

Восточные способы красоты и долголетия

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА



ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА



ЦЕРИН ПАДМА



Церин Падма
Восточные способы красоты и долголетия
Серия «Тибетская медицина
для современного человека»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5018643
Восточные способы красоты и долголетия / П. Церин.: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-59592-1

Аннотация

Тибетская медицина считает, что человек может быть красив и выглядеть молодо в любом возрасте. Для этого достаточно стремиться к естественному динамическому равновесию энергии первоэлементов. Известный врач, автор этой книги, пошагово расписывает путь: первичная диагностика, внутренний уход за кожей, диагностика кожных расстройств, процедуры для выведения токсинов, правила ежедневного ухода за глазами и телом.

В этой книге для вас – древние тибетские секреты поддержания красоты и молодости лица и тела в разные сезоны года и периоды жизни.

Содержание

Введение	4
Принципы тибетского учения о красоте и молодости	6
Условия сохранения красоты и здоровья	6
Взаимодействие первоэлементов и жизненных начал	8
Природные типы конституции и кожи человека	10
Причины и диагностика кожных заболеваний	12
Строение и физиологические особенности кожи	12
Причины физического дисбаланса	14
Первичная диагностика типа и состояния кожи	18
Ключ к подведению итогов анкеты	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Падма Церин

Восточные способы красоты и долголетия

Введение

На свете нет такого человека, который бы не хотел быть красивым. Но каждый исторический период, каждая цивилизация имеют свои стандарты красоты. Английский антрополог Э. Монтегю как-то очень точно заметил: «Каждое общество нашло свои способы украшать человеческое тело, приумножая и воспевая тем самым его красоту». Поэтому всю историю развития искусства и культуры можно рассматривать как иллюстрацию стремления человека к красоте и совершенству.

Стандарты красоты у разных цивилизаций диктуются культурными традициями, образом жизни, модой. И за всем этим забывается изначальный смысл красоты и привлекательности, в основе которого лежит биологическое предназначение человека.

В природе все имеет свой смысл. Поэтому с этой точки зрения красота – это лидерство, здоровье, способность привлекать лучших представителей противоположного пола, оставлять после себя красивое и здоровое потомство. Современная цивилизация упростила это понятие, однако секреты обретения и сохранения красоты и молодости, открытые тысячелетия назад, остаются актуальными и до сих пор.

Состояние кожи является отражением состояния всех внутренних органов и систем человека. Поэтому, согласно древним источникам восточной медицины, сохранить красоту и молодость кожи можно, восстановив нормальную работу всего организма человека.

Современная западная косметология, безусловно, эффективна в вопросах искусственного поддержания молодости кожи. Однако все косметологические методики работают только на молекулярном уровне, на уровне материи, не принимая во внимание сложную и уникальную человеческую личность, ее разум и сознание.

Как правило, большинство заболеваний, особенно кожных, возникают из-за неполадок иммунной системы. Ее четкая работа нарушается вследствие стрессов, причины которых коренятся в нашем восприятии окружающего мира. Поскольку восприятие является следствием работы сознания, становится понятной причинно-следственная связь между состоянием ума и физического тела. То есть между психическим опытом человека и работой нервной, эндокринной и иммунной систем существует четкая биохимическая зависимость. Таким образом, нематериальные мысли и эмоции напрямую воздействуют на все функции организма.

Разум и тело, по представлениям тибетцев, объединены на уровне сознания и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Именно поэтому не существует универсального метода сохранения здоровья, красоты и молодости, поскольку каждый человек, как и каждое человеческое сознание, индивидуален. Чтобы подобрать для себя эффективную программу сохранения красоты и молодости, необходимо четко обозначить свои индивидуальные особенности обменных процессов, природной конституции, реакций на окружающий мир. Только при таком подходе будет возможен эффективный и стойкий результат.

В этой книге вы найдете тибетские рецепты красоты, которые выдержали испытание временем. А секреты древних мудрецов, изучавших природу человека многие столетия,

помогут вам услышать и понять себя, изменить свое сознание, а следовательно, восстановить красоту и гармонию в собственном теле.

Принципы тибетского учения о красоте и молодости

Условия сохранения красоты и здоровья

В основе тибетской медицины лежит утверждение о том, что разум и тело человека объединены на уровне сознания и посредством сознания оказывают влияние друг на друга. Кожа – часть человеческого тела, отражающая состояние всех внутренних органов.

Согласно представлениям тибетцев о здоровье, любые расстройства человеческого организма начинают формироваться на тонком уровне – разума, затем переходят на уровень энергии и только потом отражаются на физическом теле. Источник нарушения слаженной работы организма, который находится на уровне разума и энергии, часто скрыт. Однако именно воздействие на причину, породившую то или иное расстройство, может дать лечебный эффект.

Уровень энергии в теле человека представлен сочетанием пяти *первозлементов* – Огня, Воды, Земли, Ветра и Пространства. Из энергий этих первозлементов состоит и весь мир, в котором мы живем. Таким образом, человек является частью большого мира и подчинен его законам.

Красота человека – это результат естественного динамического равновесия энергии первозлементов.

Энергии первозлементов в человеческом организме могут сочетаться самым различным образом. Для каждого человека существует присущее только ему изначальное сочетание первозлементов (*природная конституция*), которое формирует и индивидуальный тип кожи.

В силу воздействия различных факторов: психологических, физических, экологических – природное равновесие энергий первозлементов в организме человека может быть нарушено. При этом решающим фактором, определяющим состояние первозлементов, является разум человека – его мысли и поведение.

Все предметы и явления окружающего мира человек воспринимает в виде ощущений посредством органов чувств. Ощущения, в свою очередь, анализируются сознанием. И затем уже человек формирует свое отношение к тому или иному предмету или явлению, откладываящееся в его памяти в виде опыта. Следовательно, ощущения необходимы человеку для удовлетворения ума.

