



Вера Склеярова

**78 советов Таро. Как сохранить  
здоровье, молодость и красоту**

«Издательство АСТ»

2008

## **Склярова В. А.**

78 советов Таро. Как сохранить здоровье, молодость и красоту /  
В. А. Склярова — «Издательство АСТ», 2008

В своей новой книге известный таролог Вера Склярова рассказывает о возможностях системы Таро, которая поможет сориентироваться среди безграничного многообразия форм и методов современной медицины, и прежде всего нетрадиционной. Подскажет, как сохранить здоровье, молодость и красоту. В книге приведены примеры конкретных раскладов. Данная книга не является медицинским изданием. Все содержащиеся в ней рекомендации должны быть согласованы с вашим лечащим врачом.

© Склярова В. А., 2008

© Издательство АСТ, 2008

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава первая	11
ВИБРАЦИИ ВЕРХОВНОГО УРОВНЯ	11
Аркан I	11
Аркан II	12
Аркан III	14
Аркан IV	16
Аркан V	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Вера Складорова**

## **78 советов Таро**

### **КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ**

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

*Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если разумную меру природы переступить.*  
*Гиппократ*

Данная работа продолжает серию, открытую книгами «Амулеты и Талисманы» и «Имя. Судьба. Зодиак».

Книга «78 советов Таро: как сохранить здоровье, молодость и красоту» откроет читателю новые возможности великого Таро, связанные с разными аспектами здоровья, молодости, красоты. Она поможет сориентироваться среди многообразия форм и методов народной медицины, заново откроет для вас нетрадиционные методы лечения, такие как голодание и урино-терапия, система Порфирия Иванова «Детка», и их преимущества при лечении и оздоровлении организма. В основе 12 правил «Детки» лежит родство человека с природой. Вы узнаете о «Полном простонародном русском лечебнике» Ф. Лоевского, написанном в XVIII веке в Санкт—Петербурге, и «Русском народном лечебнике» целителя П. Куреннова. Этот труд, неоднократно переиздававшийся в США, по декрету народной власти подлежал уничтожению в России.

В книге «78 советов Таро» речь пойдет о принципах и технике водолечения, о методологии китайской цигун—терапии, японской мануальной терапии, индийской хатха—йоге, китайских лечебных средствах, правилах системы доктора Х. Моля, принципах П. Брэгга, Д. Джарвиса, системе здоровья доктора К. Ниши, системе А. Залманова, идеях Н. Уокера («сырые овощные соки»), методе урино-терапии С. Митхала. Вы сможете использовать эти знания для сохранения молодости и красоты, поддержания и восстановления своего здоровья и здоровья своих близких. Кроме этого, многое узнаете о биологическом балансе организма, белках, жирах, углеводах, ферментах, лецитине, холестерине, йоде, соли, витаминах.

Как используют эти разнообразные способы при лечении болезней гастроэнтерологических, пульмонологических, кардиологических, а также кожных, офтальмологических, вирусных, детских, онкологических и многих других – вы прочитаете на страницах книги.

Тема алкоголя и наркотиков, одна из самых болезненных, также представлена в ней.

Вы узнаете о пользе и вреде многих продуктов, в том числе масел, молока, уксуса, меда, сырых овощей, морепродуктов, пророщенного зерна, а также о постах и диете.

Книга «78 советов Таро» предлагает идеологию здоровья, молодости и красоты в целом, следуя законам и доктринам великого Таро. Система Таро работает как цельная система идеологии и практических навыков, она позволяет оздоравливать человека, делать его молодым и красивым всеми способами, существующими сегодня в мире.

Кратко и доступно книга рассказывает о здоровье и его составляющих, о строении организма человека, его возможностях и способах воздействия на организм, включая нетрадиционные. Расклады, проведенные этой системой, будут служить человеку ориентирами в беспокойном и опасном океане Здоровья, Молодости и Красоты.

Рецепты долгой здоровой жизни, сохранения вечной молодости и красоты – вот что в конечном счете волнует каждого человека. Эта система научит вас жить легко и свободно, используя лишь то, чем каждый обладает по праву рождения (табл. 1).

*Таблица 1*

СИСТЕМА АРКАНОВ ТАРО ЗДОРОВЬЯ,  
МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
Старшие Арканы	I. Показатели здоровья. Кислоты и щелочи II. Народная медицина III. Минеральные вещества. Калий IV. Избыточный вес. Голодание

