



Вера Складоро
**78 советов Таро. Как сохранить
здоровье, молодость и красоту**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=148432*

*78 советов Таро: как сохранить здоровье, молодость и красоту: АСТ; МОСКВА; 2008
ISBN 978-5-9757-0356-9*

Аннотация

В своей новой книге известный таролог Вера Складоро рассказывает о возможностях системы Таро, которая поможет сориентироваться среди безграничного многообразия форм и методов современной медицины, и прежде всего нетрадиционной. Подскажет, как сохранить здоровье, молодость и красоту.

В книге приведены примеры конкретных раскладов.

Данная книга не является медицинским изданием.

Все содержащиеся в ней рекомендации должны быть согласованы с вашим лечащим врачом.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава первая	10
ВИБРАЦИИ ВЕРХОВНОГО УРОВНЯ	10
Аркан I	10
Аркан II	11
Аркан III	14
Аркан IV	15
Аркан V	17
Аркан VI	22
Аркан VII	24
Аркан VIII	32
Аркан IX	34
Аркан X	35
Аркан XI	42
Аркан XII	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Вера Складорова

78 советов Таро

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если разумную меру природы переступить.
Гиппократ

Данная работа продолжает серию, открытую книгами «Амулеты и Талисманы» и «Имя. Судьба. Зодиак».

Книга «78 советов Таро: как сохранить здоровье, молодость и красоту» откроет читателю новые возможности великого Таро, связанные с разными аспектами здоровья, молодости, красоты. Она поможет сориентироваться среди многообразия форм и методов народной медицины, заново откроет для вас нетрадиционные методы лечения, такие как голодание и уринотерапия, система Порфирия Иванова «Детка», и их преимущества при лечении и оздоровлении организма. В основе 12 правил «Детки» лежит родство человека с природой. Вы узнаете о «Полном простонародном русском лечебнике» Ф. Лоевского, написанном в XVIII веке в Санкт—Петербурге, и «Русском народном лечебнике» целителя П. Куреннова. Этот труд, неоднократно переиздававшийся в США, по декрету народной власти подлежал уничтожению в России.

В книге «78 советов Таро» речь пойдет о принципах и технике водолечения, о методологии китайской цигун—терапии, японской мануальной терапии, индийской хатха—йоге, китайских лечебных средствах, правилах системы доктора Х. Моля, принципах П. Брэгга, Д. Джарвиса, системе здоровья доктора К. Ниши, системе А. Залманова, идеях Н. Уокера («сырые овощные соки»), методе уринотерапии С. Митхала. Вы сможете использовать эти знания для сохранения молодости и красоты, поддержания и восстановления своего здоровья и здоровья своих близких. Кроме этого, многое узнаете о биологическом балансе организма, белках, жирах, углеводах, ферментах, лецитине, холестерине, йоде, соли, витаминах.

Как используют эти разнообразные способы при лечении болезней гастроэнтерологических, пульмонологических, кардиологических, а также кожных, офтальмологических, вирусных, детских, онкологических и многих других – вы прочитаете на страницах книги.

Тема алкоголя и наркотиков, одна из самых болезненных, также представлена в ней.

Вы узнаете о пользе и вреде многих продуктов, в том числе масел, молока, уксуса, меда, сырых овощей, морепродуктов, пророщенного зерна, а также о постах и диете.

Книга «78 советов Таро» предлагает идеологию здоровья, молодости и красоты в целом, следуя законам и доктринам великого Таро. Система Таро работает как цельная система идеологии и практических навыков, она позволяет оздоравливать человека, делать его молодым и красивым всеми способами, существующими сегодня в мире.

Кратко и доступно книга рассказывает о здоровье и его составляющих, о строении организма человека, его возможностях и способах воздействия на организм, включая нетрадиционные. Расклады, проведенные этой системой, будут служить человеку ориентирами в беспокойном и опасном океане Здоровья, Молодости и Красоты.

Рецепты долгой здоровой жизни, сохранения вечной молодости и красоты – вот что в конечном счете волнует каждого человека. Эта система научит вас жить легко и свободно, используя лишь то, чем каждый обладает по праву рождения (табл. 1).

Таблица 1

СИСТЕМА АРКАНОВ ТАРО ЗДОРОВЬЯ,
МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
Старшие Арканы	I. Показатели здоровья. Кислоты и щелочи II. Народная медицина III. Минеральные вещества. Калий IV. Избыточный вес. Голодание

Продолжение табл. 1

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
	V. Нетрадиционные методы и средства лечения заболеваний VI. Шесть правил доктора Ниши VII. Семь программ здоровья доктора Моля VIII. Прорубь. Система «Детка» IX. Пост. Ограничения X. Живительная сила. Витамины XI. Физическая активность XII. Вегетарианство XIII. Чакры. Энергетические центры XIV. БАДы (биологически активные добавки). Философия Востока XV. Демонизация бренности. Пороки XVI. Форс-мажоры. Психиатрия. Маньяки XVII. Вода. Водолечение XVIII. «Живая» вода. Уринотерапия XIX. Сны и сновидения. Лечение сном XX. Искусство долгой жизни. Геронтология XXI. Астрология и здоровье человека XXII. Мудры. Целительная сила пальцев рук
Младшие Арканы	Жезлы. Сфера свершений 23. Король Жезла. Мистер Долголетие. Холестерин 24. Дама Жезла. Ио и Овод. Белки 25. Рыцарь Жезла. Насыщение пятью хлебами. Углеводы 26. Паж Жезла. Робин-Бобин. Жиры 27. Десятка Жезла. Смертный грех — обжорство 28. Девятка Жезла. Коварные шлаки. Очистка 29. Восьмерка Жезла. Гигиена 30. Семерка Жезла. Важный лецитин 31. Шестерка Жезла. Незаменимые гормоны 32. Пятерка Жезла. Капризы инсулина 33. Четверка Жезла. Репка. Энзимы. Сыродение 34. Тройка Жезла. Кисельные реки. Крахмалы и сахара

Продолжение табл. 1

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
	35. Двойка Жезла. Золотая рыбка. Йод 36. Туз Жезла. Химический баланс Кубки. Сфера чувствований 37. Король Кубка. Дионис. Алкоголь 38. Дама Кубка. Коза Амалфея. Все о молоке 39. Рыцарь Кубка. Синьор Помидор и Чиполино 40. Паж Кубка. Вишенка 41. Десятка Кубка. Вечная Пчела. Все о меде и пчелиной пыльце 42. Девятка Кубка. Кофейные страсти 43. Восьмерка Кубка. Кушанья Карлика Носа. Вареная пища 44. Семерка Кубка. Напиток вечной молодости Брэга 45. Шестерка Кубка. Укрощение строптивой. Сладкоежка 46. Пятерка Кубка. Медя. Токсины. Яды 47. Четверка Кубка. Ветвь оливы. Масла 48. Тройка Кубка. Его величество Чай 49. Двойка Кубка. Яблоки Гесперид. Яблоко Евы. Яблочный уксус 50. Туз Кубка. Питьевой режим Мечи. Сфера намерений 51. Король Меча. Исцеление Енея. Опухоли. Рак 52. Дама Меча. Не драгоценные камни. Мочеполовые дисфункции 53. Рыцарь Меча. Очищение прокаженных 54. Паж Меча. Одержимость. Нервные болезни 55. Десятка Меча. Болезни Венеры 56. Девятка Меча. Исцеление хромых. Травматизм 57. Восьмерка Меча. Красная Шапочка. Детские болезни 58. Семерка Меча. Исцеление двух слепых

Окончание табл. 1

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
	59. Шестерка Меча. Исцеление больного в купальне Вифезда. Гематология 60. Пятерка Меча. Лиса Алиса и кот Базилио. Импотенция. Фригидность 61. Четверка Меча. Исцеление сына царедворца в Капернауме. Заболевания желудочно-кишечного тракта 62. Тройка Меча. Его величество Вирус. Вирусные заболевания 64. Двойка Меча. Госпожа пульмонология. Заболевания органов дыхания 64. Туз Меча. Его сиятельство Сердце. Кардиология
	Пентакли. Сфера воздаяний 65. Король Пентакля. Кокаинист 66. Дама Пентакля. Морфинистка 67. Рыцарь Пентакля. Любитель пирожков с марихуаной 68. Паж Пентакля. Любитель острых ощущений 69. Десятка Пентакля. Геракл. Сила пророческих зерен 70. Девятка Пентакля. Ваше вредительство Соль 71. Восьмерка Пентакля. Китайские рецепты 72. Семерка Пентакля. Большой улов апостола Петра. Морепродукты 73. Шестерка Пентакля. Рассеянный склероз. Болезнь Шарко 74. Пятерка Пентакля. Энергия сильных желаний 75. Четверка Пентакля. Манна небесная. Пища долгожителей 76. Тройка Пентакля. Лепта бедной вдовы. Диетология 77. Двойка Пентакля. Здоровье и счастье 78. Туз Пентакля. Секс

В системе Младших Арканов *ЖЕЗЛЫ* олицетворяют данность человека; *КУБКИ* – то, что человек может пить, во благо или во вред себе; *МЕЧИ* – возможные заболевания; *ПЕНТАКЛИ* – воздаяния и некоторые аспекты жизни.

Колоду карт «Таро здоровья, молодости и красоты» вы можете изготовить сами (в тексте дано символическое описание каждого Аркана), тем самым вкладывая в нее свою энергетику. На картах «Таро здоровья, молодости и красоты» символами Арканов будут служить герои мифов, сказок, библейские персонажи. Это делает систему узнаваемой, легко читаемой, доступной. Аспект ассоциаций очень показателен.

Номера всех Арканов проставляются на поле Аркана.

Нумерология работает по классическим канонам, как в любой системе Таро.

Или вы можете воспользоваться любой рабочей колодой классической интерпретации. О том, как это сделать, рассказывает глава третья. В ней приведены конкретные примеры раскладов.

Глава первая

СТАРШИЕ АРКАНЫ

ТАРО ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Мощный дух спасет расслабленное тело.
Гиппократ

ВИБРАЦИИ ВЕРХОВНОГО УРОВНЯ

Аркан I

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

КИСЛОТЫ И ЩЕЛОЧИ

Без здоровья невозможно и счастье.
В. Белинский

Химический состав организма – сложнейшая система. Когда человек заболевает, врач направляет его на анализы. Как правило, самым распространенным из них является анализ мочи. О появлении первых признаков заболеваний всякого рода свидетельствует щелочная реакция мочи, которая зависит также от вида потребляемой пищи.

«Прилив щелочи» наблюдается у людей с повышенной кислотностью и отсутствует у людей с нулевой или пониженной кислотностью. Реакция мочи от кислотной к щелочной наблюдалась перед появлением симптомов, в частности, детских болезней, например ветрянки или кори. При своевременной терапии реакция мочи вновь становилась кислотной, а заболевания не наступали. Выяснено, что симптоматика гайморита, астмы, бронхита и некоторых других заболеваний напрямую связана с реакцией мочи. Как показали исследования, если реакция мочи в двух пробах в течение дня становится щелочной, наблюдаются признаки заболевания. Создается впечатление, что лечение болезни проводится словно бы с целью восстановить баланс реакции мочи.

Установлена связь реакции мочи с температурой тела. Горячая ванна, широко практикуемая для профилактики и устранения простуды, восстанавливает реакцию мочи до кислотной, как и горячий чай с травами. Сауна, турецкая баня, снимая усталость, также способствуют изменению щелочной реакции мочи на кислотную.

Результатом продолжительных занятий умственным трудом является щелочная реакция мочи.

На основании опытов установлены продукты, вызывающие ту или иную реакцию мочи. Например, выявлено, что сахар вызывает щелочную реакцию мочи, а мед – нет. Уксус, который добавляют при консервировании, меняет реакцию мочи на кислотную.

