

Ирина СЕМЧУК
Григорий СЕМЧУК

A portrait of a middle-aged man with a shaved head and a light beard, wearing a dark grey blazer over a black t-shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА пищевых аллергий

Взаимосвязь еды и характера

**Ирина Семчук
Григорий Семчук**

ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА пищевых аллергий

Взаимосвязь еды и характера

Издание второе, исправленное и дополненное.

**Краснодар
Издатель Семчук И. А.
2023**

УДК 159.9: 616-056: 613.2/.3

ББК 88.71-7

С30

Семчук, Ирина Александровна

С30

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий: взаимосвязь еды и характера / Ирина Семчук, Григорий Семчук. – Краснодар: Семчук Ирина Александровна, 2023. – 294 с.

ISBN 978-5-6049191-1-8

Знак информационной продукции 16+

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий – наша авторская методика, которая основана на взаимосвязи характера человека и употребляемых им в пищу продуктов. Данная книга посвящена анализу личности человека и его аллергических реакций благодаря пониманию, как употребляемые в пищу продукты влияют на характер человека.

Вы узнаете, почему одни продукты являются любимыми, другие берутся в пищу ситуативно, некоторые отбрасываются или не усваиваются вообще, а иногда могут вызывать аллергическую реакцию. А также о том, что каждый продукт имеет свой уникальный характер и при его регулярном употреблении человек приобретает эти качества сам. В книге дается описание продуктов, их сильные и слабые стороны, причины аллергических реакций на них, а также болезни, при которых желательно или нежелательно их употребление.

Данная книга является второй из цикла «Феноменальная психосоматика». Впервые она была издана в 2021 году и называлась «Психоанализ еды и продуктов питания или Как еда влияет на наш характер».

Мы надеемся, что данный наш труд и Вам поможет разобраться с причинами аллергий на продукты питания, а также вернуть своё здоровье!

УДК 159.9: 616-056: 613.2/.3

ББК 88.71-7

ISBN 978-5-6049191-1-8

© И. Семчук, Г. Семчук, текст, 2021

© Оформление И. Семчук, 2023



СОДЕРЖАНИЕ

часть первая	11
ВВЕДЕНИЕ	11
Разница между сырыми и приготовленными продуктами. 18	
Кто готовит еду?	19
Значение еды для человека (характер и энергия), искусственные предпочтения в еде	21
Очистка продуктов	23
АЛЛЕРГИЯ	25
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	32
Молоко	32
Творог	41
Сыворотка	44
Простокваша (кислое молоко)	47
Масло сливочное	49
Сметана	51
Сыр твердый	52
Сыр «Чеддер»	54
Сыр «Камамбер»	57
ОВОЩИ	59
Помидор	59

СОДЕРЖАНИЕ

Огурец.....	61
Лук.....	65
Чеснок	70
Тыква	74
Кабачок	78
Цуккини.....	80
Баклажан.....	82
Капуста белокочанная.....	84
Перец горький (стручковый).....	87
Морковь.....	89
Свекла	94
Картофель.....	95
Редис красный.....	98
Хрен.....	100
Авокадо	103
Перец болгарский	104
ГРИБЫ	107
Шампиньоны	109
Вешенки.....	111
Трутовик	112
Трюфель.....	114
ЗЕЛЕНЬ, ТРАВЫ.....	116
Шпинат	116

СОДЕРЖАНИЕ

Щавель	117
Салат	119
Руккола	122
Розмарин.....	123
Полынь горькая	125
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ	127
Яблоко	127
Груша	129
Клубника	132
Банан	133
Вишня	135
Смородина	137
Шиповник	138
Лимонник китайский	140
ЗЛАКОВЫЕ, БОБОВЫЕ.....	143
Пшеница	143
Рожь.....	145
Гречка	146
Овес	148
Рис	150
Горох.....	152
Макароны	156
Крахмал	158

СОДЕРЖАНИЕ

ЯЙЦО.....	160
МЯСО.....	163
Свинина	164
Сало свиное.....	165
Крольчатина.....	166
Говядина	168
Курятина.....	169
Утятина домашняя	171
Индюшатина	173
Баранина	174
Дикий кабан	175
Лягушатина.....	176
РЫБА, РАКИ, МОЛЛЮСКИ.....	178
Щука.....	178
Мидии	179
Креветки	181
Рапана.....	183
Лосось	184
Рак.....	186
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ	188
Соль	188
Усилитель вкуса (глутамат натрия).....	190
Сода пищевая	192

СОДЕРЖАНИЕ

Дрожжи	194
ОРЕХИ.....	197
Фундук (лесной орех).....	197
Грецкий орех	198
Арахис	200
СЛАДОСТИ	204
Сахар	204
Мёд	206
Какао, шоколад	208
НАПИТКИ	212
Вода	212
Кофе	217
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	221
Спирт.....	223
Водка	224
Вино.....	226
Пиво.....	229
Шампанское.....	231
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	232
часть вторая	237
Ароматизаторы и усилители вкуса, или почему мы теряем ощущение настоящего	237
Дают ли деньги нам свободу?	242

СОДЕРЖАНИЕ

Уважение, или за что нужно быть благодарным ложке ...	249
Профориентация, или занятие всей жизни: как его найти?	255
Как на нас воздействуют извне	262
Самое худшее выступление заслуживает аплодисментов	266
Игра как полезный опыт, или отрыв от реальности?	269
Как будет лучше: взять или дать?	278
Миф о «хороших» привычках	283
ОБ АВТОРАХ	291

часть первая

ВВЕДЕНИЕ

Феноменальная психосоматика — наша авторская методика. И часть её наработок мы изложили в двух книгах. Это «Феноменальная психосоматика: взаимосвязь характера и болезни», которая непосредственно описывает, какие черты характера и модели поведения приводят человека к конкретным заболеваниям. И книга, которую вы сейчас держите в руках — «Феноменальная психосоматика пищевых аллергий: взаимосвязь еды и характера», которая раскрывает причину аллергических реакции на отдельные продукты питания, будь то яблоко, помидор, соль или любой другой продукт.

В настоящее время много литературы от медицинских справочников до книг по психосоматике, в которых авторы пытаются объяснить причины аллергических реакций. Но акцент в них делается либо на сугубо физиологический аспект, в котором аллергия описывается как патологическая реакция иммунной системы на вполне безопасные продукты, либо как глубокое эмоциональное переживание, которое оставило свой слепок в подсознании и связало его с определенным продуктом. Но никто не даёт конкретики, чем же отличается, например, аллергия на цветение от аллергии на продукты питания. Или, еще лучше,

чем отличается аллергия на коровье молоко от аллергии на козье молоко.

Уникальность наших методик в том, что мы используем феноменологический подход, который дает возможность раскрыть суть предмета или объекта, через сам предмет или объект, который исследуется. Человеку и всему, что его окружает, присущи свои тонкие вибрации, со своими уникальными, особенными характеристиками. С детства нас учили делить окружающий мир на живые и неживые предметы. Но вопреки этому учению, которое нам до сих пор продолжают «вбивать» в голову и которое, по нашему мнению, в корне неверно, все окружающее нас живет своей жизнью, обладает своим характером, своим духом, своим сознанием. И мы, соприкасаясь со всеми этими вещами, сознательно либо неосознанно попадаем под их влияние. Хорошим примером тому служат лекарственные растения. Например, ромашка обладает успокаивающим действием, и при использовании в виде компрессов из нее, употреблении ее в виде чаев, настоев она будет снимать воспаление, убирать очаги повышенной активности. Чеснок очень хорош для изгнания паразитов из организма. Кто-то может сказать, что это все благодаря их химическому составу. Но, с нашей точки зрения, химический состав — лишь одна грань продукта, как и всего окружающего нас. Кроме химического состава имеется еще свой характер, сознание, дух.

Глупо будет рассматривать человека, только лишь анализируя химический состав крови, код ДНК, количество воды, кислорода, продуктов распада в организме и т.п. Каждый человек даже при таком исследовании будет индивидуальным и не похожим на других. Ведь кроме тела человеку присуща душа, характер, определенные модели

поведения. Теми же признаками обладают и животные, растения, минералы – все-все, что нас окружает вплоть до ветра, туч, дождя, солнца и т.д. Сущее умеет общаться между собой, как и люди. И если не все могут услышать, увидеть либо понять язык их общения, то это не означает, что его не существует. Не понимая языка глухонемых, глупо считать, что эти люди между собой не умеют обмениваться информацией.

Те, кто читал нашу первую книгу «Феноменальная психосоматика: взаимосвязь характера и болезни», знают, что любое заболевание описывается не абстрактно, а исходя из самой физиологии и строения органа, который подвержен болезни, а также с учетом части тела, где болезнь проявлена. А чтобы объяснить причину пищевых аллергий, в книге мы в первую очередь описывали характер каждого отдельного продукта. Ведь именно понимание характера продукта дает понимание, какие конкретно качества человек не приемлет в своей жизни, а его иммунная система включается против них на войну. Но, кроме этого, в книге мы старались описать, к каким другим заболеваниям может привести чрезмерное употребление отдельных продуктов, от каких заболеваний они помогут избавиться, а также показали, какой тип людей может любить эти продукты, не любить вовсе или не принимать ситуативно.

Также мы посчитали нужным дать информацию в общем о пище, какую суть она несёт, важность того, кто ее готовит, а также то, как полученную информацию можно использовать не только для избавления себя от аллергии, но и для усиления своих положительных качеств. Вторая часть книги посвящена статьям, которые имеют психодиагностический характер, но пока не включены в отдельную книгу.

Более детально разобраться, почему определенные продукты будут полезны или же, напротив, не рекомендуются при некоторых заболеваниях, поможет наша книга «Феноменальная психосоматика: взаимосвязь характера и болезни», где по каждому заболеванию описывается модель поведения и частично характер человека.

Особенность этого метода заключается в том, что во внимание принимается предпочтение человека в выборе определенных продуктов или же неприятие их, ситуативное использование или исключение, либо даже аллергическая реакция на тот или иной продукт. Дело в том, что все, что нас окружает, с чем мы непосредственно вступаем в контакт (а в данном случае — это продукты питания), влияет на нас посредством своего характера. Так, «характер» в переводе с древнегреческого значит «примета», «отличительная черта», «знак»; это структура устойчивых и сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности. А человек, как и в коммуникации, выбирая себе в собеседники единомышленников, выбирает для себя и продукты питания, которые соответствуют его характеру, его внутреннему состоянию. Если же человек отторгает какие-то продукты, сознательно не употребляя их в пищу, он не воспринимает в своем пространстве (как среди людей, так и продуктов, вещей) те черты характера, модели поведения, которые присущи именно этому продукту.

В случае аллергии, это уже конкретный и четкий сигнал о том, что человек агрессивно настроен против определенной модели поведения, она вызывает в нем раздражение и гнев. Важно также учесть, что этот гнев не имеет выхода, он подавлен и не проявляется. Если у продукта «плохой» характер, то аллергик сам является его

носителем, и он раздражается на окружающих за то, что присуще ему самому. Если же характер продукта «хороший», то чаще всего человек хотел бы так себя вести, но почему-то не может себе это позволить. Либо по причине слабости, либо в связи со сложившимися обстоятельствами. Теперь продукт ему об этом постоянно своим присутствием напоминает и вызывает аллергическую реакцию.

Для тех, кто интересуется этим вопросом, немного углубимся в суть понятия «характер продукта». Почему термин употребляется в смысле личностных моделей поведения по отношению не только к человеку, но и ко всему, что нас окружает (органический, неорганический мир, предметы быта и т.д.). Мы сторонники концепции мира с позиции бытия, где человек по своей сути есть не только физическое тело, но и имеет душу и разум. Можно проводить много градаций и углубляться в большее количество тонких тел человека, но мы для нашего удобства выделяем всего три неотъемлемые составляющие, которые вместе и являются человеком. Но также, кроме человека, душой, или, наверное, лучше будет сказать, духом и сознанием, обладает весь материальный мир (как, впрочем, и нематериальный). Все окружающее нас – живое, оно мыслит, понимает, что происходит вокруг, формирует свое отношение и точку зрения на происходящие процессы, а также понимает, нравится ему это или нет. Созданные Природой существа и явления, будь то ветер, трава, вода или песок, обладают более чистым и благостным сознанием и характером, чем вещи и предметы, которые создает человек.

