь тела.

Лица с конституцией «Ветра» должны дышать обеими ноздрями поочередно. Такое дыхание уравновесит их психику и внесет в организм равновесие. Особенно им подойдет плавное, ритмичное дыхание в медленном темпе. Их природная живость будет уравниваться и жизненные процессы пойдут легко и гладко. Особенно благотворно это скажется на их сне и пищеварении.

В молодом возрасте больше используйте дыхание, нормализующее психику и стимулирующее творческие способности (плавное, ритмичное дыхание в медленном темпе). В среднем возрасте упор делайте на дыхание, активизирующее весь организм, чтобы вы могли себя полноценно реализовать, добиться успеха (дыхание типа Стрельниковой). И, наконец, в последней трети жизненного пути больше времени уделяйте йогическому дыханию, которое энергетически подпитывает организм.

**8. Закаливающие процедуры и индивидуальная конституция человека.** Есть люди у которых обогрев организма в любых условиях очень сильный. Они даже ходят без перчаток в сильные морозы. В то же время имеются люди, у которых обогрев организма весьма слаб. Такие люди мерзнут при малейшем похолодании. И при том, как первые, так и вторые абсолютно здоровые люди. Эта особенность говорит об конституционном различии людей. При выполнении закаливающих процедур это необходимо учитывать. В противном случае вы перевозбудите сильнейший жизненный принцип вашего организма и получите соответствующее расстройство функции и т. п.

Лицам со «Слизистой» конституцией больше подойдут теплые и сухие закаливающие процедуры; с конституцией «Желчи» - умеренные; для конституции «Ветра» - влажные и теплые. Лицам последнего типа водные процедуры нужно делать чаще, чем первым двум. Чем больше ваш возраст, тем процедуры связанные с теплом и влагой должны преобладать над охлаждающими организм процедурами. Начав регулярно применять водные процедуры, особенно закаливающего характера, вы убедитесь в ценности изложенных рекомендаций.

Если в результате применения холодных закаливающих процедур кожа станет шелушиться, а в суставах послышится треск и кал станет овечьим, значит вы перевозбудили жизненный принцип «Ветра». Срочно примите горячую ванну, а после смажьте кожу оливковым маслом.

Посетите парную и хорошенько попарьтесь.

Я открою вам один секрет - моржеванием в основном занимаются лица с выраженной конституцией Желчи или Желчь + Слизь. Их организм хорошо вырабатывает тепло и они в основном успешно справляются с этой жесткой процедурой. У всех остальных лиц от действия холода происходит усиление холода и сухости в организме. От холода они мерзнут, а от жесткости – трещат суставы и шелушатся кожа. Что касается психологического настроения и ощущения комфортности, то лица, чей организм «боится» холода, его категорически не переносят. И наоборот, лицам с выраженной Желчно-Слизистой конституцией холод нравится, ибо он подсушивает их тело и уменьшает избыток тепла. В итоге, они очень комфортно себя чувствуют после моржевания и испытывают в этом потребность.

**9. Общие рекомендации для лиц с выраженными конституциями «Ветра», «Желчи», «Слизи».** Рекомендации для лиц имеющих выраженную конституцию «Ветра». Лицам имеющим подобную конституцию желательно придерживаться следующего распорядка дня: вставать попозже, примерно в 7 утра; натереть тело оливковым маслом, а затем остатки смыть под тёплым душем; в течении 20 минут выполнять образно-волевой настрой на уверенность в себе, бесстрашие. Далее, необходимо выполнить серию спокойных упражнений с акцентом на позвоночник (используйте мою книгу «Основ здоровья», ее можно заказать только у меня). После этого плотно позавтракать и заниматься повседневными делами. Часа через два выпить горячий отвар с мёдом и продолжать трудиться. Как только появиться голод удовлетворить его, т. е. пообедать. Часа через два выпить горячий отвар из трав с мёдом. Вечером сделайте небольшой приём пищи до 19 часов из легко усваиваемых продуктов. Горячая ванна с последующим смазыванием тела оливковым маслом - прекрасное средство, противодействующее потерям тепла и влаги у этих людей. Послушайте спокойную медитативную музыку и отходите ко сну с мысленным настроем на уверенность в себе, своих силах.

Подобная программа позволит этим людям не терять вес, быть спокойными, сохранять тепло и влагу в организме, иметь нормальное пищеварение и сон. Особое внимание этим людям надо уделить на проработку инстинктов, которые их пугают, вселяют страх и неуверенность.

В течении лунного цикла, люди с выраженной конституцией «Ветра» могут дважды голодать в течении суток, в дни экадаши (т. е. всего

1 день в две недели), делать Шанк пракшалану в день «трубы», давать усиленную нагрузку в 1 и 3 фазы лунного цикла.

Рекомендации по сезонам года будут следующие: в сухие и холодные сезоны года особое внимание уделять потреблению пищи в горячем виде (тушёные овощи, горячие напитки, каши в горячем виде с топлёным маслом), горячим ваннам с последующим обильным смазыванием тела оливковым маслом, спокойные упражнения, внушением уверенности и спокойствия. Если эти люди надумают голодать в течении 7-14 и более дней, то этот голод надо запланировать только на тёплое и влажное время года (лучше всего на Петров пост, перед летним солнцестоянием).