Болевые ощущения напрямую связаны с реакцией мочи. Различные кислоты по-разному действуют на организм, поэтому нельзя бездумно использовать их. Уксусная кислота уменьшает болевые ощущения, соляная, разведенная в воде (5—10 капель на стакан), усиливает боли в мелких суставах рук и ног (при артрите).

Реакция мочи является первым показателем здоровья.

Яблочный уксус, о котором ныне подзабыли, очень полезен. Кислые напитки, столь любимые детьми, у которых сохраняется инстинкт самосохранения, очень полезны, например клюквенный сок, богатый натуральными кислотами. Листья деревьев, например бука, клена, ивы, яблони, черемухи, тополя, березы, – кладезь натуральных кислот. Свежие ароматные дикорастущие растения используют в пищу ранней весной, пока не поспели овощи на огородах. Перечень их огромен. Назовем лишь некоторые: калужница или первоцвет аптечный, растущий на болотах и заливных лугах (листья варят); ростки папоротника (используют как салат); листья хрена; одуванчики (их собирают весной и в начале лета: срезают низко, оставляя часть стебля и корень); щавель – кладезь витаминов, в том числе витамина С; кресс водяной, растущий по берегам рек (имеет пикантный вкус и очень полезен); ароматные мята и душица; портулак – сорняк, растущий на пустырях, листья и стебли которого добавляют в салат; корвель, ароматическое растение, используется как гарнир к мясным блюдам.

Растения, популярные в народной медицине, часто называют травами. Их добавляют в некоторые блюда, например мяту – в блюда из баранины, укроп – в маринады, тмин – в выпечку, многие травы добавляют в салаты.

Базилик, кровохлебка, душистая герань, листья шандры, розмарина, шалфей, мята, полынь, эстрагон богаты витаминами.

Прорицательный аспект. Если у вас в раскладах выпадает этот Аркан, ваш организм нуждается в зеленой пище. Поэтому вам нужно взять за правило употреблять как можно больше зелени в пищу в разных видах.

Причем если Аркан выпадает в прямой позиции расклада, значит, превалирует кислотная реакция организма, в негативной позиции – щелочная.

Для сохранения баланса следует ввести в свой рацион продукты, регулирующие химическую реакцию мочи. Это будет способствовать предупреждению многих заболеваний.

Символический аспект. На поле Аркана луг, на котором произрастает зелень. Человек собирает ее в корзину. Фон Аркана золотистый. Утро. Встает солнце.

Аркан II НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Врач – философ, ведь нет большой разницы между мудростью и медициной.

Гиппократ

По определению, данному в энциклопедии, это совокупность накопленных народом эмпирических сведений о целительных средствах, лекарственных травах и гигиенических навыках, а также их практическом применении для сохранения здоровья, предупреждения и лечения болезней. Передававшиеся из поколения в поколение устным путем, эти сведения нашли отражение в народных обычаях и преданиях и закреплены письменно в лечебниках, травниках и другой литературе.

Народная медицина появилась при первобытно—общинном строе: люди в те далекие времена умели лечить переломы, вправлять вывихи, знали растения, обладающие болеутоляющим и целебным действием, понимали целебное значение солнечных лучей, воды.

После разделения общества на классы народная медицина стала достоянием бедных слоев населения. Существенное влияние на нее оказывали суеверия. Медицина Древнего мира широко использовала накопленный народом опыт. Врачи Древнего Двуречья и Египта владели богатейшим арсеналом знаний народной медицины. Египтяне с лечебной целью

применяли опий. Тибетская буддийская медицина утверждала, что «нет в природе такого вещества, которое не годилось бы в качестве лечебного средства».

Народная гигиена – наиболее древняя отрасль народной медицины, положившая начало научной гигиене. Выработанные опытом многих поколений гигиенические меры при рабовладельческом строе вошли в законодательство отдельных стран. Так, вавилонский закон о «седьмом дне», в течение которого запрещались все виды работ, являлся в какой — то степени попыткой регламентировать режим труда и отдыха. Литературные памятники Древней Индии содержат много сведений о влиянии климата и времен года на состояние здоровья, о гигиене тела, значении физических упражнений, правильного питания. Тибетская медицина придавала огромное значение чистоте воздуха и солнцу; китайская – здоровому сну, чистоплотности, умеренности в еде.

Знания, накопленные веками, отражены в трудах крупнейших врачей и ученых Древнего мира – Гиппократ, Гален, Ибн Сина и др.

В России народная медицина существовала испокон веков. Полынью лечили лихорадку, березовый сок использовали в гнойной хирургии, деготь применяли как дезинфицирующее средство, бруснику, морошку, рябину – для лечения цинги. Многие пословицы и поговорки россиян пропагандируют соблюдение гигиенических правил, например: «От хождения в лазню (мыльню) тело чисто живет»; «Баня парит, баня правит»; «В бане мыться – заново родиться». По сей день живы традиции русской народной медицины, ведется борьба со лжезнахарями и лжецелителями.

Такие представители русской медицины, как М. Мудров, Ф. Иноземцев, С. Боткин, Г. Захарьин и их последователи вводили в практику различные приемы народной медицины. Научная медицина в России брала и берет все самое ценное из тысячелетнего народного опыта. Для изучения целительной силы трав создан Всероссийский институт лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР).

Современному читателю стал доступен огромный пласт литературы по этой теме. Много переизданий выдержал «Народный лечебник» врача, доктора изящных наук, философии и медицины Ф. Лоевского. Впервые он вышел в свет в конце XVIII века в Санкт — Петербурге. Эта книга не только яркий памятник домашнего быта того времени, но и замечательное практическое пособие. Многие рецепты, содержащиеся в нем, не потеряли своей актуальности и могут быть полезны. Перечень заболеваний, приведенный в этой книге, огромен: болезни «головные» (к ним отнесены бессонница, мигрень, ячмени, золотуха, зубная боль, флюсы, болезни десен, кровотечения из носа, насморк и т. д.); «брюшные» (жесткие боли с «колотьем», запоры, несварение желудка, глисты, отсутствие аппетита, понос, рвота, месячные «излишнего наполнения» или, напротив, «недостаточность или остановление крови» во время месячных циклов); болезни «частные и наружные» (бородавки, вывихи, грыжи, выпадение матки, занозы, пролежни и т. д.); а также горячка разных видов и этиологии (их более десяти), чахотка, детские болезни (коклюш, рвота, аллергия («цвет на детях»), корь, скарлатина), оспа, желтуха, обморожения, запой, истерия, боли в суставах («ломотная болезнь»), «любоострастные» болезни (венерические), падучая болезнь, родимец, обмороки, паралич, удар, апоплексия.

Кроме того, в книге содержатся рекомендации: как оказать первую помощь тонущему, упавшему с высоты, отравившемуся ядом, как лечить цингу.

Это удивительный свод правил и рецептов, обобщивший огромный опыт народной медицины XVIII столетия.

Другое уникальное издание – «Русский народный лечебник» П. М. Куренное. Он содержит советы по лечению ревматизма всех видов, геморроя, туберкулеза, ангины, дифтерита, скарлатины, зубной боли, малокровия, бронхита, потери голоса, жестокой простуды, сухого кашля, насморка, детских болезней, подагры, запора, ишиаса. В этой книге даны

рецепты китайско—японской (например, китайский рецепт от полового бессилия) и тибетской медицины; предложен рецепт напитка здоровья.

Вы узнаете, как избавиться от перхоти и выпадения волос, как ухаживать за кожей лица, как лечить фурункулы, ожоги, обморожения, как привести в чувство мертвецки пьяного человека, как извлечь рыбную кость из горла, остановить кровотечение из носа. Вы найдете рецепты от загара и диеты для похудения. В книге также даны уникальные рецепты лечения астмы, одышки и грудной жабы.

Опыт народных лекарей лег в основу книги *В. Корчана* и *К. Кулемзы* «Тайны народной медицины». В ней подробно описаны способы изготовления настоев, отваров, настоек, порошков, мазей из лекарственных растений.

В книге содержатся сведения о лечении таких хирургических болезней, как абсцессы, варикозное расширение вен, тромбофлебиты, геморрой, гнойные раны, обморожения, переломы, ожоги, пролежни, трещины на коже и слизистых, фурункулез; сведения о заболеваниях сердечно—сосудистой системы (в том числе атеросклероза, гипертонии, головокружения, гипотонии, инфаркта миокарда, аритмии, спазма сосудов головного мозга, стенокардии); о средствах, понижающих уровень холестерина в крови, о заболеваниях и лечении органов дыхания, пищеварения (холецистит, желчекаменная, язвенная болезнь). Большое внимание уделено очищению организма от шлаков. Обобщен опыт по лечению болезней почек и мочевыводящих путей (гематурия, задержка мочи, катар мочевого пузыря, почечно—каменная болезнь, отеки), хронических и острых гинекологических заболеваний (в том числе бесплодия, воспаления яичников).

Особенно подробно рассказывается об инфекционных заболеваниях (дизентерия, коклюш, желтуха, малярия), о кожных болезнях всех разновидностей (как бороться с сыпью, угрями, как удалять волосы с участков кожи, как избавиться от веснушек, экземы), о том, как следует ухаживать за кожей.

Книга содержит рецепты для лечения туберкулеза кожи, золотухи, ожирения, облысения, отложения солей, пяточных шпор, подагры, цинги. Рассматривается и лечение болезней возрастного ценза: снижение половой функции, ухудшение зрения, сахарный диабет, болезни суставов, люмбаго, ревматизм, радикулит. Вы прочитаете о том, как народные лекари исцеляли нервные болезни (истерия, бессонница, испуг, неврастения, неврозы, судороги), болезни кроветворных органов (кровотечения, малокровие). Помимо всего прочего, узнаете средства против курения, трахомы, зубной боли, укусов ядовитых животных и насекомых. Даны рецепты разных лекарственных сборов.

Прорицательный аспект. При выпадении данного Аркана в ваших раскладах необходимо взять на вооружение рецепты народной медицины в борьбе с недугами и хворями. Обратитесь к опыту народной медицины, и в том числе к этим работам. Однако помните, что пользоваться этими рецептами нужно осмотрительно, сообразуясь с последними достижениями медицины и под контролем врача.

Символический аспект. За столом, окруженная разными травами, сидит знахарка. Напротив нее грустная больная женщина. Знахарка смешивает что—то в чашке. Фон Аркана серебристо—голубой. В окно заглядывает растущая луна. Знахарка в зеленом платье, дама—клиентка в сером.

Аркан III МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА КАЛИЙ

Недостаточно овладеть премудростью, нужно также уметь пользоваться ею.

Марк Туллий Цицерон

Предлагаемые народной медициной лекарственные средства являются разнообразными способами обеспечения организма калием. Ведь растения (почки, листья, стебли, корневища, корнеплоды, плоды) являются кладовыми калия. Что же такое калий?

Калий – химический элемент I группы Периодической системы элементов Менделеева. Это серебристо–белый, мягкий и легкоплавкий металл. Он режется ножом, плавает в воде, вспыхивает в ней со взрывом и горит, окрашивая пламя в фиолетовый цвет.

Калий широко распространен в природе. Он входит в состав нескольких сотен минералов. Он повсюду – в почве, растениях, организмах людей и животных. Это постоянная составная часть тканей растений и животных. Суточная потребность калия у взрослого человека составляет 2–3 г и удовлетворяется за счет мяса и растительных продуктов. У грудных детей суточная потребность в калии составляет 30 мг на 1 кг веса и удовлетворяется за счет грудного молока. Морские организмы извлекают калий из воды, растения – из почвы.