Мы не будем говорить о духах и созданиях, которые не имеют материальной оболочки. Они в данной книге нас не интересуют. Здесь речь пойдет о грибах, растениях, о

продуктах животноводства, напитках, минералах, которые употребляются человеком в пищу. Для нас важно будет разобраться, какой у продукта характер как модель поведения в этом мире и пространстве. В каких ситуациях определенные продукты хочется съесть, а другие просто отвергаются и, что очень важно, вызывают аллергическую реакцию.

В первую очередь, знания феноменальной психосоматики пищевых аллергий направлены на самоанализ и поиск причин недуга через понимание сути самих продуктов. Информация подходит как для личного самоанализа, так и для работы психологов и психотерапевтов. Ведь порой информация, которая, казалось бы, лежит на поверхности, не так легко воспринимается самим человеком. Легче увидеть проблему у кого-то со стороны, но разобраться в корне своих проблем не всегда просто.

Книга будет полезна и для понимания себя и своего характера. Ведь пищу человек выбирает в большей степени неосознанно, в основном по вкусовым качествам, либо руководствуясь установками «полезно», «так диетолог советовал» и т.д. Знания могут помочь более сознательно относиться к выбору еды, поясняя, почему наш организм хочет именно такую еду.

С осознанным приемом пищи не стоит путать установку. Мы как раз против установки по типу «это полезно», «это вредно», «так нужно», «тут много кальция», «тут мало калорий». Так происходит насилие над организмом, наполнение его чуждыми либо совсем не нужными на данный момент программами. Под осознанным приемом пищи подразумевается чуткое отношение к потребностям организма и его запросам на завтрак, обед или ужин, а также понимание, что именно даст данный продукт,

какие качества он усилит и действительно ли нужно такое усиление, или все же стоило бы отказаться от него. И главное, понимание характера продуктов питания способствует четкой оценке сложившейся ситуации и позволяет определить, какие черты характера необходимо усилить.

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий будет интересна для любого человека, стремящегося понять свое окружение. Едят все, да и такое понятие, как «бизнес-ланч», — довольно распространенное явление. Узнать больше о своем бизнес-партнере или коллеге можно, проанализировав, что именно он заказал себе на обед. Такой срез даст ситуативный психоанализ, он поможет понять, как человек себя чувствует именно в данное время. Отдельно будут рассматриваться спиртные напитки, будет даваться анализ людей по тому, что они любят пить. Так, достаточно знать, что заказал себе ваш партнер по бизнесу, коллега, сотрудник: виски, красное вино или шампанское. Скажем, если виски имеет характер глубокого анализа, то шампанское сбрасывает с себя ответственность и расслабляется. Не правда ли, перед подписанием контракта важно понимать, в каком состоянии сейчас перед вами потенциальный партнер или конкурент?

Книга будет полезна и в антиманипулятивном аспекте. Так или иначе, но очень часто нам приходится сталкиваться с большим количеством уже готовой к употреблению еды, стоит только снять упаковку. Это и конфеты, и шоколад, и напитки, а также выпечка, торты и т.п. И лучше понимать, какие программы стоят за этой едой и почему выгодно, чтобы люди ими наполнялись.

Книга «Феноменальная психосоматика пищевых аллергий: взаимосвязь еды и характера» прежде всего направлена на развитие самоанализа и поиск причин

аллергических реакций на отдельные продукты или компоненты. Наше мнение по поводу употребления отдельных продуктов не следует считать прямой рекомендацией к лечению. Прежде чем включать определенные продукты в свой рацион или же отказываться от них, в первую очередь следует посоветоваться со своим лечащим врачом!

Разница между сырыми и приготовленными продуктами

Разница между сырыми продуктами и уже приготовленной едой всегда есть. Сырой продукт имеет свою природную программу, свой характер, который не подвергался ничьему влиянию. Сырой продукт обладает своей максимальной силой и жизненной энергией, которая после приготовления может утрачиваться полностью либо же остается, но в незначительном количестве.

После приготовления продукта могут пропадать некоторые из его свойств, то также он может приобретать новые. Это результат влияния многих факторов: способа приготовления, ферментации, смешивания разных продуктов, которые могут иметь антагонистические характеры. Нельзя исключить и влияния характера и настроения человека, который готовит пищу. На последнем факторе и остановимся.

Кто готовит еду?

При приготовлении еды человек сознательно либо неосознанно наполняет приготовленную пищу своей энергетикой. Наверное, все слышали о том, что умелые бабушки заговаривают зелья и лекарственные настои для лечения больных. Это либо молитва, либо другие слова, которые читаются при приготовлении лекарств и наделяют их еще большей силой и энергией для излечения человека. Заговоры бывают не только на зелье и лекарство, а и на простую воду, на пищу. И не только хорошие, но и злые, которые могут навредить как здоровью, так и психическому состоянию человека. Но это нужно уж слишком постараться, чтобы кто-то взялся расправляться с человеком такими методами.

Упомянутые выше методы воздействия в основном применяют сознательно, но не редко человек неосознанно не хуже умелого мага наполнит еду таким букетом энергий, что не только желудок перестанет работать, а со временем и язва откроется.

О законе сохранения энергии все мы слышали еще в школе, но почему-то не придаем ему должного значения. А как говорится, незнание закона не освобождает от ответственности. Вот и получается, что, не зная о законе информационного (энергетического) воздействия на окружающий мир (и наоборот, воздействия мира на нас), или, проще говоря, о законе сохранения энергии, мы начинаем сетовать на судьбу, не осознавая, что сами посеяли зерно, которое дало всходы. С природой все понятно: учили на уроках физики, что ничто не возникает ниоткуда и не исчезает никуда, а только трансформируется или

перетекает из одного состояния в другое. Но как это проявляется в приготовлении пищи?

Так, женщина, которая во время приготовления мужу еды думает о том, какой он неблагодарный, приносит домой мало денег, не дарит ей цветы, не ценит ее, а она такая хорошая, правильная и «заботится» о нем, – наполняет, таким образом, эту еду своими обидами, жалобами и недовольством. Муж, проглотив такой «полноценный» ужин, еще больше отдаляется от жены, так как получает от нее информационное послание вместе с едой, что она на него обижена, он не достоин ее, поскольку не может обеспечить ей дать то, чего она хочет и «заслуживает». И вместо поддержки, любви и понимания от жены, которые должны были бы послужить мужчине толчком для дальнейшего развития и обеспечения семьи, он получает угнетение, недовольство, обиду.

Свекровь, которая потчует сына своими вкусными, как из детства, блюдами и при этом по каким-то своим причинам недовольна невесткой, на энергетическом уровне настраивает сына против его жены. А сын с удовольствием поглощает все это вместе с вкусными мамиными пирожками, даже не понимая, какое информационное послание получает. Поэтому не зря говорится, что еду нужно готовить с любовью, наполняя таким образом любовью и окружающих.

Но это лишь частные примеры, когда еда готовится дома. Желательно есть пищу, приготовленную лишь людьми, которым вы доверяете. А если задуматься, какой информационный букет может вкладываться в пищу, приготовленную в заведениях общественного питания, куда повара приходят не только со своими семейными проблемами в голове, но и производственными

неурядицами, недовольные зарплатой, условиями работы, начальством. В этом случае можем лишь посоветовать либо ограничить себя приемом пищи, приготовленной дома, либо прислушиваться к своим внутренним ощущениям по типу: уютно или неуютно в заведении, нравится или не нравится здешний запах, либо еще лучше – познакомиться с поваром и понять, готовы ли вы принимать еду от данного человека.

Значение еды для человека (характер и энергия), искусственные предпочтения в еде

Все в этом мире имеет свою память. Речь идет как о нас, людях, так и о любом другом существе: животном, растении, камне, вещи, созданной человеком. Всему свойственно накапливать информацию. К примеру, с песчинки или камня можно считать информацию о том, что было на планете сотни, тысячи и миллионы лет назад – и песок, и камень был здесь в те далекие времена. Умение накапливать и сохранять информацию относится и к продуктам, которые мы употребляем в пищу. Кто выращивал морковь, кто ее собирал, привозил на рынок и продавал – все это она, эта самая морковь, хорошо помнит. Она помнит, в каком настроении были те люди, которые с ней контактировали. Если добрые и положительные, то и заряд энергии у нее будет таким. А если они были злыми и жестокими, то и морковь будет полна ужаса, страха и деструктивной энергии. Об этом говорят, это описывают в разных статьях, но мало кто задумывается, что это действительно имеет место в нашей жизни и тем более влияет на нее.

Выращивание и контакт с продуктами при транспортировке — это один фактор. Но когда продукты готовят, они напитываются энергией самого повара. И если он был не в духе, то весь его негативный заряд поглощают трапезничающие вместе с приготовленной им пищей. Давайте опустим момент явно деструктивных энергий, ведь не всегда люди готовят еду в таком настроении. Но определенные мысли, чувства, переживания в человеке все равно есть, они никуда не исчезают, даже когда он стоит на кухне и, скажем, варит суп. Вся приготовленная им еда пропитывается его настроениями. И хорошо, если это член семьи, в которой царят гармония и уют. Кроме того, человек, который эту пищу ест, находится в тесном контакте с поваром. Так что, женщины, если в вашем доме еду готовит ваша мать, свекровь или домработница, то она и будет «женой» вашего мужа и «матерью» ваших детей на энергетическом уровне. Ведь кто готовит, тот и правит.

Не менее важно в потреблении пищи то, какой рукой вы ее берете и подносите ко рту. Если ваша рабочая рука — правая, тогда прием пищи правой рукой в большинстве случаев будет проходить на автоматизме, а вы будете проглатывать вместе с едой те программы, которые пришли как от повара, так и от всех остальных, кто с ней контактировал. Левая рука будет давать больше рефлексии и отсеивания ненужных программ, желание отстраниться и не сливаться с коллективом во время застолья или с хозяевами дома, где вас угощают. Для левши все будет работать так же, только наоборот. Правая рука будет давать рефлексию и отстранение.

Не следует также принимать пищу перед телевизором, компьютером, во время прослушивания музыки. Та информация, которая звучит вокруг, также пропитывает

еду, а вы все это съедаете. Новости политики, фильмы, песни со словами по типу «я его любила, а он меня бросил» – все это незаметно для вас, но плавно и уверенно становится вашими собственными программами. А потом только будете удивляться, почему в жизни творятся такие неурядицы и не все так хорошо, как того хотелось бы. Мас-совое зомбирование также хорошо работает в заведениях общественного питания, где фоном звучит музыка или установлен большой экран телевизора. Та же ситуация и в кинотеатрах, где перед началом сеанса попкорн, разные закуски и напитки продаются в невероятных количествах. Так что, как говорится, незнание не освобождает от ответственности. Раз уж вы пришли с едой, то поглощайте и весь информационный букет программ и энергий без цензуры – вам теперь с этим жить.

Но полностью исключить потребление пищи в общественных местах не так уж и просто, особенно в больших городах. И чтобы уберечься от ненужного, чужого набора программ и информации, потреблять пищу следует более осознанно. К еде нужно относиться с благодарностью и уважением за то, что она дает вам возможность быть здесь и сейчас, жить, творить и развиваться. Процесс трапезы должен проходить, как свидание с очень важным и дорогим для вас человеком – только вы и еда без каких-либо видео и музыкальных сопровождений.