*Продолжение табл. 1*

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
	V. Нетрадиционные методы и средства лечения заболеваний VI. Шесть правил доктора Ниши VII. Семь программ здоровья доктора Моля VIII. Прорубь. Система «Детка» IX. Пост. Ограничения X. Живительная сила. Витамины XI. Физическая активность XII. Вегетарианство XIII. Чакры. Энергетические центры XIV. БАДы (биологически активные добавки). Философия Востока XV. Демонизация бренности. Пороки XVI. Форс-мажоры. Психиатрия. Маньяки XVII. Вода. Водолечение XVIII. «Живая» вода. Уринотерапия XIX. Сны и сновидения. Лечение сном XX. Искусство долгой жизни. Геронтология XXI. Астрология и здоровье человека XXII. Мудры. Целительная сила пальцев рук
Младшие Арканы	<b>Жезлы. Сфера свершений</b> 23. Король Жезла. Мистер Долголетие. Холестерин 24. Дама Жезла. Ио и Овод. Белки 25. Рыцарь Жезла. Насыщение пятью хлебами. Углеводы 26. Паж Жезла. Робин-Бобин. Жиры 27. Десятка Жезла. Смертный грех — обжорство 28. Девятка Жезла. Коварные шлаки. Очистка 29. Восьмерка Жезла. Гигиена 30. Семерка Жезла. Важный лецитин 31. Шестерка Жезла. Незаменимые гормоны 32. Пятерка Жезла. Капризы инсулина 33. Четверка Жезла. Репка. Энзимы. Сыродение 34. Тройка Жезла. Кисельные реки. Крахмалы и сахара

*Продолжение табл. 1*

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
	<p>35. Двойка Жезла. Золотая рыба. Йод</p> <p>36. Туз Жезла. Химический баланс</p> <p><b>Кубки. Сфера чувствований</b></p> <p>37. Король Кубка. Дионис. Алкоголь</p> <p>38. Дама Кубка. Коза Амалфея. Все о молоке</p> <p>39. Рыцарь Кубка. Синьор Помидор и Чиполино</p> <p>40. Паж Кубка. Вишенка</p> <p>41. Десятка Кубка. Вечная Пчела. Все о меде и пчелиной пыльце</p> <p>42. Девятка Кубка. Кофейные страсти</p> <p>43. Восьмерка Кубка. Кушанья Карлика Носа. Вареная пища</p> <p>44. Семерка Кубка. Напиток вечной молодости Брэгга</p> <p>45. Шестерка Кубка. Укрощение строптивой. Сладкоежка</p> <p>46. Пятерка Кубка. Медея. Токсины. Яды</p> <p>47. Четверка Кубка. Ветвь оливы. Масла</p> <p>48. Тройка Кубка. Его величество Чай</p> <p>49. Двойка Кубка. Яблоки Гесперид. Яблоко Евы. Яблочный уксус</p> <p>50. Туз Кубка. Питьевой режим</p> <p><b>Мечи. Сфера намерений</b></p> <p>51. Король Меча. Исцеление Енея. Опухоли. Рак</p> <p>52. Дама Меча. Не драгоценные камни. Мочеполовые дисфункции</p> <p>53. Рыцарь Меча. Очищение прокаженных</p> <p>54. Паж Меча. Одержимость. Нервные болезни</p> <p>55. Десятка Меча. Болезни Венеры</p> <p>56. Девятка Меча. Исцеление хромы. Травматизм</p> <p>57. Восьмерка Меча. Красная Шапочка. Детские болезни</p> <p>58. Семерка Меча. Исцеление двух слепых</p>



*Окончание табл. 1*

Колода	Аркан и его порядковый номер в системе
	<p>59. Шестерка Меча. Исцеление больного в купальне Вифезда. Гематология</p> <p>60. Пятерка Меча. Лиса Алиса и кот Базилио. Импотенция. Фригидность</p> <p>61. Четверка Меча. Исцеление сына царедворца в Капернауме. Заболевания желудочно-кишечного тракта</p> <p>62. Тройка Меча. Его величество Вирус. Вирусные заболевания</p> <p>64. Двойка Меча. Госпожа пульмонология. Заболевания органов дыхания</p> <p>64. Туз Меча. Его сиятельство Сердце. Кардиология</p>
	<p><b>Пентакли. Сфера воздаяний</b></p> <p>65. Король Пентакля. Кокаинист</p> <p>66. Дама Пентакля. Морфинистка</p> <p>67. Рыцарь Пентакля. Любитель пирожков с марихуаной</p> <p>68. Паж Пентакля. Любитель острых ощущений</p> <p>69. Десятка Пентакля. Геракл. Сила пророческих зерен</p> <p>70. Девятка Пентакля. Ваше вредительство</p> <p>Соль</p> <p>71. Восьмерка Пентакля. Китайские рецепты</p> <p>72. Семерка Пентакля. Большой улов апостола Петра. Морепродукты</p> <p>73. Шестерка Пентакля. Рассеянный склероз. Болезнь Шарко</p> <p>74. Пятерка Пентакля. Энергия сильных желаний</p> <p>75. Четверка Пентакля. Манна небесная. Пища долгожителей</p> <p>76. Тройка Пентакля. Лепта бедной вдовы. Диетология</p> <p>77. Двойка Пентакля. Здоровье и счастье</p> <p>78. Туз Пентакля. Секс</p>

В системе Младших Арканов *ЖЕЗЛЫ* олицетворяют данность человека; *КУБКИ* – то, что человек может пить, во благо или во вред себе; *МЕЧИ* – возможные заболевания; *ПЕНТАКЛИ* – воздаяния и некоторые аспекты жизни.

