



**ФЭН ШУЙ
И ЗДОРОВЬЕ**

ЛЕЧЕБНАЯ ЕДА

Фэн-шуй

Фэн-шуй и здоровье. Лечебная еда

«Мельников И.В.»

2013

Фэн-шуй и здоровье. Лечебная еда / «Мельников И.В.»,
2013 — (Фэн-шуй)

В последние годы древнее китайское искусство Фэнг Шуй становится все более популярным, хотя оно так же и приобрело репутацию слишком сложного для повседневного использования. Фэн-шуй не только позволяет правильно построить или обставить дом так, чтобы привлечь в него успех, но и помочь человеку справиться с одолевающими его болезнями. С помощью Фэн-шуй можно существенно улучшить свое здоровье и благосостояние. Разные блюда активизируют разные чакры и оказывают целительное воздействие на организм. Теме лечебной еды посвящена данная книга. Здесь подробно рассказано о травах и специях, фруктах и овощах, бобовых, орехах, крупах и грибах, продуктах пчеловодства, а также мясе, рыбе, жирах, молочных и мучных продуктах, напитках и продуктах переработки. В книге дана краткая характеристика каждого из перечисленных продуктов, включающая степень теплоты, вкус, цвет, основной состав и фармакологическое действие, а также классическое представление, влияние на меридианы и особенности.

, 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Травы и специи	6
Травы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Фэн-шуй и здоровье

Лечебная еда

Традиционно под питательной ценностью пищи понимают содержание в ней витаминов, минералов и калорий. Поставив перед собой задачу уравновесить свои чакры и ци, следует оценивать питательность пищи по ее цвету и типам входящих в состав элементарных энергий. Разные блюда активизируют разные чакры и оказывают целительное воздействие на организм.

С помощью цветов природы можно улучшить и уравновесить энергию. Если вас беспокоят эмоциональные проблемы второй чакры, связанные с детством или семьей, ешьте больше апельсинов и моркови; пища оранжевого цвета поможет вам справиться с этими проблемами. Не забывайте о том, что иногда отдельные чакры бывают слишком активны и тогда нужно не больше, а меньше соответствующего цвета. Проанализируйте свои кулинарные предпочтения и выясните, не связаны ли они с каким-то определенным цветом. Возможно, ваше тело уже давно пытается сообщить вам, что энергия какой-то чакры нуждается в уравнивании.

Подумайте о том, что вы едите и что хотите есть, затем сделайте сознательный выбор, который удовлетворит не только ваш аппетит, но и голод вашей души.

Существует множество методов, позволяющих улучшить ци с помощью цветов, но в основе любого из них лежит разумное применение мысли, то есть способность фокусировать свое мышление на достижении определенной цели. Все, в чем человек нуждается для осуществления перемен, работая с энергией цвета и Фэн-шуй, – это вера в высшую силу и сознательное намерение. Мысли – это сила, поэтому нужно научиться применять их ответственно и сознательно, чтобы улучшить свою жизнь и достичь счастья.

Травы и специи

Травы

Береза повислая – *betula pendula*

(кора, листья, почки, корни)

Степень теплоты. Прохладная инь-янь.

Вкус. Горький.

Цвет. Кора белая, листья темно-зеленые, почки желто-коричневые.

Основной состав. Дубильные, горькие вещества, сахара, желтый краситель, сапонины, эфирные масла, гликозиды, органические кислоты.

Фармакологическое действие. Желче-, мочегонное, общеукрепляющее, противопростудное, противовоспалительное, антисептическое.

Классическое представление. Се жар.

Влияние на меридианы: легких, мочевого пузыря.

Особенности. Вредное воздействие на почечную паренхиму.

Женьшень – *panax ginseng*

(корни)

Степень теплоты. Теплый янь.

Вкус. Сладкий.

Цвет. Корень белый.

Основной состав. Эфирное масло, углеводы, кислоты, микроэлементы, алкалоиды, витамины, слизи, смолы, крахмал, сахара.

Фармакологическое действие. Общеукрепляющее, общетонизирующее.

Классическое представление. Двигает кровь, бу энергию ци.

Влияние на меридианы: селезенки, печени, легких, трех обогревателей.

Особенности. Противопоказан при гипертонической болезни, тахикардии, детям до 16 лет, в период летней жары, при симпатико-адреналовых кризах.

Кукуруза обыкновенная – *zea mays*

(столбики с рыльцами)

Степень теплоты. Теплая янь.

Вкус. Сладкий.

Цвет. Желтовато-бурый.

Основной состав. Витамины, аскорбиновая и пантотеновая кислоты, каротиноиды, смолистые вещества, эфирные и жирные масла, гликозидные вещества.

Фармакологическое действие. Желче-, мочегонное, кровоостанавливающее.

Особенности. Противопоказана при пониженном аппетите, при повышенной свертываемости крови.

Папоротник мужской – *dryopteris filixmas*

(листья, корневище)

Степень теплоты. Холодный инь.

Вкус. Горький.

Цвет. Листья зеленые, корневище коричневое.

Основной состав. Горечи, воски, сахара, дубильные вещества, эфирное масло, летучие жирные кислоты, крахмал.

Фармакологическое действие. Антивирусное, глистогонное.

Классическое представление. Се жар.

Влияние на меридианы: почек, толстой кишки.

Особенности. Противопоказан при беременности.

Подсолнечник – *helianthus annuus*

(семечки)

Степень теплоты. Нейтральный инь-янь.

Вкус. Сладкий.

Цвет. Листья зеленые, кожура семян черная, ядро белое.

Основной состав. Каротиноиды, холин, углеводы, жирные масла, белковые, дубильные вещества, органические кислоты.

Фармакологическое действие. Спазмолитическое, жаропонижающее, возбуждающее аппетит.

Классическое представление. Се жар.

Влияние на меридианы: легких, печени.

Особенности. Нет.

Полынь – *artemisia absinthium*

(листья, цветы)

Степень теплоты. Холодная инь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.