Очистка продуктов

Все продукты перед употреблением в пищу необходимо мыть, чтобы вода смывала все контакты и связи, все ненужные энергии, которые продукт вобрал в себя, пока к

ВВЕДЕНИЕ

вам следовал. Этот способ очистки хорошо подходит для фруктов, овощей, зелени. Но как же быть с теми продуктами, которые были кем-то приготовлены и уже готовы для употребления в пищу? Ведь с салатом «Оливье», хлебом или борщом этот номер не пройдет. А такие продукты, без сомнения, несут огромный информационный хвост от поваров и другого обслуживающего персонала, принимающего участие в доставке еды к вам. Так как же быть в этой ситуации, как очистить продукт от лишней и ненужной энергии, чтобы не набраться чужих проблем, как собака блох? А здесь будет действенным старый как мир метод, упоминаемый еще в древних писаниях. Это – благословение. Перед началом трапезы необходимо благословить как еду, которую вы собираетесь съесть, так и всех тех людей, которые были задействованы в длинной цепочке от посадки семени в землю до подачи блюда на стол.

АЛЛЕРГИЯ

Современная медицина смогла определить только то, что при аллергии у человека в организме активизируются гистамины, которые являются медиаторами (посредниками) многих физиологических процессов, но обычно пребывают в организме в спокойном состоянии. Вот медики и решили, что нужно бороться не с причиной активизации гистаминов, а с самими гистаминами. И в основном все противоаллергические препараты являются антигистаминными: они подавляют их активизацию в организме и переводят его в пассивное состояние. Но сами гистамины обычно активизируются при патологических процессах, таких как анафилактический шок, ожоги, обморожения, и вызывают спазмы гладких мышц (мышцы, которые входят в состав оболочек всех внутренних органов), расширение капилляров, понижение артериального давления, застой крови в капиллярах, сгущение крови и прочее. При этом еще активизируются надпочечники, выделяя в кровь адреналин. По сути, запускается процесс, направленный на войну: выделяемый адреналин позволяет человеку воевать, а спазм гладких мышц и сгущение крови защищают организм от потери крови при ранениях.

Выходит, что аллергия – это процесс запуска организма на войну против определенного противника – аллергена,

а он у каждого аллергика свой. Но проблема еще в том, что процесс войны запускается не на физический субъект или объект, а на определенную модель поведения или характер, которые свойственны объекту, вызывающему аллергию. То есть человек не принимает определенный тип характера или модель поведения и считает его враждебным и несвойственным для себя. Важной особенностью этой войны является то, что человек вместо активных действий всю агрессию подавляет и сдерживает внутри себя.

Кроме подавленной агрессии стоит упомянуть такую черту характера человека, как завышенные требования и ожидания от окружающих его людей и процессов. Человек набрасывает картинку или установку, как именно должны себя вести или поступать люди. И когда ожидаемое не реализуется, запускается механизм подавления агрессии. Не будет же аллергик убивать своих близких из-за того, что они, например, не убирают после себя вещи, разбрасывая их по дому?

Также возникновению аллергии способствует завышенная самооценка и самомнение. Многие аллергики считают, что мир им должен, потому что они особенные, исключительные люди. Они не такие, как все, и именно поэтому вы должны поступать так, как они от вас ожидают. В ином случае они могут пассивно атаковать, обижаясь, закрываясь от коммуникации, отказываясь идти на диалог.

В случае с аллергической реакцией на продукты питания, человеком не принимается именно характер самого

продукта. Как вы поймете по ходу чтения данной книги — каждый продукт имеет свой неповторимый и особый характер. Когда запускается аллергия, идет отторжение, агрессия из-за того, что такая модель поведения имеет место в мире. И чтобы понять причину аллергии, вначале необходимо скрупулезно и детально разобрать характер самих продуктов. Именно поэтому в книге много внимания уделяется описанию различных видов еды, чтобы полностью развернуть многогранность проявления. Ведь аллергическая реакция может возникать всего лишь на одну составляющую многостороннего характера, и нужно будет ее определить.

Еще один важный аспект аллергии: при описании характера продуктов будет видно, насколько он манипулятивный, насколько он позволяет конкретному человеку реализовать свое предназначение либо отклонить от правильного пути. Одним словом, продукты будут разделяться на условно «хорошие» и «плохие». И когда характер продукта хороший, аллергия покажет, что человек не может себе позволить так действовать. Он сильно хочет таковым быть, но у него не выходит, либо ему обстоятельства не позволяют. В итоге он раздражается на окружающих, что они так действовать могут. У него возникает желание такую модель поведения убрать из своего восприятия, или попросту уничтожить.

Важно понимать, что в аллергии есть такой прием психологической защиты, как проекция, при котором человек не принимает негатив на свой собственный счет,

приписывая его другим. И чтобы избавиться от аллергии, необходимо в первую очередь понять и осознать то качество, которое не принимается, как в себе, так и в окружающих. В случае с «хорошими» продуктами, важно позволить себе таковым быть, действовать так, как считаешь необходимым. Кроме того, важно принять, что окружающие нас люди также могут поступать так, как им хочется. Необходимо убрать раздражение и подавленную агрессию из-за такой модели поведения.

Если же характер продукта имеет «негативный» окрас, тогда механизм запуска аллергии будет немного другой. В нем будет все так же присутствовать проекция – не принятие человеком в себе тех негативных качеств, которые он отлично замечает в других. По сути, он злится на то, как ведут себя другие, но сам является носителем таких же программ. Для выхода из такой формы аллергии необходимо принять, что человек также действует, как и его окружение.

Стоит также учитывать, что продукты по своей сути многогранны и аллергия также может срабатывать лишь на какой-то один аспект целостного характера.

Еще раз стоит отметить, что понятие «хороших» и «плохих» продуктов довольно относительное. Каждый продукт – энергия, но также это модель поведения, в которой может взаимодействовать человек в мире. Бывают разные ситуации и для выживания и получения необходимого опыта мы должны брать ресурсы от любого вида проявления.

АЛЛЕРГИЯ

В нашей практике было много примеров, когда клиенты избавлялись от аллергии всего за несколько дней. Вот один из них:

«Здравствуйте, Григорий и Ирина! Хочу выразить благодарность за знания! У меня началась аллергия на пух тополя. Уже 10 лет она меня не беспокоила. Я освежила память, снова перечитав вашу книгу, заглянула себе правдиво в душу, сделала анализ своего поведения – аллергия куда-то и исчезла. Огромная, огромная благодарность!»

Олеся

Еще один яркий пример был у клиентки, которая имела аллергию на стиральный порошок, проявляющуюся в форме отека Квинке. После того, как она проанализировала свои модели поведения, сопоставила их с характером стирального порошка и поняла, что она не принимала в себе именно те качества, которые присущи порошку, ее аллергия тоже исчезла.

«Здравствуйте, уважаемый Григорий! Хочу поблагодарить Вас за чудо, которое произошло со мной. После вашей консультации я избавилась от своей аллергии на стиральный порошок так легко, что даже и не вериться. Аллергия более 20 лет доставляла мне столько

И. Семчук, Г. Семчук

АЛЛЕРГИЯ

неудобств, что я не только боялась зайти в хозяйственные магазины с бытовой химией, но и постоянно носила с собой ампулу с лекарством, чтобы при необходимости оперативно снять отек Квинке, который мог наступить моментально. Сейчас же аллергии у меня нет, хотя я даже и не надеялась, что когда-нибудь смогу от нее избавиться.

Всех Вам благ и успехов в вашей деятельности! Пусть и другие люди так же легко избавляются от аллергий с помощью ваших знаний, как и я!»

Татьяна

Аллергий существует столько, сколько и всего, что нас окружает и есть на нашей планете (или даже за ее пределами). И каждый случай будет отличаться от предыдущего. При анализе аллергической реакции важно знать не только компонент, на который реагирует организм, но важны также зона и форма проявления самой аллергии. Об этом мы писали в своей первой книге «Феноменальная психосоматика: взаимосвязь характера и болезни», показывая, что при трактовании причины заболевания очень важно знать кодировку тела, ведь одно и то же заболевание может поражать разные части тела и тем самым говорить о проблемах в разных сферах жизни человека. Поэтому эту информацию вы можете добрать именно там.

АЛЛЕРГИЯ

В первой книге из цикла «Феноменальная психосоматика» мы описали причины аллергий на цветение разных растений (амброзию, подсолнух, тополь, береза), аллергии на пыль и грязь, шерсть кошек и собак, на пух и перья. В эту же книгу вошли аллергии только на продукты питания, пищевые добавки и некоторые напитки. Но эти перечни далеко не исчерпывающие. К нам постоянно обращаются клиенты с запросом разбора аллергии на отдельные виды медикаментов, на металлы, химические элементы, другие виды продуктов и т.д. и для каждого клиента будет свое решение в зависимости от типа аллергии.

Мы надеемся, что данная книга поможет вам избавиться от ваших аллергий. А если вы не найдете в ней ответов на свои вопросы, мы будем рады помочь вам в ходе консультации.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко

Ему присущи такие качества и черты, как наполненность, полнота жизни, спокойствие, целостность, достаток, безопасность, ощущение момента здесь и сейчас.

Благодаря молоку новорожденный получает от мамы заботу, тепло и ласку. Во время кормления, не понимая слов. Он чувствует состояние матери. Мать обеспечивает малышу безопасность, заботу, дает уверенность в завтрашнем дне, как бы говоря: «расти, развивайся, играй, резвись, а о еде, крыше над головой, одежде и других материальных потребностях я позабочусь за тебя». При этом ребенок, принимая молоко, принимает доброту и заботу, не чувствуя при этом себя зависимым, обязанным по отношению к матери.

С грудным молоком ребенок получает все чувства и эмоции, которые переживает сама мама. Он получает в некоторой мере часть жизненного опыта матери, получает информацию обо всем, что ее интересует (насколько любит ребенка, мужа, родителей, как относится к внешнему миру), а также защиту. Но если мать начинает чрезмерно переживать, бояться или проявлять агрессию, ребенок может отказаться от молока, поскольку оно будет для него опасным, не будет давать защиту.

В дальнейшем, когда мать прекращает кормить ребенка грудью, он «молочную программу» может брать из коровьего молока. Нужно отметить, что молоко молоку

рознь, и безлактозное кардинально отличается от пастеризованного, не говоря уже о свежесвыдоенном. У свежего коровьего молока, которое не прошло никакой термической или химической обработки, характер будет максимально схожим с материнским. В нем будет все та же забота, любовь, чувство безопасности и спокойствия. Когда взрослый человек начинает регулярно употреблять его в пищу, он не только принимает эти модели поведения по отношению к себе, но и начинает их транслировать в мир. Он смягчается сам и готов принять мягкость в других. Он стремится к спокойствию и готов спокойствие предоставить своему окружению. Он хочет, чтобы его любили таким, каков он есть, и он готов других принимать со всеми их чертами характера.

Любить свежее коровье молоко и постоянно его пить будут люди, которые хотят покоя, заботы. Им хочется расслабиться и не думать о каких-то повседневных делах. И что самое важное, они хотят знать, что о них позаботятся бескорыстно и не попросят ничего взамен, их поддержат, успокоят и поймут. В то время, когда они будут восстанавливать свои силы, им хочется на кого-то положиться. Они устали бежать впереди планеты всей, постоянно доказывая, что они победители.

Не будут любить молоко, а у некоторых оно даже не будет усваиваться, те, у кого была суровая мать. Она вместо поддержки, искренней любви и понимания ребенка постоянно его ломала, жестко строила и навязывала свою концепцию, а ребенку не нравилось такое отношение. Он не чувствовал заботы и защиты со стороны матери, а лишь гиперопеку и/или жесткие установки, что нужно делать и как все должно быть.

Очень часто от молока отказываются дети, когда хотят освободиться от чрезмерной материнской заботы, которая не дает вообще никакой свободы, права выбора ребенку и не проявляет стремления понять его характер.

Еще не будут любить его те люди, которые стремятся вырваться впереди всех, а спокойных и не слишком активных людей считают слабаками. Такие люди заряжены на победу любой ценой, они, можно сказать, идут по трупам. При этом у них переизбыток агрессии и злости. Молоко отбрасывается, так как оно будет запускать программу смягчения, доброты и успокоения, а человек к этим моделям как раз и не готов.

