

# **У-СИН**

**Инструкция к ТВОЕМУ  
биоскафандру**

**как БЫТЬ здоровой  
и красивой  
в любых условиях**



здоровье –  
это способность быстро приспособиваться к  
быстроменяющимся условиям!

*Вы сильны настолько,  
насколько сильно ваше слабое звено!*



**«Не связывать ноги оленю и не подгонять черепаху»**



- Для того чтобы система Человек функционировала гармонично, каждый ее элемент должен четко и своевременно выполнять предназначенные ему и только ему задачи.

Вся Вселенная есть вечная энергия. Проявленная Вселенная является разновидностью единой Вселенской энергии.

Эта энергия/на востоке ей дали название-Ци/постоянно циркулирует во всей Вселенной, тем самым, являя и поддерживая ее существования.

Если энергия Ци движется без "препятствий", то это полная гармония и соответственно "здоровье" во всех сферах жизни человека.

Препятствием может быть только сам объект который по своим частотным характеристикам не соответствует вселенскому потоку энергии. Отсутствие резонанса приводит к дисгармонии.

в конечном итоге приводит к болезненному изменению объекта через который движется энергия вечной жизни-Ци.

Восстановив частотную характеристику объекта Человек на уровень вселенской энергии, мы тем самым восстанавливаем гармоничный поток энергии Ци внутри организма человека и чудесным образом восстанавливается здоровье человека.



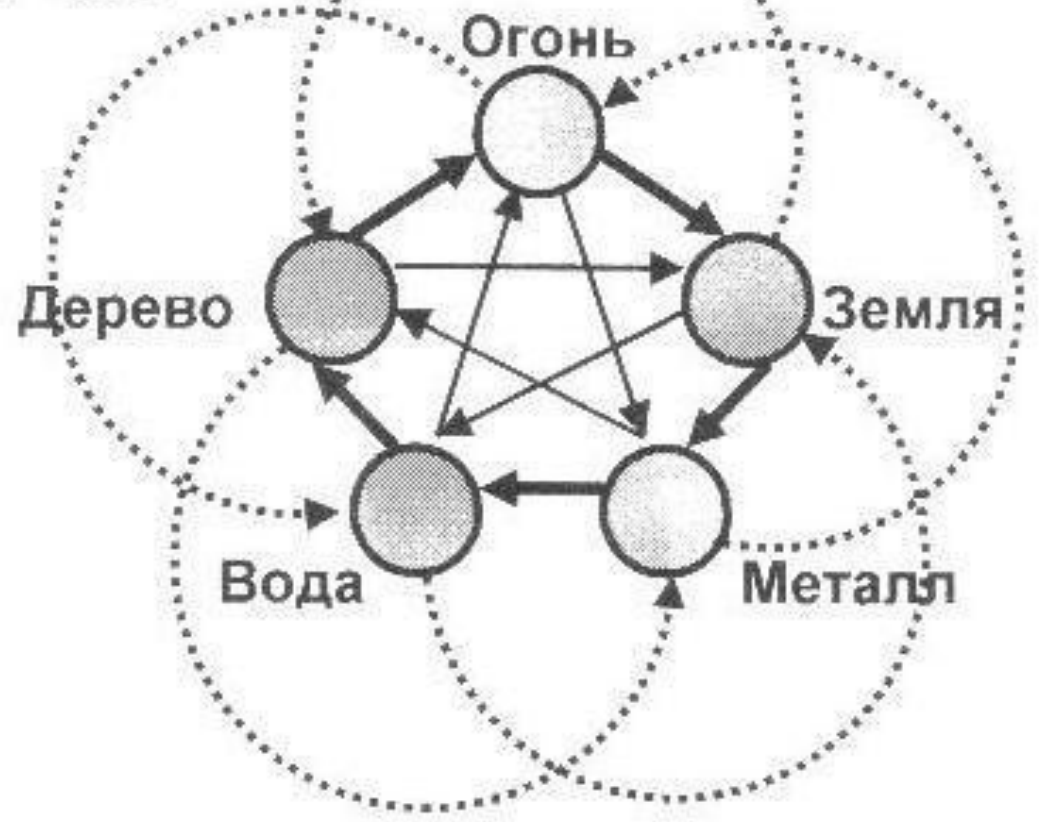
# Алгоритм восстановления здоровья:

Внешнее равно внутреннему.  
Что вверху, то и внизу.  
Что посеешь, то и пожнешь.