Тибетцы различают два вида удовлетворения. Первый связан непосредственно с органами чувств (грубое удовлетворение) и не является истинным. Такой вид удовлетворения может иметь отрицательные последствия, нарушающие гармонию энергий (например, удовлетворение от избыточного приема пищи или от употребления наркотических веществ).

Второй вид (тонкое удовлетворение) связан с осознанием и умом. Он является истинным и благоприятен для человека, поскольку формируется из спокойного ума. Спокойный и уравновешенный разум, в свою очередь, управляет гармоничным течением энергии и сохраняет физическое благополучие.

Уникальность методов тибетской косметологии заключается в том, что они позволяют работать с причинами кожных расстройств на уровне ума и энергии.

Нарушение спокойствия ума порождает негативные эмоции, лежащие в основе всех болезней, – гнев, неведение и зависимость. Поскольку любые эмоции, в том числе и негативные, связаны с первоэлементами, различные их проявления нарушают равновесие энергий и способствуют ослаблению иммунной системы человеческого организма. Ослабленная иммунная защита перестает быть барьером для различного рода микроорганизмов, вызывающих кожные заболевания. Кроме того, сами клетки кожи вынуждены бросать все свои ресурсы на защиту, вследствие чего обменные процессы в коже замедляются, она начинает терять эластичность и упругость.

Кожа – это часть человеческого тела, отражающая состояние внутренних органов. Воздействуя только на симптомы расстройств, проявленные на коже в виде различных заболеваний и эстетических нарушений, невозможно полностью устранить то или иное нарушение в работе человеческого организма. Следовательно, невозможно таким образом и восстановить здоровье кожи, вернуть ей молодость и красоту. Однако эта задача легко решается методами тибетской медицины.

Взаимодействие первоэлементов и жизненных начал

Согласно представлениям тибетцев, источником всего проявленного в нашем мире является вездесущее и безграничное сознание. Основой для его проявления и формирования всех явлений в мире является первоэлемент Пространство. Именно в Пространстве присутствует тончайшее движение в виде энергетических вибраций. Эти вибрации представляют собой первоэлемент Ветра, который постоянно движется и распространяется во всех направлениях. Движение производит трение, в процессе которого выделяется тепло, представляющее первоэлемент Огня. Сочетание этих трех первоэлементов: Пространства, Ветра, Огня – порождает пар. Конденсируясь в пространстве, пар образует первоэлемент Воды. Ветер смешивает Огонь и Воду, образуя тем самым первоэлемент Земли. Это похоже на процесс выпаривания: если долго кипятить соленую воду, то в конечном итоге останется только соль.

Так, согласно представлениям тибетцев, происходит проявление первоэлементов (один элемент проявляется из другого). В таком же порядке происходил процесс сотворения мира и происходит процесс зарождения физического тела человека. В пространстве материнской утробы встречаются две половые клетки – материнская и отцовская. Их движение и процесс оплодотворения обеспечиваются энергией Ветра. Одновременно энергия Ветра способствует формированию сознания. Оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться. Деление сопровождается ростом, активизацией обменных процессов в зарождающемся организме (элемент Огонь), трансформацией (элемент Вода) и обретением формы (элемент Земля).

Сочетания элементов в организме человека формируют три биологические силы, или *жизненные начала*. Элемент Ветер формирует жизненное начало *рлунг* (ветер), Огонь является основой жизненного начала *трипа* (желчь), а сочетание Воды и Земли образует жизненное начало *бедкен* (слизь).

Жизненные начала, или *доши*, не являются физическими энергиями. По своей сути это структуры человеческого разума, которые существуют в пограничной зоне между умом и физическим телом. Энергия дош управляет как ментальными, так и физическими функциями организма человека. Именно индивидуальным сочетанием дош определяются физиологические особенности человека, а также свойства его личности, характера, умственные способности. Гармония дош является обязательным условием сохранения здоровья и активности. Каждая из названных дош имеет определенное месторасположение в организме человека, отвечает за определенные физиологические и психические процессы, связана с проявлением определенных эмоций.

Жизненное начало рлунг (ветер). Энергия этого жизненного начала располагается в области таза, поскольку одной из функций элемента Ветер, формирующего эту дошу, является поддержание тела в вертикальном положении. Главный центр рлунг – толстая кишка. Кроме того, доша рлунг сосредоточена в коже (органе осязания и выделения), почках, костях, бедрах и ушах.

Энергия ветра – это энергия движения.

Влияние этой доши распространяется на такие физиологические процессы, как дыхание, передача нервных импульсов, растяжение и сокращение мышц, транспорт питательных веществ в ткани и выведение продуктов жизнедеятельности из организма, микродвижение в клетках, а также на естественные позывы: моргание, чихание, сплевывание, срыгивание и т. д. Энергия рлунг является также управляющей для двух других дош, она ведет их за собой, поскольку сами по себе доша трипа и доша бедкен являются неподвижными. На ментальном уровне рлунг является источником вдохновения, оптимизма и бодрости. Поэтому энергия рлунг – это поток жизни, и ее блокировка запускает в организме процесс распада.

Эмоции, связанные с проявлением этого жизненного начала, – страсть и зависимость. Именно их избыток ведет к нарушению рлунг в организме. Недостаток энергии ветра ведет к быстрому переутомлению, потере уверенности, жизненной опоры. Избыток рлунг порождает на ментальном уровне страх и нервозность, а на физическом – боли и спазмы.