Показательный пример неприятия и любви к молоку был показан в фильме «Леон-киллер». Главный герой, который хотел спокойной и размеренной жизни, постоянно, каждое утро пил молоко. Молоко также давало ему возможность не стать чрезмерно жестоким и агрессивным. А вот главная героиня на определенном этапе прекратила его пить. И, как следствие, пошла мстить без подготовки.

Но нужно также понимать, что, отказываясь от молока, защищая таким образом свои границы от суровой матери, человек сам становится таким же жестким и непонимающим, у него теряется возможность бескорыстно заботиться о другом человеке и принимать его таким, каков он есть. Защищаясь, даже не заметив этого, человек сам утратил качества молока: бескорыстную заботу, эмпатию, поддержку, опеку.

Антиреклама молока, которая сейчас так активно распространяется в средствах массовой информации, — это стремление истребить в людях доброту, спокойствие, теплоту, чтобы они стали более агрессивными, обособленными и заряженными на конкуренцию и успех.

Ситуативно человеку будет хотеться выпить молока, когда ему не хватает заботы и поддержки. Как-то в разговоре одна наша знакомая сказала, что уже почти четыре месяца она каждый день пьет молоко либо готовит себе какао. Как потом выяснилось в ходе разговора, у этой женщины мать уже около трех лет живет за границей и ей четыре месяца назад поставили диагноз «рак». А знакомая, понимая серьезность болезни мамы и возможность летального исхода, хотела благодаря молоку получить поддержку. Какао же давало ей силу принять ситуацию, как есть (см. информацию о какао).

Болезни, при которых не следует употреблять много свежего коровьего молока.

- болезни чаще всего связаны с индивидуальным неусвоением самого молока или ферментов, которые в нем содержатся.

От каких болезней поможет избавиться домашнее свежее коровье молоко:

- астма — поможет смягчиться и подобреть;
- ревматоидный артрит — поможет расслабиться и отступить от нерешенной проблемы;
- когда много желчи выбрасывается в двенадцатиперстную кишку — даст возможность отдохнуть и убрать избыток злости;
- инсульт — поспособствует снятию заряженности на победу любой ценой;
- повышенное кровяное давление, глаукома, язва желудка — уберет излишнюю ответственность и добавит спокойствия;

- усталость, анемия — дает возможность восстановить свои силы и ресурсы;
- импотенция — уберет необходимость постоянно доказывать свою сексуальную состоятельность.

Аллергия на молоко будет проявляться у человека, который берет на себя чрезмерную ответственность и обязанность заботиться о других, но при этом устал от этого, так как не может ничем другим заниматься или посвятить время себе, ведь занят только удовлетворением потребностей других.

Во втором варианте человек не принимает в свою сторону заботу от других, так как в детстве мать подавляла его, была жесткой и лишь навязывала свои правила, не давая ему развиваться и двигаться своим путем. Но при этом ему хотелось бы расслабиться и получить заботу и поддержку от других, не задумываясь ни о чем, и не будучи никому за это должным.

В третьем варианте аллергия на молоко будет у жестких и активных людей, которые стремятся к успеху, не сопереживают и стараются навязывать свои идеи другим. А мягких, расслабленных людей, которые гибки, эмпатийны и двигаются своим путем без гонки и лидерства, воспринимают, как слабаков. Но они сами такими хотели бы быть, а в силу своих установок о лидерстве и активности, не могут себе этого позволить.

Чтобы избавиться от аллергии на молоко второго типа, человеку необходимо научиться доверять тому, кто рядом, и кто желает о нем позаботиться, а также расслабиться и принять эту заботу, не опасаясь, что за это его будут ломать, подавлять и подчинять себе. Чтобы избавиться от

аллергии третьего типа, человеку необходимо расслабиться и перестать гнаться впереди всех, позволяя себе отдых. Ему нужно избавиться от установки, что достигнуть результата можно лишь с помощью сверхактивности, лидерства и отсутствия эмпатийности и сопереживания.

Молоко магазинное (пастеризованное, ультрапастеризованное)

В нем, как и в свежем коровьем молоке, есть забота, но ребенок уже не получит свободы действий. Он уже должен быть, так сказать, под надзором. Ему будут созданы все условия, чтобы он из дому не выходил и постоянно был под присмотром. Теряется сам смысл заботы, которая базируется на любви. В свежем молоке ребенку обеспечивают условия, чтобы он не думал о том, что покушать или где спать, а мог это время тратить на свое развитие, в своем индивидуальном направлении, как велит душа, чтобы сам мог выбирать сценарии и пути своего движения, чувствуя поддержку окружения. Магазинное пастеризованное молоко поддержку дает, но при этом создает такие условия, чтобы ребенок постоянно был в поле зрения родителей, чтобы все было под контролем. Родители уже сами будут рассказывать, что и как ему делать, считая, что так они о нем «правильно» заботятся. В их понимании ребенок «мал и глух», сам не знает, чего хочет, поэтому ему идет навязывание тех ценностей и программ, которые присущи самим родителям. Такие явления, как «самость» и «душа» их чада, не принимаются во внимание. Появляется менторский подход в воспитании, что, «мол, старшие лучше знают».

При этом идет ограничение свободы, создаются рамки, за которые нельзя выходить. Люди, которые пьют пастеризованное молоко, но не могут пить свежее, живут в ограниченном пространстве. Они боятся быть свободными, у них есть привязки, как оковы, которые страшно сбросить. Ведь если начать жить так, как зовет душа, то возникнет вопрос: «А насколько по пути с теми, кто рядом?» Но также стоит учесть, что ограничение будет распространяться и на окружение человека. Он сам себя ограничил рамками и теперь требует того же от других.

Болезни, при которых не следует употреблять много пастеризованного коровьего молока:

- кариес, остеопороз, ангина – неумение отстоять свою позицию, страх перечить и сказать «нет», боязнь выйти за рамки и отпустить за их границы других;
- запор, катаракта, головные боли, мигрень – чрезмерное стремление контролировать свое окружение;
- атеросклероз – ограниченность сфер жизни, интереса и реализации.

Молоко безлактозное

В безлактозном молоке остается забота, но она формальная, идет не от чистого сердца. Это даже уже не забота, а выполнение четкого свода правил, инструкции по уходу за ребенком и удовлетворению его жизненно необходимых потребностей: поесть, поспать, одеться, включить смартфон или планшет, отвезти в школу, чтобы не отвлекал лишний раз. Но во всех этих действиях нет любви, нет

настоящей заботы. Это как в интернате. Хотя, с учетом нынешней моды на все безлактозное, эта тенденция в поведении проявляется во многих семьях. Формальное обеспечение имеет место, но нет стремления понять своего ребенка. Ему регулярно, раз по десять в день говорят о том, что его любят, но это пустые и формальные слова. Притом это может быть желание родителей отделиться от детей и жить своей независимой жизнью.

Также это будет проявляться во взаимоотношениях взрослых людей, которые ради «здорового» образа жизни подсаживаются на безлактозное коровье молоко. Семья будет создана по шаблонному типу, партнеры друг друга не то, что понять не смогут, но даже и не будут пытаться это делать. Взаимоотношения – как определенный ритуал и норма, которая навязана обществом, но не факт, что это подходит для каждого. Ведь мы все абсолютно разные.

В безлактозном молоке убрали сам дух молока. Если его употреблять постоянно, то человек воспринимается как существо с определенным набором генов, мышц, микрофлоры кишечника и т.п., в котором нет души. Чистая научная модель, где нет ни любви, ни эмпатии, ни понимания, что каждый приходит в эту жизнь за своим опытом. Особенно это ярко проявляется при описании полезных и вредных свойств молока, которое раскладывают на белки, витамины, жиры и прочее.

Болезни, при которых не следует употреблять много безлактозного коровьего молока:

- рак – утрата понимания того, что у человека есть душа, которая стремится к развитию и росту;
- сахарный диабет – потеря возможности искренне любить и дружить (любовь и дружба, которые в

древнегреческом языке назывались словом «филия», т.е. принятие сути человека и способность позволить ему таковым быть).

Козье молоко

Коза по своей природе вредное и упрямое животное. Если она и заботится, то лишь о своих родных. Внешний круг общения для нее не интересен, а тем более забота обо всех окружающих. Если в свежем коровьем молоке заложено стремление давать защиту и спокойствие всем, то коза несет ответственность исключительно за приближенных. У нее более узкий круг тех, кому она готова дать кров, еду и опеку.

Козье молоко хорошо употреблять тогда, когда необходимо вначале решить свои личные проблемы и заботы, а не стремиться помочь всему миру. Оно позволит сосредоточиться на текущих локальных задачах, исключив глобальность планов. Также козье молоко поможет убрать лишних «спиногрызов», которые уже не будут попадать под заботу и защиту. «Вредность» в таком поведении заключается в том, что окружающие люди будут фильтроваться, отсеиваться по принципу «свой и чужой». И если для своих будет получен доступ ко всем благам, то чужакам упрямо будет отказано.

Болезни, при которых не следует употреблять много свежего козьего молока:

- варикозное расширение вен, тромбофлебит – чрезмерное упрямство, вредность и потеря дальнейшего развития на перспективу.

От каких болезней поможет избавиться свежее козье молоко:

- все те болезни, которые были перечислены в свежем коровьем молоке;
- отдельно стоит добавить проблемы со щитовидной железой (гиперфункция) – способность сбросить со своих плеч лишние заботы и обязанности.

Творог

Творог в своем характере имеет сдержанность и усидчивость в работе. Он доводит начатые дела до конца, даже если уже не хочется этим заниматься. В профессии это позволяет выполнять даже ту работу, которая не интересна, но все же стоит в списке необходимых. Такой работник незаменим, так как будет трудиться как лошадь, не задавая вопросов «зачем?» и «почему?». В программе творога нет ожидания результата. Это работа ради работы. Творог хорошо механизмирует рабочий процесс. Если спроецировать это на учебу, то человек к процессу обучения будет подходить так же: с терпением и усидчивостью. Учить все, что задают, потому что так надо, этого требуют и без этого дальше нельзя.

Еще творог очень хорошо будет помогать, когда человек ставит перед собой какую-то цель. Постепенно и монотонно, своим трудом она будет достигнута. Вот только желательно задуматься заранее, действительно ли достижение этой цели настолько важно. Ведь будет проделано немало работы и потрачено много сил, при этом сам процесс работы захлестнет все внимание, не дав возможности заглянуть вперед и сверить свои теперешние желания с целью, к которой направлено движение. В этом как раз и заключается недостаток творога.

Творог – это способность выполнять работу долго и тщательно. Причем не ожидать, что за это кто-то похвалит, оценит и как-то поощрит. В какой-то мере, это дело ради самого дела, и не возникает вопроса о смысле самого действия. Исключение из меню творога – это или нежелание действовать в таком режиме, или такой режим преобладает и усугублять ситуацию нет смысла.

Плюсы. Он хорош тогда, когда необходимо просто доделать начатое, довести ситуацию до конца, а также для тех, кто не умеет терпеть и хочет быстрого результата. Он хорош для детей, чтобы научить их усидчивости, монотонности и труду без ожидания похвалы.

Минусы. Чрезмерно налегая на творог, можно утратить смысл самой работы.

Болезни, при которых не следует употреблять много творога:

- артроз – поиск работы, чтобы чем-то себя занять и не оставаться с собой наедине;
- ожирение – когда человек много ест, чтобы заполнить «внутреннюю пустоту»;

- проблемы с почками – чрезмерная социализация (чтобы выслужиться);
- болезнь Альцгеймера.

**От каких болезней поможет
избавиться творог:**

- близорукость – поможет убрать зависимость от мнения окружающих;
- повышенное давление – уберет лишнюю конкуренцию в действиях;
- депрессия – позволит заняться хоть чем-то, чтобы потом найти свой вид деятельности.