Колоду карт «Таро здоровья, молодости и красоты» вы можете изготовить сами (в тексте дано символическое описание каждого Аркана), тем самым вкладывая в нее свою энергетику. На картах «Таро здоровья, молодости и красоты» символами Арканов будут служить герои мифов, сказок, библейские персонажи. Это делает систему узнаваемой, легко читаемой, доступной. Аспект ассоциаций очень показателен.

Номера всех Арканов проставляются на поле Аркана.

Нумерология работает по классическим канонам, как в любой системе Таро.

Или вы можете воспользоваться любой рабочей колодой классической интерпретации. О том, как это сделать, рассказывает глава третья. В ней приведены конкретные примеры раскладов.

# **Глава первая**

## **СТАРШИЕ АРКАНЫ**

### **ТАРО ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ**

*Мощный дух спасет расслабленное тело.*  
*Гиппократ*

## **ВИБРАЦИИ ВЕРХОВНОГО УРОВНЯ**

### **Аркан I**

#### **ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ**

#### **КИСЛОТЫ И ЩЕЛОЧИ**

*Без здоровья невозможно и счастье.*  
*В. Белинский*

Химический состав организма – сложнейшая система. Когда человек заболевает, врач направляет его на анализы. Как правило, самым распространенным из них является анализ мочи. О появлении первых признаков заболеваний всякого рода свидетельствует щелочная реакция мочи, которая зависит также от вида потребляемой пищи.

«Прилив щелочи» наблюдается у людей с повышенной кислотностью и отсутствует у людей с нулевой или пониженной кислотностью. Реакция мочи от кислотной к щелочной наблюдалась перед появлением симптомов, в частности, детских болезней, например ветрянки или кори. При своевременной терапии реакция мочи вновь становилась кислотной, а заболевания не наступали. Выяснено, что симптоматика гайморита, астмы, бронхита и некоторых других заболеваний напрямую связана с реакцией мочи. Как показали исследования, если реакция мочи в двух пробах в течение дня становится щелочной, наблюдаются признаки заболевания. Создается впечатление, что лечение болезни проводится словно бы с целью восстановить баланс реакции мочи.

Установлена связь реакции мочи с температурой тела. Горячая ванна, широко практикуемая для профилактики и устранения простуды, восстанавливает реакцию мочи до кислотной, как и горячий чай с травами. Сауна, турецкая баня, снимая усталость, также способствуют изменению щелочной реакции мочи на кислотную.

Результатом продолжительных занятий умственным трудом является щелочная реакция мочи.

На основании опытов установлены продукты, вызывающие ту или иную реакцию мочи. Например, выявлено, что сахар вызывает щелочную реакцию мочи, а мед – нет. Уксус, который добавляют при консервировании, меняет реакцию мочи на кислотную.

Болевые ощущения напрямую связаны с реакцией мочи. Различные кислоты по-разному действуют на организм, поэтому нельзя бездумно использовать их. Уксусная кислота уменьшает болевые ощущения, соляная, разведенная в воде (5—10 капель на стакан), усиливает боли в мелких суставах рук и ног (при артрите).

Реакция мочи является первым показателем здоровья.

Яблочный укус, о котором ныне подзабыли, очень полезен. Кислые напитки, столь любимые детьми, у которых сохраняется инстинкт самосохранения, очень полезны, например клюквенный сок, богатый натуральными кислотами. Листья деревьев, например бука, клена, ивы, яблони, черемухи, тополя, березы, – кладезь натуральных кислот. Свежие ароматные дикорастущие растения используют в пищу ранней весной, пока не поспели овощи на огородах. Перечень их огромен. Назовем лишь некоторые: калужница или первоцвет аптечный, растущий на болотах и заливных лугах (листья варят); ростки папоротника (используют как салат); листья хрена; одуванчики (их собирают весной и в начале лета: срезают низко, оставляя часть стебля и корень); шавель – кладезь витаминов, в том числе витамина С; кресс водяной, растущий по берегам рек (имеет пикантный вкус и очень полезен); ароматные мята и душица; портулак – сорняк, растущий на пустырях, листья и стебли которого добавляют в салат; корвель, ароматическое растение, используется как гарнир к мясным блюдам.

Растения, популярные в народной медицине, часто называют травами. Их добавляют в некоторые блюда, например мяту – в блюда из баранины, укроп – в маринады, тмин – в выпечку, многие травы добавляют в салаты.

Базилик, кровохлебка, душистая герань, листья шандры, розмарина, шалфей, мята, полынь, эстрагон богаты витаминами.

**Прорицательный аспект.** Если у вас в раскладах выпадает этот Аркан, ваш организм нуждается в зеленой пище. Поэтому вам нужно взять за правило употреблять как можно больше зелени в пищу в разных видах.

Причем если Аркан выпадает в прямой позиции расклада, значит, превалирует кислотная реакция организма, в негативной позиции – щелочная.

Для сохранения баланса следует ввести в свой рацион продукты, регулирующие химическую реакцию мочи. Это будет способствовать предупреждению многих заболеваний.