Рекомендации для лиц имеющих выраженную конституцию «Желчи». Людям с подобной конституцией желательно придерживаться следующего распорядка дня: вставать между 6 и 6, 30 часами утра; принять контрастный душ; в течении 20 минут выполнить постельную гимнастику (описаны в «Основах здоровья») или вызвать ощущения тепла, покалывания и прохлады в теле с последующим волевым настроем на ровное, спокойное отношение ко всему окружающему, на эмоциональный контроль и сдержанность гордости, хвастовства и раздражительности. Далее, желательно выполнить небольшой комплекс упражнений с акцентом на проработку брюшной полости (уддиана бандха - подтягивание живота в наклоне, наули - кручение мускулами живота в наклоне). Это позволит им избегать проблем связанных с застоем желчи.

Первый приём пищи необходимо сделать тогда, когда появиться чувство голода, удовлетворите его небольшим количеством пищи. Теперь, вы можете заниматься повседневными делами. Когда почувствуете первое приближение голода выпейте освежающий прохладный напиток, либо умеренно тёплый, вяжущего, сладкого или мятного вкуса. Продолжайте заниматься повседневными делами и примерно между 15 и 16 часами плотно пообедайте. В дальнейшем, когда захочется пить, употребляйте напитки с вышеуказанными вкусами.

Вечером, между 18 и 19 часами можете дать физическую нагрузку (пробежка, прогулка, занятие с тяжестями и т. д.). После, отдохните, расслабьтесь, отключите мысли, не планируйте наперёд никаких дел. Чрезмерная мыслительная деятельность у таких людей способствует перевозбуждению жизненного принципа «Желчи», что приводит к раздражительности, изжоге, ранней седине, потери волос и ухудшает зрение. Весьма хорошо для этого подойдёт спокойная музыка отключающая мозг. Спать ложиться этим людям необходимо до 22 часов вечера.

Если они в это время не заснут, то появиться аппетит и они не могут сдержаться, чтобы не наестся на ночь. В результате пища полноценно не усваивается, желчь загустевает, что приведёт к проблемам с пищеварением, жёлчными расстройствами, зашлаковкой организма, плохой кровью и кожей.

Необходимо провести анализ, откуда берётся раздражительность, злость и искоренить их с помощью проработки соответствующих инстинктов и черт характера.

Подобная программа позволит этим людям быть уравновешенным, улучшит контакты с людьми, поможет избежать нервных срывов, проблем с пищеварением, кровью и кожей.

В течении лунного цикла, люди с выраженной конституцией «Желчи» могут дважды голодать по 36 часов в дни экадаши, распределять физическую нагрузку по фазам лунного цикла, как и с конституцией «Ветра».

Рекомендации по сезонам года у них следующие: им не нравится сухая жаркая погода. Поэтому лето с вышеуказанной погодой особенно неблагоприятная для них пора - может произойти перевозбуждение жизненного принципа «Желчи» со всеми последствиями. Этим людям, не следует «поджаривать» себя на пляже, а наоборот - больше плавать, потреблять прохладных напитков.

Что касается питания, весьма хороши для них салаты из свежих овощей, фрукты в сыром виде. Летом, эти продукты охлаждают организм человека, что уравнивает их внутренний жар, разжижает кровь и желчь, способствует нормальному самочувствию. В холодное время года им подойдёт тёплая, водянистая пища.

Во все остальные сезоны года они могут заниматься любыми видами спорта, но летом для них подойдёт плавание.

Что касается рекомендаций в голодании, то тёплое и влажное время года наиболее благоприятны для них. В это время, они могут голодать до 20 и более дней. Голод очистит и умиротворит этих людей, и будет легче переноситься, чем в другое время года.

Рекомендации для лиц с выраженной конституцией «Слизи». Как правило это большие и физически вялые люди. Им надо заставить себя двигаться, преодолеть собственную инерцию и тогда всё будет хорошо получаться. Вставать им необходимо между 5 и 6 часами утра, тогда весь день они будут свежи и работоспособны. После гигиенических процедур, им весьма подойдёт силовой массаж всего тела с применением упаренной урины, методика по преобразованию мышц. Это подсушит

и оживит их тело. После массажа, урину смыть под тёплым душем, а закончить процедуру прохладным. Далее, желательно дать интенсивную физическую нагрузку в течении 30-45 минут в виде бега, быстрой ходьбы, чтобы кровь усиленно продвигалась по всему организму, а в теле появилась теплота. Во время занятий дать волевой настрой на активность, работоспособность, неутомимость.

Завтрак, этим людям можно пропустить, просто выпить отвар горьких трав с небольшим количеством мёда. После этого им необходимо трудиться до появления «волчьего» аппетита. Обедать надо в полдень, небольшим количеством пищи, состоящей из слегка тушёных овощей (главное, чтобы они были тёплые), почти без масла, сухой каши или хлеба из проросшего зерна. Такое питание не позволяет этим людям «расползаться» в стороны от жира и воды.

Далее, вы можете заниматься своими повседневными обязанностями. Если обратно появиться «волчий» аппетит, то покушайте как в первый раз, но не позднее 16 часов. После продолжайте заниматься своими повседневными делами. Если захочется пить, то выпейте напиток с горьким вкусом, можно горячий.