Ионы калия участвуют в проведении нервных импульсов, в регуляции сокращений сердечной и других мышц, нормализуют давление крови и активируют некоторые ферменты. Метаболизм калия тесно связан с углеводным обменом, ионы калия влияют на синтез белков.

Выделяется калий из организма с мочой. Содержание калия в крови и тканях регулируют кортикостероиды, гормоны надпочечников.

В растениях калий распределяется весьма неравномерно. В корнях и семенах его меньше, чем в вегетативных органах. В молодых растениях его больше, чем в старых. Много калия в бобовых, свекле, картофеле, крапиве, моркови, хрене, сухофруктах, яблоках, винограде и косточковых плодах (20–30 г на 1 кг сухого вещества).

Калий принадлежит к основным минералам, без него в принципе невозможна жизнь. Природа щедро «разбросала» его повсюду, он является наиболее распространенным минеральным элементом. Но встречается не в чистом виде, а в связи с кислотой.

При недостатке калия в почвах замедляется рост растений.

В официальной медицине применяются ацетат CH_3COOK как мочегонное средство при отеках, вызванных сердечной недостаточностью, и хлорид KCl как восстанавливающее средство при потере жидкости организмом.

Нужное содержание калия в организме позволяет ему одерживать верх в борьбе с различными видами бактерий.

Минеральные вещества, входящие в состав потребляемой пищи, необходимы для ассимиляции пищи протоплазмой клеток. Протоплазма – источник жизни клетки, она контролирует их рост и состояние здоровья. Если в процессе приготовления пищи калий разрушается, это может привести к его дефициту в организме.

Недостаток калия в организме можно установить по следующим признакам.

1. Наблюдается заметное снижение умственной деятельности, появляются нерешительность, неуверенность в себе, ухудшается память.
2. Наблюдаются симптомы физического и умственного утомления, человек быстро устает.

3. Повышается чувствительность к холоду, мерзнут руки, ноги. Предпочтение отдается горячей пище.

4. На подошвах ног появляются отверделости.
5. Учащаются простудные заболевания.
6. Повышается нервная возбудимость.
7. Ухудшается аппетит, возможны тошнота, рвота.
8. Раны заживают медленно.
9. Возникают стоматологические проблемы.
10. Появляются угри.
11. Заворачиваются уголки рта, век.
12. Появляются судороги мышц, особенно ног.
13. Бессонница, невозможность расслабления.
14. Болевые ощущения в суставах.

С возрастом людям нужно увеличивать потребление калия: есть больше меда, свежих овощей, фруктов, ягод.

Простой способ увеличить потребление калия

1. Добавлять в пищу красный перец 1–3 раза в день.
2. Употреблять в пищу смесь яблочного уксуса с медом.
3. Выпивать стакан виноградного, клюквенного или яблочного сока ежедневно.

Каждый человек должен твердо знать, какие минералы, витамины необходимы его организму.

Символический аспект. На поле Аркана изображен большой стол. На нем гроздь рябины, яблоки, перец, а также соты.

Прорицательный аспект. Если вам в раскладах выпадает этот Аркан, значит, ваш организм нуждается в калии, натрии, других минералах и витаминах.

Употребляйте в пищу продукты с богатым содержанием калия.

Аркан IV ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ГОЛОДАНИЕ

*Голод и льва заставит кидаться на падаль.
Ас—Самарканди*

Тема голодания очень широко освещена в печати. О голодании написано много книг, в частности «Голодание спасет вашу жизнь» Г. Шелтона, «Чудо голодания» и «Сердце» П. Брэгга и др. Избыточный вес – проблема многих, поэтому борьба с ним обречена на долгое существование. Важнейшей задачей при борьбе с избыточным весом является соблюдение диеты. Самые необычные диеты обретают популярность на некоторое время, затем уступая место новым.

Избыточный вес – проблема всех возрастов и полов, от этого недуга страдают не только взрослые, но и дети. Причин много. Это и индивидуальные привычки и социальная среда: наличие разнообразных средств передвижения, малоподвижный образ жизни, употребление алкоголя, неправильное питание и многие другие. Освобождение от лишнего веса – процесс длительный, и часто нетерпеливые охотники за быстрым результатом бесславно отступают с поля сражения, не дождавшись желаемого результата в короткие сроки. В среднем при длительном голодании человек теряет около 880 г в день.

Что же такое, собственно, голодание? Это состояние организма, вызванное недостаточным поступлением пищевых веществ в организм (или его полным отсутствием) или нару-

шением их усвоения. Голод как явление физиологическое встречается у млекопитающих в период зимней спячки, у амфибий, насекомых, рыб, рептилий при холодом оцепенении. В таких случаях наблюдается торможение центральной нервной системы, резкое снижение обмена веществ. Это позволяет сохранять жизнь при малых затратах энергии.

Различают абсолютное, полное и частичное голодание. Патологическое голодание может возникнуть у человека при отсутствии продуктов питания, нарушениях пищеварения. Голодание считается полным, если в организм поступает лишь вода, и абсолютным – если в организм не поступает ни вода, ни пища.

Предельным сроком при полном голодании считается 65–70 суток, а при абсолютном – несколько дней.

Полное и частичное голодание используется при лечении ожирения, реке – других заболеваний (ревматизм, подагра, гипертония, атеросклероз, бронхиальная астма и др.). Однако опыт наблюдений за голоданием у разных больных еще недостаточен. По наблюдениям чешских врачей В. Долижана и М. Пипалы, у ряда лиц, лечившихся голоданием от ожирения, отмечались нарушения психики. А. Бакулев получил прекрасные результаты при лечении голоданием от 4 до 18 суток больных с ожирением, нарушениями функций поджелудочной железы, желчных путей. Преимуществ полного голодания перед ограничительными диетами выявить не удалось. Частичное голодание с включением ограничений дает отличные результаты при лечении кардиологических заболеваний.

Полное голодание проводится только в условиях стационара под наблюдением врачей.

Повторное голодание переносится легче.

В первые дни по окончании лечения голоданием применяются диета с ограничением соли, растительно—молочная диета с максимальным содержанием витаминов и минеральных солей (кроме поваренной). В целом голодание, соблюдение постов и ограничений полезны. Если голодание проводится под наблюдением специалиста, при длительном отдыхе, то оно дает следующие положительные результаты.

1. Происходит быстрая и безопасная потеря веса.
2. Кратковременное голодание переносится легче, чем длительная ограничительная диета.
3. Исчезает одышка.
4. Появляется легкость в движениях.
5. Исчезает дискомфорт в брюшной полости.
6. Понижается кровяное давление, уменьшаются шумы в сердце.

При голодании с целью снижения веса рекомендуется выполнять специальный комплекс физических упражнений: это поддерживает в тонусе ткани организма.

Помните: голодание продляет жизнь, а переедание уменьшает ее.

Истощение, в отличие от голодания, – это состояние организма, когда резервные силы его истощены настолько, что он начинает расходовать материал уже жизненно важных тканей и органов.

Четыре причины для голодания

1. Желание снизить вес.
2. Физиологическая компенсация: голодание сохраняет силы, использующиеся обычно для работы пищеварительной системы, и направляет их на иные цели.
3. Обеспечение отдыхом пищеварительной, нервной и других систем организма.
4. Очищение организма – эта причина самая важная. Кровь и ткани в процессе голодания очищаются от шлаков. Недостаток питания заставляет организм уничтожать все ненужные вещества. Голодание в народной медицине занимает самое почетное место. Оно излечивает многие заболевания, даже раковые опухоли уменьшаются в размерах.

В процессе голодания нужно соблюдать **девять главных правил**.

1. **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**. Необходимо настроиться на процесс, ибо беспокойство и страх могут сделать голодание трудным.

2. **ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА**. Снижение умственной, сенсорной, нервной и физической активности очень важно при голодании: это позволяет сэкономить энергию.

3. **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**. Необходима специально разработанная программа физических упражнений, однако двигательную активность нужно свести к минимуму.

4. **ТЕПЛО**. В режиме голодания оно поможет дольше сохранить запасы энергии. Ноги нужно держать в тепле, иначе нарушается сон.

5. **ВОДА**. Пить не больше, чем хочется, лучше горячую воду: холодная вода, тем более со льдом, тормозит процессы восстановления.

6. **КУПАНИЕ**. Соблюдение личной гигиены обязательно. Если голодающий слаб, его можно обтирать губкой в постели водой комнатной температуры.

7. **СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ** должны быть очень умеренными. Лучше принимать их ранним утром или ближе к вечеру. Начинать с пяти минут, постепенно увеличивая время на минуту в день.

8. **СЛАБИТЕЛЬНЫЕ** вредны.

9. **СТРАДАНИЯ**. При возникновении таковых голодание прекращают.

В целом голодание помогает улучшить здоровье. Оно применяется с разными целями, вплоть до омоложения организма.

В книге Г. Шелтона «Голодание спасет вашу жизнь» вы найдете различные способы голодания, помогающие избавиться от разных болезней.

Символический аспект. Палата. На кровати лежит изможденный мужчина в белой одежде. Около него – врач.

Прорицательный аспект. Если вам в раскладах выпадает данный Аркан – у вас проблемы с лишним весом или наблюдается потребность в голодании.

Аркан V НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Первейшим благом является здоровье, красота – вторым и лишь
третьим – богатство.*

Платон

В последние годы уникальные нетрадиционные методики, в том числе китайской, японской, индийской народной медицины, завоевали огромную популярность, так как они сравнительно просты в применении, предупреждают и лечат многие заболевания, укрепляют здоровье и продлевают жизнь, позволяют управлять настроением человека, его самочувствием. Сегодня на эту тему написано много книг, эти методы хорошо и предметно описаны и доступны для всех желающих их применить.

Очень эффективна система психофизических упражнений, родившаяся в недрах даосской эзотерической традиции – **китайская цигун—терапия**. Эта система описана представителями данной страны на основе клинического опыта. Упражнения просты, безопасны и доступны каждому.

Овладение комплексом упражнений другой системы – **хатха—йоги** – позволяет обрести физическое совершенство, красивую фигуру и отменное здоровье.

Лечение массажем, в том числе пальцевыми нажимами на определенные участки тела, укрепляет здоровье, дарует поразительные жизненные силы. Эта система разработана

доктором Йосиро Цунами на основе многолетнего опыта и научных изысканий и обобщена в его книге «Китайская цигун—терапия».

Массажу точек при лечении нервно—психических заболеваний посвящена работа австрийского ученого У Бёмига «Самопомощь при бессонницах, стрессах, неврозах».

С общими правилами массажа рефлекторных зон методом локального воздействия на стопы ног вы можете познакомиться в работе доктора А. Бираха «Здоровье своими руками».

Рассмотрим вкратце суть «Китайской цигун—терапии» доктора *Й. Цунами*. Эта древнекитайская техника энергетической саморегуляции известна с глубокой древности как «устраняющая болезни и продлевающая жизнь». *ЦИГУН* – высокое искусство укреплять здоровье, предупреждать и лечить заболевания и продлевать жизнь.

Термин «цигун» происходит от двух китайских слов «ци» и «гун». Ци – это энергия, выделяемая человеком и имеющая сложный состав. Она содержит инфракрасное излучение, статическое электричество, «поток частиц».

Согласно этой философии ци является побудительной силой жизнедеятельности организма. Различают основную и изначальную ци. Основную ци человек получает от родителей во время формирования плода, она хранится в почках и тесно связана с «вратами мироздания».

Послеродовую ци делят на небесную и земную. Небесная связана с воздухом, земная – с зерном и водой. Жизнь человека и вся его жизнедеятельность обусловлены внутриутробной ци и поддерживаются послеродовой.

Что же такое гун? Когда в результате выполнения системы упражнений цигун истинная ци начинает свою деятельность в организме, нормально или с отклонениями, это гун, по терминологии цигун, – «гунфу», что означает время и качество. Но эти понятия относятся к упражнениям. Это метод укрепления ци.

