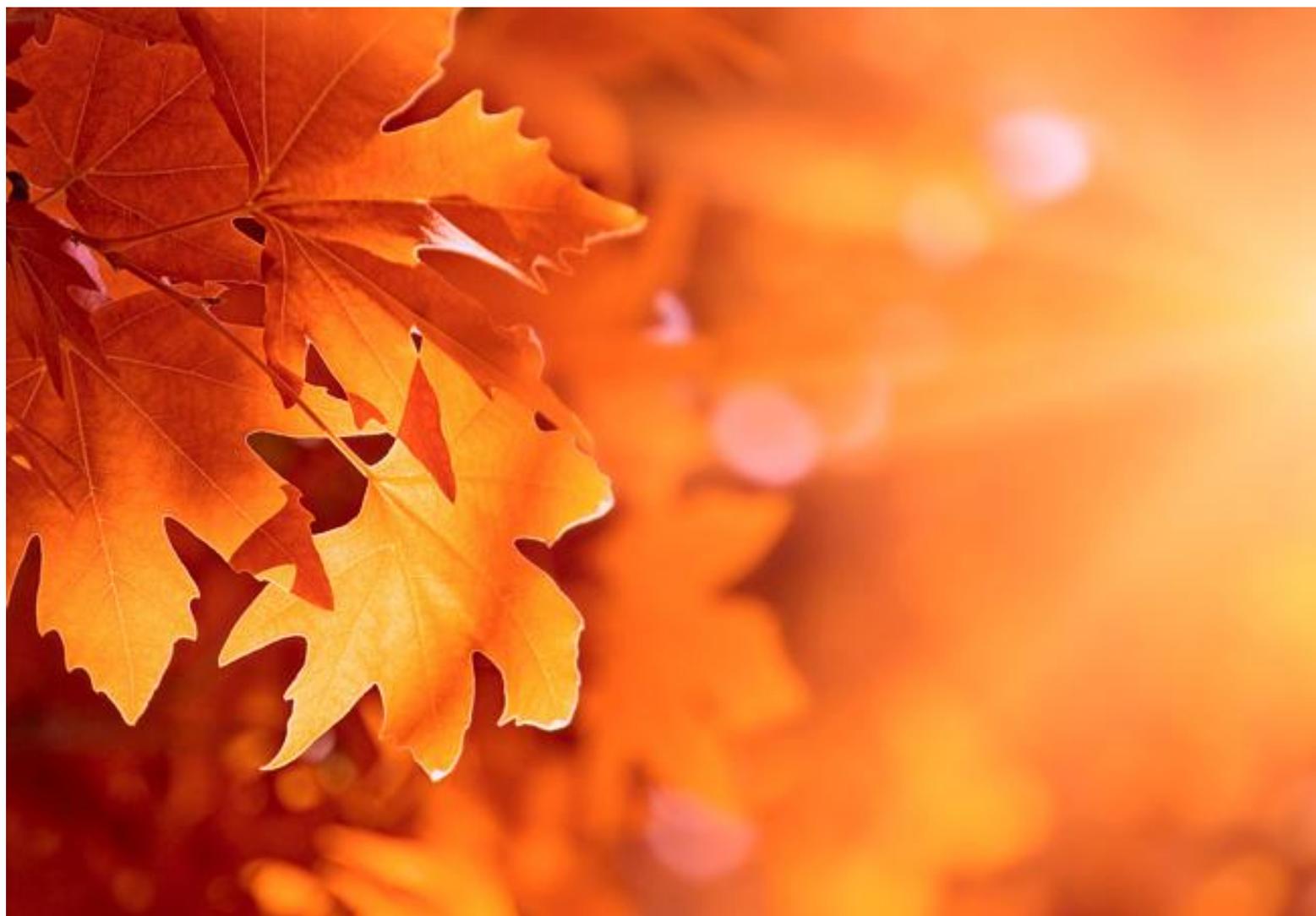


# Как справиться с осенней тоской?

Секреты здоровья и  
успеха осенью.