Жизненное начало трипа (желчь). Энергия желчи располагается в центральной части тела, где сосредоточены основные процессы пищеварения. Ее главные центры – тонкий кишечник и печень. Трипа сконцентрирована также в желчном пузыре, селезенке, сердце, сальных железах, крови и глазах. В основе этого жизненного начала лежит элемент Огонь.

Энергия желчи – это метаболический огонь, энергия трансформации.

По своим свойствам доша трипа горячая, легкая, маслянистая, зловонная, послабляющая и влажная. Она отвечает за переваривание и усвоение пищи, обмен веществ и все биохимические реакции в организме, поддержание постоянной температуры тела и терморегуляцию, а также за упругость, цвет и блеск кожи. На ментальном уровне эта доша отвечает за переработку информации структурами сознания, размышление и понимание. На уровне энергии доша трипа формирует желания человека, состояние смелости и уверенности.

Гнев, агрессия и гордость – эмоции, связанные с этой дошей. Избыток этих эмоций способен вывести из равновесия это жизненное начало. Недостаток энергии трипа ведет к нарушению процессов пищеварения, образованию токсинов, в результате чего кожа и глаза теряют блеск. Ее избыток способен вызвать на ментальном уровне гнев, ревность, разочарование и ненависть, а на физическом – аллергии, ощущение жжения, сыпь, повышенную чувствительность кожи, язвы и заболевания сердца.

Жизненное начало бедкен (слизь). Бедкен – сила сцепления в организме. Эту дошу образуют два элемента – Вода и Земля. Главные центры бедкен в организме – легкие и желудок. Кроме того, эта доша сосредоточена также в голове, лимфатических железах, поджелудочной железе, жировых тканях и суставах.

Энергия слизи – это энергия структуры.

По своим свойствам доша бедкен холодная, маслянистая, тяжелая, гладкая, устойчивая, липкая, вязкая. Слизь, как и формирующие ее элементы, поддерживает силу и устойчивость тела, связывает между собой различные его части через нервную систему, обеспечивает физический рост, соединяет суставы, увлажняет ткани организма, исцеляет раны, поддерживает внутренние среды организма, помогает быстрому засыпанию и глубокому сну. Кроме этого бедкен поддерживает естественный иммунитет организма, снабжает энергией сердце и легкие. На ментальном уровне это жизненное начало отвечает за способность любить и прощать, спокойствие и мудрость.

Нарушения бедкен связаны с эмоцией неведения (отсутствия понимания). Недостаток энергии слизи ведет к резкому ослаблению иммунной защиты и воспалительным процессам. Ее избыток способен вызвать на физическом уровне чувство тяжести, застой, отеки, опухоли и тучность, а на ментальном порождает жадность, зависть, леность, подавленность, запутанность и затуманенность ума.

Природные типы конституции и кожи человека

Различное сочетание дош в организме человека формирует его *природную конституцию*, которая определяет врожденные способности и слабости человека (и физиологические, и психологические). Определив природную конституцию, можно достаточно точно предсказать особенности мышления и эмоциональный тип человека, а также его склонность к разного рода расстройствам.

Уход за кожей должен соответствовать природной конституции человека.

Тип кожи и склонность к тем или иным кожным заболеваниям также определяются сочетанием дош в организме.

В тибетской медицине выделяют семь типов конституций. Их понимание является одним из основных шагов к овладению практиками оздоровления. Рассмотрим каждый тип конституции более подробно.

Люди ветра имеют стройное, высокое или короткое тело, тонкую кость, высокую эмоциональную и тактильную чувствительность. Волосы у них, как правило, тонкие. Эти люди предпочитают сладкую, кислую и горькую пищу. Они активны, стремительны, нервозны, напряжены. Люди ветра часто страдают мигренями, болями в суставах, связках и мышцах. Очень часто в их теле встречаются небольшие костные деформации или некоторая непропорциональность. Кровообращение у таких людей часто бывает нарушено, поэтому они мерзнут даже в теплую погоду. У женщин наблюдаются нерегулярные и болезненные менструации, ярко выражен предменструальный синдром. Кроме того, люди ветра подвержены частым перепадам настроения.

Кожа у людей этой конституции склонна к сухости, тонкая с мелкими порами. Этот тип кожи подвержен ранним морщинам.

Люди желчи характеризуются средним ростом и нормальным телосложением. Их волосы густые, часто с рыжиной и ранней проседью. В питании этих людей преобладают блюда сладкого, горького, пресного и вяжущего вкусов, холодные напитки. Они отличаются мощной энергией, активны, интеллигентны, открыты для общения, обладают сильной волей. Эти люди всегда стремятся доминировать, контролировать ситуацию и принимать решения. Они горячи от природы, имеют хорошее кровообращение, здоровый цвет лица и теплые конечности. Легко потеют (пот часто имеет резкий запах). Способны испытывать сильный голод и жажду. У женщин этого типа случаются обильные менструации и сильные местные боли, сопровождающиеся раздражительностью. Люди этой конституции подвержены воспалению мышц и тканей. Интенсивная мышечная боль у них сконцентрирована, как правило, на среднем мышечном уровне.

Кожа у людей желчи чувствительная, с характерным блеском. На носу и переносице кожа, как правило, жирная, а на щеках сухая.

Люди слизи представляют собой самый сильный и крупный тип конституции. Они склонны к полноте, медлительны в движениях и мыслях. Говорят мало и медленно. Они добры, терпеливы, редко поддаются гневу, сентиментальны, способны к глубоким эмоциональным переживаниям. Легко переносят голод, жажду, печаль, перемены и многое другое. Их сон глубокий и спокойный. Люди этого типа отличаются стабильностью, однако их очень трудно замотивировать на что-либо. Среди продуктов питания предпочитают острое, кислое и вяжущее. Кровообращение у людей слизи замедлено, вены расположены глубоко в ткани. Менструации у женщин регулярны и проходят, как правило, безболезненно. Перед началом и во время менструаций возможно депрессивное состояние.