«Выхаживание» истинной ци и есть цель этой терапии.

Техника цигун включает три вида действий: вдыхание основной жизненной ци, поддержание спокойного психического (умственного) состояния, сохранение органов тела в гармонии. Они направлены на регулирование, «концентрацию» мыслей, дыхания и положения: это три фактора цигун.

Методы цигун очень разнообразны. Выделяют пять основных школ: *даосскую, буддистскую, конфуцианскую, медицинскую и боксерскую*.

Даосская направлена на укрепление как ума, так и тела. Основное – созерцание природы.

Буддистская школа делает акцент на регулировании ума.

Конфуцианская школа уделяет внимание «регулировке ума», «искренности» и развитию моральных аспектов характера, достижению состояния «покоя, умиротворения и безмолвия».

В центре внимания медицинской школы комплексы упражнений для излечения болезней.

Боксерская развивает индивидуальную силу для самозащиты от моральных и физических атак противника.

Но техники и идеологии всех школ удерживаются в рамках трех правил: неподвижный, подвижный и подвижно—неподвижный цигун.

Тренировка мысленных состояний—умственный дао—инь (дао – путь), управление и возбуждение. Кора головного мозга приводится в особое состояние, заторможенное и сконцентрированное на одном объекте. Это «внутреннее состояние ума».

Тренировка дыхания относится к дыхательному дао—инь. Такие упражнения включают в себя глубокий вдох, глубокий выдох, быстрое короткое дыхание, придыхание со звуком и задержку дыхания.

Тренировка поз означает даоинь принятия телом разных положений, которые в самом примитивном смысле делятся на шесть видов: ходьба, стояние, сидение, лежание, стояние на коленях, массажирование.

Лечение болезней методом цигун основано на традициях китайской (восточной) медицины, различающей в теле человека *12 меридианов здоровья*, вдоль которых течет ци. Меридиан, «цзин», означает «маршрут». Оплетая тело, 12 меридианов ведут к твердым и полым органам. Их природа выражается в *ИНЬ* и *ЯН*,

Меридианы, соединяющие твердые органы, именуются *инь—меридианами*, меридианы, соединяющие полые органы и протекающие вдоль внутренних боковых поверхностей тела, —*янь—меридианами*.

Согласно внутренней природе человека выделяют три ручных инь—меридиана, три ножных инь— и янь—меридиана. 12 меридианов покрывают поверхность и внутренние органы тела и соединяются друг с другом: меридианы легких на руке (тай—инь) проходят к каналу печени на ноге (цзюе—инь), затем к меридиану легких на руке – система замыкается как кольцо.

Помимо этих 12 основных меридианов есть еще восемь меридианов, текущих необычно. Поэтому они называются экстраординарными или чудесными. Когда ци в избытке, происходит «сброс излишка» в чудесные кладовые для хранения. Когда ци недостаточно, идет ее пополнение из этих восьми чудесных кладовых. 12 меридианов подобны рекам, восемь – озерам.

Восемь чудесных меридианов имеют свои маршруты, чтобы внутренние запасы ци могли согревать тело изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи. Любая «закупорка» опасна; это «засорение, возникающее раньше боли». При засорении меридианов человек заболевает. Очищение проводится с помощью таких средств, как лекарства, акупунктура, массаж. Самоуправляемая цигун—терапия используется для очищения меридианов за счет только внутренней силы человека, направленной на исцеление.

Для лечения существует множество методик и практик. Начинается же все с обзора всех меридианов и выявления негативов.

Ознакомиться с комплексами упражнений цигун вы можете в специальных работах, посвященных этой интересной теме.

Главный принцип оздоровления состоит в усилении внутренней ци (жизненной силы) при помощи цигун—упражнений. Эта система весьма эффективна и нравится многим больным. Какие же болезни лечит цигун?

Система массажа головы и успокоения ума лечит болезни, связанные с меридианами сердца, тонкой кишки, перикарда, сердца, желчного пузыря, почек. Система перемещения с поднятым носком может лечить болезни меридиана селезенки, желудка, сердца. Система регулирования дыхания, усиления ци лечит болезни меридианов легких, толстой кишки. Система массажа почек оказывает благотворное влияние на субстанцию жизни, излечивая болезни меридианов почек, мочевого пузыря.

Методы цигун—терапии и болезни, которые она излечивает

1. Массаж головы и почек. Успокоение ума. Лечит сердце, управляя кровообращением. Показан при недостатке энергии сердца, слабом пульсе, застое крови, синюшности губ (цианоз).

2. Регулировка дыхания. Перикард. Управляет эмоциями. Показана при беспокойных состояниях, бессоннице, мечтательности, нетерпеливости, бредовых состояниях, потере памяти. При помощи дыхания регулируется потливость, нервозность, пульс.

3. Расслабленное, спокойное регулирование ци с помощью метода короткого дыхания укрепляет почки, селезенку, легкие. Метод придыхания со звуком рекомендуется при аменорее. Сохраняет кровь, регулирует энергию жизни. Рекомендован при нарушениях менстру-

ального цикла, приливах крови к лицу, красных глазах, рвоте с кровью, бессоннице, напряженной грудной клетке, вздутии живота, ипохондрии.

Используется при спазмах сухожилий, треморе, окоченении, сухости и при неприятных ощущениях в глазах, конъюнктивите.

4. Перемещения с поднятым носком. Селезенка. Управление кровью, питание мышц конечностей. Показано при вздутии живота, истощении, избытке слизи; отеках, кровавом стуле, метроррагии, мышечной слабости, тромбах, общей слабости, диспепсии, бледных губах.

5. Регулировка дыхания, укрепление ци. Легкие. Управление дыханием. Одышка, усталость, полнота в груди, заложенность носа, стеснение в груди, трахеиты, бронхиты. Контроль за кожей, волосами. Ларингиты, фарингиты.

6. Массаж почек. Субстанция жизни. Хрупкость костей, плохие зубы, ослабленная память, недержание мочи, шум в ушах, плохой слух. По цигун, «болезнь излечивается больше за счет восстановления сил, чем за счет медикаментов», что означает лишь одно – восстановление сил намного важнее и дает больший эффект, чем медицинское лечение.

Цигун—терапия будет эффективной, если сон будет длиться не более 8 часов, тренировки – 4 часа, работа и отдых – 12 часов. Работа и жизнь человека должны находиться в соответствии с теми внутренними законами, по которым течет внутренняя энергия.

В повседневной жизни мы сталкиваемся, условно говоря, с семью видами эмоций: радость, злость, горе, задумчивость, испуг, ужас, уныние. Все они связаны с внутренними органами. Традиционная китайская медицина полагает, что злость нарушает работу печени, сердце управляет радостью, печаль и задумчивость вызывают дисфункцию селезенки; легким не по душе уныние, почки не выносят испуга. При нормальных обстоятельствах эти семь эмоций сбалансированы, однако любая чрезмерность недопустима.

По идеологии цигун человек должен совершать благие поступки, чтобы на сердце было легко и радостно, а ум был свободен. Взаимосвязь между пятью эмоциями и внутренними органами человека была одним из важных постулатов теории пяти элементов в Древнем Китае. Эта теория по закону аналогий применима и к макромиру Природы. Последовательность пяти элементов такова: дерево порождает огонь, огонь – землю, земля – металл, металл – воду, вода – дерево. Этот круг бесконечен. Взаимосвязь пяти элементов такова: дерево ограничивает землю, земля – воду, вода – огонь, огонь – металл, металл – дерево. Эти ограничения справедливы в мире эмоций. Пример: злость дает избыток энергии в печени, который нейтрализуется за счет рассеивания энергии в легких, легкие управляют унынием, а уныние приводит к расходу избытка ненормальной энергии, поднимающейся из печени. Радость повышает энергию сердца, она регулируется страхом, ужасом, которые контролируют поднимающуюся энергию с помощью энергии почек, и т. д. Короче говоря, сверхактивность инь лечится ян, а кровь и внутренняя энергия могут непрерывно течь, предотвращая болезни. Однако существуют *ШЕСТЬ ВРЕДНЫХ АТАКУЮЩИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕГО МИРА*. Это ветер, тепло, огонь, влажность, сухость, холод. Они связаны с телом человека. Если на улице холод, нормальная циркуляция ци в организме нарушается и человек может заболеть. Но цигун защищает человека от этих вредоносных воздействий.

Умеренность в еде и питье – главное в цигун. Другое требование: распределять работу и отдых равномерно.

Цигун—терапия лечит многие болезни, в том числе любые разновидности опухолей. С помощью цигун вы исцелитесь, продлите молодость и жизнь.

В указанной выше книге изложена техника выполнения упражнений цигун, даны упражнения для излечения самых разных недугов с конкретными примерами.

Хатха—йога

Основная цель йоги – сохранить здоровье, молодость и красоту на долгие годы, укрепляя организм. Хатха—йога, физиологическая йога, представляет собой систему очищения организма и коренного улучшения его состояния с помощью физических упражнений. Ее основные элементы – позы (асаны) и дыхательные упражнения (пранаямы). Они позволяют осуществлять контроль за жизнедеятельностью организма в целом и за эмоциональным состоянием в частности. Если вы решили заниматься хатха—йогой, следуйте **правилам**:

- проконсультируйтесь со специалистом, особенно при наличии заболеваний;
- избавляйтесь от вредных привычек; йоги – враги пьянства, курения и других вредных пристрастий;
- занимайтесь йогой систематически;
- заниматься йогой нужно не в большом коллективе, а в строгом уединении;
- не падайте духом ни при каких обстоятельствах.

Пранаяма – наука о дыхании – научит вас правильно дышать. Вы познакомитесь с принципами контроля за дыханием, с видами дыхания, в том числе диафрагмальным, верхним или ключичным, полным. Вы освоите дыхательную гимнастику йогов, основные упражнения, познакомитесь с учением Шри Йогендры.

Гигиена органов дыхания – один из важнейших элементов хатха—йоги. Затем идут освоение поз тела, концентрация внимания, вопросы гигиены сна, отдыха, питания.

Рефлексотерапия

Врач—массажист Кирхберг в своей книге «Критическая история массажа и лечебной гимнастики» пишет: «Любой человек инстинктивно потирает и разминает болевое напряжение, это с давних пор использовалось как лечебное средство».

Массаж и есть растирание, разминание, поглаживание. Это один из самых древних методов врачевания. О нем упоминается в древнейших памятниках письменности. В Древнем мире – в Китае, Индии, Египте, Персии, Греции, Риме – применяли массаж при лечении больных и при подготовке к соревнованиям.

Массаж рефлекторных зон – самый приятный вид терапии. Он создает тесный контакт врача и больного, напоминая чудесное исцеление наложением рук. Рефлекторный массаж может проводиться как специалистом, так и больным, в виде самолечения.

Рефлексотерапия – это и метод «распознавания» болезней пальцами. Устраняя отрицательные факторы работы организма, этот вид массажа восстанавливает здоровье полностью.

При постановке диагноза «пальцевым рентгеном» очень важен профессионализм врача. Следует соблюдать правила проведения массажа.

Все названные нетрадиционные методы лечения, а также многие не упомянутые в нашей книге, помогают человеку в борьбе с недугами. Но применять их нужно под контролем специалиста, со знанием дела и с пользой для себя.

Видов массажа существует великое множество; ныне очень популярен, например, «тайский» массаж.

Больным людям с температурой, осложнениями на сердце массаж делать нельзя.

Массаж рефлексогенных зон рекомендуется при неврозах, стрессах, бессоннице. Воздействие на биологические точки, своего рода «скорая помощь», поможет при различных недомоганиях.