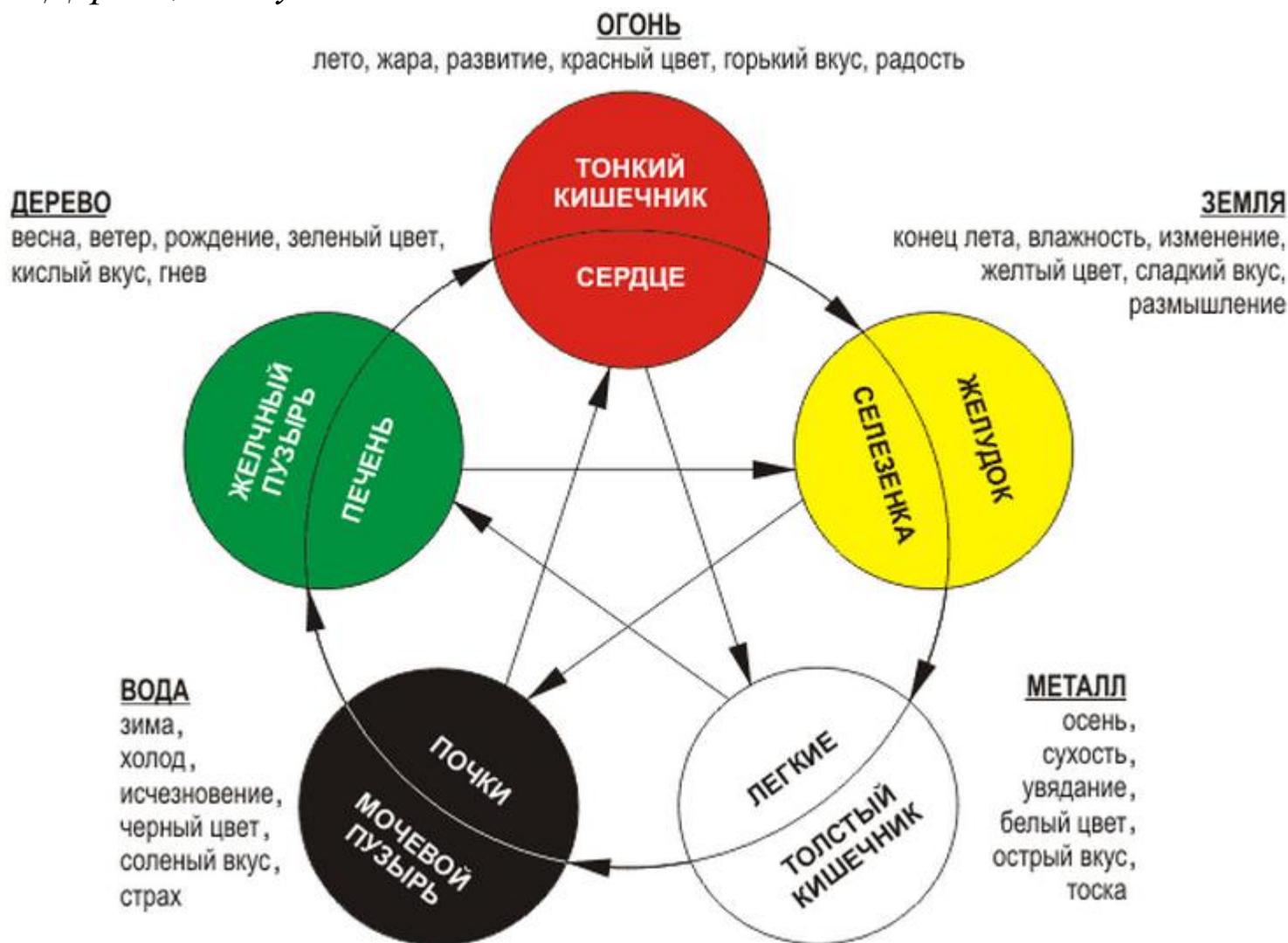
**Ирина Старкова**

[www.panacea-med.ru](http://www.panacea-med.ru)

# Как справиться с осенней тоской? Секреты здоровья и успеха осенью.

Все существующие в мире предметы и явления имеют два противоположных начала.

Вся Энергия мира делится на *Инь-Ян*, которые порождают пять первоэлементов Вселенной, пять стихий: *Огонь, Земля, Вода, Дерево, Воздух*.



Все эти пять первоэлементов существуют, развиваются и взаимодействуют на всех уровнях нашей жизни и абсолютно всё в ней состоит из сочетающихся между собой пяти первоэлементов, которые всегда взаимодействуют между собой.

Первоэлементы или Стихии - это *ВИБРАЦИЯ* или качество энергии, звучащей в мире определённым уникальным образом.