1. выявляем места нарушения потока энергии Ци в организме
2. Через /систему здорового образа жизни/ осознанно восстанавливаем частотные характеристики человека, как энергетического объекта, что способствует восстановлению движения энергии Ци в организме человека и тем самым, приводит к получению желаемого результата.

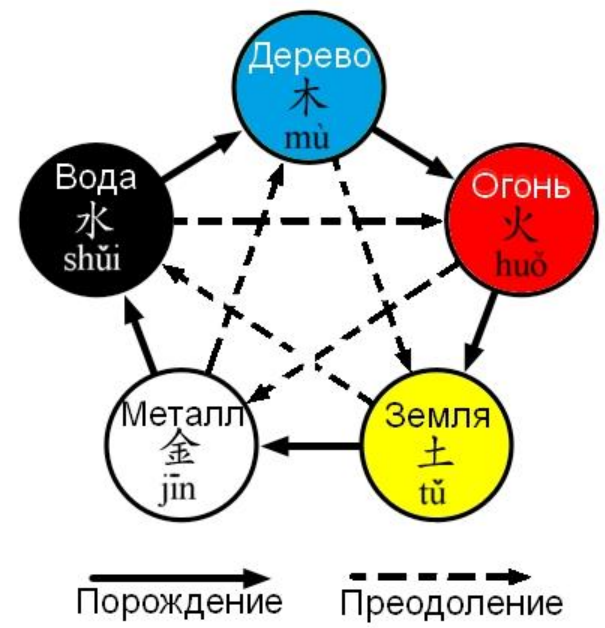


**Связи  
У-син**



**Обозначение:**

- - связь "мать – сын"
- - связь "муж – жена"
- ....→ - связь "жена – муж"



Направление «**Порождение**» используется для стимуляции, «усиления» стихии в организме человека.

При проблемах с сердечно-сосудистой системой (Огонь) слушаем музыку Дерева.

Направление «**Преодоление**» применяется для того, чтобы «погасить» излишнюю активность органов, относящихся к данной энергии/стихии.



# Огонь (любовь) лето (15.05 – 14.07)



- Энергия Ян в самой яркой форме, восприятие, время года лето, время суток полдень.
- Элемент Огонь связан с осознанием сознания и собственной индивидуальности.

Элемент Огонь представляет аромат пряного имбиря с очаровательным ароматом роз, экзотическим ароматом апельсиновых цветов, таинственным жасмином, кориандром и ароматом коры цитрусовых плодов

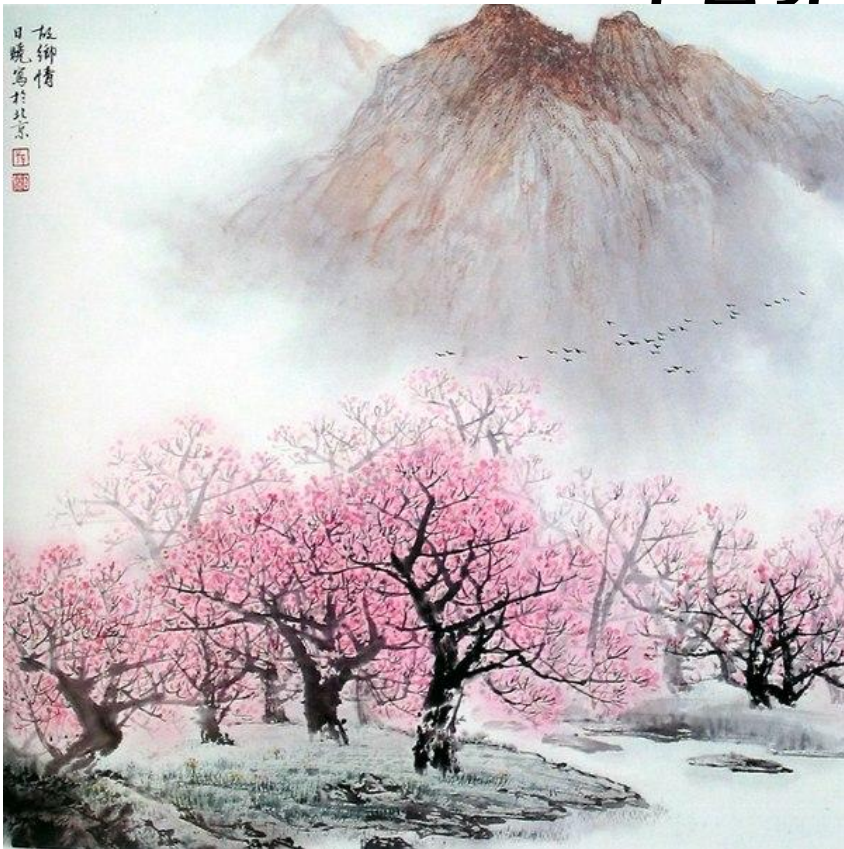
# Земля (эмпатия)