В литературе по рефлексотерапии описаны все важные точки. Они носят поэтические названия, например «извитый пруд», «пограничные ворота», «внутренняя граница», «огромный холм», «дворец труда» и др.

Изучив все точки и их значения при массаже, каждый может самостоятельно проводить массаж.

Символический аспект. На поле Аркана небесно—голубого цвета несколько человек выполняют упражнения. За ними присматривает руководитель, он стоит к ним лицом.

Проричательный аспект. При выпадении в раскладе этого Аркана начинайте применять для оздоравливания указанные методы.

Аркан VI ШЕСТЬ ПРАВИЛ ДОКТОРА НИШИ

Медик в любом обществе, любой цивилизации занимает совершенно особое положение: он повсеместно является предметом общественного внимания и почти всегда незаменим.

П. М. Фуко

Система ныне покойного японского профессора *Кацудзо Ниши* широко практиковалась в разных странах. В России особой популярностью пользовалась его статья, переведенная с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение, излечение рака по системе Ниши».

Ниши практиковал в госпитале в Токио. Он написал две монографии, посвященные излечению рака и других болезней, используя свой богатейший практический опыт, а также тысячелетний опыт тибетской, филиппинской, древнеегипетской медицины, йоги и т. д. Вначале эта система находила широкое распространение только в странах, где теплый климат и обилие фруктов и овощей, но впоследствии выяснилось, что она прекрасно работает в условиях любого климата, ибо на удивление проста. Ниши уподобляет организм человека сложному хозяйству, организованному по принципу «ввоз» и «вывоз».

Организм – единое целое, он обладает запасом энергии, высоким, но отнюдь не беспредельным потенциалом защитных сил, и помочь использовать их грамотно – задача специалиста, в частности доктора Кацудзо Ниши.

Здоровье – это баланс между потреблением и выделением энергии организмом, нарушение баланса приводит к болезни.

Современная медицина не рассматривает организм человека как единое целое, она лечит конкретные болезни: повышается температура – гасит ее, появляется рвота – значит, нужно бороться с ней. Однако и кашель, и рвота не что иное, как признаки сопротивляемости организма, борьбы за баланс. При возникновении этих «звоночков» нужно суметь помочь организму избавиться, например, от шлаков и других негативов.

Питание клеток осуществляется благодаря движению крови по сосудам и капиллярам, как по шлюзам. К. Ниши огромное значение придавал состоянию периферического кровообращения и особенно капилляров, их регенерации. Он разработал систему очистки капилляров и восстановления их функций с помощью упражнений, поддерживающих их в тонусе.

Японский ученый сформулировал простые **правила и упражнения, которые помогут вам поддерживать свое здоровье в равновесии.**

1. Ровная и твердая постель. Одежда и белье из легких, тонких, натуральных тканей хорошо пропускающих воздух. Переохлаждение во сне недопустимо.

2. Твердая подушка. Подушка—валик должна быть небольшой: длина 40–50 см, диаметр 10–15 см. Класть ее надо так, чтобы 3–й и 4–й позвонки были на вершине подушки. Это болезненно, но необходимо, постепенно болезненность проходит. Такое положение головы исправляет искривление шейных позвонков, устраняет головную боль, исключает болезни отоларингологического спектра, глаз.

3. Упражнение «золотая рыбка». Лечь на спину. Вытянуться, руки за голову, ступни перпендикулярно полу. Несколько раз (под счет до 5) потянуться, двигая руками и ногами в противоположные стороны, растягивая позвоночник, потягиваясь ногами и руками, упор на правую ногу. Расслабиться. Повторить несколько раз.

Руки согнуть в локтях, положить под шею, скрестить у 4-го или 5-го позвонка. Локти прижать к полу, ноги соединить, пальцы ног направлены к туловищу. Расслабиться. Повторить несколько раз.

Руки, согнутые в локтях, положить под шею, скрестить у 4-го или 5-го позвонка. Локти прижать к полу, ноги соединить, пальцы ног направить к туловищу. Так вибрировать телом, головой, ногами слева направо, как рыбка, извивающаяся в воде (1–2 минуты).

4. Упражнение для капилляров. Лежа на полу лицом вверх, положив под шейные позвонки подушку—валик, поднимать руки и ноги вверх перпендикулярно туловищу и быстро вибрировать поднятыми руками и ногами, при этом тянуться ступнями и кончиками пальцев рук вверх. Выполнять 2–3 минуты.

5. Смыкание ладоней и стоп. Лечь на спину, положить валик под шею. Ладони сомкнуть перед грудью, на уровне солнечного сплетения, ступни соединить (подошва к подошве), колени раздвинуть (поза напоминает позу цыпленка табака). Надавливать поочередно подушечками каждого пальца левой руки на подушечки пальцев правой, затем наоборот. Повторить 10 раз. Затем сомкнуть ладони и, словно бы разрезая свое тело вдоль, двигать ими вперед и назад (за голову) во всю длину рук (10 раз). Дальше, поставив сомкнутые ладони на тело под грудью, двигать сомкнутыми подошвами вперед—назад на расстояние в два раза больше длины стопы (10 раз). Сомкнув ладони и стопы, оставаться в покое в течение 5–10 минут.

6. Упражнение для позвоночника и живота. Подготовьтесь к его выполнению. Для этого нужно:

- поднимать и опускать плечи (10 раз), наклонять голову влево, вправо, мочкой уха доставая плечо (по 10 раз к каждому плечу). Выполнять сидя на стуле;
- наклонять голову вперед—назад (по 10 раз в каждую сторону);
- наклонять голову к правому плечу, перекачать ее назад к позвоночнику, вернуться в исходное положение, то же — к левому плечу (по 10 раз);
- поднять руки вверх параллельно одна другой, согнуть в локтях под прямым углом, сжав кисти в кулаки, отвести локти назад, сводя лопатки и вытягивая подбородок сильно вверх.

После этого выполнить следующее:

- руки вперед, взгляд через левое плечо назад, затем — через правое (по разу);
- поднять руки вверх, быстро посмотреть назад через левое плечо, после — через правое;
- развести руки в стороны, опустить;
- вытянуть руки вперед, взгляд через левое плечо назад, затем — через правое;
- поднять руки вверх, вновь взгляд через левое плечо назад, после — через правое;
- развести руки в стороны, опустить.

Главное после подготовительной части — расслабиться: оставаясь в той же позе (сидя на краю стула или на полу на коленях), положить руки на колени, выпрямить тело, сохраняя равновесие. Раскачиваясь влево—вправо, выпячивать и втягивать живот в течение 10 минут (выполнять утром и вечером). Следует говорить себе, что вам все лучше и лучше. Затем принять контрастный душ, а также воздушную ванну. Открыть окно, постоять обнаженным минут пять или меньше, затем — в постель. Зарядка и контрастный душ дают прекрасный сон, энергию и бодрость.

Система питания доктора Ниши

Умеренность и разумность — вот девиз этой системы. Для ликвидации вредных последствий злоупотребления алкоголем или сладостями следует пить маленькими глотками 30 г воды через каждые 30 минут. В течение 4–7 часов после приема вредных напитков и про-

дуктов нужно выпивать воды в 3 раза больше выпитого алкоголя и в 1,5–2 раза больше съеденных сладостей.

Воду можно заменить отваром из ягод черной смородины, малины, плодов хурмы, шиповника, собранных до созревания.

Качество питьевой воды сомнительно. Поэтому рекомендуется поступать так: воду вскипятить, остудить, заморозить, затем разморозить. Можно добавлять в воду 1–2 чайные ложки яблочного уксуса, о приготовлении которого мы расскажем далее, или меда. Сахар вообще лучше заменить медом, сухофруктами, свежими овощами и фруктами.

Рецепт превращения сахара из врага в друга принадлежит академику А. Иоффе. Хорошо перемешать 750 г сахарного песка, 200 г воды и 200 г меда. В течение восьми дней 3 раза в сутки перемешивать смесь деревянной палочкой, после употреблять вместо сахара.

В целом старайтесь есть невареную пищу, как можно больше свежих фруктов и овощей. Если это невозможно, сочетайте вареную пищу со свежими соками из ягод и овощей.

Символический аспект. На поле Аркана спящая девушка. Под ее головой подушка —валик.

Прорицательный аспект. Если вам в раскладе выпадает этот Аркан, сделайте выбор в пользу системы доктора Ниши, применяйте его золотые правила – и вы не ошибетесь.

Аркан VII СЕМЬ ПРОГРАММ ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА МОЛЯ

Если человек следит сам за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Саади

Высшее благо достигается на фоне полного физического и умственного здоровья.

Марк Туллий Цицерон

Ханс Моль – комментатор немецкого телевидения. Он разработал ряд оздоровительных программ: питания, физической активности, борьбы с алкоголизмом и курением, предупреждения болезней и несчастных случаев, психического здоровья. Его работы широко публикуются, и с его концепцией можно познакомиться и применять его программы для себя. Расскажем кратко об этих чудесных программах.

Программа 1.

Питание

Роль питания в жизни человека огромна. Еще Гиппократ говорил: «Ваша пища должна стать вашим лекарством, а ваши лекарства должны стать вашей едой». Оказывается, можно изменить жизнь к лучшему, если откорректировать формулу нашего питания. «Хотите верьте, хотите нет, но клетка может стать по—настоящему счастливой, – сказал один американский биохимик, – для этого надо снабдить ее всем необходимым для жизнедеятельности». Великий врач династии Мин, правившей в Китае в 1368–1644 годах, Ли Шичжень говорил, что напитки и пища есть сосуд жизни человека и нерегулярное и неправильное питание может привести к развитию болезней, а правильно подобранная диета может стать мощным орудием и средством сохранения здоровья и исцеления организма.

Первый труд по диетотерапии появился при династии Тан. Это «Мастерство лечебного питания» Цзань Иня, состоящее из 13 частей, в которых описана диета при внутренних, женских и детских болезнях. Все последующие труды по этой теме подчеркивают огромную роль правильного питания для сохранения здоровья человека.

Правильное, сбалансированное и гармоничное питание – залог здоровья и долголетия. К сожалению, современный человек вынужден приобретать те продукты, которые ему предлагает рынок. Зачастую это переработанные продукты с высоким содержанием ненужных, а порой и вредных веществ, приводящих к огромному спектру заболеваний. Поэтому главная формула здоровья современного человека должна быть такова: «Не убивайте себя ножом и вилкой! Питайтесь разумно! Выявляйте ошибки питания!»

Доктор Моль указывает на **10 ошибок питания**.

1. *МЫ ЕДИМ ОЧЕНЬ МНОГО*, потребляя лишние калории (табл. 2). Питание не соответствует потребностям организма: наше питание при минимальной физической нагрузке остается таким же по количеству калорий, как при тяжелейшем труде бурлаков. От избыточного веса страдают 10 % детей и 30 % взрослых.

2. *МЫ ЕДИМ СЛИШКОМ ЖИРНО*. В среднем человек ежедневно употребляет 140 г жира при норме 80 г. Пища бедна витаминами, клетчаткой. Мы едим слишком много мучных изделий, белого хлеба, пирожных и тортов. В нашем рационе мало натуральных продуктов, много консервированных и замороженных продуктов, полуфабрикатов. Отсюда ошибка 3 – **НЕВЕРНЫЙ ВЫБОР**.

4. *МЫ ПЬЕМ СЛИШКОМ МНОГО* алкоголя, сладких напитков. Каждый взрослый в среднем «выпивает» 330 ккал.

5. *МЫ ЕДИМ НЕВЕРНО*: нерегулярно, быстро, бесконтрольно. Вместо 5 раз в день мы едим 2–3 раза, огромными порциями.

6. *МЫ ЕДИМ СЛИШКОМ СЛАДКО*.