Аллергическая реакция на творог может возникать в нескольких случаях. Первый будет у человека, которому не хватает времени, чтобы методично и монотонно заниматься делом, доводя его до толку. Он хотел бы это делать, но условия, в которых он находится, заставляют его все делать быстро, на лету. Он не любит такой подход в работе, режим многозадачности и злится, что не может все делать размеренно и постепенно. В таком случае выходом из аллергии будет жесткое, открытое и агрессивное отстаивание возможности действовать в модели творога.

Второй лежит в том, что на человека, который сам по себе умеет монотонно и долго работать, постоянно взваливают столько дел, что он попросту не видит в этом конца-края, утопая в рутине. И он злится, что не может выйти из этой ситуации. Выходом будет умение переключаться на другие сферы деятельности и сбрасывание с себя лишних

обязательств и ответственности, которую он привык брать с изилишком.

Сыворотка

Сыворотка полна спокойствия и мудрости. В большинстве случаев она молчалива и внимательна, в ней много доброты и радости. На происходящее вокруг она смотрит, не вмешиваясь, просто наблюдая за процессом со стороны. Окружающие для нее – как дети, которых она воспринимает с любовью. В ее понимании вмешиваться в происходящее вокруг нельзя, так как люди, даже допуская ошибки, учатся и получают свой собственный опыт. И сыворотка радуется тому, что происходит процесс познания, обучения, приобретения необходимых навыков.

Сыворотка может быть хорошим наставником, мягко подсказывая по ходу, что необходимо подправить. Она не любит гонки, спешки и суматохи. Если не получилось у кого-то с первого раза, то будет еще много возможностей, чтобы научиться делать то, за что взялся.

Сыворотка не любит навязываться. Она может делиться опытом и наставлять, когда ее об этом сами попросят и захотят обучаться. Ведь она понимает, что каждый должен получать свой собственный опыт, а вмешиваться в чужую судьбу нельзя.

Сыворотка подобна мудрым родителям, которые не строят своих детей, а дают им право выбора в собственных действиях. Они наблюдают за тем, как дети этот опыт получают. И важно то, что при этом она очень позитивно и оптимистично настроена.

Сыворотка может хорошо учить и быть наставником в мелких, рутинных, жизненных делах. Это могут быть вопросы отношений, быта, коммуникации с другими, текущие домашние дела – все, что связано с жизнью здесь и сейчас.

К плюсам сыворотки можно отнести то, что она хороша для текущих дел, так как позволяет снять суетливость, посмотреть на ситуацию широко и быть спокойным, помогает находить выход из, казалось бы, сложных ситуаций. Сыворотка хороша для учителей, наставников, мастеров на производстве, которые обучают новичков.

Болезни, при которых не следует употреблять много сыворотки:

- болезни чаще всего связаны с индивидуальным не усвоением лактозы, содержащейся в коровьем молоке;
- вздутие живота, понос – программа сыворотки очень сильная и для того, чтобы ее усваивать даже в небольших количествах, необходимо эти качества иметь в характере. Если человеку не хватает мудрости, мягкости, взвешенности и отстраненности от происходящего вокруг, сыворотка будет банально отвергаться организмом.

От каких болезней поможет избавиться сыворотка:

- гиперфункция щитовидной железы – научит, как отпустить свое окружение в «самостоятельное плавание»;
- плохо заживающие раны – позволит принимать свои ошибки, как позитивный опыт;
- язва желудка – способность расслабиться и сбросить лишние заботы;

- инсульт – возможность снять упрямство и стремление сделать работу идеально;
- артроз – появляется мудрость и смысл в действиях;
- катаракта – поможет убрать лишний контроль (как профилактика заболевания).

Аллергия. Это агрессия на сбалансированно мудрых людей. Также может быть у детей, которые очень хотят, чтобы о них заботились, по первому крику прибегали на помощь и делали все за них. А если взрослые этого не делают, то они воспринимают это как измену.

Аллергия на сыворотку будет у человека, который занят рутинной работой и движется по жизни, как белка в колесе, решая на лету задачу за задачей, не имеет возможности остановиться и хорошенько подумать прежде, чем принять решение. Он считает, что все в жизни нужно делать быстро и сию минуту, так как больше не будет возможности это сделать и, отдыхая, можно упустить свой шанс. Он злится на тех людей, которые двигаются по жизни спокойно и размеренно, не суетятся и живут, как наблюдатели, не стараясь активно включаться в гонку действий. Но он сам хотел бы расслабиться и перестать быстро решать задачу за задачей, но боится позволить это себе, считая, что другой возможности не будет.

Аллергия также может быть у человека, который всех и все контролирует, не позволяя сделать другим и шага без своего вмешательства. Он считает, что лишь он знает, как все должно быть и как правильно, ведь думает, что без него все развалиться и не будет работать. При этом он злится на тех (например, родителей), которые позволяют своим подопечным принимать собственные решения и

ошибаться, считая, что именно из-за таких людей система неидеальна, вот-вот развалится, но пока держится на таких, как он сам.

Чтобы избавиться от аллергии, необходимо отпустить стремление всех держать под контролем, и позволить себе быть созерцателем без стремления всех поучать.

Простокваша (кислое молоко)

Простокваша – это прокисшее молоко, которое состоит уже из двух составляющих – сыворотки и белковой, творожной массы. Это уже не молочная программа, а совокупность двух – сыворотки и творога. Простокваша – это трудяга. Она не боится браться за дело и знает, ради чего она все это делает. Есть глубокое понимание, терпение, спокойствие и выдержка. Она не болтлива, а скорее относится к разряду молчаливых. Хорошо умеет долго и монотонно работать в одиночку, так как задачи может поставить себе сама. У нее нет внутренней пустоты, которую необходимо заполнять присутствием других работников или чем-либо иным. При этом она знает, ради чего все это делает, какой смысл в ее действиях. Также она может выполнять работу за других, если никто не захочет это делать. У нее есть большая ответственность перед рабочими процессами, перед средой, в которой она представлена. Как образ, простокваша не оставит вечером невымытой посуду, так как понимает, что к утру может появиться запах, да и к посуде и пространству, в котором она находится, это станет проявлением неуважения.

Вопрос уважения у простокваши стоит на очень высоком уровне. Если что-то пообещала, то она постарается это выполнить, приложив максимум усилий.

Из *плюсов* простокваши можно выделить то, что она хороша для тех, кто не может заставить себя работать (как выполнять домашние дела, так и на работе). Она добавит понимания и смысла в действиях, а также монотонности и усидчивости.

Минусом простокваши будет ее терпеливость и молчаливость. В работе на нее могут навешивать больше обязанностей, чем положено, а она терпеливо будет их выполнять. Но это будет продолжаться лишь до того момента, пока она не поймет, что ее нагло эксплуатируют.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много простокваши:**

- проблемы со щитовидной железой (гиперфункция) – на первом этапе человек может брать на себя чрезмерную заботу о своем окружении;
- проблемы с плечевым отделом – слишком много обязательств, от которых сложно избавиться в силу высокого уровня ответственности;
- язва желудка или двенадцатиперстной кишки – перегруз в решении текущих и рутинных проблем, навязанных окружением.

**От каких болезней поможет
избавиться простокваша:**

- анемичность – даст дополнительную активность и осмысленность в работе;

- остеопороз – в отстаивании своей позиции добавит стойкости.

Для того, чтобы разобраться с *аллергией на простоквашу*, сначала нужно ознакомиться с информацией о сыворожке и твороге. Возможно, аллергия будет на один из этих продуктов, либо на оба сразу.

Масло сливочное

Масло сливочное – это практически чистый жир, собранный с молока. Из него отделили пахту, в которой есть сыворожка, как мудрость. Остался один лишь молочный жир. По модели поведения масло — сытое, вальяжное, ленивое. Оно никуда не спешит, потому что у него и так все хорошо. Есть достаток, есть запасы, которых хватит еще надолго. Поэтому не нужно переживать и заботиться о материальном благе, нет нужды работать на износ. У чистого масла также нет стремления развиваться, двигаться вперед. Оно не думает о будущем. Масло сыто, находится в комфортных условиях и наслаждается настоящим моментом.

Масло по своей программе беззаботно, как дети. Оно не задумывается, откуда берутся деньги, есть ли они вообще и будут ли завтра. Как и для детей, для него не важно, как и кто наполняет холодильник. Все уже есть и об этом не нужно думать. Они живут в модели потребления накопленного.

Плюсы. Масло в случае с детьми будет давать им поддержку материального фронта, чтобы свое свободное

И. Семчук, Г. Семчук

время они могли тратить на развитие. Если у человека есть понимание, куда он движется, масло будет обеспечивать ему спокойствие, уверенность в том, что о материальном плане можно не заботиться, условно говоря, еда будет и завтра.

Минусы. Если подсесть на «масляную диету», то человека ничего, кроме комфорта и отдыха, больше не будет интересовать. Он расслабится и будет наслаждаться моментом здесь и сейчас, растягивая его до бесконечности. Когда ребенку 10 лет, и он занимается учебой, употребление масла в пищу будет идти ему на пользу. Но когда «малышу» 25, он сидит на шее у родителей и не хочет работать – масло необходимо убирать из его рациона и начинать выходить из зоны комфорта.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много сливочного масла:**

- повышенный уровень холестерина – человек теряет активность и движется только в сфере материальных интересов;
- ожирение – человек залипает в зоне комфорта и не хочет из нее выходить.

**От каких болезней поможет избавиться
сливочное масло:**

- проблемы со щитовидной железой (гиперфункция) – позволит убрать тревогу о завтрашнем дне;
- проблемы поясничного отдела – поможет избавиться от материальных забот.

Аллергия на масло сливочное будет у человека, который постоянно работает без отдыха, крутится, как белка в колесе, заботясь о достатке, материальном плане. Ему кажется, что этому конца-края не будет, а он концы с концами никак свести не может. При этом он агрессивно смотрит на людей, которые могут расслабиться и позволить себе ни о чем не думать, в том числе и о деньгах, считая их лентяями и тунеядцами. Но сам хотел бы оказаться на их месте.

Для выхода из аллергии необходимо отпустить контроль за материальным достатком, научиться доверять пространству и своему окружению.

Сметана

Сметана – это сливки после прокисания. В ней есть составляющая как сыворотки, так отчасти простокваши и масла. Сметана по своему характеру спокойная и понимающая. Она как мама, готова успокоить, если есть тревоги и переживания. Сметана очень хороша, когда человек чувствует себя в тупике, не зная, куда ему дальше двигаться. Она успокоит, даст возможность остановиться, расслабиться и перезагрузиться, а также после отдыха взглянуть на ситуацию свежими глазами, увидеть новые пути решения возникшей проблемы. При этом сметана не решает проблемы за самого человека, а лишь показывает, что, успокоившись, выход найдется. Она дает опеку и уверенность, что человек не один, ему есть на кого положиться, и в трудную минуту его не покинут.

Плюсы. Сметана хороша, когда человек, занимаясь определенным проектом или делом, дошел до точки, из которой не видит дальнейшего движения и развития. Над ним довлеет долг и обязанность довести начатое до конца, поджимают сроки для выдачи результатов, а он в растерянности и не знает, куда дальше двигаться. И чтобы не предпринять скоропалительных решений, которые могут стать губительными, сметана поможет человеку остановиться, успокоиться и в расслабленном, более осознанном состоянии найти правильное решение.

Минусы. Сметана не желательна для вальяжных людей, которые и так не спешат принимать решение, оттягивают его до последнего. Сметана будет усиливать у них эту программу. Но большая вероятность, что именно они и будут любить этот продукт.

Аллергия. Будет проявляться у человека, который не умеет взять паузу, отдохнуть, чтобы принять правильное решение. Он действует поспешно и неосмотрительно, как говорится, порет горячку, и принимает решения, которые в конечном итоге портят все и заводят в точку невозврата. Такой человек будет злиться и раздражаться на тех, кто все же может подождать и найти выход из трудного положения.