вторая половина лета (15.07 – 14.09) и последние 18 дней других



**СЕЗОНОВ** Энергия убывающей фазы Инь, конец лета, начало осени, время суток полдень. Элемент Земля наполняет сознание конкретным мышлением а душу телесной формой.

- Аромат Земли отражает ладан с ароматом розы и герани, облегчённый лимоном и грейпфрутом. Жасмин придаёт аромату таинственность, а сандал приносит восточную нотку.







# Металл(уважение) осень (15.09 – 14.11)

- Энергия в сосредоточенной и синтезированной фазе Инь, преобразование, покой, размышление, время года осень, время суток вечер.
- Элемент Металл связан с установлением порядка, определённости.
- Аромат элемента Металл приносит композиция из можжевельника, кипариса, приправленная тимьяном, тысячелистником, смягчённая розой в сочетании с апельсином и созерцательным ладаном.







# Вода(мудрость) зима (15.11 – 14.02)



Энергия Инь, состояние текучего покоя с потенциалом роста и плодородия, воля, время года зима, время суток ночь.

Элемент Вода связан с источником жизни и упорством.  
Аромат элемента

Вода олицетворяет пленительный аромат жасмина, загадочный древесный аромат сандала и цветочный аромат герани. В композиции присутствует и лесная нота, выраженная ароматом можжевельника и кипариса. Пряный аромат имбиря придаёт смеси восточный оттенок.



# Дерево (сострадание) весна (15.02 – 14.05)



- Энергия Ян, соответствует пробуждению, время года весна, время суток утро.
- Элемент Дерево связан с движением и развитием.
- Очаровательный аромат цветущих роз, ромашки, таинственный аромат герани с ароматом тысячелистника, дополненный ароматом грейпфрута и бергамота образует аромат весны, а тем самым создаёт элемент Дерево.



Прослушивание музыки можно сопровождать визуализацией цвета, соответствующей стихии/энергии, ориентацией по сторонам света и времени занятий. Ну, и концентрация на слабом органе



	ОГОНЬ (любовь)	ЗЕМЛЯ (эмпатия)	МЕТАЛЛ (уважение)	ВОДА (мудрость)	ДЕРЕВО (сострадание)
Символизирует:	тепло, жар	восприятие, принятие, в том числе разрушительных элементов, реализует питание	твёрдость, экспансивность, защиту	текучесть, подвижность, выведение	движение, рост, развитие и адаптацию, созидание
Энергия:	лучезарная энергия Ян	убывающая энергия Инь	сосредоточенная энергия Инь	конденсированная энергия Инь	растущая энергия Ян
Органы:	сердце – тонкий кишечник	Органы: селезёнка – поджелудочная железа – желудок	лёгкие – толстый кишечник	почки – мочевой пузырь	печень – желчный пузырь
Цвет:	красный	жёлтый	белый	голубой	зелёный
Вкус:	горький	сладкий	острый	солёный	кислый
Спектр эмоций и черт:	радость, смех, жестокость, боязнь, стагнация речи	рефлексия, симпатия, распознавание, нервное напряжение, ответственность, щепетильность	тоска, подавленность, беспокойство, чувство справедливости, обидчивость, плаксивость	страх, боязнь, высокомерие, мудрость	гнев, злость, агрессия, мелочность, упорство
Индикатор:	язык, кожа, сосуды	рот, губы, мышцы	нос, кожа, волосяной покров	уши, кости, волосы	глаза, ногти, связки и сухожилия
Звук:	смех	пение	плач	стон	крик
В гармонии:	чувствительность, целостность, весёлость	внимательность, восприимчивость, поддержка, концентрация	коммуникабельность, жизнеспособность, позитивность	решительность, находчивость, мудрость	мотивация, организованность, беспечность
При дисгармонии:	нервозность, возбудимость, тревожность, гиперчувствительность, удручённость, низкая самооценка	неясность, замешательство, боязнь, чрезмерная осторожность, зависимость, недостаток самоуверенности	меланхолия, жалостливость, пессимизм, ранимость, отсутствие чуткости, сдержанность	апатия, недоверчивость, боязнь, беспокойство, суетливость, неуверенность	беспокойство, фрустрация, гнев, жёсткость, агрессивность
Время года:	лето (15.05 – 14.07)	вторая половина лета (15.07 – 14.09)	осень (15.09 – 14.11)	зима (15.11 – 14.02)	весна (15.02 – 14.05)
Орган чувств:	кожа (осязание)	язык (вкус)	нос (обоняние)	уши (слух)	глаза (зрение)