После прихода домой, выполните ещё раз массаж всего тела с упорной уриной и примите контрастный душ. Если появиться желание позаниматься, интенсивно подвигайтесь в течении 30-45 минут до появления пота. Отход ко сну делайте после 22 часов.

Подобная программа позволит таким людям всегда сохранять собственную фигуру стройной, не впадать в лень и апатию, избавиться от простудных заболеваний. В последнюю треть жизни их программа должна измениться с целью предотвращения потери тепла и воды.

В течении лунного цикла, люди с выраженной конституцией «Слизи», помимо голоданий по 48 часов (вместо 48 часов на воде/урине, они могут голодать насухо 24-36 часов) в дни экадаши, могут дополнительно голодать во все благоприятные для этого дни, плюс к этому по три дня в наиболее благоприятные фазы (2 и 4). Что касается распределения физической нагрузки, то она справедлива, как и для предыдущих конституционных типов.

Рекомендации по сезонам года для лиц со «Слизистой» конституцией отличаются от предыдущих. Люди с этой конституцией не любят сырую, прохладную погоду. У них всегда возникают сложности со здоровьем, когда наступает весна и осень или сырая зима. Поэтому, для противодействия сырости и прохладе, в это время они должны вести «подсу-

**Индивидуальная конституция**

шивающий» их образ жизни. Париться в сауне, поменьше принимать жидкости, жиров, побольше двигаться с целью поддержания высокой циркуляции и теплотворных способностей в организме. Наиболее благоприятное время года, для них, сухое и жаркое лето. Они любят загорать. Если им рекомендовать голодание, то это самое лучшее время для его проведения. Сухость и теплота уравнивают их повышенную слизь и холод в организме, в результате чего они чувствуют себя прекрасно. Этим людям подходят большие сроки голодания до 30-40 и более суток. Им подходит сухое голодание, которое противопоказано для всех предыдущих конституций.

Что касается физической нагрузки, то для них идеальны длительные циклические упражнения, типа бега трусцой, длительных пеших переходов, занятий с тяжестями (вес небольшой, а повторений много).



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении нам предстоит разобраться, на что в первую очередь необходимо обращать внимание, какие процедуры и мероприятия необходимо делать ежедневно, какие периодически и для чего? Как оздоровительные мероприятия должны меняться с изменением сезонов года и собственного возраста?

Любая оздоровительная система должна включать в себя следующие положения:

**1.** В собственную оздоровительную систему должны входить оздоровительные мероприятия направленные на укрепление полевой формы жизни человека и его физического тела.

**2.** Собственная оздоровительная система должна строиться на вашей индивидуальной конституции и ваших психологических особенностях.

**3.** Собственная оздоровительная система должна учитывать ваши возрастные особенности.

**4.** Все оздоровительные мероприятия согласовывать и распределять с учётом биоритмологических факторов, влияний сезонов года.

**5.** Семейный микроклимат, взаимоотношения с близкими и супругами - важный элемент оздоровительной системы.

Теперь более подробно рассмотрим вышеуказанные положения с практическими примерами и наиболее частыми ошибками.

**1. Собственная оздоровительная система должна охватывать оздоровительными мероприятиями полевую форму жизни человека и его физическое тело.**

Большинство оздоровительных систем главный упор, делают на физическом теле. Отсюда получаются половинчатые результаты. Такие системы могут помочь тем людям, у которых нет серьезных проблем с полевой формой жизни. Лица с серьёзными нарушениями в полевой форме жизни («раковины», умственные и эмоциональные шлаки, «клеточная память», кармические долги), в своём большинстве, не получают радикальных перемен в здоровье от подобных систем и поэтому считают их малоэффективными.

Оздоровительная система основанная на 4-х группах крови об этом «просто не знает». Как работать с собственным сознанием, плохими

чертами характера, и от чего они зависят там просто нет. В первую очередь черты характера человека подвигают его на тот или иной образ жизни. Если он здоровый, то будет здоровье, если порочный - болезни и дурная судьба обеспечены.

Существует другая крайность, упор делается на оздоровление полевой формы жизни, при этом пренебрегают физическим телом. И в конце, концов подобное пренебрежение оборачивается серьёзным расстройством организма. Особенно сильно этим пренебрегают экстрасенсы. «Накачивание» человека энергией - внешне эффективное и быстро устраняющее симптомы болезней, в дальнейшем оборачивается ещё большей бедой. Человек становится безвольным и зависимым. Подобным образом действует и иглоукалывание - оно борется не с причиной, а со следствием.

Правильный подход к оздоровлению и укреплению полевой формы жизни будет таков: в начале надо очистить полевою форму жизни, а затем её укреплять. Одновременно с этими мероприятиями необходимо провести очистительные процедуры для физического тела, а затем правильным питанием, упражнениями и другими средствами, поддерживать на высоком уровне биоэнергетику и биосинтез. Вот такой подход к оздоровлению собственного организма разумен и полон. Из-за незнания и несоблюдения этого положения возникает огромное количество ошибок, разочарований.

Другими словами, надо прорабатывать все «уровни человеческого существа» - духовный, психический, физический.