**Символический аспект.** На поле Аркана луг, на котором произрастает зелень. Человек собирает ее в корзину. Фон Аркана золотистый. Утро. Выходит солнце.

## Аркан II НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

*Врач – философ, ведь нет большой разницы между мудростью и медициной.*  
*Гиппократ*

По определению, данному в энциклопедии, это совокупность накопленных народом эмпирических сведений о целительных средствах, лекарственных травах и гигиенических навыках, а также их практическом применении для сохранения здоровья, предупреждения и лечения болезней. Передававшиеся из поколения в поколение устным путем, эти сведения нашли отражение в народных обычаях и преданиях и закреплены письменно в лечебниках, травниках и другой литературе.

Народная медицина появилась при первобытно—общинном строе: люди в те далекие времена умели лечить переломы, вправлять вывихи, знали растения, обладающие болеутоляющим и целебным действием, понимали целебное значение солнечных лучей, воды.

После разделения общества на классы народная медицина стала достоянием бедных слоев населения. Существенное влияние на нее оказывали суеверия. Медицина Древнего мира широко использовала накопленный народом опыт. Врачи Древнего Двуречья и Египта владели богатейшим арсеналом знаний народной медицины. Египтяне с лечебной целью применяли опий. Тибетская буддийская медицина утверждала, что «нет в природе такого вещества, которое не годилось бы в качестве лечебного средства».

Народная гигиена – наиболее древняя отрасль народной медицины, положившая начало научной гигиене. Выработанные опытом многих поколений гигиенические меры при рабoвладельческом строе вошли в законодательство отдельных стран. Так, вавилонский закон о «седьмом дне», в течение которого запрещались все виды работ, являлся в какой—то степени попыткой регламентировать режим труда и отдыха. Литературные памятники Древней Индии содержат много сведений о влиянии климата и времен года на состояние здоровья, о гигиене тела, значении физических упражнений, правильного питания. Тибетская медицина придавала огромное значение чистоте воздуха и солнцу; китайская – здоровому сну, чистоплотности, умеренности в еде.

Знания, накопленные веками, отражены в трудах крупнейших врачей и ученых Древнего мира – Гиппократ, Гален, Ибн Сина и др.

В России народная медицина существовала испокон веков. Полынью лечили лихорадку, березовый сок использовали в гнойной хирургии, деготь применяли как дезинфицирующее средство, бруснику, морошку, рябину – для лечения цинги. Многие пословицы и поговорки россиян пропагандируют соблюдение гигиенических правил, например: «От хождения в лазню (мыльню) тело чисто живет»; «Баня парит, баня правит»; «В бане мыться – заново родиться». По сей день живы традиции русской народной медицины, ведется борьба со лжезнахарями и лжецелителями.

Такие представители русской медицины, как М. Мудров, Ф. Иноземцев, С. Боткин, Г. Захарьин и их последователи вводили в практику различные приемы народной медицины. Научная медицина в России брала и берет все самое ценное из тысячелетнего народного опыта. Для изучения целительной силы трав создан Всероссийский институт лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР).

Современному читателю стал доступен огромный пласт литературы по этой теме. Много переизданий выдержал «Народный лечебник» врача, доктора изящных наук, философии и медицины Ф. Лоевского. Впервые он вышел в свет в конце XVIII века в Санкт—Петербурге. Эта книга не только яркий памятник домашнего быта того времени, но и замечательное практическое пособие. Многие рецепты, содержащиеся в нем, не потеряли своей актуальности и могут быть полезны. Перечень заболеваний, приведенный в этой книге, огромен: болезни «головные» (к ним отнесены бессонница, мигрень, ячмени, золотуха, зубная боль, флюсы, болезни десен, кровотечения из носа, насморк и т. д.); «брюшные» (жесткие боли с «колотьем», запоры, несварение желудка, глисты, отсутствие аппетита, понос, рвота, месячные «излишнего наполнения» или, напротив, «недостаточность или остановление крови» во время месячных циклов); болезни «частные и наружные» (бородавки, вывихи, грыжи, выпадение матки, занозы, пролежни и т. д.); а также горячка разных видов и этиологии (их более десяти), чахотка, детские болезни (коклюш, рвота, аллергия («цвет на детях»), корь, скарлатина), оспа, желтуха, обморожения, запои, истерия, боли в суставах («ломотная болезнь»), «любоострастные» болезни (венерические), падучая болезнь, родимец, обмороки, паралич, удар, апоплексия.

Кроме того, в книге содержатся рекомендации: как оказать первую помощь тонущему, упавшему с высоты, отравившемуся ядом, как лечить цингу.

Это удивительный свод правил и рецептов, обобщивший огромный опыт народной медицины XVIII столетия.

Другое уникальное издание – «Русский народный лечебник» П. М. Куренного. Он содержит советы по лечению ревматизма всех видов, геморроя, туберкулеза, ангины, дифтерита, скарлатины, зубной боли, малокровия, бронхита, потери голоса, жестокой простуды, сухого кашля, насморка, детских болезней, подагры, запора, ишиаса. В этой книге даны рецепты китайско—японской (например, китайский рецепт от полового бессилия) и тибетской медицины; предложен рецепт напитка здоровья.

