

ЛЕКЦИЯ 18

Фен-Шуй и здоровье.

Древние китайские медики, пожалуй, первыми додумались лечить не болезнь, а ее причину - дисбаланс энергий в организме человека. Каждый из пяти первоэлементов (Огонь, Земля, Металл, Вода и Дерево) отвечает за работу определенных органов и систем, а если энергии «великолепной пятерки» уравновешены, тогда и прекрасное самочувствие гарантировано.

Уравновешивающий элемент поможет
решить проблемы с ...

Огонь. Сердцем и сердечно-сосудистой
системой, тонким кишечником,
нарушениями речи, излишней
возбудимостью, бессонницей,
забывчивостью.

Земля. Желудком и желудочно-кишечным
трактом, пищеварением, поджелудочной
железой, селезенкой, иммунитетом,
лимфатической системой, анемией,
геморроем, избытком или недостатком
веса, позвоночником.

Металл. Легкими и всеми легочными заболеваниями, толстым кишечником, аллергическими реакциями, кожными заболеваниями.

Вода. Работой почек и мочевого пузыря, репродуктивными органами, радикулитом, отеками, расстройствами центральной нервной системы.

Дерево. Печенью и желчным пузырем, зрением, равновесием и координацией движений, сухожилиями, недостаточной гибкостью суставов, судорогами, менструациями у женщин.

Займитесь упорядочиванием жизни
Чтобы улучшить самочувствие, научитесь доводить до конца все начатые дела и не хвататься за новую идею, пока не реализуете старую. Каким бы скучным не показался совет китайских мудрецов, но режим дня будет абсолютно необходим, а вместе с ним утренняя гимнастика и прием пищи в строго определенные часы. Обязательно выделите время для чтения или спокойных хобби, таких как вязание или коллекционирование марок.

Избавьтесь от чувства вины

Прочувствуйте, что Вы - свободный человек и, в сущности, никому и ничего не обязаны. Если кто-то оказывает услугу, принимайте ее с благодарностью, но не чувствуйте себя в неоплатном долгу. Учитесь доверять обязанности другим людям и отказывать назойливым просителям, когда их просьбы противоречат вашим интересам. Ставьте перед собой легко достижимые цели, любите и балуйте себя. А если еще и займетесь йогой или каким-либо из восточных единоборств, то Земной элемент оплатит Вам прекрасным здоровьем.

Радуйтесь каждому дню

Китайская медицина утверждает - слишком строгий порядок во всем не только убивает в человеке творческое начало, но и вредит здоровью. Организм человека нуждается в спонтанности и радостных эмоциях.

Позволяйте себе развлекаться и дурачиться, проводите больше времени, играя с детьми, встречаясь с друзьями и возлюбленными - это уравновесит элемент Металла.

Смотрите комедии, читайте сборники анекдотов и юмористические книги. Но лучший совет - принимайте себя таким, какой (какая) Вы есть!

Учитесь легче смотреть на жизнь
Не стоит долго держать обиды на
окружающих вместе с камнями за
пазухой. Когда-нибудь этих камней
наберется слишком много, чтобы Ваше
здоровье могло их выдержать. Каждый
раз, когда Вы чувствуете обиду,
устраивайте длительную прогулку в парке
или лесу. Кроме нее, нормализовать
работу элемента Дерево и избавиться от
болезней поможет регулярный массаж и
занятия легкой атлетикой.

Согласно Фэн Шуй, сектор здоровья расположен на востоке жилища, так что главное - навести порядок именно там. Потому что это - сектор Дерева, поэтому, чем больше деревянных предметов, живых цветов и зеленых деталей интерьера вы разместите в восточной стороне квартиры - тем лучше. Здесь же уместно все, что связано с Водой: аквариумы и фонтаны, водные пейзажи, синий и черный цвета в отделке.

Вредить здоровью может соседство спальни с “санузлом” и кухней, особенно, если с одной стороны к стене примыкает кровать, а с другой - кухонная плита, ванна или унитаз. Сделайте какую-нибудь перестановку! Проблемы со здоровьем могут возникать и в том случае, если в квартире сохранилась “память” о прежних неблагополучных жильцах. Например, о здоровье не стоит и мечтать, если ваша кровать стоит на месте, где кто-то долго болел, если предыдущие хозяева жили неблагополучно, ругались друг с другом. Придется очищать жилище. Конечно, в этом случае лучше всего, не мудрствуя лукаво, пригласить священника и совершить соответствующие обряды.