Кожа у людей слизи толстая, жирная, мягкая, с крупными порами. Такая кожа не склонна к морщинам, но может обвисать складками.

Конституции тела человека с преобладанием только лишь одного жизненного начала встречаются достаточно редко.

Гораздо чаще в человеке доминируют два жизненных начала, составляя три различные комбинации: ветер-желчь, ветер-слизь, желчь-слизь. Крайне редко в человеке в равной степени выражены все три жизненные начала (конституция ветер-желчь-слизь). Следовательно, в характеристике смешанных конституций присутствуют свойства каждой из составляющих ее дош.

Люди ветра-желчи по телосложению похожи на людей ветра, но обладают нормальной костью и средним ростом. Они также достаточно чувствительны. Люди этого типа подвержены нервному напряжению, которое проявляется достаточно резко, затяжным стрессам, переутомлению, мигрирующим болям на среднем мышечном уровне. Боль, как правило, локализуется в одном месте и может перемещаться вследствие стресса. Менструации у женщин проходят достаточно регулярно, но с болями в предменструальный период и обильными кровотечениями.

Для людей этого типа характерна сухая кожа. Ее чувствительность выше, чем у людей конституции ветра.

Люди ветра-слизи могут обладать плотным телосложением, однако при этом они достаточно тонкие в кости. Люди этого типа энергичны, активны, многословны и живо интересуются жизнью. Темп их речи и мышления является более быстрым, чем у людей конституции слизи. Эти люди также достаточно чувствительны, как и люди конституции ветра. Люди конституции ветра-слизи склонны накапливать нервное напряжение или стресс внутри себя, часто имеют глубинные страхи и отличаются повышенной нервозностью. Они часто бывают неуклюжи. Кровообращение у таких людей слабое и непредсказуемое. На среднем или поверхностном мышечных уровнях может присутствовать тупая мигрирующая боль. У женщин возможны нарушения менструального цикла, но боли в предменструальный период для них не характерны. Женщины этого типа часто подвержены депрессиям.

Кожа людей этого типа комбинированная – жирная в области переносицы и на носу, сухая на щеках. Она более толстая и плотная, чем у людей ветра.

Люди слизи-желчи сильны и телесно, и духовно. Этот тип людей наиболее активен и агрессивен. Они имеют хорошо развитые мощные мышцы, глубоко расположенные кровеносные сосуды, хорошее кровообращение. Тела людей этого типа конституции, как правило, крупные, но при этом избыточным весом они не страдают. Мышечные боли у этих людей возникают, как правило, только вследствие стресса, вызванного проблемами профессионального и эмоционального плана. Однако эти боли сильнее, интенсивнее и глубже, чем у людей остальных типов конституций, концентрируются обычно в каком-то одном месте. У женщин этого типа менструации регулярны, но отличаются обильностью, продолжительностью и сопровождаются тупыми болями.

Люди этого типа обладают жирной и достаточно толстой и одновременно чувствительной кожей, склонной к высыпаниям.

Люди ветра-желчи-слизи крупнее, чем люди ветра, но меньше, чем люди слизи. Они отличаются большой силой и крепким здоровьем. Боли и проблемы, как правило, таких людей не мучают. Люди такого типа встречаются очень редко.

Их кожа может быть как сухой, так и чувствительной, причем в обоих случаях жирной.

Причины и диагностика кожных заболеваний

Строение и физиологические особенности кожи

Кожа – самый большой по площади орган человеческого тела. Она покрывает все тело снаружи, выполняет защитную функцию, создавая барьер на пути возбудителей различных заболеваний и предохраняя внутренние органы от механических повреждений, сотрясения и обезвоживания. Кожа принимает активное участие в процессах обмена веществ, регуляции температуры тела, дыхании и выделении. В ней находится много рецепторов, которые чувствуют тепло и холод, боль и давление. Общая площадь кожи составляет 1,5–2 м².

В коже выделяют три основных слоя – *эпидермису дерму и подкожную жировую клетчатку*.

Верхний слой кожи – **эпидермис** – в свою очередь также многослойный. Его верхний Алой называется *роговым* и состоит из отмерших клеток, которые постоянно слущиваются и заменяются новыми клетками из нижних слоев. Под роговым лежит *блестящий* слой, клетки которого в больших количествах содержат белок *кератин*. Молекулы кератина очень хорошо отражают свет, именно поэтому здоровая кожа, а также производные эпидермиса – ногти и волосы обладают природным блеском. Нарушение структуры кератина приводит к потере блеска кожей, ногтями и волосами. Самый нижний слой эпидермиса называется *зародышевым* и состоит из трех типов клеток: зародышевых, меланоцитов и иммунных. Зародышевые клетки постоянно делятся и поднимаются к поверхности кожи. В меланоцитах под действием ультрафиолетовых лучей синтезируются витамин D и пигмент меланин, придающий коже смуглый оттенок, или загар. Загар защищает организм от губительного действия ультрафиолетовых лучей. Иммунные клетки отвечают за кожную защиту и являются барьером на пути проникновения разного рода инфекций через кожные покровы. Ногти, волосы и кожные железы – это производные эпидермиса.

Верхние слои эпидермиса постоянно обновляются. Скорость их обновления зависит от возраста человека. Так, у людей в возрасте 14–25 лет эпидермис полностью обновляется за 28–30 дней, в возрасте 40–50 лет полное обновление клеток эпидермиса происходит за 72–90 дней, а после 60 лет этот срок может занимать до 6 месяцев. Медленно обновляющийся эпидермис портит внешний вид кожи.