## **2. Собственная оздоровительная система должна строиться на вашей индивидуальной конституции и вытекающих из нее психологических особенностях.**

*«Не делай себе кумира..., не поклоняйся им и не служи им»...*

*Библия. Исход. Гл. 20 (4).*

Ранее разобранные нами жизненные принципы «Слизи». «Желчи» и «Ветра» в самых разнообразных пропорциях и вариантах сочетаются в организме каждого человека. За счёт этого каждому человеку придается его личные пропорции тела, рост, особенности физиологических процессов, продолжительность жизни, аналитические особенности ума

и психические реакции. За счёт прежних кармических наработок, вы попадаете в те или иные условия жизни. У вас формируется те или иные черты характера, преобладают те или иные инстинкты, все это требует определенной проработки. В этих условиях жизни начинает «вызревать» и реализоваться ваша карма, складываться судьба. В результате чего вы получаете соответствующие привычки, «психические зажимы», а с ними и соответствующие болезни. Всё это строго индивидуально, ваше и только ваше.

Задача в нынешнем существовании земном, самостоятельно со всем этим разобраться, очиститься от ещё не наступившей кармы и проработать дурные наклонности характера, подчинить инстинкты собственным трудом, собственными волевыми усилиями. Надо стать разумнее, контролировать свои мысли, поступки, желания, достойно вести себя в различных жизненных ситуациях, не наработывать дурную карму.

Первым делом определите свою индивидуальную конституцию, чтобы с помощью простых оздоровительных средств вернуть «Слизь», «Желчь» и «Ветер» в гармоничное состояние. Понаблюдайте за своими психологическими особенностями, почему вы так реагируете на ту или иную ситуацию в жизни, каковы мотивы того или иного вашего поступка, какие инстинкты у вас резко выражены и требуют проработки. Подберите из вышеописанного соответствующие средства для очищения полевой формы жизни, физического тела, питания, процедур и т. д. Поймите, вам необходимо решить свои проблемы в этой жизни с помощью специально подобранных средств. Люди, которые считают себя учителями и рекомендуют другим оздоровительные средства с помощью которых они решили свои жизненные проблемы, по своему незнанию приносят вам вред. Ведь вы совершенно иной человек чем они и то, что подошло для них не подойдет для вас. Особенно это касается в работе с инстинктами, характером и кармой. То, что касается физического тела, очищения и питания, также должно выполняться с учетом комбинации в вашем организме жизненных принципов. Общее направление работы мной дано ранее - вот по нему и пошли.

### Как самому определить места болезни в организме?

Когда болезнь явится, то человек чувствует где болит и чем он болеет. Но в организме могут быть и скрытые заболевания. Как их определить? Это можно определить с помощью методики очищающей полевую форму жизни. Во время возрастания циркулирующей в организме энергии все

скрытые болезни дадут о себе знать особенно часто болевыми ощущениями в тех или иных местах организма. Как только все неприятные ощущения во время сеанса очищения полевой формы жизни исчезнут и не будут наблюдаться впредь - это указывает на освобождение организма от разного рода болезней.

На освобождение от болезней указывают и сны. Как только они станут наиболее радостными, веселыми, красочными - Вы освободились от болезни.

**Письмо №1.** г. С. Петербург. Анна. Уже почти два месяца я лечусь по «Целительным силам». Делаю клизмы с уриной, иногда с травой. По утрам пью по 100-200 грамм свежей урины. Два раза пробовала чистить печень лимонным соком и оливковым маслом. Но ничего не получилось. Даже послаблений не было .

Меня очень беспокоит то, что вот уже 5 лет, как я сильно истощена, а вес набрать не могу (при приёме пищи возникает отрыжка, появляется боль и тяжесть в подложечной области). При росте 167 см. вес 35 кг. В связи с этим голодание проводить боюсь. Хочу спросить вашего совета.

Врачи обнаружили у меня гастродуоденит, сказали, что надо есть только варёную и протёртую пищу. Стоит ли мне их слушать?

Перешла на раздельное питание, пью по утрам пивные дрожжи, добавила проросшую пшеницу. От большого количества овощей (в основном в сыром виде) усилилось вздутие живота, в большом количестве стали отходить газы. Кал содержит большое количество не переваренной пищи.

После 3-х недель уринолечения начались резкие боли в желудке, продолжавшееся неделю, а вместо кала шла пережёванная пища. Три дня пила только свекольно-яблочный сок с приёмом урины утром и клизмы с уриной 2 раза в день. Боли утихли, но с первым приёмом пищи вновь возобновились.

Я стараюсь ежедневно делать зарядку, побольше двигаться. От уринолечения жду положительных результатов, хотя пока никаких серьёзных сдвигов.

Посоветуйте, что делать? Какую пищу употреблять: только варёную в измельчённом виде или можно есть сырые овощи и фрукты? Как устранить боли, вздутие живота, газообразование? Как прочистить печень? Можно ли мне голодать или сначала надо набрать вес тела, как это сделать? 17.05.94 г.

*Комментарии и рекомендации:* У этой женщины сильнейшим образом перевозбуждён жизненный принцип «Ветра». Основные симптомы его

проявления: истощение, газообразование, плохое пищеварение. Усугубляют вредное действие жизненного принципа «Ветер» - сырая пища, слишком много физических упражнений и движений, голодание.