# Какие системы ТЕБЕ укреплять?



- **1. огня!!! – ССС и тонкий кишечник, ЩИТОВИДКА**
- **2. Земли - селезенка и поджелудочная, желудок.**
- **3. металла – легкие и толстый кишечник**

Именно они ответственны за  
возникновение заболеваний, хотя  
**не беспокоят и не болят!!!**





# Кого поддерживать более всего?

Системы  
ЗЕМЛИ:

ЖЕЛУДОК,  
ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ,  
СЕЛЕЗЕНКА

Но ОНИ ЗАВИСЯТ ОТ  
СИСТЕМ ОГНЯ – ССС,  
тонкий кишечник  
(то есть обеспечение  
питания тканей)



# Вся система ЖКТ в зоне риска!!!



Причем, проявлений неполадок не будет!

**Либо подружитесь во своим кишечником,  
либо красоты и здоровья не видать**

# Системы огня

*Отвечает за центральные регуляторы: центральную нервную и эндокринную системы.*

*Сюда относятся органы: **сердце** с магистральными сосудами и **тонкий кишечник**.*

*Щитовидная железа - контролирует скорость обмена веществ.*

*Быстрый рост , активизация, красота, сила, мощь.*

*Структура-зеркало – сосуды.*

*Эмоция – радость.*

*Дополнительная функция – управление психикой, отвод от сердца ненужных веществ.*

*Профилактика – ЛЕТОМ*





# В чем помощь огню?—



- *минерализация, укрепление сердца и сосудов.*
- В зону риска у тебя попадают все органы огня. А особенно **тонкий кишечник, который китайцы считают главным органом - в нем наиболее активный обмен веществ.**
- Его состояние отражается на языке и лице («на лице написано»).
- Для очищения тонкого кишечника применяют касторовое масло.
- Для поддержания:
  - 1 - летом обязательно хороший отдых (к сведению: 1 неделя в лагере Win заменяет 2 месяца на море ;) и максимальная минерализация - значит есть много фруктов, зелени и овощей (отменны «зеленые коктейли» В. Бутенко).
  - 2- хорошо бы «добавить огоньку» в организм – 1 день в неделю сделать банным, а также регулярно двигаться, причем на **свежем воздухе.**

# Нервная система и

## «Щитовидка»



- нуждаются в **ежедневной норме биокальция** (который усваивается и не откладывается в виде камней).
- Достаточное количество такого кальция содержится в твороге. Обязательно съедать его по 100 г /день (только домашнего) или же биокальций «Тяньши» (или коралловый).
- Иод также необходим для щитовидной железы - содержится в водорослях - морской капусте, спирулине.
- Хорошее кровообращение – гарантия нормальной **умственной деятельности.**