В эластичной **дерме**, лежащей под слоями эпидермиса, располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, рецепторы, корни волос, потовые и сальные железы. Клетки дермы содержат два вида белка – *коллаген* и *эластин*. Оба белка синтезируются самим организмом человека. Коллаген удерживает каркас, или форму, клеток. А эластин придает коже эластичность. Между волокнами белка в клетках дермы располагается *гиалуроновая кислота*, которая удерживает в коже влагу, поступающую сквозь стенки капилляров.

Вода, которая не связывается молекулами гиалуроновой кислоты, выводится через кожу в виде секрета потовых желез – пота. Потоотделение регулирует температуру тела и способствует выведению с жидкостью из организма ^продуктов обмена веществ. Сальные железы выделяют на поверхность кожное сало, покрывающее кожу и волосы и имеющее водоотталкивающие и бактерицидные свойства. Кроме того, сало делает кожу эластичной. При нарушении функций сальных желез, а также при неправильном уходе за кожей пот вступает в химическую реакцию с салом и образует вещества с резким неприятным запахом. Кровеносные сосуды в дерме обеспечивают нормальное питание кожи и терморегуляцию.

Дерму подстилает **подкожная жировая клетчатка**, или **гиподерма**, которая защищает внутренние органы от механических воздействий и выполняет функцию «депо» жиров, воды, углеводов и солей.

Обычно у детей вплоть до переходного возраста кожа остается чистой, упругой, сияющей. С наступлением полового созревания состояние кожи меняется, что объясняется гормональными изменениями в организме.

Внутренние изменения в организме сочетаются с действием внешних факторов, что ведет к дальнейшему функциональному дисбалансу в клетках кожи. В период от 40 до 50 лет многие функции кожи заметно угасают, а ее структуры начинают разрушаться: эпидермис становится тоньше, количество потовых желез уменьшается, кровоток в сосудах дермы замедляется, иммунитет кожи падает. В современном обществе такое возрастное старение кожи принято считать нормой. Однако это не так!

Тибетская медицина располагает эффективными методами продления молодости кожи.

Первые признаки старения могут появляться значительно раньше сорокалетнего возраста. Их причины скрыты в психологическом и физиологическом дисбалансах, вызванных стрессами и беспорядочным образом жизни.

Только поняв внутренние причины дисбаланса и научившись настраивать свой организм на слаженную работу, человек в состоянии самостоятельно восстановить здоровье тела, а также красоту и молодость кожи.

В процессе развития человеческого зародыша нервная система и кожа развиваются из Йодной группы клеток. Именно в коже содержится огромное количество особых чувствительных клеток – рецепторов, непосредственно связанных с нервной системой. Рецепторы формируют воспринимающие участки органов чувств, посредством которых осуществляется связь человека с внешним миром. Воспринимая внешние сигналы, человек анализирует их с помощью структур ума и формирует к ним свое эмоциональное отношение.

Причины любых расстройств организма необходимо искать не во внешнем мире, а внутри самого человека.

Восточные мудрецы понимали взаимосвязь внешнего и внутреннего миров человека еще много веков назад. В древних канонах восточной медицины в качестве основных причин заболеваний указываются различные эмоциональные реакции человека (гнев, тоска, испуг, страх и т. д.). И только после определения эмоциональных причин в расчет берутся внешние факторы. Современная западная медицина, благодаря последним открытиям в области квантовой физики, также пришла к выводу о том, что состояние нашего тела – это следствие наших эмоциональных реакций на предметы и явления окружающего мира.

Причины физического дисбаланса

Каким же образом происходят нарушения в слаженной работе человеческого организма? Причиной любых нарушений является *стресс*. Стрессом называют общую реакцию организма на любое внешнее воздействие (психологическое, физиологическое), вызывающую нарушение внутреннего постоянства организма.

С точки зрения тибетской медицины стресс – это любое воздействие, которое вызывает перегрузку в энергетической системе человека, то есть в балансе его жизненных начал. Факторы стресса подразделяют на физические, психические и духовные.

К **физическим факторам** относятся:

- любая перегрузка органов чувств;
- неправильное питание;
- неподходящие физические упражнения;
- вредные привычки;
- злоупотребление стимуляторами (кофе, алкоголь, табак);
- переутомление от работы;
- физическое перенапряжение;
- недостаток отдыха;
- частые путешествия или переезды;
- неправильное дыхание;
- употребление вредных пищевых добавок и лекарственных препаратов;
- использование синтетических косметических средств.

Психические факторы стресса включают:

- эмоциональные кризисы;
- неудовлетворенность межличностными отношениями;
- конфликтные ситуации;
- деструктивное поведение.

К **духовным факторам** относятся:

- сомнения;
- отчаяние;
- потеря ориентации;
- отсутствие целей в жизни;
- недостаток опыта внутреннего спокойствия.

Не каждый стресс приносит ощутимый вред организму. Так, кратковременное состояние эмоционального напряжения вызывает кратковременное возбуждение, стимулирующее человека на скорейшее выполнение той или иной работы. Это состояние называется состоянием *повышенной мотивации* и характеризуется энергетическим подъемом. Выполнив необходимую работу и получив результат, человек испытывает чувство удовлетворения и таким образом снимает эмоциональное напряжение.

Стресс по своей сути является всего лишь эмоциональной реакцией.

Однако если процесс эмоционального напряжения затянулся и вышел из-под контроля сознания, то человеческий разум принимает решение, что событие, вызвавшее напряжение, является стрессом, и запускает в организме цепочку специфических реакций. При этом телу абсолютно безразлично объективное значение событий, вызвавших стресс, – оно подчиняется команде ума.