Эта женщина задала вопросы, которые по питанию изложены в 1 томе «Целительных сил», по процедурам по 2 томе, а по уринотерапии в 3. У неё оздоровление построено без учёта собственной индивидуальной конституции, поэтому и такие результаты.

1. Чистку печени она просто съела. Организм настолько чёрств, что масло только его смазало не дойдя до печени. Ей необходимо ежедневно смызывать тело оливковым маслом, принимать горячие ванны, кушать пищу угнетающую жизненный принцип «Ветра», особенно хлеб из проросшего зерна, поджаренный на топлёном масле.

2. Уриновые клизмы ей не подойдут - они действуют как солевое слабительное и перевозбуждают «Ветер». Ей надо делать молочно-масляные микроклизмочки.

3. Голодание и обилие физической активности такому человеку вредны, они возбуждают «Ветер». Надо тепло одеваться и делать только прогулки по свежему воздуху. Можно делать небольшие тренировки через день с тяжестями.

После двух месяцев такой подготовки можно будет успешно почистить печень. Набор веса начнётся самостоятельно. Вот такие рекомендации были ей даны.

**Письмо №2.** Получила от вас ответ. За это время боли стали менее выраженными, пища лучше переваривается. Но всё ещё сильно беспокоит вздутие кишечника, газообразование и тяжесть после принятия пищи.

Продолжаю пить пивные дрожжи, есть проросшую пшеницу. Питаюсь так, как вы говорите, но добавляю также немного свежих овощей и сладких фруктов. 2-3 раза в неделю употребляю яйца, творог, рыбу, мясо, но естественно, питание провожу раздельно.

За две недели я поправилась на 2 кг, что для меня большой прогресс, ведь 5 лет я только худела, хотя кормили как на убой.

*Комментарии:* Видите, как правильный подход к собственному организму сделал за две недели то, что нельзя было сделать за пять лет! Многие думают, что начитавшись книг по оздоровлению и выполняя их рекомендации оздоравливаются. А через некоторое время замечают, что их действия приводят к обратным результатам. Причина - в игнорировании собственной конституции.

### **3. Ваша оздоровительная система должна учитывать ваши возрастные особенности.**

В течении жизни, импульс образующий полевую форму жизни (квантовое тело) человека претерпевает ряд изменений - он ослабевает. От этого в самой полевой форме жизни происходят качественные и количественные изменения. Изменяются метрические и временные параметры полевой формы жизни - оно уменьшается и становится менее плотным. На физическом уровне, это выражается в неспособности организма держать воду: усыхании тела, тугоподвижности суставов, появлении морщин кожи, увеличении вязкости всех жидкостных сред организма. Человек уменьшается в росте, теряет пропорции тела, искажается весь облик человека в целом.

Особенно сильно уменьшается с возрастом жизненный принцип «Желчи». Внешне это выражается в ослаблении памяти, мыслительной способности, понижении теплотворных способностей организма, уменьшении пищеварительных способностей, угасанию иммунитета, ослаблению остроты зрения, всеобщего ослабления активности ферментов, накопления шлаков.

Уменьшается циркуляция и движение энергии внутри полевой формы жизни. Внешне это выражается в уменьшении быстроты мышления; вялом пищеварении и перистальтики; увеличении времени протекания всех биологических процессов; теряется способность организма к обновлению, долго заживают раны.

Вышеописанные общие закономерности происходят с любым человеком, помимо его воли и желания. Но в зависимости от индивидуальной конституции человека эти процессы протекают по разному.

У лиц с выраженной «Слизистой» конституцией, в первые 20-25 лет жизни из-за чрезмерного удержания воды и других веществ в организме будут наблюдаться простудные заболевания, склонность к набору лишнего веса. В последующие 20-25 лет, из-за ослабления теплотворных и циркуляторных процессов могут возникать осложнения с пищеварением, иммунитетом. И в заключительную треть жизни, они будут сильно мёрзнуть, отекать, вести пассивную жизнь, впадать в депрессии. Если у них образуются опухоли, то они будут мягкой, водянистой и жиробразной консистенции.

У лиц с выраженной «Желчной» конституцией организма, первые 20 лет пройдут более-менее нормально, возможна сыпь и прыщи на теле. Средний период жизни может привести к появлению расстройств

в пищеварительном тракте: изжогам, язвам. У этих лиц наиболее часто наблюдаются различные заболевания связанные с печенью, жёлчным пузырём и искажением нормальной картины крови (из-за образования желчных шлаков). В связи с этим бывают прыщи, фурункулы на коже, седеют и выпадают волосы, легко раздражаются по пустякам, язвительны и ворчливы. В последнюю треть жизни у них могут возникать жёлчно- и почечно-каменные заболевания, расстройства с пищеварением, психические заболевания, извращённо-язвительное отношение ко всему происходящему. Это, как правило, седые или лысые люди в очках, с желтоватым оттенком кожи.