7. *МЫ НЕВЕРНО ХРАНИМ МНОГИЕ ПРОДУКТЫ*. Кроме того, мы их *неверно готовим*. Злоупотребляем солью, острыми приправами, жарим, хотя лучше бы этого не делать.

8. *МЫ СЛИШКОМ МНОГО ЛАКОМИМСЯ*.

9. *МЫ СЛИШКОМ МАЛО ЗНАЕМ О ПИТАНИИ*: о калорийности пищи, о содержании в ней белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.

10. *МЫ ПИТАЕМСЯ, ЗАБЫВАЯ О СВОЕМ ВОЗРАСТЕ*.

В результате большая часть населения страдает от избыточного веса, который приводит к следующим последствиям:

- слишком большой нагрузке на суставы, их преждевременному изнашиванию;
- предрасположенности к образованию грыж, к сердечной недостаточности;
- повышенной склонности к инфекционным заболеваниям;
- опасности осложнений, летальных исходов при хирургических операциях;
- появлению цирроза печени из—за ее ожирения;
- осложнению при родах;
- нарушению обмена веществ;
- повышению давления;
- возникновению диабета;
- заболеванию почек, образованию камней в них и в желчном пузыре;
- возникновению подагры;
- увеличению количества жировой ткани у детей;
- сокращению продолжительности жизни.

ПРОВЕРКА ВЕСА

Проверять вес нужно ежедневно утром, до завтрака.

Нормальный вес равен цифре, полученной в результате простого арифметического действия: рост человека минус 100. Идеальный вес меньше нормы на 10–15 %. Избыточный вес превышает норму на 10–20 %. Если речь идет о цифре, большей 20 %, это уже ожирение.

АНАЛИЗ СЪЕДЕННОГО ВАМИ

Нужно вести дневник, записывая все, что варится, жарится, печется, а потом съедается. Проанализируйте, почему вы съедаете лишнее: из—за уговоров родных, плохого настроения, скуки или по другой причине.

НЕОБХОДИМЫЕ ПРАВИЛА

1. Пить кофе без молока и сливок.
2. Есть хлеб без масла.
3. Не употреблять во время обеда соусы и подливки.
4. Не есть на завтрак хлеб.
5. Не есть пирожные.
6. Не употреблять сахар вообще.
7. Не есть картофель и рис.
8. Не есть варенье и конфеты.
9. Отказаться от яиц.
10. Не брать добавочные порции.
11. Отказаться от бутербродов.
12. Отказаться от мороженого.
13. Не есть сыр.
14. Стараться съедать лишь половину того, что лежит на тарелке.
15. Есть овощи и фрукты в сыром виде.
16. Отказаться от жареной пищи.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

- Готовьте мало, а тарелки берите большие: будет казаться, что еды больше.
- Всякий раз повторяйте: «Я контролирую свое питание!»
- Вес записывайте. Радуйтесь, если он уменьшается.
- Не ешьте после 19:00.
- Выбирая блюдо, отдавайте предпочтение малокалорийной пище.
- Ешьте не спеша, время еды увеличивайте постоянно на 5—10 минут.
- Устраивайте паузы во время еды.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Не сочетайте еду с просмотром телевизора, с разговорами.
- Не доедайте порцию до конца.
- Ешьте нежирное, откажитесь от мучного.
- Ешьте сырое (овощи, фрукты).
- Устраивайте разгрузочные дни: например, среда, пятница, как у христиан.
- Соблюдайте посты.

Таблица 2

**КАЛОРИЙНОСТЬ
НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
(на 100 г веса)**

Продукт	Калорийность, ккал
Молоко, простокваша, кефир	62
Сметана 25% жирн.	246
Творог	
жирный	230
нежирный	75
Молоко сгущенное с сахаром	324
Мороженое сливочное	180
Масло	
сливочное	775
растительное	872
Сыр	
твердый жирный	370
нежирный	192
плавленый	254
Яйцо	75
Говядина	
1-й категории	155
2-й категории	106
Баранина	206
Свинина	
мясная	245
жирная	390
Телятина тощая	74
Кролик	149
Курица	185
Утка	194
Окорок	365
Колбаса	
полукопченая	370
копченая	520
вареная	290

Продолжение табл. 2

Продукт	Калорийность, ккал
Сосиски	205
Треска	65
Судак	65
Сельдь жирная	75
Семга	190
Хлеб	
ржаной	204
пшеничный	230
Батон	240
Сахар	390
Мед	320
Шоколад	560
Печенье	420
Пирожные	430
Варенье (земляничное)	294
Крупа	
гречневая	329
манная	333
Рис	332
Кукуруза	340
Горох	310
Фасоль	310
Картофель	89
Капуста	
белокочанная	27
квашеная	23
цветная	28
Морковь	36
Лук	
зеленый	21
репчатый	48
Помидоры	18
Огурцы	
свежие	15
соленые	8

Окончание табл. 2

Продукт	Калорийность, ккал
Свекла	47
Арбуз	38
Яблоки	50
Груши	55
Виноград	70
Смородина	
черная	43
красная	44
Земляника	43
Лимон	41
Апельсин	39
Абрикос	49
Вишня	52
Бананы	61
Сливы	47
Грибы белые	32
Шампиньоны	22
Салат зеленый	94
Винегрет	60
Щи	
свежие	180
зеленые	280
Рассольник	262
Суп рыбный	300
Солянка мясная	400
Суп молочный с лапшой	410
Макароны отварные	400
Чай с сахаром	61
Кофе с молоком	150
Яблочный сок	46
Пиво	
темное	33
светлое	47
Коньяк	185

Сколько следует «поглощать» килокалорий с пищей в сутки – зависит от многих причин: возраста, вида работы, состояния здоровья и др.

Мужчинам при легкой работе необходимы 2250 ккал (от 25 лет), 2400 (от 45 лет), 2250 (от 65 лет). При работе средней тяжести дополнительно 75—150 ккал на каждый час работы, при тяжелой – еще 150–225 ккал на час работы. При очень тяжелой работе дополнительно 225 ккал на час работы.

Женщинам при легкой работе 2200 ккал (от 25 лет), 2100 (от 45 лет), 2000 (от 60 лет). При активной деятельности добавить еще 500–600 ккал, при увеличении нагрузки – по 60—120 ккал на час.

Программа 2.

Физическая активность

Недостаточная физическая активность подрывает здоровье, старит человека, приближает смерть. Это известно всем и каждому. Вот список заболеваний, возникновению которых способствует недостаток движений:

- инфаркт миокарда,
- заболевания кровеносных сосудов,
- заболевания пищеварительной системы,
- заболевания обмена веществ,
- ослабление иммунитета,
- нарушение осанки,
- заболевания нервной системы,
- ослабление связок и мышц,
- болезни суставов.

По мнению специалистов, для людей, перешедших рубеж сорокалетнего возраста, физическую тренировку можно считать единственной возможностью противостоять естественным процессам старения.

Вначале нужно разработать индивидуальную программу повышения активности. Выделите сферы вашей деятельности: дом, дорога на работу и домой, работа, выходные дни, отпуск.

Оцените свою активность внутри каждой сферы: минимальная – 3 балла, совсем слабая – 2 балла, причем эти баллы со знаком «минус». При повышении активности ставятся баллы со знаком «плюс». Если плюсов и минусов поровну – у вас нормальная физическая активность, если минусов больше – нужны занятия физкультурой и спортом.

Х. Мольтен предлагает ослабленным людям выполнять по утрам комплекс из 10 упражнений в течение 5 минут.

Свои достижения вы можете фиксировать в специальной тетради.

Программа 3.

Борьба с курением

Курение вызывает:

- рак легких,
- обызвествление сосудов,
- гипертонию,
- инфаркт миокарда.

Курение является одним из факторов, вызывающих потерю трудоспособности (не менее миллиона заболеваний в год).

Каждая затяжка сокращает нашу жизнь на один вдох.

Курильщик по самым скромным подсчетам сокращает свою жизнь на 8 лет.

Каждый курильщик должен решить для себя, что ему важнее – курить и умирать, болея, или начать борьбу с недугом. Решив бросить курить, он составляет для себя программу и придерживается следующих правил.

1. Курить не буду!

2. Буду отвыкать постепенно, так как разом бросить не смогу!

3. Буду отвыкать в компании близких по духу людей или прибегну к помощи врача.

А возможно, программа будет такой: курить все равно буду, бросить не смогу!

Доктор Моля дает множество советов, но основной из них: бросать курить сразу, раз и навсегда!

Однако не все обладают достаточной волей, поэтому он разработал программы борьбы с курением, в том числе *ПРОГРАММУ МАЛЫХ ШАГОВ*. Вы сможете ознакомиться с ней в книгах доктора Х. Моля.

Программа 4.

Антиалкогольная программа

Заболевания, связанные с алкоголизмом, – это травмы слизистой оболочки желудка, разрушение поджелудочной железы, разрушение сосудов сердца, головного мозга, заболевания психического характера, нервные.

Продолжительность жизни у женщин—алкоголичек меньше обычной на 10 %, а у мужчин—алкоголиков – на 15 %.

Болезни хронических алкоголиков:

- жировая дистрофия печени, цирроз;
- заболевания поджелудочной железы;
- воспаление слизистой оболочки желудка, язва;
- нарушения вегетативной нервной системы;
- полиневроз;
- нарушение сна;
- нарушение речи;
- рассеянное внимание, ослабление памяти;
- нарушение душевного равновесия, депрессия;
- эгоцентризм;
- утрата моральных устоев, деградация личности;
- ослабление воли, потеря самоуважения, утрата ответственности за поступки.

Кого можно считать алкоголиком? Того, кто пьян не менее четырех раз в неделю, того, кто ходит пьяным на работу, того, кто должен пить, чтобы быть в состоянии работать, того, кто садится за руль после выпивки, того, кто получает травму в состоянии опьянения, того, кто, выпив, делает то, что никогда не делает в трезвом виде.

Х. Моля описывает, как составить личную программу борьбы с алкоголизмом и решительно следовать ей.

Программа 5.

Профилактика болезней

Эта программа очень подробно описана доктором Модем и содержит комплекс мероприятий по предупреждению болезней. В ней перечислены признаки надвигающихся болезней, которые должны насторожить любого, кто их замечает. Например, признаки рака:

- незаживающие раны, опухоль;
- узлы, уплотнения на коже или под кожей, особенно в области молочных желез, шеи, подмышечных впадин, паха;
- изменения с родимыми пятнами;

- длительные боли в области желудка, кишечника, пищевода;
- непроходящий кашель, хрипота;
- изменения формы грудных желез у женщин, трещины на сосках, затвердения, припухлости, увеличение лимфоузлов.

Умение оказать первую доврачебную помощь – основное, для чего нужна в каждом доме аптечка. В ней должно быть все необходимое. Соблюдение личной гигиены также очень важно для предупреждения разных заболеваний.

Программа 6.

Профилактика несчастных случаев

Вопросам профилактики в быту и на производстве всегда уделялось и уделяется огромное внимание. Но каждый для себя должен разработать индивидуальную программу профилактики несчастных случаев: главное – соблюдать правила обращения с электроприборами, бытовой техникой, а также осторожность на дорогах.

Безопасным должен быть любой отдых. Плавание, походы, альпинизм – все это может привести к форс—мажорам, поэтому главное – не бравировать своим умением, а соблюдать осторожность. В этом вам поможет аутотренинг.

Программа 7.

Психическая устойчивость

Вопросам взаимоотношений следует уделять огромное внимание как людям, работающим в коллективе, так и одиноким пожилым людям, пенсионерам. Существуют разные программы психологической помощи, но и индивидуальная должна работать у каждого.

Таковы семь программ доктора Моля, которые нужно иметь в виду и которыми следует воспользоваться.