Состояние стресса запускает в организме процессы выделения в кровь особых гормонов – «гормонов стресса». В ходе целого ряда сложных биохимических реакций гормоны

стресса в конечном итоге нарушают слаженную работу всех систем органов и прежде всего иммунной. Эти процессы в конечном итоге приводят к обезвоживанию организма, ^нарушению нормального выведения конечных продуктов обмена, поражению слизистых оболочек внутренних органов и образованию в крови молекул-окислителей, разрушающих клетки и ткани.

Исходя из вышеизложенного, становится понятным, почему в современном мире преждевременное старение и ранний «износ» организма стали считаться нормой.

С точки зрения тибетской медицины негативное влияние факторов стресса распространяется в организме ступенчато, постепенно затрагивая все его ткани, называемые *дхату*. Выделяют 7 дхату: плазма (плазма крови, лимфа и межтканевая жидкость); кровь; мышцы; жир; кость; костный мозг и нервная ткань; репродуктивная ткань.

Каждая дхату производит энергетическое «сырье» для следующей: плазма питает кровь, кровь – мышцы, мышцы производят питательные вещества для жировой ткани и т. д. Это означает, что здоровье каждой дхату зависит от здоровья ткани, которая предшествует ей в этом цикле. Как только поражается одна из дхату – нарушается весь цикл.

Качество жизни человека определяется качествами его дхату. А состояние дхату в свою очередь зависит от многих факторов: рациона питания, мыслей, эмоций, поведения человека.

Попадая в организм, пища посредством метаболического, или пищеварительного, огня расщепляется на составные элементы, которые всасываются в кровь. Постепенно энергия пищи усваивается всеми семью дхату, однако этот процесс длится несколько дней. Именно поэтому расстройства дхату, образовавшиеся вследствие неправильного питания, проявляются во всем организме и на коже в частности не мгновенно, а как минимум через 3–5 дней. Например, папулезные угри, которые являются следствием расстройства жировой ткани (четвертой дхату), появляются на коже только спустя 20 дней после того, как человек употребил пищу, возбуждающую дошу бедкен. А расстройства репродуктивной ткани (седьмая дхату) проявляются не ранее чем через 35–40 дней. Соответственно и последствия дурных привычек в питании не исчезнут сразу после изменения рациона. Поэтому очень важно регулярно заботиться о состоянии своей кожи.

Метаболический огонь и «переваривает» не только пищу, но и мысли и эмоции человека. Характер такого «переваривания» определяется состоянием жизненных начал, или дош. В результате этих процессов образуются тонкие энергии, поступающие и в дхату, и непосредственно в сознание человека. Проводя аналогию с западной медициной, можно сказать, что гормоны являются продуктом такого «ментального переваривания».

Именно поэтому состояние каждой дхату зависит также и от мыслей и эмоций человека. Так, например, плазма питается ощущениями радости и удовлетворения. С другой стороны, именно эти качества она подпитывает в сознании человека. Дисбаланс этой дхату приносит, кроме физических последствий, ощущение недостатка в чем-либо, пустоты и голода. В случае сильного дисбаланса плазмы человек теряет не только ощущение вкуса пищи, но и ощущение вкуса к жизни вообще. Долговременное чувство подавленности приводит, в свою очередь, к формированию кожных расстройств.

В табл. 1 перечислены взаимовлияния дхату и эмоций в человеческом организме.

Таблица 1

Взаимовлияние дхату и эмоций в организме человека

Дхату	Эмоции при здоровой дхату	Эмоции при расстройной дхату
Плазма	радость, удовольствие, сытость, удовлетворение	подавленность, упадок сил, голод, беспокойство, нарушение пищеварения
Кровь	возбуждение, воодушевление, целеустремленность	утрата жизнелюбия, отсутствие целей и стимулов, гнев, ненависть, ревность
Мышцы	прощение, смелость, надежность	беспомощность, неуверенность, недостаток питания, пассивность и сильная привязанность к чему-либо
Жир	любовь, преданность долгу	одиночество, нехватка любви
Кость	способность «стоять на собственных ногах», смелость, творчество, активность	нерешительность, беспокойство, отсутствие опоры в жизни, недостаток поддержки, смелости, уверенности в себе
Костный мозг и нервная ткань	полнота сил, уверенность в себе	потеря сил и уверенности в себе, ощущение старения, неспособность расстаться с прошлым
Репродуктивная ткань	энергичность, романтичность, способность к творчеству и продолжению рода, целеустремленность	отсутствие радости и романтики в жизни, ощущение потери жизненных сил

С точки зрения тибетской медицины процесс старения и возникновения заболеваний проявляется в организме постепенно, когда стрессовые реакции выводят из равновесия жизненные начала (доши). Вышедшие из равновесия доши расстраивают функции дхату, на этом этапе болезнь проявляется в виде усиливающегося физического недомогания. При этом физические симптомы расстройств напрямую зависят от природной конституции человека, его типа кожи, а также от состояния дхату, которые определяют иммунитет.

Проявления дисбаланса дош отражены в табл. 2.