У лиц, с выраженной «Ветреной» конституцией, первый этап жизни может пройти вполне нормально ввиду того, что воды и тепла организм вырабатывает и удерживает в достаточном количестве. В среднюю половину жизни у них начинаются проблемы с радикулитом, несварением желудочно-кишечного тракта, неуверенностью в себе, страхами различного рода, быстрой утомляемостью, нехваткой энергии (особенно во вторую половину дня), постоянным холодом в конечностях. В заключительную треть жизни они не выносят сухой и холодной погоды, тело их быстро усыхает, теряется подвижность в суставах, страдают от запоров или насильственного стула, что приводит к общей зашлаковке и интоксикации. Если у этих людей образуются опухоли, то они как правило твёрдой консистенции.

В связи с вышеизложенным у каждой индивидуальной конституции возникают специфические проблемы со здоровьем.

Рекомендации согласно этого раздела оздоровления будут следующие:

1. С возрастом менять направленность собственной оздоровительной системы для препятствия негативным возрастным процессам.
2. Препятствовать быстрому рассеиванию полевой формы жизни (трудиться до пота, испарины), разумно тратить нервную энергию.

#### **4. Все оздоровительные мероприятия согласовывать и распределять с учётом биоритмологических факторов, влияний сезонов года.**

Согласуя собственную трудовую и оздоровительную деятельность с процессами происходящими в Природе, вы легко и просто оздоравливаете и укрепляете свой организм. Действуя не впопад, как это рекомендует большинство книг по оздоровлению, вы получаете половинчатые результаты. Но в конце концов, вы постепенно и незаметно для себя заходите в тупик и не понимаете, в чём дело?

Собственное оздоровление организма обязательно необходимо согласовывать с суточными, лунными и годовыми биоритмами. Тогда успех обеспечен. Нижеследующее проиллюстрирует эффект правильного и неправильного вписывания в биоритмы.

Повседневные рекомендации: они основаны на индивидуальном подходе; должны охватывать все уровни человеческого существа; согласованы с биоритмами суток.

Чтобы осуществить их на деле, вам необходимо рано вставать, примерно в 6 часов утра. Прodelать повседневные гигиенические мероприятия: сходить в туалет, промыть нос, умыться. Для лучшей связи сознания с физическим телом вызвать ощущения тепла, покаявания, прохлады в теле, либо произнести образно-волевой настрой, либо сделать аутогенную тренировку. Это у вас должно занять 20-30 минут. Очень хорошо после этого проделать какой-либо комплекс упражнений или гимнастику. Теперь, желательнo растереть тело упаренной уриной для микроэлементной подкормки организма и т. д. Минут через 10-15 принять контрастный душ, закончив его прохладным. Теперь можно заняться повседневными делами, идти на работу. Здесь всё зависит от возможностей человека, индивидуальных склонностей и желания. Главное, чтобы на все эти мероприятия (утренние) у вас уходило не менее 30-45 минут.

Первый приём пищи делайте тогда, когда у вас появилось чувство голода. Это может быть с 9 до 12 часов. Ничего страшного в этом нет, удовлетворите голод простой пищей с учётом вашей индивидуальной конституции. Второй приём пищи сделайте тогда, когда у вас появиться чувство голода, но не позже 16 часов. После этого времени можете лишь пить воду, отвары, настои и т. д. Если вы будите так поступать, то у вас голод, естественно, будет появляться утром. В течении дня вы перестанете уставать. Небольшой ужин (не позднее 19 часов) возможен только лицам с выраженной конституцией «Ветра». Им же рекомендуется через 2-3 часа после первого приёма пищи выпить сладкий, горячий напиток (отвар трав с мёдом), ибо они быстро теряют энергетику и устают. Всем остальным конституционным типам указанная схема питания вполне подходит и оправдана с практических позиций.

До 18-19 часов вы можете заниматься обыденными делами. После того, как вы вернулись домой, с целью восстановления свежести в организме, вы можете принять контрастный душ, выполнить какую-либо гимнастику (например, по «Преобразованию мышц» или укреплению

позвоночника) в течении 20-30 минут. В вечернее занятие обязательно включите упражнения на живот и позвоночник. Можете выполнить пробежку, прогулку, позаниматься с тяжестями - главное прокачать кровь по организму усилить циркуляторные процессы, активировать биосинтез.

После занятий отдохните, успокойтесь, выпейте отвар из трав (напиток подбирайте с учётом индивидуальной конституции). Сделайте текущие дела по дому. Перед отходом ко сну подведите итог дня, прочтите волевой настрой на омоложение организма (или помолитесь) и отходите ко сну. В зависимости от возраста или индивидуальной конституции, время отхода ко сну не должно превышать 22 часов (лучше раньше вставать).

Подобные повседневные рекомендации позволяют вам полностью вписаться в биоритмы суток, получать достаточную физическую нагрузку (от 1 до 2-3 часов), противостоять процессам старения.

Месячные рекомендации: они основаны на особенностях лунного цикла. С его учётом вы будите давать усиленную или умеренную нагрузку на организм; выполнять очистительные процедуры, как общие, так и локальные; проводить пищевое воздержание или голодание, с целью получения максимального эффекта. Таким образом ваши ежедневные занятия будут колебаться в интенсивности нагрузки, целенаправленности воздействия в зависимости от положения Луны, Солнца.