Сыр твердый

Твердый сыр (по типу «Российского») – это программа труда, выполнения работы. Но у него, в отличие от творога, появляется «эго». Он обладает желанием тешить

свое самолюбие в зависимости от того, насколько хорошо выполнил задание. У твердого сыра не будет стремления делать работу ради самой работы. Он не станет преданным, не будет трудиться на благо других. Для него важнее достичь собственного результата и тешиться его достижением, сказав: «Какой я молодец!» В этом может крыться комплекс неоцененности, заложенный в детстве, когда ребенок недополучал заслуженной и ожидаемой похвалы от своих родителей. И чтобы компенсировать это, сыр будет после выполнения определенной работы говорить себе, что таки именно он был хорош, независимо от того, что об этом думают окружающие.

Твердый сыр не будет делать работу для других. Для него важно самоутвердиться для самого себя. Пусть ему в глаза не скажут, что он замечательно справился с заданием, но он точно будет знать, что хорошо потрудились и достоин похвалы. И, скажем, посадив дерево, сыр похвалит себя за доброе дело, а не порадует, что дерево будет расти и приносить пользу окружающей среде. После выполнения задания его уже не волнует, что будет после. Он не несет ответственности за дальнейшую судьбу того, что получилось в результате его деятельности. Дерево он посадил и уже похвалил себя за хорошее дело, но вот то, как оно будет расти, нужно ли его поливать после посадки или защищать от вредителей, это его уже не интересует.

Плюсы. Сыр будет хорош во время обучения. Он будет стимулировать как ребенка, так и взрослого человека к выполнению заданий, изучению предметов, а в итоге человек получит поощрение от самого себя. Сыр будет помогать людям, у которых проблемы с самооценкой, когда они чрезмерно зависят от признания их деятельности окружением. Сыр позволит наработать понимание, где человек

действительно в чем-то является специалистом, и это не требует дополнительных доказательств.

Минусы. Как пример, это человек, который очень любит есть твердый сыр и помогает своим друзьям и родным, но делает он это лишь для того, чтобы доказать себе, что он хороший друг, или брат, сын, но не для того, чтобы проявить настоящую, искреннюю заботу. При чрезмерной любви к твердому сыру вся мотивация деятельности будет направлена на самого человека и утратится стремление понять внешний мир и окружающих его людей.

Аллергия на твердый сыр будет у человека, который злится на людей, не переживающих за результат их работы и после выполнения задания становящихся к делу безразличны. Но сам поступает так же.

Аллергия на твердый сыр будет у человека, который злится на людей, не переживающих за рабочий процесс и результаты своей деятельности. Его раздражает, что они не стараются делать работу качественно, а лишь настолько, чтобы самоутвердиться. Но при этом он сам является таковым и не замечает в себе этих качеств.

Сыр «Чеддер»

Он выходит на внешнюю коммуникацию, чтобы привлечь к себе внимание, чтобы пришли к нему на его территорию. Он, как желтый цвет, — сначала чуть-чуть делится, чтобы потом взять себе намного больше, чем отдал. Он будто подпитывается за счет других. Похож на эгоиста, который привык брать все себе. В его поведении есть

также модель манипулятивности, хитрость – как сделать так, чтобы заполнить желаемое.

В его модели есть что-то по типу «все в дом». Если гулять компанией, то не в ресторане, а дома у чеддера – так все несъеденные продукты потом останутся ему.

Чеддер также хороший коммуникатор, но на коммуникацию выходит, когда ему что-то необходимо. Как образ, это сделать человеку комплимент, от которого он растает и готов будет сделать то, о чем его просят. Когда выходит на коммуникацию, то проявляет всю активность, стараясь своим обаянием очаровать собеседника.

Интересно, что органический сыр «Чеддер», который производится вручную фермерами в Великобритании, имеет немного другую программу. Он делится в такой же мере, как и просит взамен. Но он знает свою цену и свои услуги оценивает достаточно высоко. Поэтому не боится попросить соответствующую плату без сомнений и стыда. Все на честном бартере. Как образ, это сантехник, который качественно выполняет свою работу и при этом не боится называть высокую цену за свои услуги, так как ценит свое время и качество своей работы. Холодная английская расчетливость без лишних эмоций и сомнений.

Плюсы. Чеддер хорош для людей, у которых занижена самооценка на работе, – занижающих стоимость своей работы.

Минусы. Он будет усиливать расчетливость, хитрость, манипулятивность.

**Болезни, при которых не стоит
употреблять много сыра «Чеддер»:**

- противопоказан при сахарном диабете – он усилит дисбаланс при взаимообмене с окружающими, влюбленность будет калькулироваться выгодой;
- проблемы с почками – увеличит манипулятивность и скрытость истинного мотива коммуникации;
- набор лишнего веса – берет от общения больше, чем дает.

**От каких болезней поможет избавиться
сыр «Чеддер»:**

- проблемы с коленями – когда человек не умеет просить о помощи.

Аллергия. Человека будут раздражать и злить люди, которые хитрые и манипулятивные, которые умеют выстраивать коммуникацию так, чтобы постоянно иметь в этого выгоду. Сам же аллергик может быть альтруистом, который жертвует своим временем и ресурсами ради других, но не умеет просить в ответ. Такому человеку стоит проанализировать в своем характере подобное чеддеру поведение, которое не проявлено. Для решения проблемы с аллергией стоит просто открыто и честно действовать в общении с окружающими с выгодой для себя. Не стесняться озвучивать, чего ты хочешь, и искренне считать, что ты этого достоин.

Сыр «Камамбер»

Отличительной чертой данного сыра служит наличие белой плесени по контуру сырной головки, сыр мягкой, плавленной консистенции внутри. Белая плесень по своему характеру старается руководить, командовать остальными, но в манере господина, который свысока смотрит на своих слуг. В коммуникации она очень воспитанная, с хорошими манерами. Повышать голос и скандалить не будет, но вот тепла и любви с ее стороны тоже нет. Присутствует холодный расчет, жесткость, отсутствие эмпатии и сопереживания. Она отдает приказы, потому что сама работать не хочет, считает себя выше этого. Здесь будет уместна поговорка «Проблемы раба шерифа не волнуют». Но причина еще в том, что работать сама и не может, так как для этого не имеет достаточно сил. Ведет себя в такой модели лишь против более слабых и зависимых от нее, а вот с более сильными она будет заискивать, ощущая зависимость уже от них.

Плюсы. Камамбер хорош для руководителя в случаях, когда он сильно переживает и выгорает за своих сотрудников, когда он их жалеет и боится нагрузить работой, беря все на себя. Он в таком случае очень хорошо снимет лишние волнения по этому поводу и позволит не бояться за подчиненных, а в некоторых случаях даже их наказывать.

Минусы. Человек в этой модели имеет подавленную агрессию и сбрасывает ее на остальных при управлении. Но при этом он не бьется открыто, не решает вопросы, а оттягивает их.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много сыра «Камамбер»:**

- подагра — усилит возвышенность, воспитанные манеры, а накопленная агрессия не будет иметь выхода.

**От каких болезней поможет
избавиться сыр «Камамбер»:**

- изжога — поможет переложить свои проблемы на плечи своего окружения и не переживать по этому поводу.

Аллергия. Человек не терпит, когда им командуют и при этом стараются унижить, хотя сам делает по возможности так же, не замечая в себе эту модель поведения.

ОВОЩИ

Помидор

Шутник, любит посмеяться, высмеять остальных, представить в смешном виде. Он достаточно слабый, чтобы отстаивать свою позицию, но умеет добиваться своего шутками и высмеиванием. Он хорош для того, чтобы разваливать чужую концепцию, но не годится для того, чтобы держать прямой акцентированный удар. Помидор высмеивает других, чтобы подняться на их фоне, показать свою значимость. Он самоутверждается благодаря тому, что унижает других. Наблюдается некая гордыня, когда другие – дураки, а он один молодец. Он хитрый, так как, не имея силы, говорит о правдивых вещах в шутливой форме. И когда ему назначат время и место для разборки, то он станет пятиться и отнекиваться, переводя все сказанное раньше в шутку.

Современные шутливо-развлекательные передачи, которые пользуются популярностью, имеют помидорную программу. Это клоуны, весельчаки, которые высмеивают людей, выставяя их характерные особенности на показ. Есть в этом доля критики, умения в «стёбном» варианте показать вещи как есть. Но это слабая позиция, когда энергия идет не на изменение ситуации, а на ее высмеивание. В этом больше иронии и сарказма, чем юмора.

Плюсы. Он позволяет снимать напряжение, в определенный момент благодаря шутке понизить градус ситуации, чтобы не было войны и кровопролития. Это как

анекдоты, засмеявшись на которые, идет сброс перенапряжения.

Минусы. Энергия, которую необходимо было бы потратить на разборку, растрачивается на шуточки. Если помидора слишком много, проблемы будут не решаться, а засмеиваться. В нем мало технологичности, развития, потому что другие в его глазах всегда будут дураками, над которыми он смеется, а сам при этом не меняется. Для кризис-менеджера помидор не годится.

Не будут любить помидоры параноики, люди с завышенной самооценкой, которые не воспринимают шуток в свою сторону.

Желтый помидор. У него меньше злости и больше веселья и беззаботного смеха. Как желтый цвет, он снимает депрессию, когда, посмеявшись над ситуацией, видит другие варианты и понимает, что не так уж все и плохо.

Розовый помидор. Он более стеснительный и неуверенный в себе. Хочет пошутить, но боится высовываться, чтобы самому не попасть под раздачу. Шутливость есть, но очень осторожная.

Черный помидор. У него больше силы и умения видеть проблему, а благодаря шуткам умеет тонко ее развернуть и показать.

Зеленый (незрелый) помидор. Он слишком злой, желчный и едкий. У него злые шутки на максимальных оборотах: надругательство, унижение, стремление оскорбить.

Аллергия на помидор. Очень близко к нелюбви помидоров, но добавляется подавленная агрессия. Сам любит осмеивать, но не принимает этого отношения к себе, его раздражают эти качества в других.

Аллергия на помидоры может быть у человека, над которым жестко шутили, травили его, а он не мог отстоять свою позицию. Теперь он агрессивно воспринимает всех, кто как-то шутит или смеется над другими, считая такую модель поведения недопустимой и подлой. Но при этом сам хотел бы посмеяться над другими (своими обидчиками), чтобы таким образом отстоять свою позицию.

Чтобы избавиться от аллергии на помидоры, необходимо осознать, что шутки не всегда направлены на то, чтобы высмеять человека, а также научиться действовать так, как хочешь, не обращая внимания на то, как это воспримут окружающие.

Болезни, при которых не следует употреблять много помидоров:

- проблемы с желудком – выбрасывается кислота, появляется активность, но проблема так и не решается. В итоге переизбыток кислоты в желудке;
- проблемы с почками – шутит, но до конца вещи своими именами не называет;
- при курении – в курении нет стремления действовать, а помидорная программа еще больше это усугубит.

Огурец

У огурца есть своя позиция, но нет силы, чтобы ее отстоять. Также ему не хватает основы, чтобы твердо на нее опираться. Он любит идти против, проявлять свой протест, бунтовать, но это максимум, на который он способен.

Если будет жесткий отпор, огурец отступит. Как боец он слабый, больше относится к разряду провокаторов.

Еще важная особенность – огурец зависит от тех, против кого выступает. Это как ребенок или подросток, который получает от родителей кров и еду и при этом выдвигает свои претензии. Он будет демонстрировать свое недовольство тем, что ущемляют его права и свободу. В этом проявляется высокая доля скрытой манипулятивности, когда из вашего холодильника берут еду и еще делают вид, что за это вам ничего не должны. Именно поэтому огурец сильно не рвется в бой и опасается прямой конфронтации. Ведь провоцирует он тех, от кого зависит напрямую. И в этом огурец знает меру. Как говорят в народе: «Ешь, ешь, да не заедайся!» Он тонко улавливает и понимает, где уместно лезть дальше, а где пора приостановиться и включить заднюю передачу.