Вы узнаете, как избавиться от перхоти и выпадения волос, как ухаживать за кожей лица, как лечить фурункулы, ожоги, обморожения, как привести в чувство мертвецки пьяного человека, как извлечь рыбную кость из горла, остановить кровотечение из носа. Вы найдете рецепты от загара и диеты для похудения. В книге также даны уникальные рецепты лечения астмы, одышки и грудной жабы.

Опыт народных лекарей лег в основу книги В. Корчана и К. Кулемзы «Тайны народной медицины». В ней подробно описаны способы изготовления настоев, отваров, настоек, порошков, мазей из лекарственных растений.

В книге содержатся сведения о лечении таких хирургических болезней, как абсцессы, варикозное расширение вен, тромбозы, геморрой, гнойные раны, обморожения, переломы, ожоги, пролежни, трещины на коже и слизистых, фурункулез; сведения о заболеваниях сердечно—сосудистой системы (в том числе атеросклероза, гипертонии, головокружения, гипотонии, инфаркта миокарда, аритмии, спазма сосудов головного мозга, стенокардии); о средствах, понижающих уровень холестерина в крови, о заболеваниях и лечении органов дыхания, пищеварения (холецистит, желчекаменная, язвенная болезнь). Большое внимание уделено очищению организма от шлаков. Обобщен опыт по лечению болезней почек и мочевыводящих путей (гематурия, задержка мочи, катар мочевого пузыря, почечно—каменная болезнь, отеки), хронических и острых гинекологических заболеваний (в том числе бесплодия, воспаления яичников).

Особенно подробно рассказывается об инфекционных заболеваниях (дизентерия, коклюш, желтуха, малярия), о кожных болезнях всех разновидностей (как бороться с сыпью, угрями, как удалять волосы с участков кожи, как избавиться от веснушек, экземы), о том, как следует ухаживать за кожей.

Книга содержит рецепты для лечения туберкулеза кожи, золотухи, ожирения, облысения, отложения солей, пяточных шпор, подагры, цинги. Рассматривается и лечение болезней возрастного ценза: снижение половой функции, ухудшение зрения, сахарный диабет, болезни суставов, люмбаго, ревматизм, радикулит. Вы прочтаете о том, как народные лекари исцеляли нервные болезни (истерия, бессонница, испуг, неврастения, неврозы, судороги), болезни кровеносных органов (кровотечения, малокровие). Помимо всего прочего, узнаете средства против курения, трахомы, зубной боли, укусов ядовитых животных и насекомых. Даны рецепты разных лекарственных сборов.

**Прорицательный аспект.** При выпадении данного Аркана в ваших раскладах необходимо взять на вооружение рецепты народной медицины в борьбе с недугами и хворями. Обратитесь к опыту народной медицины, и в том числе к этим работам. Однако помните, что пользоваться этими рецептами нужно осмотрительно, сообразуясь с последними достижениями медицины и под контролем врача.

**Символический аспект.** За столом, окруженная разными травами, сидит знахарка. Напротив нее грустная больная женщина. Знахарка смешивает что—то в чашке. Фон Аркана серебристо—голубой. В окно заглядывает растущая луна. Знахарка в зеленом платье, дама—клиентка в сером.

## Аркан III МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА КАЛИЙ

*Недостаточно овладеть премудростью, нужно также уметь пользоваться ею.*

*Марк Туллий Цицерон*

Предлагаемые народной медициной лекарственные средства являются разнообразными способами обеспечения организма калием. Ведь растения (почки, листья, стебли, корневища, корнеплоды, плоды) являются кладовыми калия. Что же такое калий?

Калий – химический элемент I группы Периодической системы элементов Менделеева. Это серебристо–белый, мягкий и легкоплавкий металл. Он режется ножом, плавает в воде, вспыхивает в ней со взрывом и горит, окрашивая пламя в фиолетовый цвет.

Калий широко распространен в природе. Он входит в состав нескольких сотен минералов. Он повсюду – в почве, растениях, организмах людей и животных. Это постоянная составная часть тканей растений и животных. Суточная потребность калия у взрослого человека составляет 2–3 г и удовлетворяется за счет мяса и растительных продуктов. У грудных детей суточная потребность в калии составляет 30 мг на 1 кг веса и удовлетворяется за счет грудного молока. Морские организмы извлекают калий из воды, растения – из почвы.

Ионы калия участвуют в проведении нервных импульсов, в регуляции сокращений сердечной и других мышц, нормализуют давление крови и активируют некоторые ферменты. Метаболизм калия тесно связан с углеводным обменом, ионы калия влияют на синтез белков.

Выделяется калий из организма с мочой. Содержание калия в крови и тканях регулируют кортикостероиды, гормоны надпочечников.

В растениях калий распределяется весьма неравномерно. В корнях и семенах его меньше, чем в вегетативных органах. В молодых растениях его больше, чем в старых. Много калия в бобовых, свекле, картофеле, крапиве, моркови, хрене, сухофруктах, яблоках, винограде и косточковых плодах (20–30 г на 1 кг сухого вещества).