Месячные рекомендации, особенно касаются лиц желающих серьёзно работать над собой, особенно спортсменов. Грамотное распределение нагрузки, восстановительных процедур, особенно нервной энергии - ключ к успеху в любом виде спорта.

Сезонные рекомендации: они основаны на циркуляции энергии в солнечной системе и Земле. Этот вид энергетической циркуляции находит своё отражение в виде длительных биоритмов в организме человека, последовательно активируя тот или иной орган, физиологическую функцию. В соответствии с этим должны меняться и оздоровительные средства, а также их направленность. Зная эти особенности вы можете целенаправленно оздоравливать тот или иной орган, очищать и укреплять его используя весь арсенал оздоровительных средств: от работы с первичным сознанием до целесообразного питания и т. п.

Если к примеру, взять голодание, то в различные сезоны года оно по различному воздействует на организм человека. Поэтому, необходимо знать эти особенности, с целью избежания неблагоприятных влияний и усиления благоприятных. Все древние системы оздоровления в пер-

вую очередь подчёркивают важность биоритмологических факторов и рекомендуют согласовывать свою жизнь и оздоровление только с ними.

В связи с тем, что в зависимости от сезонов года возбуждается тот или иной жизненный принцип (Слизь, Желчь, Ветер), вы образом жизни, процедурами и питанием должны уравновесить это возбуждение. Поэтому, хотите вы или нет, но без гибкого подхода, осмысленного оздоровительного процесса вам не обойтись. Жизнь и здоровье, самое дорогое, что имеется у человека, поэтому подход к этим основополагающим процессам должен быть **наисерьёзнейшим и тщательно изучен.** Прислушайтесь к собственному организму, вникайте в его процессы, пробуйте понемногу влиять на них, набирайтесь осмысленного опыта и у вас всё будет получаться не взирая на индивидуальную конституцию, возраст и болезни.

Особенно тщательным оздоровительный подход должен быть при болезненном состоянии организма. Вы должны подметить: в какое время суток происходит обострение болезни, какие жизненные ситуации приводят к обострению и т. д. Какие процедуры, пища и т.д. благоприятно влияют на вас, а какие наоборот - приводят к обострению. Далее подметить, какое время года вам особенно неблагоприятно, и что происходит с вашим организмом. И наоборот, какое время года наиболее благоприятно. Это же касается и лунного цикла. Поэтому - прислушайтесь к собственному организму, он самый надёжный подсказчик и Учитель. Теперь, вам остаётся убрать из своей жизни всё, что разрушает вас и оставить то, что благоприятствует ей. И вы обретете крепкое здоровье, счастливую жизнь.

Из вышеописанного вытекает рекомендация - согласовывать оздоровительные мероприятия с биологическими ритмами природы.

### **5. Семейный микроклимат, взаимоотношения с близкими и супругами - важный элемент любой оздоровительной системы.**

Каждый человек живёт в окружении других людей, которые оказывают на него большое влияние. Особенно большое влияние на нас оказывают наши близкие: родители, сослуживцы, члены семьи. Это влияние может быть как благотворным для нашего духовного и физического существования, так и разрушительным.

Так в детском возрасте родители своими необдуманно поступками, словами и т. п. формируют, разного рода эмоциональные зажимы и запреты, навязывают (неосознанно) шаблон собственного поведения.

Многие наследственные болезни, есть не что иное, как передающееся порочное поведение, образ мышления и питание, приводящее к появлению определённого заболевания из поколения в поколение. И гены здесь не причём.

Не секрет, что человек решивший заняться собственным здоровьем находит непонимание со стороны сослуживцев, друзей, членов семьи. Обычно считается, что на такого человека «блаж нашла». Но никто не удосужится поинтересоваться, что творится с этим человеком. А ведь он погибает, и как за последнюю возможность цепляется за самооздоровление, а окружающие мешают ему. Абсолютно не разбираясь в оздоровительном процессе, члены семьи, сослуживцы и друзья, в моменты кризисов, естественной ломки старого стереотипа, когда состояние человека ухудшается, своими высказываниями, типа «Как ты похудел», «Не болен ли ты», «Твоё оздоровление - это ерунда», «Посмотри на себя, до чего ты дооздоравливался» и т. д. сбивают человека, мешают процессу перестройки, откладывают негативные отпечатки, сеют сомнения, что в итоге мешает нормальному течению оздоровительного процесса.

И наоборот, поддержка, одобрение, создание благоприятных условий, помогают человеку стать здоровым, крепким, сплотить семью, воспитать здоровых и умных детей.

Из этого раздела вытекает следующая рекомендация: не мешать оздоровительному процессу вашему дедушке или бабушке, папе или маме, сыну или дочке. Ведь вы не знаете, насколько серьёзно повреждено его здоровье. Всемерно поощряйте занятия и старайтесь сами посылно в них участвовать.

**Пример.** Мне 30 лет. Заболела остро 2 года назад. Хотя болезнь возникла давно. Но просто сразу как-то всё обнаружилось: и мастопатия, и остеохондроз, и миома матки под вопросом ставили, и выделения нехорошие появились, хотя анализы мазков были нормальные. Врачи стали назначать различные лекарства: и антибиотики, и гормональные, и другие лекарства (я их гору выпила), и всё без конкретного диагноза.