Символический аспект. На фоне Аркана комната, в середине стол. За столом алкоголь, вокруг него дым, стол заставлен бутылками. Тягостная картина! Цвет поля Аркана грязно—серый, свинцовый.

Порицательный аспект. При выпадении в раскладе этого Аркана следует подумать, какую из семи программ вам нужно применить.

Аркан VIII ПРОРУБЬ. СИСТЕМА «ДЕТКА»

В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний; она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа.

Авл Корнелий Цельс

«ДЕТКА» – известное учение Порфирия Иванова. В его основе – доверие и любовь к природе, живая связь с ней.

Сам Порфирий Иванов именует себя учителем, его учение нашло много последователей: «За истину между Природой и людьми пишет Иванов». Он утверждает, что в природе есть два пути, один – зависимый, второй – нет. Люди пошли по ошибочной дороге, зависимой. Порфирий Иванов считает, что люди «рвут Природу», а кто им дал на это право? Никто! Значит, они воры и убийцы Природы, а нужно стать ей полезными и безвредными. Должны появиться люди с новым мышлением. В природе заложена тайна. И главное – в человеке даже больше, нежели в Природе. Развитие человека должно идти в Природе и через нее. Цель и задача народа – «изменить поток гнилой жизни, зависимость убрать, а независимость на ноги поставить». Человек должен искать внутри себя средства победы над смертью, полу-

чая от Природы лишь силы для борьбы с болезнями. Человек – частица Природы. Для изменения мировоззрения на противоположное необходимо, по мнению Учителя, перестроить самого себя, изменить поток сознания, вести сознательное бытие, сохранять чистоту помыслов. «Сознание человека есть всему дело. У человека должны быть три качества: совесть, разум и любовь к природе». Любовь же «все в жизни», а самое главное – нужно «любить людей», помнить о вежливости, творить добро, совершать верные действия, ввести покаяние, закаляясь, тренируясь с духом святым, быть при этом терпеливым, заставляя себя верно действовать и просить совета у Учителя, а советов он дает множество.

Правила системы Порфирия Иванова приводятся ниже.

**ДЕТКА,
ТЫ ПОЛОН ЖЕЛАНИЯ
ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ ВСЕМУ НАРОДУ.
ДЛЯ ЭТОГО ТЫ ПОСТАРАЙСЯ
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.**

1. Два раза в день купайся в холодной воде (природной), чтобы тебе было хорошо. Купайся где можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег – хотя бы на 1–2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с 18–20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг, не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здравойся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал – хорошо, но самое главное – ДЕЛА!

12. Рассказывай и передавай опыт одного дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Я прошу, я умоляю всех людей: остановись, занимай свое место в природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко... Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

Вот такие немудреные правила закалки, очищения организма, близости к природе, из которой мы все вышли и куда все уйдем, дает Порфирий Иванов, учение которого завоевало огромную популярность и нашло множество последователей, несмотря на примитивные с виду рекомендации, но люди любят простоту, не лишенную здравого смысла.

Символический аспект. На поле Аркана зима. Пруд. В пруду моржи.

Прорицательный аспект. Если вам выпадает этот Аркан, немедленно обратитесь к Учению, тренируйте тело, обливайтесь холодной водой, но самое главное – любите людей и, конечно, природу—матушку.

Рекомендациям Порфирия Иванова следовать очень просто – в них нет никаких хитростей и сложностей.

Аркан IX ПОСТ. ОГРАНИЧЕНИЯ

Подобно тому, как мы определяем свои поступки, так и наши поступки определяют нас.

Дж. Элиот

Пост, по определению, это установленный некоторыми религиями запрет на определенный срок приема всякой пищи или отдельных ее видов (особенно мяса, рыбы, молочных продуктов). Происхождение постов идет из глубины времен; оно связано с культовыми ограничениями в древних классовых обществах: в те времена недостаток продуктов требовал от людей ограничивать себя в еде, что и было узаконено.

Во многих религиозных учениях этот факт связывается с догматом о греховности плоти: чтобы стать духовнее, нужно истязать плоть. В ведущих мировых религиях пост призван усиливать религиозность верующих.

В православии установлены четыре многодневных поста. Великий пост длится семь недель, Петров – от восьми дней до шести недель (в зависимости от того, когда отмечается Пасха), Успенский – двухнедельный пост, Рождественский – семинедельный. Имеются и однодневные посты: у христиан по средам и пятницам. Есть и специальные дни для постов: Крещенский сочельник, день Воздвижения Креста Господня и др.

Во время постов исключается прием мясной и молочной пищи.

Всего православной церковью санкционировано около 200 постных дней в году.

В католицизме нет многодневных постов, соблюдается пост в среду первой недели Великого поста, в Страстную пятницу, в канун Успения и Рождества.

В протестантизме (исключая англиканскую церковь) обязательных постов нет.

В исламе главный пост – Ураза: на протяжении месяца Рамазана запрещена еда, питье, курение, секс. Существуют и индивидуальные посты, даже посты—выкупы за нарушение верующими предписаний Корана и шариата.

В иудаизме существуют посты общественные: в знак траура, покаяния, памяти разных событий. В условиях современной цивилизации требования к соблюдению постов не очень жесткие.

Символический аспект. На поле Аркана старушка, молящаяся перед лампадой. На столе краюха хлеба.

Прорицательный аспект. Если вам выпадает этот Аркан, следует подумать о соблюдении некоторых запретов. Ограничьте себя в чем—то. Возможно, это пойдет вам на пользу.

Аркан X ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА. ВИТАМИНЫ

*Польза – это то, после получения чего человек испытывает
удовлетворение.*

Поздние моисты, «Канон», ч. 1.

Слово «витамины» происходит от лат. *vita* (жизнь). Это группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами, солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности.

Источниками витаминов главным образом служат растения, называемые витаминоносными. Человек получает витамины с растительной пищей или через продукты животного происхождения.

Недостаток витаминов ведет к заболеваниям. Например, большой дефицит витаминов группы В в организме человека может привести даже к гибели. К такому финалу приводит не только недостаточное потребление витаминов, но и неусвоение их организмом.

Основоположник учения о витаминах, русский врач Н. Лунин еще в 1880 году опытным путем установил, что, если белых мышей кормить только молоком, они погибнут. В 1912 году польский врач К. Функ, который предложил название «витамины», открыл, что такие заболевания, как цинга, рахит, пеллагра, бери—бери – авитаминозы, или болезни пищевой недостаточности. С этого времени наука о витаминах начала интенсивно развиваться.

Из витаминов получают активные препараты. Оказалось, что многие из них встречаются в виде соединений по три – пять. Синтезировано множество искусственных аналогов витаминов. Витамины входят в состав нескольких сотен ферментов.

Витамины имеют буквенное обозначение. В 1956 году принята единая классификация витаминов (табл. 3, 4).

Таблица 3

Витамин	Действие
Ретинол (витамин A_1).	Продлевает молодость, участвует в процессе роста, предохраняет кожу, слизистые, образуется из каротина (провитамина А); эффективен при лечении аллергий. Недостаток в организме повышает, в том числе, вероятность несчастных случаев
Дегидроретинол (витамин A_2)	Его активность равна 40% витамина A_1
Эргокальциферол, холикальциферол (витамин D_2)	Способствует усвоению кальция, регулирует фосфорно-кальциевый баланс. Необходим для свертывания крови, нормальной работы сердца, нервной системы, участвует в росте костной ткани; витамин D вообще называют «солнечным витамином», он образуется в результате облучения организма кварцевыми лучами. Загар — защитная реакция организма: пока он не сойдет, витамин не будет вырабатываться. У людей светлокотных витамин D образуется в два раза быстрее, чем у смуглых
Токоферолы (витамины группы E)	Витамин «плодовитости»; необходим для воспроизведения потомства; препятствует образованию тромбов, очищает вены, артерии; употребляется с ретинолом. Избыток его в организме приводит к повышению кровяного давления
Филлохинон (витамин K_1)	Обладает противогеморрагическим действием. Недостаток его приводит к кровотечениям, снижению активности ферментов

Продолжение табл. 3

Витамины	Действие
Фарнохинон (витамин K_2)	Обладает тем же действием
Викасол (витамин K_3)	В несколько раз активнее K_1
Аскорбиновая кислота (витамин C)	Противоцинготный, способствует продолжительности жизни, создает и оздоравливает соединительные ткани, повышает эластичность сосудов, блокирует токсины, укрепляет зубы, десны; передозировка не опасна. Относится к группе водорастворимых, образующих коллаген
Биофлавоноиды (витамин P)	Капилляроукрепляющие, активны в присутствии аскорбиновой кислоты
Тиамин (витамин B_1)	Противоневротический, аневрин, нормализует работу нервной системы. Его дефицит вызывает болезнь бери-бери (полиневрит, сердечно-сосудистые расстройства, отеки)
Рибофлавин (витамин B_2)	Лактофлавин, «кожный» витамин, витамин зрения. При конъюнктивите принимать по 3 мг три раза в день перед едой. Дефицит его вызывает расстройства пищеварения, нервные расстройства, кожные заболевания
Пиридоксин (витамин B_6)	Улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот; необходим мышцам. Дефицит его вызывает отит
Пантотеновая кислота (витамин B_5)	Участвует в производстве гормонов и защите от инфекций
Ниацин (витамин B_3 или PP)	Улучшает синтез жирных кислот
Фолиевая кислота (витамин B_9)	Фолацин. Участвует в процессах кроветворения

Окончание табл. 3

Витамин	Действие
Фианкобаламин (витамин B_{12})	Кроветворный, регулятор углеводного и жирового обмена. Дефицит его вызывает малокровие
Биотин (витамин H)	Катализатор кислот
Мезоинозит (инозит)	Стимулятор роста
Холин-хлорид	Участвует в синтезе фосфолипидов
Оротовая кислота (витамин B_{13})	Используется в процессах синтеза
Пангамовая кислота	Повышает окислительный обмен

Таблица 4

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Витамин	Продукт
А (ретинол)	масло сливочное, сливки, молоко, яичный желток, рыбий жир, почки, печень, салат-латук
(каротин)	абрикосы, морковь, печень рыб, зеленые овощи, капуста, салат-латук, картофель, слива, зеленые части растений, желтые фрукты
B_1 (тиамин)	спаржа, ячмень, фасоль, картофель, печень, отруби, бобы сушеные, дрожжи, почки, овес, хлеб из муки грубого помола, цельные зерна пшеницы
B_2 (рибофлавин)	миндаль, яблоки, бобы сушеные, зеленая фасоль, говядина, пивные дрожжи, капуста, сыр, яйцо, лук-порей, печень, молоко,

Окончание табл. 4

Витамин	Продукт
B_6 (пиридоксин)	горох, картофель, помидоры, репа, цельные зерна пшеницы дрожжи, яичный желток, печень, рыба, говядина, бобовые, отруби, молоко, хлеб из муки грубого помола, каши из недробленых круп
B_3 или РР (ниацин, никотиновая кислота)	дрожжи, в том числе пивные, молоко, печень, почки, мясо, гречиха, грибы, соя, пророщенная пшеница, каша из недробленых круп
B_5 (пантотеновая кислота)	дрожжи, в том числе пивные, яичный желток, почки, печень, молоко сухое, зеленые части растений, арахис, каши из недробленых круп
B_9 (фолиевая кислота)	печень, почки, пивные дрожжи, молоко, яйцо, соя
C (аскорбиновая кислота)	черная смородина, капуста, цитрусовые (лимоны, апельсины), грибы, кресс-салат, красный перец, помидоры, ботва репы, плоды шиповника
D (кальциферол)	печень (в том числе рыб), масло сливочное, сыр, яичный желток, сельдь, макрель, скумбрия, тунец, молоко
E (токоферол)	печень, масло подсолнечное, пророщенная пшеница, яичный желток, салат-латук, листья салата, каши из недробленых круп, зеленый горошек
H (биотин)	яичный желток, дрожжи, цветная капуста