Калий принадлежит к основным минералам, без него в принципе невозможна жизнь. Природа щедро «разбросала» его повсюду, он является наиболее распространенным минеральным элементом. Но встречается не в чистом виде, а в связи с кислотой.

При недостатке калия в почвах замедляется рост растений.

В официальной медицине применяются ацетат  $\text{CH}_3\text{COOK}$  как мочегонное средство при отеках, вызванных сердечной недостаточностью, и хлорид  $\text{KCl}$  как восстанавливающее средство при потере жидкости организмом.

Нужное содержание калия в организме позволяет ему одерживать верх в борьбе с различными видами бактерий.

Минеральные вещества, входящие в состав потребляемой пищи, необходимы для ассимиляции пищи протоплазмой клеток. Протоплазма – источник жизни клетки, она контролирует их рост и состояние здоровья. Если в процессе приготовления пищи калий разрушается, это может привести к его дефициту в организме.

**Недостаток калия в организме можно установить по следующим признакам.**

1. Наблюдается заметное снижение умственной деятельности, появляются нерешительность, неуверенность в себе, ухудшается память.
2. Наблюдаются симптомы физического и умственного утомления, человек быстро устает.
3. Повышается чувствительность к холоду, мерзнут руки, ноги. Предпочтение отдается горячей пище.
4. На подошвах ног появляются отверделости.
5. Учащаются простудные заболевания.
6. Повышается нервная возбудимость.
7. Ухудшается аппетит, возможны тошнота, рвота.
8. Раны заживают медленно.
9. Возникают стоматологические проблемы.
10. Появляются угри.
11. Заворачиваются уголки рта, век.

12. Появляются судороги мышц, особенно ног.

13. Бессонница, невозможность расслабления.

14. Болевые ощущения в суставах.

С возрастом людям нужно увеличивать потребление калия: есть больше меда, свежих овощей, фруктов, ягод.

***Простой способ увеличить потребление калия***

1. Добавлять в пищу красный перец 1–3 раза в день.

2. Употреблять в пищу смесь яблочного уксуса с медом.

3. Выпивать стакан виноградного, клюквенного или яблочного сока ежедневно.

Каждый человек должен твердо знать, какие минералы, витамины необходимы его организму.

**Символический аспект.** На поле Аркана изображен большой стол. На нем гроздь рябины, яблоки, перец, а также соты.

**Пророческий аспект.** Если вам в раскладах выпадает этот Аркан, значит, ваш организм нуждается в калии, натрии, других минералах и витаминах.

Употребляйте в пищу продукты с богатым содержанием калия.

## Аркан IV ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ГОЛОДАНИЕ

*Голод и льва заставит кидаться на падаль.  
Ас—Самарканди*

Тема голодания очень широко освещена в печати. О голодании написано много книг, в частности «Голодание спасет вашу жизнь» Г. Шелтона, «Чудо голодания» и «Сердце» П. Брэгга и др. Избыточный вес – проблема многих, поэтому борьба с ним обречена на долгое существование. Важнейшей задачей при борьбе с избыточным весом является соблюдение диеты. Самые необычные диеты обретают популярность на некоторое время, затем уступая место новым.

Избыточный вес – проблема всех возрастов и полов, от этого недуга страдают не только взрослые, но и дети. Причин много. Это и индивидуальные привычки и социальная среда: наличие разнообразных средств передвижения, малоподвижный образ жизни, употребление алкоголя, неправильное питание и многие другие. Освобождение от лишнего веса – процесс длительный, и часто нетерпеливые охотники за быстрым результатом бесславно отступают с поля сражения, не дождавшись желаемого результата в короткие сроки. В среднем при длительном голодании человек теряет около 880 г в день.

Что же такое, собственно, голодание? Это состояние организма, вызванное недостаточным поступлением пищевых веществ в организм (или его полным отсутствием) или нарушением их усвоения. Голод как явление физиологическое встречается у млекопитающих в период зимней спячки, у амфибий, насекомых, рыб, рептилий при холодном оцепенении. В таких случаях наблюдается торможение центральной нервной системы, резкое снижение обмена веществ. Это позволяет сохранять жизнь при малых затратах энергии.

Различают абсолютное, полное и частичное голодание. Патологическое голодание может возникнуть у человека при отсутствии продуктов питания, нарушениях пищеварения. Голодание считается полным, если в организм поступает лишь вода, и абсолютным – если в организм не поступает ни вода, ни пища.

Предельным сроком при полном голодании считается 65–70 суток, а при абсолютном – несколько дней.



Полное и частичное голодание используется при лечении ожирения, реке – других заболеваний (ревматизм, подагра, гипертония, атеросклероз, бронхиальная астма и др.). Однако опыт наблюдений за голоданием у разных больных еще недостаточен. По наблюдениям чешских врачей В. Долижана и М. Пипалы, у ряда лиц, лечившихся голоданием от ожирения, отмечались нарушения психики. А. Бакулев получил прекрасные результаты при лечении голоданием от 4 до 18 суток больных с ожирением, нарушениями функций поджелудочной железы, желчных путей. Преимуществ полного голодания перед ограничительными диетами выявить не удалось. Частичное голодание с включением ограничений дает отличные результаты при лечении кардиологических заболеваний.