В традиционной китайской медицине считается, что все функции человеческого организма находится в тесной зависимости от постоянно происходящих изменений в окружающей космической среде. В этой среде протекает вся деятельность человека, из этой среды он получает энергию для своего существования (пищу трёх видов: физиологическую, эмоциональную и психическую), и эту же самую среду он постоянно изменяет посредством выброса в неё продуктов своей физиологической, эмоциональной, психической и социальной деятельности.

Основными признаками каждого элемента являются времена года, стороны света, эмоции, цвет, продукты, которые мы едим, также относятся к определенным первоэлементам.

*Осень – время, когда правит стихия Металла.* Вспомните, какое состояние охватывает вас, когда приходит осень и начинаются дожди. Конечно же, это грусть. Хочется закутаться в теплый плед и тихо погрузиться. *Грусть – эмоция осени - также относится к стихии Металла. Орган этой стихии - легкие.* Когда в окружающей среде становится слишком много вибраций стихии Металла, они воздействуют на легкие - вызывая простуды, на толстый кишечник - обостряя аллергические заболевания. **Поэтому, чтобы не впасть в депрессию и не заболеть, до наступления осени нужно обязательно укрепить легкие и очистить толстый кишечник.**



## Стихия Воздуха/Металла

*Стихии Воздуха и Металла приравняются друг к другу, на физическом уровне Металл выполняет те же функции, что и Воздух на тонком энергетическом. Воздушный океан окружает нашу планету, защищая ее от жестких космических излучений, и вместе с тем проводит на Землю тепло солнечных лучей и другие космические вибрации.*

Таким образом, Воздух - переменная стихия: в иньском проявлении - защищает, оберегает, в янском проявлении

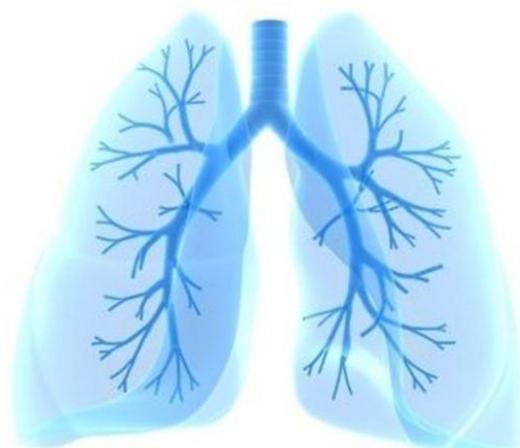


превращается в Ветер, который разрушает.

### Время металла в годовом цикле

*Время стихии Металла - это осень, период с 23 сентября по 3 декабря.*

К стихии Воздуха / Металла в нашем организме относятся **легкие и толстый кишечник**, а также «окна Металла» **нос, кожа и волосы**. По состоянию «окон» можно судить о легких и толстом кишечнике.

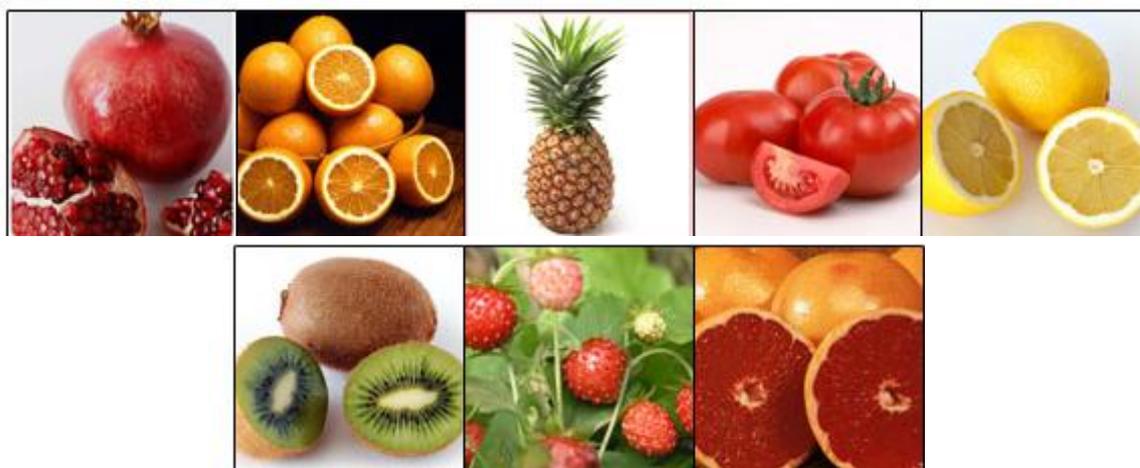


Для человека осень – лучший период для очистительных процедур. Рекомендуются: русская баня, сауна, очистка кишечника, а также специальные дыхательные упражнения. Восточная медицина с целью профилактики сезонных обострений заболеваний, рекомендует специальные очистительные процедуры для каждого сезона года.