Таблица 5

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ МИНЕРАЛОВ

Минерал	Продукт
Алюминий	все продукты питания
Мышьяк	все продукты, кроме сахара
Бор	овощи, мясо
Кальций	яблоки, абрикосы, свекла, ежевика, капуста, морковь, сыр, вишня, огурцы, смородина, яйцо, свинина, крыжовник, виноград, зеленые овощи, мед, салат-латук, молоко, сливки, ботва молодой репы, фасоль, миндаль, лук, апельсины, персики, ананасы, редис, клубника, цельные зерна пшеницы
Кобальт	молоко, яйцо, почки, печень, масло топленое, мед, молоко, спаржа, ячмень, чечевица, печень, грибы, орехи, петрушка, пророщенная пшеница, яичный желток, хлеб ржаной
Фтор	питьевая вода, мясо, овощи
Йод	спаржа, свекла, темные ягоды, печень трески, океаническая рыба, лук-порей, салат-латук, дыня, грибы, лук, зеленый горошек, редис, морская капуста, клубника, помидоры, репа
Железо	фасоль, капуста, ботва моркови, вишня, смородина, листья одуванчика, зеленые овощи, сухофрукты, яичный желток, свинина, рыба белая, крыжовник, почки, печень, грибы, горчица, кресс-салат, крапива, овсянка,

Окончание табл. 5

Минерал	Продукт
	апельсины, горох, мята, ананасы, редис, рис, малина, моллюски, клубника, помидоры, ботва молодой репы, цельные зерна пшеницы
Магний	миндаль, яичный желток, салат-латук, печень, мята, цикорий, оливки, петрушка, арахис, картофель, тыква, слива, грецкий орех, цельные зерна пшеницы
Фосфор	бобы, цветная капуста, сельдерей, сыр, печень трески, огурцы, яичный желток, рыба, салат-латук, мясо, грибы, арахис, горох, редис, лосось, сардины, креветки, соя, грецкий орех, пророщенная пшеница, цельные зерна пшеницы
Кремнезём	спаржа, огурцы, сельдерей, листья одуванчика, лук-порей, молоко, картофель, редис, клубника, репа, семя подсолнуха, помидоры, цельные зерна пшеницы
Калий	спаржа, капуста, картофель, огурцы, листья одуванчика, грейпфруты, петрушка, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые, хлеб ржаной, крупа овсяная
Сера	миндаль, капуста, морковь, огурцы, яичный желток, свинина, чеснок, крыжовник, инжир, земляника, салат-латук, лук, картофель, редис
Цинк	пшеничные отруби, пророщенная пшеница

Организму также необходимы такие важные для жизни элементы, как аминокислоты, среди них аргинин, важный для работы половых желез (яйцо, молоко, овес, цельные зерна пшеницы, дрожжи); цистин и глютаминовая кислота, необходимые для поджелудочной железы (большинство белковых продуктов (молоко)); тирозин, необходимый для щитовидной железы, надпочечников (большинство белковых продуктов (молоко)); ненасыщенные

жирные кислоты (мозги, яичный желток, масло оливковое, подсолнечное, кукурузное, пророщенные зерна пшеницы).

Для работы головного мозга важны следующие продукты питания: яблоки, абрикосы, говядина, мозги, цветная и брюссельская капуста, морковь, сельдерей, огурцы, вишня, смородина, сухофрукты, яичный желток (сырой), свинина, рыба, чеснок, крыжовник, виноград, хрен, почки, свиной жир (топленый), салат—латук, печень, молоко, мята, грибы, горчица, масло оливковое, подсолнечное, лук, апельсины, горох, картофель, петрушка, малина, клубника, соевые бобы, ботва репы, пророщенная пшеница, хлеб из муки грубого помола, продукты моря.

Символический аспект. На поле Аркана рассыпьте драже, они цветные, яркие, на каждом — название того или иного витамина (А, В, С, D, Е и т. д.).

Прорицательный аспект. При выпадении этого Аркана в раскладе проанализируйте свой рацион и выявите, каких витаминов и минеральных солей вам недостает. Проведите профилактический курс приема витаминов и минералов.

Аркан XI ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

П. Брэгг в своей замечательной работе «Сердце» пишет: «...Иметь хорошее здоровье — это иметь чувство высочайшего блаженства, чувство, которое заставляет человека говорить с удовольствием: «Я сегодня чувствую себя великолепно». Каждый человек жаждет стать и быть счастливым, однако дорога к этому одна — через крепкое здоровье». В основном существует три условия для сохранения здоровья и продолжительной счастливой жизни. Это прежде всего нормальный вес, ежедневный его контроль, естественное достижение нормы. Поддержание веса на необходимом уровне желательно без применения лекарств, которые могут быть более опасными, нежели само ожирение. Второе условие для достижения баланса — ежедневные физические упражнения, ибо именно физическая активность поможет сохранить нормальный вес, будет стимулировать здоровое кровообращение, повысит тонус мышц, улучшит функционирование всех органов тела. И третье — это правильное питание.

О пользе спорта, физических упражнений сказано так много, что, кажется, нечего добавлять. Ныне существуют тренажерные залы, различные спортивные программы, и каждый при желании может заняться физической культурой, чтобы поддерживать форму.

Если человек перенес инсульт, инфаркт, то и тогда не следует опускать рук, необходимо восстанавливать прежний тонус жизни. И здесь опять не обойтись без занятий спортом, ходьбы, бега, упражнений. Ум человека — его абсолютный хозяин. Человек ленится, не хочет бегать, прыгать, плавать, заниматься спортивной ходьбой, он хочет лежать на диване и уплетать перед экраном разные вкусности. Плоть нема, она подчиняется интеллекту человека, а задача интеллекта — стараться держать тело в абсолютной гармонии.

Огромную роль спортивные упражнения играют для укрепления мышц. В нашем теле их около шестисот. Они составляют более половины массы тела. Но самой «главной» мышцей является сердце. Оно качает кровь, питая все шестьсот мышц. Чем больше мышц вы заставите работать, тем выносливее, крепче станет ваше сердце.

Прогулка на свежем воздухе быстрым шагом – лучшая умеренная форма нагрузок. Ходьба – королева физических упражнений. Проходите несколько километров в день ежедневно, круглый год, в любую погоду.

Независимо от того, занимаетесь ли вы другими видами спорта, ходьба должна быть обязательной, ибо она составляющая программы здорового сердца.

Ходить можно всюду, даже в квартире. Ходьба не требует специальной формы и подготовки, она всегда к вашим услугам и к услугам вашего здоровья. Держаться при ходьбе следует естественно, голова должна быть высоко поднята, грудь развернута, живот втянут. Во время ходьбы у вас должно быть отличное настроение, так как эмоциональный настрой очень важен для результата. Очень полезны поэтому путешествия, где может быть увеличен километраж ходьбы: с познавательной целью люди проходят по 25 км в сутки.

Бег помогает избавляться от сердечных недугов и других заболеваний. Особенно популярен бег трусцой, широко используемый спортсменами при тренировках. Это равномерный легкий шаг с поднятой головой, расправленными плечами и свободно опущенными руками. Он присутствует в программах физического здоровья во всем мире. Бегать лучше ранним утром, чтобы получить запас бодрости на день, или поздним вечером, чтобы крепче спать.

Занятия спортом – лучший стабилизатор здоровья. Человек с подтянутой фигурой выигрывает всегда, в любом обществе; он кажется и в зрелые годы молодым, активным, привлекательным. Начинать занятия нужно с малого, постепенно наращивая темпы. Лучше заниматься там, где больше свежего воздуха, – в лесу, парке бег и ходьбу можно чередовать по своему усмотрению. Бег улучшает кровообращение, делает стенки сосудов более эластичными; это и верный путь к снижению уровня холестерина в крови. Бег требует большого количества кислорода, который кровь разносит по клеткам. Даже пешие прогулки способствуют более энергичному потреблению кислорода организмом.

Физические упражнения стимулируют в том числе и деятельность почек, выполняющих в организме роль фильтра, особенно наклоны, вращения в поясе. Их следует делать ежедневно, постепенно увеличивая число повторов.

Неподвижный образ жизни чреват проблемами со здоровьем. Большая часть продуктов жизнедеятельности организма выделяется через почки, а двуокись углерода – через легкие. Там же кровь насыщается кислородом. Затем, прокачанная через сердце, питает разные части тела. Этот цикл повторяется в день тысячи раз. При длительном сидении на месте кровообращение замедляется, увеличивается риск образования тромбов в венах голеней.

Сидеть также нужно правильно: никогда не скрещивать ноги, так как при этом сдавливаются подколенные артерии и как следствие возникает застой венозной крови. Ноги не должны «висеть», они должны стоять на полу. Если кресло слишком высокое, можно под ноги подставить скамеечку.

При активных занятиях спортом с помощью усиленного потоотделения организм избавляется от шлаков.

Не пренебрегайте активными физическими упражнениями: танцами, ездой на велосипеде, катанием на роликах и т. д. Не носите тесную обувь: тем самым вы портите осанку, нарушаете кровообращение.

Для улучшения кровообращения в ногах существует множество упражнений. Вот одно из них, простое и эффективное.

- Возьмите два таза, один с горячей водой (40 °С и выше), второй – с холодной, в которую можно даже бросить лед. Встаньте в таз с горячей водой, а руки опустите в ледяную. Через 2–3 минуты поменяйте положение: в горячую – руки, в холодную – ноги. Повторите эту процедуру пять раз как минимум, после чего разотрите ноги и руки жестким полотенцем.

Символический аспект. На поле Аркана дорожка в парке с бегущими людьми.

Прорицательный аспект. Если вам выпадает в раскладах этот Аркан, пора заняться бегом, физическими упражнениями. Ваш организм нуждается в этом.

Аркан XII ВЕГЕТАРИАНСТВО

*Довольствующийся немногим желудок освобождается от
многого.*

Луций Анней Сенека

*Если бы не власть желудка, ни одна птица не попала бы в силки
охотника, да и сам охотник не ставил бы силков.*

Саади

Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы.
Б. Франклин

Это слово произошло от латинского *vegetabilis* (растительный) и означает систему питания, исключающую из пищи продукты животного происхождения, в том числе рыбу и птицу. Последователи этого направления считают, что именно растительная пища является естественной пищей человека. Часть вегетарианцев (старовегетарианцы) полностью исключают из рациона продукты животного происхождения, а другая часть (младовегетарианцы) употребляют молочные продукты и яйца. Питание, рекомендованное ими, покрывает все потребности организма в питательных веществах, поэтому с физиологической точки зрения допустимо.

Вегетарианство получило широкое распространение в Европе в первой половине XIX века в странах, где растительная пища была доступна большинству населения. В России оно распространилось много позже, в первую очередь среди религиозных сект (духоборы, «белоризцы», свободники и др.) и некоторых слоев интеллигенции (в том числе последователей «толстовства»).

В пище животного происхождения содержатся наиболее важные для жизнедеятельности организма аминокислоты, для восполнения их растительной пищей необходимо огромное ее количество, а перегрузка организма растительной пищей может вызвать нарушения и хронические заболевания. Кроме того, растительный белок усваивается хуже, чем животный.

Например, белок черного хлеба усваивается на 48–70 %, картофеля – на 60–68 %, в то время как белки мяса, рыбы, яиц, молока усваиваются на 98 %. Животные продукты содержат витамины А, В и др. Однако вопрос остается спорным, многие считают, что потребность организма в белках, углеводах, жирах, минеральных солях и витаминах даже при физических нагрузках может быть обеспечена растительной пищей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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