**Полное голодание проводится только в условиях стационара под наблюдением врачей.**

Повторное голодание переносится легче.

В первые дни по окончании лечения голоданием применяются диета с ограничением соли, растительно—молочная диета с максимальным содержанием витаминов и минеральных солей (кроме поваренной). В целом голодание, соблюдение постов и ограничений полезны. Если голодание проводится под наблюдением специалиста, при длительном отдыхе, то оно дает следующие положительные результаты.

1. Происходит быстрая и безопасная потеря веса.
2. Кратковременное голодание переносится легче, чем длительная ограничительная диета.
3. Исчезает одышка.
4. Появляется легкость в движениях.
5. Исчезает дискомфорт в брюшной полости.
6. Понижается кровяное давление, уменьшаются шумы в сердце.

При голодании с целью снижения веса рекомендуется выполнять специальный комплекс физических упражнений: это поддерживает в тонусе ткани организма.

Помните: голодание продляет жизнь, а переедание уменьшает ее.

Истощение, в отличие от голодания, – это состояние организма, когда резервные силы его истощены настолько, что он начинает расходовать материал уже жизненно важных тканей и органов.

#### ***Четыре причины для голодания***

1. Желание снизить вес.
2. Физиологическая компенсация: голодание сохраняет силы, использующиеся обычно для работы пищеварительной системы, и направляет их на иные цели.
3. Обеспечение отдыхом пищеварительной, нервной и других систем организма.
4. Очищение организма – эта причина самая важная. Кровь и ткани в процессе голодания очищаются от шлаков. Недостаток питания заставляет организм уничтожать все ненужные вещества. Голодание в народной медицине занимает самое почетное место. Оно излечивает многие заболевания, даже раковые опухоли уменьшаются в размерах.

В процессе голодания нужно соблюдать **девять главных правил.**

1. **ПРИГОТОВЛЕНИЕ.** Необходимо настроиться на процесс, ибо беспокойство и страх могут сделать голодание трудным.
2. **ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА.** Снижение умственной, сенсорной, нервной и физической активности очень важно при голодании: это позволяет сэкономить энергию.
3. **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Необходима специально разработанная программа физических упражнений, однако двигательную активность нужно свести к минимуму.
4. **ТЕПЛО.** В режиме голодания оно поможет дольше сохранить запасы энергии. Ноги нужно держать в тепле, иначе нарушается сон.

5. **ВОДА.** Пить не больше, чем хочется, лучше горячую воду: холодная вода, тем более со льдом, тормозит процессы восстановления.

6. **КУПАНИЕ.** Соблюдение личной гигиены обязательно. Если голодающий слаб, его можно обтирать губкой в постели водой комнатной температуры.

7. **СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ** должны быть очень умеренными. Лучше принимать их ранним утром или ближе к вечеру. Начинать с пяти минут, постепенно увеличивая время на минуту в день.

8. **СЛАБИТЕЛЬНЫЕ** вредны.

9. **СТРАДАНИЯ.** При возникновении таковых голодание прекращают.

В целом голодание помогает улучшить здоровье. Оно применяется с разными целями, вплоть до омоложения организма.

В книге Г. Шелтона «Голодание спасет вашу жизнь» вы найдете различные способы голодания, помогающие избавиться от разных болезней.

**Символический аспект.** Палата. На кровати лежит изможденный мужчина в белой одежде. Около него – врач.

**Пророческий аспект.** Если вам в раскладах выпадает данный Аркан – у вас проблемы с лишним весом или наблюдается потребность в голодании.

## Аркан V НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Первейшим благом является здоровье, красота – вторым и лишь  
третьим – богатство.  
Платон*

В последние годы уникальные нетрадиционные методики, в том числе китайской, японской, индийской народной медицины, завоевали огромную популярность, так как они сравнительно просты в применении, предупреждают и лечат многие заболевания, укрепляют здоровье и продлевают жизнь, позволяют управлять настроением человека, его самочувствием. Сегодня на эту тему написано много книг, эти методы хорошо и предметно описаны и доступны для всех желающих их применить.

Очень эффективна система психофизических упражнений, родившаяся в недрах даосской эзотерической традиции – **китайская цигун—терапия**. Эта система описана представителями данной страны на основе клинического опыта. Упражнения просты, безопасны и доступны каждому.

Овладение комплексом упражнений другой системы – **хатха—йоги** – позволяет обрести физическое совершенство, красивую фигуру и отменное здоровье.

**Лечение массажем**, в том числе пальцевыми нажимами на определенные участки тела, укрепляет здоровье, дарует поразительные жизненные силы. Эта система разработана доктором Йосиро Цунами на основе многолетнего опыта и научных изысканий и обобщена в его книге «Китайская цигун—терапия».