## Сезонное питание

Осень приносит нам сначала сухую теплую погоду, а затем холод и ненастье. Это период процветания ци легких. Легкие соответствуют металлу, а сильный металл осени ослабляет печень.

Для сдерживания ци легких с помощью питания осенью рекомендуется: есть меньше горького, добавить кислого. Добавляя кислый вкус, мы можем усилить функционирование печени, при этом ци печени сможет сдерживать ци легких.



Принцип питания осенью «меньше горького, больше кислого» базируется на представлениях восточной медицины. Однако и в западной медицине можно найти подтверждение правильности его применения. Появление язвочек полости рта, сухость слизистой носа и сухость кожи, отечность и боли в горле, кашель, запоры — это проявления осенней «сухости» в организме. С точки зрения западной медицины, это вызвано нарушением обмена жидкостей в организме, особенно недостаточностью секреции пищеварительных соков в желудке и кишечнике.

По мере приближения холодов ян уменьшается, а инь растет. Наше питание осенью должно укреплять селезенку, восполнять печень, очищать легкие. Это значит, что в нашем рационе должны преобладать продукты с увлажняющими свойствами со сладким и кислым вкусом.

Среди *продуктов с кислым вкусом* самое большое количество кислых веществ содержится в боярышнике.

Он стимулирует секрецию разнообразных пищеварительных ферментов в желудке и кишечнике, препятствует отложения жира, замедляет процессы старения организма. Однако при хроническом гастрите, язве желудка, желчекаменной болезни, перенесенном гепатите употребление боярышника следует избегать.



Из плодов осени в винограде содержится большое количество виноградной кислоты, лимонной кислоты, яблочной кислоты. Виноград способствует образованию жидкостей, утоляет жажду, открывает желудок, способствует перевариванию пищи, укрепляет организм, восполняет кровь, укрепляет сердце, способствует выведению жидкостей из организма.



Не следует забывать, что употребление винограда лучше ограничить – не более 0,5 кг, так как он охлаждает.



Осенью поспевают яблоки и гранаты. Гранаты оказывают собирающее и вяжущее действие, яблоки способствуют образованию жидкостей, увлажняют легкие, устраняют беспокойство, открывают желудок.

Любители восточной кухни стараются разнообразить вкус блюд добавлением различных приправ, в том числе имбиря. Имбирные эфирные масла ускоряют кровообращение, стимулируют секрецию желудочного сока, возбуждают пищеварительный тракт,

уменьшают камнеобразование в желчном пузыре. Однако в сухой период осени сухость ранит легкие, а добавление в пищу сырого имбиря с его горьким вкусом может легко повредить ци легких.

Древние медицинские трактаты писали в об употреблении имбиря следующее: в течение года осенью не следует есть имбирь, а в течение суток ночью не следует есть имбирь. Речь идет о разумном употреблении имбиря, острого перца и других продуктов с горьким вкусом.

Небольшое их количество в ежедневном рационе еще никому не повредило.

**Более подробную информацию Вы всегда сможете получить на семинарах, которые проходят в нашем центре или вебинарах по интернету.**

Если Вас беспокоит печаль, апатия, депрессия, если у Вас часто осенью простуды, простуда на губах, часто першит в горле, насморк, гаймориты, полипы в носу – значит, у Вас проблемы с энергией легких. Но есть простое решение –

**комплекс упражнений для осени, который уже помог многим моим пациентам.**

Чтобы узнать этот комплекс, я обучалась у Мастеров в Китае, а вы можете получить его практически даром, сидя у себя дома. Осень перестанет быть для вас периодом депрессии, тоски, печали и апатии и будет у вас плодотворной, радостной и творческой.



**С уважением, Ирина Старкова**

**До новых встреч!**

**[www.panacea-med.ru](http://www.panacea-med.ru)**