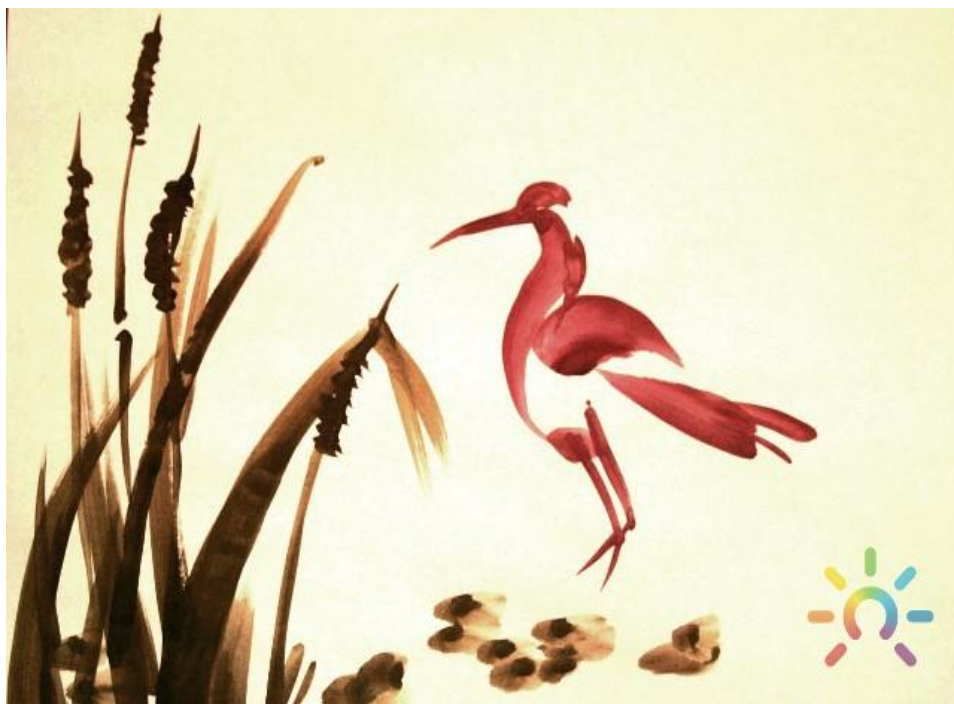
# Сердце



- ответственно за речь.
- Его состояние зависит от всасывания минеральных веществ, которое происходит в тонком кишечнике.
- Летом мы должны загрузить его максимально (овощи, фрукты) – в это время происходит полная минерализация организма.
- Также хороши – железо, цинк (см. в элементе земли), ненасыщенные жиры (рыбий).
- **Недаром принято летом уезжать в отпуск, отдыхать, много заниматься собой. В это время все меридианы открыты и легко восстанавливаются органы.**



# За что отвечает земля?



## Развитие

*Отвечает за соединительную ткань, которая составляет основу тела, суставы, молочные железы.*

*От нее же зависит состояние позвоночника.*

*Система - пищеварительная  
Органы: «желудок» - это по китайским канонам все, что отвечает за прием пищи (от рта до 12-перстной кишки) и селезенка, которая отвечает за качество, образование и объем крови, баланс энергий, управление мышцами.*

*Из гормональных желез сюда относится поджелудочная – контролирует углеводный обмен.*

*Структура зеркало – плоть (губы), рот*

*Эмоция – задумчивость, тревога*

*Дополнительная функция – циркуляция уроби*

# В чем помощь земле?



- – 1- профилактика воспалений селезенки и поджелудочной
- 2 – помощь желудку (раздельное питание)
- Сезон – **конец лета** и каждого сезона
- (последние 2 недели августа, ноября, февраля, мая)
- Эти органы также попадают в зону риска.
- **Время работы меридиана желудка с 7 до 9 ч утра – в это время обязательно должен быть горячий завтрак (можно сладкий). Это запас энергии на весь день, ведь земля – это основа!**  
**Питаться лучше раздельно (есть одно блюдо за прием – только первое или второе. Не запивать!).**
- Вкус этого элемента – сладкий. Поэтому если вы сладкоежка, значит что-то не так с селезенкой или поджелудочной. Тогда могут появиться гингивиты, стоматиты. Воспаления селезенки и поджелудочной чреваты смертью.

# Профилактика земли



- – хоть раз в год 21 день усиленное потребление железа (био!) и противовоспалительный продукт (прополис или кордицепс).
- Желудок – тут надо позаботиться о слизистой – для ее восстановления нужен цинк. Очень важно достаточное потребление цинка (15-25 мг/сут). Он необходим также для работы гормонов (инсулина и половых). Есть прямая связь между уровнем цинка и потенцией. Он же защищает печень от химического повреждения. Признаки недостатка Zn – угри, белые пятна на ногтях.