Точно такая же модель поведения огурца будет и на работе. Он бунтует и предъявляет претензии руководству. Но если его спросят напрямую, чем он недоволен, то под страхом увольнения он отступит. Ведь стремление получать зарплату никто не отменял. Правда, есть у огурца сильное качество. В случае жесткого контроля и угнетения, когда все промолчат, подавив свое недовольство, именно огурец объявит, что он против такого метода управления. И в этом его сила! Он не промолчит там, где другие будут сдержанны. Он, тонко прочувствовав ситуацию, немного в наглой манере будет отстаивать свою территорию, если на нее посягнут. Он может по мелочам расшатать жесткие правила и законы. Как говорят: «Капля воды камень точит». Для сравнения: репчатый лук пойдет на конфликт и скандал намного раньше.

Очень часто в семьях, где есть несколько детей, именно младшие больше любят огурцы. Это объясняется тем, что родители больше подавляли и контролировали старших, а младшие уже ходят в любимчиках. Если на старших детях родители набили шишки и сломали копыя, то младшим позволяется намного больше. А если они ведут себя нагло, то это воспринимается скорее со смехом.

Огурец будут любить те, кто не имеет большой силы или не может защищать свою территорию через драку, атаку, агрессивное отношение. Но они мелкими выходками, высказываниями, действиями наперекор оппоненту демонстрируют желание быть самостоятельными, независимыми, иметь собственную территорию с четкими границами. Но, тем не менее, они не удаляют из своего круга общения тех людей, которые как раз и ущемляют их территорию. Например, когда опека родителей становится чрезмерной, когда родители перестают слышать ребенка, а стараются навязать ему свои взгляды, вкусы, поведение, ломая при этом ребенка, тогда ребенок будет стараться уйти от такой «опеки», отвоевав мелкими выходками, бунтом, несогласием часть своей территории. Такие дети и будут любить огурцы.

Плюсы. Умение высказывать свое несогласие и умение идти на провокацию, которая может привести к смягчению жесткого контроля.

Минусы. Слабая позиция в опасных и стрессовых ситуациях.

Ситуативное использование огурца. Огурец хорошо использовать, если необходимо высказать свою точку зрения, когда остальные молчат. Когда нужно быть наглым, не уступать, и свои два слова вставить. Он хоть и будет знать, что получит на орехи, но все равно не побоится это

сделать. Это как на работе, где жестко закручивают гайки и нужно сидеть на рабочем месте до 20:00. Можно наесться огурцов и выставить претензию: «А почему так?!» Конечно, никто не будет систему менять, но могут установить рабочий день до 19:00.

Также огурец хорош для переговоров, когда нужно спасти сделку хотя бы частично. Когда идет жесткий прессинг, конфликт и ситуация полностью проиграна, огурец даст небольшие, но шансы хоть что-то отстоять.

Ситуативно человеку будет хотеться принимать в пищу огурец тогда, когда в его жизни произошло событие, где он не смог силой изменить ситуацию в свою пользу, но мелкими выходками, блефом, наездом постарался отстоять свою позицию. В огурце он найдет своего союзника, который не только поддержит поведение человека, поняв его, но и добавит ему потраченных сил.

Ситуативное неприятие огурца:

- Идет чрезмерное подавление своего недовольства.
- Когда человек слишком упрямо и догматично выполняет установленный свод правил и законов.
- Высокий уровень страха высказаться против того, что посягает на территорию человека.

Аллергическая реакция на огурец будет проявляться у того, кто агрессивно реагирует на подстрекателей, провокаторов. Человек в силу своих установок либо воспитания считает, что высовываться, протестовать, требовать что-либо для себя лично нельзя, так как это мешает общему порядку. Правила одни для всех и он, как и все остальные, должен им следовать. Но при этом он подавляет свое желание заявить о своих потребностях и сказать, что ему не нравится.

Чтобы избавиться от аллергии, человеку необходимо начать говорить то, что он думает, даже если это идет в разрез с общим мнением или установленным порядком. Ведь даже маленький шаг может быть началом большого пути.

Лук

Молодой, зеленый

Молодой и активный. У него есть свой четкий путь движения, направление в деятельности, в котором он стремится активно развиваться. Он считает, что этот путь, этот род деятельности поможет ему взрасти, и достичь каких-то высот, лидерства. Он в некоторой мере жесток в защите своей деятельности и старается полностью ей отдаться. При этом у него теряется обратная связь с внешним миром. Если кто-то против системы, в которой находится молодой лук, он готов послать этого человека куда подальше, больше с ним не общаться и не вспоминать о нем. Он хоть и в системе, но печется лишь о самом себе и хочет использовать систему для достижения своих корыстных целей (материальные блага, лидерство, успех). Теряется эмпатия, понимание чувств и потребностей других людей, которые могут быть за пределами его системы. Молодой лук становится настолько озабочен своими целями, что не замечает чувств, эмоций других людей и внешнего мира.

Если *постоянно есть* сырой зеленый лук, то это поможет двигаться к своей цели без эмпатии, сочувствия и сопереживания. Эта модель поведения близка к поведению человека, предрасположенного к инсульту, когда есть

цель и нет препятствий. Проблема в том, что со временем цели будут связаны исключительно с планами и перспективами в будущем, и будет отбрасываться то, что является бытием человека и его развитием! Глаза рисуют картинку, зеленый лук позволяет к ней двигаться. Есть в луке доля беспринципности (из-за отсутствия душевности). Если слишком увлекаться зеленым луком, можно потерять обратную связь и сбиться со своего истинного пути, уйти от своего предназначения, жизненной миссии, даже не заметив этого.

Если употреблять зеленый лук в пищу *ситуативно*, то происходит усиление движения по своему плану без сомнений, колебаний и сочувствия. Например, молодой зеленый лук рекомендуется для сомневающегося в своей модели кризис-менеджера, когда он начинает слишком много переживать от негативных окружающих сигналов.

Если идет *непрятие* зеленого лука, это сигнал о повышенной эмоциональности, чувственности, зависимости от точки зрения окружающих, нет четкости своего плана действий, повышено значение своего бытийного движения.

Аллергическая реакция на зеленый лук – это подавленная агрессия в отношении тех, кто имеет свой план и стремительно движется к его реализации, несмотря на окружающих. Человек не принимает модель беспринципности в достижении цели и считает, что необходимо считаться с потребностями остальных членов коллектива. Но, по сути, он сам хотел бы так поступать и достигать успеха, не переживая о том, что о нем подумают другие.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много зеленого лука:**

- Инсульт, повышенное давление (спазм сосудов), язва, гастрит, повышенная кислотность – будет стимулировать человека достигать успеха жестким путем.

Лук репчатый

Характер данного овоща можно сравнить со сварливой женщиной, устраивающей истерику, скандал, чтобы отстоять свою позицию. Он хитер и лъстив, поступает так ради своей пользы, у него высокий уровень меркантильности. Он и защищает свою территорию, и одновременно внедряется на чужое пространство. Это агрессивная защита, но иногда такая модель используется, чтобы атаковать других.

Любят есть лук те, кто легко вступает в конфликты, скандалы, создает разборки, подвержен истеричности. Как таковой силы биться в такой модели поведения нет, а вот устроить конфликтную ситуацию и кричать «Караул!» – это дается легко. Нет рефлексии и возможности осознать и признать, что она была не права. Она как хочет, так и поступает. Другими словами, нахалка.

Любят лук будут люди, которые не боятся заявить о своих негативных чувствах, эмоциях, высказать в глаза мнение о другом человеке. Они решительны и действенны в своих эмоциях и внутренних желаниях. Это люди, которые не боятся, что о них подумают другие. Они не молчат, когда заметят несправедливость по отношению к себе либо считают что-то неправильным. Но защищают свою позицию лишь словесно без конкретных активных действий. Это скандалисты. Такие люди будут употреблять лук преимущественно в сыром виде.

И. Семчук, Г. Семчук

Ситуативно лук будут употреблять в пищу те, кому не хватает эмоционального отстаивания своей точки зрения. В целом, люди не любят скандалистов и стараются с ними дел не иметь. А луку именно это и надо. Это как в очереди: «Вы здесь не стояли!» – и дальше продавливать свое желание.

Ситуативно употреблять в пищу лук будет человек, которому нужен на данный момент характер лука. То есть, он не идет постоянно на конфронтацию с другими, не ищет причин недовольства и возможности защитить свои интересы в споре, высказав все плохое, о чем он думает, оппоненту в лицо. Но в данный момент он столкнулся с ситуацией, в которой не может больше терпеть и подавлять свои чувства. Он хочет заявить о них, восстановив равновесие, и отвоевать свою территорию, а также право быть на ней так, как ему хочется. Человек набирается внутренней силы для возможности заявить о своем протесте, а лук использует как поддержку, как двигательную силу для движения в данном направлении.

Нелюбовь к луку может проявляться в двух формах. Первая – это когда человек сознательно не употребляет лук в пищу, так как он не приемлет «луковую» модель поведения. Но нужно отслеживать, не имеет ли такой человек «луковый» характер, в то же время, не желая его замечать в себе. Вторая форма – это когда человек кушает лук, но он не воспринимается организмом. Желудок тратит очень много сил на его переваривание, причем это занимает длительное время, сопровождается изжогой, а иногда и тошнотой, рвотой. В этом случае человеку просто не хватает внутренних сил и характера принять такую модель поведения, чтобы отстоять свою позицию, прямо заявив оппоненту в лицо о своем недовольстве. Но человеку,

который все равно ест лук, хотелось бы иметь такие черты характера.

Не будут любить (или не будут воспринимать) лук те, кто уходит от конфликтов, боится вступать в эмоциональный спор. Причиной может служить воспитание, когда человек считает ниже своего достоинства вступать в банальные скандалы. Это могут быть люди с импульсивно-психопатическим складом характера, которые обходят истеричные скандалы стороной, чтобы лишний раз не подвергаться провокации.

Аллергическая реакция на лук будет у тех, кто раздражается по отношению к людям, которые скандалят, ведут себя нагло и эмоционально давят на других. Он считает их невоспитанными и лишенными правильных манер, а их поведение – крайне неподобающим. Сам же ведёт себя очень сдержанно и подавляет в себе проявление эмоций. Хотя сам он многим недоволен, но считает, что проявлять свои эмоции из-за недовольства – плохой тон.

Чтобы избавиться от аллергии, необходимо позволить себе выражать своё недовольство, негодование собеседнику, не сдерживая своих чувств. Нужно научиться говорить то, что думает, и не бояться это делать.

Болезни, при которых не следует употреблять много лука:

- грыжа грудного отдела позвоночника – лук усилит эмоциональную и скандальную программу. Лук не даст мягкого и плавного проявления своих чувств и эмоций.

**От каких болезней поможет
избавиться лук репчатый:**

- ангина – умение хоть и в скандальной манере, но сказать «нет» и озвучить свой протест;
- остеохондроз грудного отдела позвоночника – когда есть зажимы в этой области позвоночника. Но главное не переусердствовать, ведь можно заработать грыжу грудного отдела.

Ялтинский лук, в отличие от обычного лука, сначала убеждается в том, можно ли идти на скандал. Он слабее и открыто не полезет в конфликт. Есть определенная перестраховка. Он будет выбирать заведомо более слабого, чем он, чтобы устроить скандал.

Салатный лук – скандалист, но непрогнозируемого типа. Неизвестно, чего от него ожидать. Будто бы все хорошо, но вдруг он взрывается и начинает кричать. В этой форме скандализма есть некая спонтанность, непредсказуемость. Если у обычного лука изначально прописан четкий план, когда нужно начать конфликт и какой кусок благодаря этому можно отхватить, то в салатном луке нет прописанной схемы действий.

Чеснок

Он сам по себе, на своей позиции и умеет ее отстаивать. Также хорошо умеет отбрасывать лишние обязанности и долги. Человек этого типа не корпоративный и работать предпочитает на аутсорсинге. В компании может работать

до тех пор, пока ему с компанией по пути. Но это не манипуляция, а честный договор.

Чеснок любит, когда сразу выставляются честные условия, конкретно озвученные. И если кто-то захочет их нарушить, то чеснок начинает все расставлять по своим местам и на себе ездить он не позволит.

