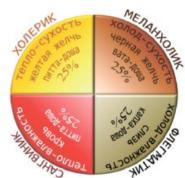
Питание согласно вашему биотипу тела

Человеческое тело, как и, несомненно, весь мир, состоит из одних и тех же основных элементов: пространства, воздуха, огня, воды и земли. Все органические и неорганические вещества состоят из комбинаций этих составляющих. Большая часть физической вселенной есть взаимодействие этих пяти элементов. В норме эти элементы поддерживают жизнь и гармонию в мире, но когда они разбалансированы, то возникает дискомфорт, вплоть до угрозы жизни. Соотношение их постоянно меняется, что ведет к изменению температуры, влажности, времени и смене времен года. Людям приходится подстраиваться к этим изменениям ради выживания.



В каждом индивидууме присутствуют все элементы, но в разных пропорциях и комбинациях. Наличие индивидуального здоровья зависит от сохранения количественного и качественного равновесия пяти основных элементов в каждом конкретном случае. Если вам удается поддерживать присущую вам уникальную комбинацию пяти элементов, то ваше здоровье безупречно. Результатом же расстройства этих комбинаций может стать болезнь. К примеру, увеличение элемента земли может привести к ожирению, воды — к отекам, огня — к лихорадке, язвам, изжоге, конъюнктивиту. При нарушении равновесия могут возникнуть тонкие изменения и на психическом уровне. Так при усилении воздуха возникают страх и тревога, увеличение огня приводит к гневу и ненависти, а элемента земли — к депрессии и унынию.

Сутью ведического знания о здоровье является концепция конституции тела (на санскрите — пракрити). Наука жизни (аюрведа) учит, что существует три основных недостатка в соединении этих элементов вселенной, различная комбинация которых в человеке определяет его индивидуальные особенности. Три недостатка (доши) — это основные принципы управления телом, умом и сознанием. Они связаны с генетической структурой индивидуума и определяют его эмоциональный и психический тип.

ТЕСТЫ: из трех утверждений выберете одно, которое наиболее к вам относится. Желательно, чтобы ваши близкие или друзья подтвердили правильность ваших ответов. Основывайте свой выбор на том, что наиболее устойчиво соответствует вашему образу жизни на протяжении многих лет.

Постоянные характеристики:

Те составляющие типа конституции тела, которые практически не меняются в течение всей жизни (выбрать и поставить 1 или 2 или 3 вариант)

Гелосложение: сейчас

1. Худощавое, высокое или низкое 2. Среднее 3. Крупное

Телосложение: в детстве до 14 лет

1. Худое 2. Среднее 3. Крупное, полнота

3 ЖИРООТЛОЖЕНИЕ: при наборе веса: 1. В области талии 2. Распределяется равномерно 3. В области ягодиц и бедер

4 **КОСТИ:** ширина и объем, для мужчин - запястье 1:< 15 см; 2:15-17 см; 3: >17 см; для женщин - запястье 1:< 13,4 см; 2:13,4-17,2 см; 3: >17,2 см 1. Тонкие с выступающими суставами 2. Средние, нормальные

3. Массивные, широкие

5 Пальцы: длина и форма 1. Длинные с заостренными концами

2. Средней длины 3. Короткие с квадратными концами

6 Кожа: цвет и реакция на солнце 1. Темная, легко покрывается загаром 2. Светлая, сгорает на солнце; веснушки, родинки 3. Покрывается равномерным загаром

7 лоб: ширина, складки, морщины 1. Узкий 2. Средней ширины, с морщинами и складками 3. Широкий

8 Глаза: размер и цвет 1. Маленькие, темные подвижные

2. Средние, светло-зеленые, серые, янтарные, голубые 3. Большие, влажные, карие, иногда – голубые

9 3убы: размер и ровность 1. Неровные, выступающие вперед 2. Ровные, средней величины 3. Крупные, ровные, блестящие

10 UCR: толщина 1. Тонкая 2. Умеренной толщины 3. Толстая

11 Подбородок: величина 1. Тонкий, изящный 2. Умеренной величины 3. Массивная нижняя челюсть







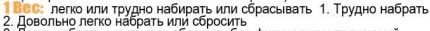




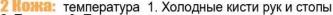


Переменные характеристики:

Те составляющие типа конституции тела, которые время от времени меняются в течение всей жизни (выбрать и поставить 1 или 2 или 3 вариант)



3. Легко набрать, но трудно сбросить без физических упражнений



2. Теплая 3. Прохладная, но не холодная



1. Сухие, тусклые, с секущимися концами, темные, жесткие, курчавые 2. Тонкие, жирные, русые, рыжие или с ранней сединой; рано редеют, возможно облысение

3. Густые, слегка волнистые, жирноватые, темные, блестящие



4 КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ: переносимость
1. Плохо переносите сухость 2. Плохо переносите жару

3. Терпимость, плохо переносите повышенную влажность



5 СКЛОННОСТЬ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ: преобладание заболеваний в жизни 1. К нервным расстройствам и острым болям 2. К заболеваниям с повышенной температурой, сыпям, воспалениям 3. К отекам, задержке жидкости и слизи, застойным явлениям



аспорядок дня: склонность к выполнению распорядка дня

1. Не любите жесткий распорядок 2. Любите планировать и проводить организационную работу 2. Любите планировать и проводить организация. 3. Хорошо работаете в рамках жесткого распорядка



7 Принятие решений: легко или трудно

1. С трудом и легко их меняете 2. Быстро, четко видите суть вещей

3. Медленно, отказываетесь от них с большим трудом



8 УМ: реакция ума в различных обстоятельствах, может совпадать несколько позиций из списка

1. Беспокойный, деятельный, подвижный

2. Агрессивность, дух соперничества 3. Спокойствие, любовь к неторопливым занятиям, без затраты сил



9 Мышление: в соответствии с врожденной склонностью деятельности интеллекта, может совпадать несколько позиций из списка 1. Творческое 2. Организованное

3. Предпочитаете следовать чужим идеям и планам



Часто испытываете: в соответствии с проявлениями эмоций в различных ситуациях, может совпадать несколько позиций из списка 1. Страх или нервозность 2. Ненависть или гневливость

3. Апатию или непреодолимые желания



11 Ваше внутреннее состояние: внутренние ощущения и состояние под воздействием изменений внешней среды

1. Холод и сухость (озноб при небольшом снижении температуры)

2. Тепло и сухость (ощущение сухости кожи) 3. Тепло и влажность (потливость)

3. Тепло и влажность (потливость)
4. Холод и влажность (озноб при сильной влажности воздуха)

Выслать результат по yuriystep61@gmail.com, скопировав таблицы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
RMN		год рождения		город		e-mail				

или в виде:

Постоянные характеристики: 2-2-2-3-1-3-1-2-3-2