# Цинк нужен

- для производства белков, это означает, что любая клетка нашего тела, от волос на голове до ступней ног, зависит от цинка. При серьёзном его дефиците новые клетки просто не образуются, а повреждённые не восстанавливаются. У взрослых ускоряется процесс старения, дети и подростки хуже развиваются. Медленнее заживают раны и срастаются кости. Да и иммунитет зависит от этого минерала: ведь эффективный иммунный ответ на возбудителя заболевания – массовый выброс белых кровяных телец. А откуда их взять, если клетки не размножаются? Вот почему препараты цинка назначают при первых признаках простуды и гриппа вместе с витамином С, а при плановых операциях их рекомендуют начать принимать за несколько дней до хирургического вмешательства и продолжать пить в течение всего периода восстановления.
- Недостаток цинка – очень распространённое явление. Причины, как правило, две: слишком мало получаем или много теряем. Дефицит минерала может быть вызван низким потреблением животных белков и высоким потреблением углеводов. Цинк усиленно выводится из организма при стрессе, либо под воздействием тяжёлых металлов и других загрязнителей. Голодные и несбалансированные диеты также истощают его запасы. Есть и дополнительные факторы. Так, добавки кальция, которые часто прописывают беременным женщинам и пожилым людям, снижают усвоение цинка почти на 50 %.
- В общем, за свой цинк нужно бороться. Необходимая суточная доза невелика – всего 12-15 мг. Но чтобы набрать её, надо продуманно строить своё питание. Увы, устрицы, наиболее богатый источник цинка – не самое доступное нам блюдо. Да и другие богатые им продукты, как нарочно, не пользуются большой популярностью. Вот и получается, что большинству из нас не обойтись без добавок, по крайней мере, в простудные, гриппозные сезоны, а также в стрессовые периоды.



# Недостаток цинка



- влияет на наше восприятие окружающего мира – в частности, на обоняние и вкус. Учёные заметили, что крысы с цинкодефицитом вели себя в точности как девочки-подростки, страдающие анорексией и булимией. При добавке цинка в рацион подопытных животных их поведение возвращалось к норме. Позже гипотеза подтвердилась: у многих женщин, страдающих булимией, крайне низок уровень цинка в организме.
- Недавно исследователи сделали открытие: цинк – минерал трезвости. Он входит в состав особого фермента – алкогольдегидрогеназы, ответственного за расщепление спирта и предупреждающего опьянение. Если организм обеспечен дневной нормой цинка, эффективность действия фермента возрастает, а угроза развития алкоголизма падает.
- Наконец, проблема избыточного веса напрямую связана с недостатком цинка в организме. Дело в том, что один цинкозависимый фермент в печени действует наподобие стрелки на развилке, направляя глюкозу либо на производство энергии, либо “на склад”, где она превращается в жировые запасы. При дефиците цинка в организме этот фермент теряет активность, и глюкоза идёт напрямиком на строительство складок на боках.

# Цинк!



- Больше всего его содержится в сырых устрицах и мор. рыбе (особенно в сардинах), меньше (20 мг/100 г) в семенах тыквы Больше всего его содержится в сырых устрицах и мор. рыбе (особенно в сардинах), меньше (20 мг/100 г) в семенах тыквы, семенах подсолнечника Больше всего его содержится в сырых устрицах и мор. рыбе (особенно в сардинах), меньше (20 мг/100 г) в семенах тыквы, семенах подсолнечника, отрубях пшеницы и проросших зернах пшеницы. (10 мг/100 г) в грибах (сушеные белые , маслята Больше всего его содержится в сырых устрицах и мор.

# Земля также отвечает за соединительную ткань

- – суставы, позвоночник.
- Тут можно порекомендовать почаще есть холодцы или желе – они содержат коллаген.
- Суставы не любят холода и сырости (особенно это важно помнить людям, выросшим около больших водоемов). Опять мы приходим к потребности в прогревании организма
- **(эх, в баньку бы регулярненько)).**

# Как укреплять Землю?



- раздуть огонь!

ограничить сладкое  
и мучное

Есть цинк и холодцы



# Органы металла зависят от земли



- канал толстой кишки питает энергией головной мозг. Именно это обуславливает тот факт, что при очищении толстого кишечника улучшается эмоциональное состояние, настроение, мышление!
- Здесь происходит всасывание воды, от чего зависит состав крови, к которой очень чувствителен мозг.
- Поэтому головную боль часто легко устранить, выпивая достаточно воды.

# Органы металла



при загрязнении толстого кишечника или дисбактериозе часто возникают респираторные заболевания (в частности - насморк) или **поражения кожи**. Это часто проявляется в виде диатеза у детей, который с возрастом переходит в астматические проявления. С помощью приведения в порядок толстого кишечника и дыхательной гимнастики можно легко избавиться от этих недугов.

