

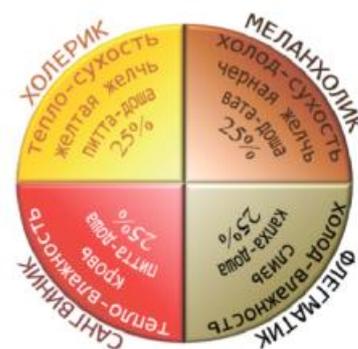
## Питание согласно вашему биотипу тела

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 — *праkritи*). 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 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 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)



- 12 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



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



- 14 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 редеют, возможно облысение  
3. Густые, слегка волнистые, жирноватые, темные, блестящие



- 15 Климатические условия:** переносимость  
1. Плохо переносите сухость 2. Плохо переносите жару  
3. Терпимость, плохо переносите повышенную влажность



- 16 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



- 17 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



- 18 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



- 19 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



- 20 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



- 21 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



- 22 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)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22