

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 удастся поддерживать присущую вам уникальную комбинацию пяти элементов, то ваше здоровье безупречно. Результатом же расстройств 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)



1 Телосложение: сейчас

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

2 Телосложение: в детстве до 14 лет

1. Худое 2. Среднее 3. Крупное, полнота



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



10 Шея: 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)



- 1 Вес:** легко или трудно набирать или сбрасывать 1. Трудно набрать
2. Довольно легко набрать или сбросить
3. Легко набрать, но трудно сбросить без физических упражнений



- 2 Кожа:** температура 1. Холодные кисти рук и стопы
2. Теплая 3. Прохладная, но не холодная



- 3 Волосы на голове:** цвет, толщина, сухость или жирность
1. Сухие, тусклые, с секущимися концами, темные, жесткие, курчавые
2. Тонкие, жирные, русые, рыжие или с ранней сединой; рано редют, 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



- 6 Распорядок дня:** склонность к выполнению распорядка дня
1. Не любите жесткий распорядок
2. Любите планировать и проводить организационную работу
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



- 10 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)
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
имя		год рождения		город		e-mail				

или в виде:

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

и после определения вашего биотипа будет подобрано индивидуальное питание