**(Так насморк быстро проходит после клизмы).**

# Элемент МЕТАЛЛ



- Накопление
- Состояние внутренней наполненности в результате покоя и уверенности.
- *Структура-заркало - кожа и волосы, нос*
- **Система - дыхательная**
- *Органы: толстый кишечник и легкие*
- Эмоция – грусть
- *Дополнительная функция – обмен энергии*

# Органы воды

## – почки и женские органы



- Постоянно беспокоят, но тут у тебя нет нет причины проблем!!!
  - Это индикатор тревоги, что где-то неполадки!



# Металл



- Легкие ответственны за состояние голоса, горла. Управляют дыханием и терморегуляцией.
- Неполадки в толстом кишечнике отражаются в респираторных заболеваниях, т.к. они управляются одним элементом. (Поэтому насморк эффективно лечат клизмой))).
- Интересно, что в китайской медицине канал толстой кишки питает энергией мозг, а кишечник – это второй мозг.
- Поэтому **от состояния толстого кишечника зависит, настроение и мышление!** И наоборот: **плохое настроение убивает микрофлору в кишечнике и останавливает его (запор). ЭТО ПОЛЕЗНО ВСЕГДА ПОМНИТЬ ТЕМ, У КОГО ДЕН НА МЕТАЛЛЕ !!!!!**
- Здесь происходит всасывание воды, от чего зависит состав крови, к которой очень чувствителен мозг. Поэтому головную боль часто легко устранить, выпив достаточное количество воды.

Мудрость 5000-летней традиционной китайской медицины  
заключается в том, что она нацелена на

**ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ, НА ПРОФИЛАКТИКУ**



***Проще  
предупредить  
пожар,  
чем потушить его***

百安百中

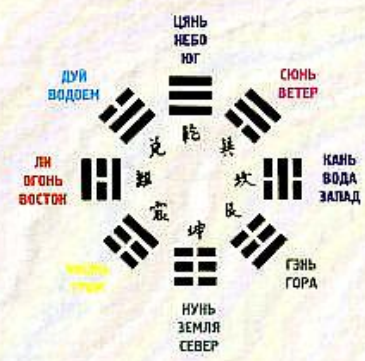




# ДРЕВНЯЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА



**ТРИ  
ОБОГРЕВАТЕЛЯ  
ПЕРИКАРД**



**ДЕРЕВО**  
весна - ветер - рождение  
**зеленый цвет**  
кислый вкус - гнев

**ТОНКАЯ  
КИШЕЧНИК  
СЕРДЦЕ**

**ОГОНЬ**  
лето - жара - развитие  
**красный цвет**  
горький вкус - радость

**ЖЕЛЧНЫЙ  
ПУЗЫРЬ  
ПЕЧЕНЬ**

**СЕЛЕЗЕНКА  
ЖЕЛУДОК**

**ЗЕМЛЯ**  
конец лета  
влажность  
изменение  
**желтый цвет**  
сладкий вкус  
размышление

**ВОДА**  
зима - холод  
исчезновение  
**черный цвет**  
соленый вкус  
страх

**ПОЧКИ  
МОЧЕВОЙ  
ПУЗЫРЬ**

**ЛЕГКИЕ  
ТОЛСТЫЙ  
КИШЕЧНИК**

**МЕТАЛЛ**  
осень сухость  
увядание  
**белый цвет**  
острый вкус - тоска

## ВРЕМЯ АКТИВНОСТИ МЕРИДИАНОВ

Меридиан	Максимальная активность	Минимальная активность	Меридиан	Максимальная активность	Минимальная активность
Мочевыводящего пузыря	15.00 - 17.00	3.00 - 5.00	Легких	3.00 - 5.00	15.00 - 17.00
Почек	17.00 - 19.00	5.00 - 7.00	Толстой кишки	5.00 - 7.00	17.00 - 19.00
Перикарда	19.00 - 21.00	7.00 - 9.00	Желудка	7.00 - 9.00	19.00 - 21.00
Трех обогревателей	21.00 - 23.00	3.00 - 5.00	Селезенки и поджелудочной железы	9.00 - 11.00	21.00 - 23.00
Желчного пузыря	23.00 - 1.00	11.00 - 13.00	Сердца	11.00 - 13.00	23.00 - 1.00
Печени	1.00 - 3.00	13.00 - 15.00	Тонкой кишки	13.00 - 15.00	1.00 - 3.00