Год промыкалась по докторам. Летом решила голодать по Брэггу - раз в неделю. Резко перестала есть мясо, яйца, рыбу соль, сахар. Сильно стала худеть, силы убавились. Был вес 57 кг при росте 158, к концу лета 46 кг. И вот случайно в августе купила «Целительные силы». Сразу сделала серию клизм по Уокеру и начала пить сок каждый день - свекла, морковь и огурец.

Осенью стала желтеть, вес 44 кг. Решилась пойти на первую чист-

ку печени осенью. Первая чистка прошла неплохо, камушки вышли. И хотя я читала, что печень нужно чистить весной, мне хотелось всё скорее сделать. И через месяц в полнолуние сделала 4 чистки (правда 4-я не очень получилась, меня вырвало). 5-ю сделала через два месяца. ... Мой вес стал 40 кг, родные, муж в ужасе... правая грудь уже не так болит, зловонные выделения из влагалища прекратились. Зато началось нарушение месячных, высохла, забну. ....

Я совсем запуталась и не знаю, что мне можно есть, а что нельзя? ..... Сейчас у меня сил маловато стало, даже зарядку делать ..... Родители говорят, что последние силы потеряешь и так остались одни кости..... Странно то, что дочь питается подобно мне, но не худеет как я. Ей 12 лет.

16 мая купила 3 том «Целительных сил», там есть рецепт хлеба из проросшей пшеницы. Я сразу приготовила. Вкусно очень. Вкус сладкий, чудесный, необыкновенный. Очень понравилось. Может, так она (проросшая пшеница) у меня будет лучше усваиваться, чем сырая?

*Комментарии и рекомендации:* Как видно из письма, эта женщина чувствует, что она разрушается. Официальная медицина не помогает, решила заняться оздоровлением, но начала без учёта индивидуальной конституции и резко. Это привело к перевозбуждению жизненного принципа «Ветер». Чистку печени начала проводить в крайне неблагоприятный для этого период времени - осенью. В результате пожелтела и похудела ещё больше. Психологическое давление со стороны близких, неправильное применение оздоровительных средств и питания. Результат - ещё большее перевозбуждение жизненного принципа «Ветер» с сильно выраженными симптомами (нет сил, нарушились месячные, высохла и забнет). Но когда она попробовала хлеб из проросшего зерна, который резко уравнивает жизненный принцип «Ветра» - дела пошли сразу лучше, это её продукт.

Дочь чувствует себя хорошо из-за того, что она находится в другом возрастном периоде, и скорее всего имеет другую индивидуальную конституцию, поэтому питание для неё подходит.

Для того, чтобы у этой женщины всё нормализовалось, надо питаться с учётом возбуждённого жизненного принципа «Ветра», применять такие же процедуры (горячие ванны с последующим смазыванием тела оливковым маслом), не в коем случае не голодать. Заручиться поддержкой близких людей.

Очень большое отношение к здоровью имеют нормальные сексуальные отношения. Если их нет у взрослых людей, супругов, то эта

неудовлетворенность является скрытой причиной многих явных болезней и «неясных» недомоганий. Сексуальный обмен энергия помогает женщинам и мужчинам быть здоровыми, поддерживает их иммунитет на высоком уровне, повышает психическую устойчивость к стрессам.

В общих чертах мы с вами разобрали учение об индивидуальной конституции человека. Его вполне достаточно для того, чтобы определить собственную индивидуальную конституцию и на ее основе наметить оздоровительные мероприятия – т.е. создать оздоровительную систему именно для себя. Количество регулировок в этой системе огромно. Главные из них: питание, распорядок дня, умственный настрой, двигательная деятельность, закаливающие процедуры. С учетом собственной индивидуальной конституции вы все подберете для себя так, что оно будет работать на вас. Это будет действительно ваша собственная путь к здоровью.

Еще раз укажу, если бы даже четыре группы крови действительно работали, то их рекомендации были бы рассчитаны на миллионы людей. Вы знаете сколько людей на планете с 1, 2, 3 или 4 группой крови – сотни миллионов! Отсюда, это весьма грубые усредненные рекомендации. А вам нужны свои собственные. Учение об индивидуальной конституции, как раз их вам и предоставляет. Воспользуйтесь этим сокровищем древности.

Я сам опробовал множество систем и рекомендаций. Без учета индивидуальной конституции их трудно применить для себя. Вечно ты подстраиваешься, то под одного (П. Брэгга), то под другого (П. Иванова), то под третьего (Г. Шелтона), то под четвертого (Ю. Андреева), то ... под десятого автора и его рекомендации. Все они молодцы, что интуитивно нашли свой оздоровительный путь и помогают людям. Но мы то все разные! Только древнее учение Аюрведы открыло мои глаза. Я стал не слепым борцом за свое здоровье, а Сознательным Творцом своего физического и духовного прогресса.

Автор желает вам всего наилучшего на Пути Оздоровления и Духовного Прогресса! Учение об индивидуальной конституции поможет вам в этом благородном деле.

Автор желает вам всего наилучшего на Пути Оздоровления и Духовного Прогресса! Учение об индивидуальной конституции поможет вам в этом благородном деле.