Таблица 2

Психические и физические проявления дисбаланса дош

Доша	Психическая реакция на стресс	Физические симптомы стресса
Рлунг	тревога, нервозность, страх, возбуждение, рассеянность, нерешительность, истеричность	чрезмерная сухость кожи, морщины на лбу, изменение цвета кожи, сухая экзема, псориаз, перхоть, ломкость волос и ногтей или появление продольных бороздок на ногтях, трещины на губах, ладонях и коже стоп, метеоризм, нервные и суставные боли, судороги, нарушение работы почек, отеки, тремор
Трипа	агрессивность, гневливость, фрустрация, раздражительность, ярость, критичность	белые угри, сыпь, аллергические реакции, жжение в глазах и на коже стоп, розовые угри, контактный дерматит, разрывы капилляров, истинная экзема, покраснение кожи, избыточное потение, появление поперечных бороздок на ногтях, повышенная кислотность, язва желудка, кровотечения, нарушение работы печени, гипертония, воспалительные процессы
Бедкен	пессимизм, депрессия, апатия, собственнические инстинкты, неспособность смириться с потерей	чрезмерная жирность кожи, папулезные угри, кистозные образования, в том числе фиброзные опухоли, утрата тона кожи, дряблость кожи, двойной подбородок, одутловатость, отеки стоп и лодыжек, избыточный вес, мокнущая экзема, отеки стоп и лодыжек, избыточный вес, вздутие кончиков ногтей, астма, простудные заболевания, кашель, коронарная болезнь сердца, диабет, мочекаменная болезнь

Разобравшись в причинах возникновения расстройств в организме, можно подобрать индивидуальные рецепты здоровья и молодости кожи. Следует помнить, что стресс – это

Рне что иное, как восприятие ситуации самим человеком. Изменить свою природу человек не в состоянии, однако ему вполне под силу изменить свой *способ восприятия* мира. Свобода и легкость восприятия, спокойствие ума достигаются тогда, когда человек живет в согласии со своей природой, а не борется с ней.

Определив свою природную конституцию, тип кожи, имеющиеся признаки и причины дисбаланса, а также осознав эффективность радостных мыслей и чистого восприятия мира, выработав для себя свои собственные рецепты питания и образа жизни, можно легко избавиться не только от кожных расстройств, но и на долгие годы сохранить здоровье и молодость.

Первичная диагностика типа и состояния кожи

Чтобы подобрать для себя индивидуальный режим ухода за кожей, необходимо, во-первых, определить ее тип, а во-вторых, оценить ее

состояние в текущий момент (находятся ли ваши доши в состоянии равновесия, или же в вашем организме имеется дисбаланс жизненных начал). Для самодиагностики можно воспользоваться специальной анкетой и зеркалом, желательнее вогнутым, которое дает увеличенное изображение.

Глядя в зеркало, ответьте на вопросы анкеты, выбрав из предлагаемых вариантов один или несколько тех, которые наиболее точно описывают вашу внешность. При этом ответ не обязательно должен подходить вам полностью. Если среди предложенных вариантов ответов ни один вам не подходит – пропустите вопрос и переходите к следующему. Каждый утвердительный ответ на вопрос анкеты оценивается в 1 балл, отрицательный – в 0 баллов.

Заполнив анкету, вы сможете определить свой тип кожи и ее текущее состояние (норма или дисбаланс), подведя итоги согласно прилагаемому к анкете ключу.

В анкете встретятся названия кожных расстройств, которые могут быть вам не знакомы. Поэтому перед тем, как отвечать на вопросы анкеты, следует ознакомиться с симптомами этих расстройств, приведенными ниже.

Истинная экзема: сухие красные пятна на коже, часто в области суставов, с преобладающим ощущением зуда или жжения.

Контактный дерматит: красные зудящие, сухие, шелушащиеся пятна вокруг глаз и бровей.

Мокнущая экзема: чувствительные мокнущие красные пятна вокруг рта, на подбородке и шее, иногда – на других участках лица, а также на спине.

Папулезные угри: гнойничковая сыпь вокруг рта, на подбородке и шее, на спине, иногда – на других участках лица.

Псориаз: сухость и шелушение кожи характерными пластинками серебристого цвета.

Розовые угри: сухие красноватые прыщи вокруг носа, на щеках и спине, иногда – на других участках лица.

Сухая экзема: сухие красные пятна на коже, обычно в области суставов, иногда – на других участках.

Анкета для определения типа кожи

1. *На ощупь Ваша кожа кажется*

- а) сухой, тонкой, шероховатой, холодной;
- б) жирноватой, мягкой, горячей;
- в) жирной, влажной, толстой, холодной

2. *Поры на Вашем лице*

- а) мелкие;
- б) крупные в области переносицы и на носу, мелкие на остальных участках лица;
- в) крупные и открытые

3. *Тон (оттенок) Вашей кожи можно определить как*

- а) голубоватый;
- б) красноватый;
- в) желтоватый

4. *В строении кожи Вашего лица заметны*

- а) тонкие морщинки и выступающие вены;
- б) разорванные капилляры, веснушки, родинки;

в) угри, сальные выделения

5. *На коже Вашего лица имеются участки с измененным цветом*

а) темные пигментные пятна на щеках;

б) красноватая пигментация по всему лицу;

в) белые или коричневые пигментные пятна

6. *В целом Ваша кожа здорова, однако склонна к*

а) сухости, обезвоживанию, особенно в холодную погоду;

б) воспалениям, высыпаниям и солнечным ожогам, особенно в жаркую погоду;

в) угревой сыпи и прыщам, особенно вокруг рта, на подбородке и шее

7. *Ваше лицо*

а) небольшое, узкое, вытянутое, яйцеобразной формы;

б) средней величины, треугольное, с резко очерченными контурами;

в) крупное, круглое или квадратное с плавными очертаниями

8. *Ваши глаза*

а) небольшие, карие или черные с редкими короткими или длинными ресницами, очерчены тонкими бровями;

б) средней величины, миндалевидные, с пронизывающим взглядом, зеленые, серые или карие, с ресницами и бровями средней густоты;

в) широко посаженные, большие, округлые, карие или голубые с густыми ресницами и бровями

9. *Ваши губы*

а) тонкие, сухие, длинные, неправильной формы;

б) средней полноты, мягкие, красные;

в) толстые, крупные, ровные, твердые

10. *Ваш нос*

а) тонкий, узкий, длинный, с горбинкой; кожа на носу сухая;