Массажу точек при лечении нервно—психических заболеваний посвящена работа австрийского ученого У Бёмига «Самопомощь при бессонницах, стрессах, неврозах».

С общими правилами массажа рефлекторных зон методом локального воздействия на стопы ног вы можете познакомиться в работе доктора А. Бираха «Здоровье своими руками».

Рассмотрим вкратце суть «Китайской цигун—терапии» доктора *Й. Цунами*. Эта древне-китайская техника энергетической саморегуляции известна с глубокой древности как «устра-

няющая болезни и продлевающая жизнь». *ЦИГУН* – высокое искусство укреплять здоровье, предупреждать и лечить заболевания и продлевать жизнь.

Термин «цигун» происходит от двух китайских слов «ци» и «гун». Ци – это энергия, выделяемая человеком и имеющая сложный состав. Она содержит инфракрасное излучение, статическое электричество, «поток частиц».

Согласно этой философии ци является побудительной силой жизнедеятельности организма. Различают основную и изначальную ци. Основную ци человек получает от родителей во время формирования плода, она хранится в почках и тесно связана с «вратами мироздания».

Послеродовую ци делят на небесную и земную. Небесная связана с воздухом, земная – с зерном и водой. Жизнь человека и вся его жизнедеятельность обусловлены внутриутробной ци и поддерживаются послеродовой.

Что же такое гун? Когда в результате выполнения системы упражнений цигун истинная ци начинает свою деятельность в организме, нормально или с отклонениями, это гун, по терминологии цигун, – «гунфу», что означает время и качество. Но эти понятия относятся к упражнениям. Это метод укрепления ци.

«Выхаживание» истинной ци и есть цель этой терапии.

Техника цигун включает три вида действий: вдыхание основной жизненной ци, поддержание спокойного психического (умственного) состояния, сохранение органов тела в гармонии. Они направлены на регулирование, «концентрацию» мыслей, дыхания и положения: это три фактора цигун.

Методы цигун очень разнообразны. Выделяют пять основных школ: *даосскую, буддистскую, конфуцианскую, медицинскую и боксерскую*.

Даосская направлена на укрепление как ума, так и тела. Основное – созерцание природы.

Буддистская школа делает акцент на регулировании ума.

Конфуцианская школа уделяет внимание «регуливке ума», «искренности» и развитию моральных аспектов характера, достижению состояния «покоя, умиротворения и безмолвия».

В центре внимания медицинской школы комплексы упражнений для излечения болезней.

Боксерская развивает индивидуальную силу для самозащиты от моральных и физических атак противника.

Но техники и идеологии всех школ удерживаются в рамках трех правил: неподвижный, подвижный и подвижно—неподвижный цигун.

Тренировка мысленных состояний—умственный дао—инь (дао – путь), управление и возбуждение. Кора головного мозга приводится в особое состояние, заторможенное и сконцентрированное на одном объекте. Это «внутреннее состояние ума».

Тренировка дыхания относится к дыхательному дао—инь. Такие упражнения включают в себя глубокий вдох, глубокий выдох, быстрое короткое дыхание, придыхание со звуком и задержку дыхания.

Тренировка поз означает даоинь принятия телом разных положений, которые в самом примитивном смысле делятся на шесть видов: ходьба, стояние, сидение, лежание, стояние на коленях, массажирование.

Лечение болезней методом цигун основано на традициях китайской (восточной) медицины, различающей в теле человека *12 меридианов здоровья*, вдоль которых течет ци. Меридиан, «цзин», означает «маршрут». Оплетая тело, 12 меридианов ведут к твердым и полым органам. Их природа выражается в *ИНЬ* и *ЯН*,

Меридианы, соединяющие твердые органы, именуются *инь—меридианами*, меридианы, соединяющие полые органы и протекающие вдоль внутренних боковых поверхностей тела, — *янь—меридианами*.

Согласно внутренней природе человека выделяют три ручных инь—меридиана, три ножных инь— и ян—меридиана. 12 меридианов покрывают поверхность и внутренние органы тела и соединяются друг с другом: меридианы легких на руке (тай—инь) проходят к каналу печени на ноге (цзюе—инь), затем к меридиану легких на руке – система замыкается как кольцо.

Помимо этих 12 основных меридианов есть еще восемь меридианов, текущих необычно. Поэтому они называются экстраординарными или чудесными. Когда ци в избытке, происходит «сброс излишка» в чудесные кладовые для хранения. Когда ци недостаточно, идет ее пополнение из этих восьми чудесных кладовых. 12 меридианов подобны рекам, восемь – озерам.

Восемь чудесных меридианов имеют свои маршруты, чтобы внутренние запасы ци могли согревать тело изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи. Любая «закупорка» опасна; это «засорение, возникающее раньше боли». При засорении меридианов человек заболевает. Очищение проводится с помощью таких средств, как лекарства, акупунктура, массаж. Самоуправляемая цигун—терапия используется для очищения меридианов за счет только внутренней силы человека, направленной на исцеление.

## **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.