б) средней величины; кожа на носу с разрывами капилляров;

в) толстый, крупный, твердый; кожа на носу жирная

11. *Ваши волосы*

а) сухие, тонкие, грубоватые, вьющиеся, непослушные, жесткие, редкие, темные;

б) средней густоты, тонкие, мягкие, золотистые или рыжеватые, преждевременно седеющие или выпадающие;

в) толстые, густые, жирные, волнистые, темные или светлые

12. *Ногти на пальцах Ваших рук*

а) сухие, аленькие, искривленные, ломкие, грубые, обесцвеченные;

б) мягкие, средней величины, розовые;

в) толстые, жирные, гладкие, белые, крепкие

13. *Пот, который выделяет Ваше тело*

а) скудный, без запаха;

б) обильный, горячий с резким запахом;

в) умеренный, холодный с нейтральным запахом

14. *Ваша комплекция*

а) изящная, тело худощавое, рост низкий или высокий, кости выступают;

б) средняя, с развитой мускулатурой;

в) крупная, с хорошо развитыми формами, тело плотное, склонность к избыточному весу

15. *В физической деятельности Вы*

а) очень активны, быстро включается в работу и быстро останавливаетесь, выносливость понижена;

б) умеренно активны и умеренно выносливы, плохо переносите жару;

в) стремитесь избегать нагрузок, медленно включаетесь в работу, однако выносливы

и сильны

16. *В умственной деятельности Вы*

а) беспокойны, работаете хаотично;

- сверхактивны;
- недисциплинированны;
- обладаете большим творческим потенциалом;
- нестабильны;
- быстро усваиваете новое, но и быстро забываете

б) амбициозны, работаете целеустремленно;

- решительны;
- сообразительны;
- мыслите самостоятельно;
- умны;

• дисциплинированны;

• обладаете хорошей памятью

в) спокойны, работаете стабильно;

- изобретательны;
- надежны;
- осторожны;
- проницательны;
- медленно усваиваете новое, но запоминаете надолго

17. *По характеру Вы*

а) переменчивы;

- непредсказуемы;
- беспокойны;
- полны сомнений;
- быстро увлекаетесь и привязываетесь;
- нетерпеливы;
- злопамятны

б) смелы;

- агрессивны;
- неукротимы;
- раздражительны;
- ревнивы;
- безжалостны;
- вспыльчивы, но быстро отходчивы

в) спокойны;

- выдержанны;
- романтичны;
- правдивы;
- застенчивы;
- печальны;
- апатичны;
- излишне привязчивы

18. *В стрессовой ситуации Вы склонны к*

а) приступам тревоги;

- страхам и волнениям;
 - бессоннице;
 - дрожи;
 - истерии
- б) чрезмерному раздражению;
- фрустрации;
 - вспышкам гнева;
 - ревности;
 - враждебным чувствам
- в) депрессии;
- потере восприимчивости;
 - жадности;
 - печали;
 - проявлениям собственнического инстинкта

19. *Вы особенно чувствительны к*

а) сухой холодной погоде и ветру;

б) жаре и солнцу;

в) холоду и сырости

20. *Иногда Вы страдаете от*

а) потери аппетита и веса;

- проблем с почками;
- спазмов при менструациях;
- мышечных спазмов или судорог;
- артритических болей;
- запоров;
- болей в пояснице;
- метеоризма

б) приливов жара;

- повышенной кислотности желудка;
- геморроя;
- воспалительных заболеваний;
- язв;
- заболеваний печени;
- повышенного кровяного давления;
- изжоги

в) застойных явлений;

- кашля;
- простуд;
- сонливости;
- повышенного уровня холестерина;
- астмы;
- диабета;
- избыточного веса

21. *Ваша кожа склонна к проявлениям одного или нескольких нарушений*

а) чрезмерная сухость;

- сухая экзема;
- шелушение;
- псориаз;
- изменение цвета и отеки под глазами;

- перхоть;
 - трещины на коже ладоней или подошв;
 - морщины на лбу, появляющиеся в состоянии стресса и тревоги, а также при запорах
- б) сыпь, крапивница или герпес;
- истинная экзема;
 - розовые угри;
 - ощущение жжения на коже лица, в области глаз или на коже стоп;
 - белые угри;
 - избыточное потение;
 - контактный дерматит или сухость кожи волосистой части головы;
 - преждевременные морщины или «сеточка» под глазами
- в) чрезмерная жирность;
- зуд и мокнущая экзема;
 - папулезные угри;
 - вялость кожи, обусловленная задержкой жидкости в организме;
 - рубцы или глубокие морщины, особенно в углах рта;
 - избыточный вес тела;
 - изменение нормального цвета

Ключ к подведению итогов анкеты

Ваш **исходный тип кожи**: подсчитайте баллы, набранные по каждому из вариантов ответов (*a*, *b*, *v*) и выпишите полученные суммы баллов (от 0 до 50). Максимальный итоговый балл даст вам определение вашего типа кожи.

Если максимальное количество баллов вы получили, выбирая ответ *a*, то ваша ведущая доша – рлунг, а исходный тип кожи – сухая.

Если максимальное количество баллов при ответе на вопросы анкеты получил вариант *b*, то ваша ведущая доша – трипа, а тип кожи – чувствительная.

Если же вы отдали предпочтение варианту *v* при ответах на вопросы анкеты, то ваша ведущая доша – бедкен, а тип кожи – жирная.

Если сумма баллов является приблизительно одинаковой для двух вариантов ответов, то вы обладаете смешанным типом конституции и соответствующим ему типом кожи:

◆ для вариантов *a* и *b* – доминирующие доши: рлунг и трипа, тип кожи – сухая чувствительная;

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.