Зеленый чеснок больше сам по себе, но умеет объединяться с другими, чтобы достичь своей цели. Это как князья, которые объединялись, чтобы биться против общего врага. Но когда нет внешнего врага, т.е. общей цели, они снова разделялись и воевали друг с другом.

Молодой чеснок (в головке) уже не объединяется с другими, а движется сам по себе. Ему уже никто не нужен, он сильный и самодостаточный. У него сильный характер бойца-одиночки, который слабо поддается внешнему влиянию. Он не будет подпадать под влияние других или становиться слабым (когда другие переключаются на человека свои ожидания, обязанности). Он дает возможность крепко стать на ноги, ощутить свою мощь и силу и активно двигаться вперед по своему направлению, не обращая внимания на мысли, утверждения, ожидания других людей. Он не подходит слабым людям, потому что они не смогут выдержать отбрасывание заботы, влияние других людей, не смогут двигаться самостоятельно.

Чеснок недавно собранного урожая с сухой кожурой никуда не движется. Он полон сил, энергии и полностью готов к действиям, к защите, как будто стоит на стартовой позиции и ждет команды. Он готов как защищаться, так и двигаться вперед. Но у него пока нет определенной цели или направления движения. Он как ракета на старте с полными топливными баками, огромным потенциалом и

ожиданием запуска вверх. Такой чеснок очень сильный, стойкий и несокрушимый.

Старый чеснок (пожелтевший) уже остановился, в нем усиливается упрямство, вредность и фрондерство. Он любит делать все наоборот, нежели от него ожидают. Это как старик, который сам по себе, но уже не развивается. Его главной моделью поведения будет стремление отделиться от других с тем, чтобы делать не так, как они. Это своего рода анти-стереотипность, желание действовать наоборот, наперекор окружающим. Теряется конструктивность взаимодействия, это банальный протест, не имеющий под собой обоснования.

Старый чеснок закрывается от всех в своем привычном и изученном мире, не желает ни с кем общаться и не хочет, чтобы вмешивались в его мирок, который уже закостенел и протух. Когда его пытаются извлекать наружу и показывать мир как он есть, он становится ворчливым и противным. И не стоит кому-нибудь нарушать эту «идиллию» – проклянет.

Ситуативно захочется поесть чеснока тогда, когда чувствуется тяжесть ноши, навязанной другими людьми, социумом (родные, друзья и т.д.). По ощущениям чеснок подобен нырянию в лунку под лед, когда отбрасываются страхи и возникает прилив энергии, драйва, уверенности, появляется движение вперед, происходит обновление.

В корпорации чеснок противопоказан. Сотрудник, который в компании налегает на чеснок, находится в системе лишь до тех пор, пока ему и компании по пути. Он одиночка, который так и не станет частью коллектива.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много чеснока:**

- повышенная кислотность, язва – нужно иметь силу, чтобы использовать программу чеснока;
- запор, варикозное расширение вен – добавит вредности и упрямства (именно старый чеснок).

**От каких болезней поможет
избавиться чеснок:**

- глаукома – уберет лишнюю ответственность;
- рыхлая кожа – добавит стиль одиночного и самостоятельного движения;
- гиперфункция щитовидной железы – снизит стремление заботиться о других;
- остеопороз, проблемы с зубами – добавит силы и решимости в отстаивании своей позиции;
- борьба с паразитами (желудок и кишечник) – уменьшит восприимчивость к внешним манипуляциям;
- онкология, ангина – поможет сказать «нет» и дальше пойти своим путем.

Аллергия. Человек, который устал и от обязанностей, и злится на тех, кто может себе позволить быть свободным.

Аллергия на чеснок будет у человека, на которого взваливают все больше и больше обязанностей. Он считает себя частью коллектива и своим долгом выполнять все, что на него возлагают. Но обязанностей и дел на нем уже столько, что он устал и злится, что не может все это сбросить с себя. Его раздражают те люди, которые, будучи частью коллектива, действуют так, как сами хотят, а не на

благо всех. И не переживают, что общие дела делает кто-то другой.

Чтобы избавиться от аллергии, ему необходимо отделиться и принимать решения, которые будут давать развитие ему лично, как индивидуальности, давать возможность своего пути и развития. И не переживать, что об этом подумают другие. То есть, нужно позволить себе быть таким, как люди, на которых он злится.

Тыква

Ходит гарбуз по огороду,
Спрашивает у своего рода:
Ой живы ли, здоровы ли
Все родственники гарбузовы?
(украинский фольклор)
(*гарбуз - тыква)*

Тыква дает заботу, уют и считает своих домочадцев незрелыми и неспособными позаботиться о себе самостоятельно. Она потеряла свой смысл, поэтому «дайте внуков – буду их глядеть». Накопительства у нее нет – она делится, заботится о других. Но ее опека лишь о ближнем круге людей, а не обо всех. Благотворительностью она заниматься не будет.

В семье она считает себя хозяйкой, которая за всеми присматривает и всех контролирует, чтобы все у всех было и все были довольны. Она постоянно в хлопотах, в тревоге о достатке. Но тех, о ком заботится, она не выпускает из-под своего контроля. Поскольку считает, что они до тех пор должны быть под опекой, пока не смогут сами себя

обеспечить, не научатся жить своей жизнью, не создадут свою семью. Те, о ком она печется, в ее глазах кажутся неопытными и несостоятельными.

Для тыквы важна семья, род. Тыква уважает старших, а за младшими приглядывает, при этом в свою очередь ожидает, что о ней тоже потом должны будут заботиться. Происходит вложение заботы, как в банк под проценты. Пока есть силы и ресурсы, тыква заботится о других, а когда силы иссякнут, она будет ожидать, что о ней самой тоже позаботятся. Тогда она сядет на шею и свесит ноги, потому что теперь ей «должны». Есть в этом определенная традиционность семейного уклада, когда «так должно быть».

Тыквенная модель необходима была раньше, когда люди жили всем родом вместе, имели большие семьи, жили рядом друг с другом. Но в настоящее время такая модель семьи уже отмирает. Раньше она была подобием пенсионному фонду: когда старики станут совсем слабыми и немощными, их должны опекать дети.

Любить тыкву будут люди, которые стараются всех охватить своей опекой. Они знают лучше, как кому нужно есть, что делать, как учиться, с кем общаться. Они будут переживать о здоровье других, о том, не голодны ли они, одели ли шапку в холодную погоду и пр. Но никогда не будут воспринимать самостоятельное решение другого человека как нормальное, когда он сам выбирает, как ему жить, кушать и одеваться. Человек, любящий тыкву, всегда будет иметь пару советов, как улучшить жизнь другим. Это будут родители, которые своих уже взрослых детей считают маленькими.

Ситуативно тыква даст возможность отпустить эгоизм и начать беспокоиться о других. Если бизнесмен на

переговорах пьет тыквенный сок, это свидетельствует о том, что он заботится о тех, кто за его спиной, под его крылом. Очень хорошо, если тыкву будут любить директора предприятий. Ведь они будут печься о своих работниках: о своевременной выплате зарплаты, об условиях труда, об отпусках, премиях, отдыхе и т.д. Хорошо также, когда тыкву любят нянечки в детских садах. Ведь они будут очень внимательны и заботливы по отношению к детям.

Не будут любить тыкву люди, которые не приемлют гиперопеки, ценят свободу и предпочитают не навязывать другим свою позицию по жизни. Они уважают самостоятельность и будут ограничивать чрезмерную родительскую заботу либо опеку других людей.

Когда человек *отбрасывает* тыкву в пищу, он разрывает «привычный» образ построения взаимоотношений в семье. Стремится к самостоятельности и независимости. Он не хочет, чтобы его опекали как немого. Предпочитает не брать ничего от других, чтобы потом не быть обязанным. Но следует обратить внимание, не является ли это проявлением гордыни: как отказ честно что-то давать и быть благодарным за помощь в ответ.

Аллергия на тыкву очень часто проявляется у детей-грудничков, когда начинается прикорм. Родители, а зачасую это мама, слишком сильно пекутся о малыше. Они все свое внимание уделяют своему чаду и его потребностям, забывая в некоторой мере о себе. Ребенок аллергией показывает, что опека над ним и уделяемое ему внимание просто чрезмерны, и он полностью лишен возможности вольно дышать, радоваться жизни. Ведь его постоянно укутывают, моют по сто раз «грязный» пол, по которому он ползает, не дают домашним животным быть рядом с ним, чтобы они не поранили или случайно не заразили

бактериями ребенка. А ребенок хочет видеть родителей свободными от этих излишних и чрезмерных забот, радующимися вместе с ним.

Аллергия на тыкву у взрослых проявляется крайне редко, так как они могут сами сказать, что гиперопека им не нужна, она уже мешает. Но если взрослые не могут это открыто заявить родителям и, скажем, в 30 лет продолжают одеваться, как сказала мама, кушать всю порцию каши, потому что мама считает это очень полезным для здоровья, тогда аллергия может иметь место.

Болезни, при которых не следует употреблять много тыквы:

- катаракта – когда пойдет потеря сил и станет неспособно контролировать свое окружение;
- запор – чрезмерное стремление держать руку на пульсе ситуации;
- гиперфункция щитовидной железы – чрезмерная забота о своем окружении;
- повышенное давление, сутулость – даст лишнюю ответственность за своих родных и близких.

От каких болезней поможет избавиться тыква:

- сахарный диабет (тип чрезмерной самовлюбленности) – уберет лишний эгоизм и запустит процесс ответственности за свое окружение. Но если причина сахарного диабета заключается в отрицании, неприятии любви, то тыква противопоказана, так как даст еще большее стремление выразить свою любовь заботой.

Кабачок

Он инициативный, но жестко действовать не будет. Кабачок слишком мягкий по характеру. Он движется быстро, интересуется большим количеством направлений одновременно, но ни во что не углубляется, ни в чем не стремится усовершенствоваться. Это как молодой человек, который ищет себя, свое предназначение, но в конечном итоге будет заниматься тем, что навязывает окружение.

Молодой кабачок быстро растет, но по мере взросления кожа твердеет и ограничивает его в дальнейшем развитии. Для детского возраста программа довольно неплохая, но лишь до определенного этапа, пока ребенок не стал самостоятельным и не начал принимать свои собственные решения без вмешательства со стороны. У кабачка зона поиска лежит близко к нему самому, буквально перед носом. Он хороший помощник (подмести, помыть посуду, пропылесосить). Ребенку это интересно, как новый опыт. Так он познает мир, так развивается и учится.

Кабачок также хороший компаньон. Ему нравится быть «хвостиком» у взрослых, расспрашивать их, в чем-то помогать и таким образом учиться. Кабачок дает многогранность опыта, выбора, куда и к чему стремиться. Сейчас же наблюдается «антикабачковый» процесс, когда ребенка с малого возраста загоняют в колею определенного вида деятельности, по которой он дальше будет двигаться. Идет четкая профориентация ребенка и тем самым ограничение его развития жесткими рамками.

С периодом «кабачка» у ребенка важно не затянуть, не передержать, потому что появится дополнительная неуверенность, мнительность, и ребенок станет сильно зависеть

от мнения других. Он и в дальнейшем будет хотеть, чтобы его водили за руку и предлагали: «давай вместе сделаем». Это человек, который ищет ответы на вопросы у других, нуждается в инструкции, поясняющей как поступать.

Человек, который любит кабачки и без них жить не может — как малый ребенок, который так и не определился, чем хочет заниматься в жизни, хотя ему уже давно за 30. Он все пробует и потом бросает, ни во что так и не углубившись, не став профессионалом. А закончится это тем, что, условно говоря, пойдет работать на завод товароведом, потому что там есть связи у его матери.

Если происходит *осознанное исключения кабачка* из рациона питания, то это сигнал о том, что у человека есть проблема, в которой он хочет тщательно разобраться. Есть одна тема, которая ему очень интересна, и он не хочет ни на что другое переключаться.

Минус кабачка в том, что у него нет стремления заниматься чем-то серьезно, усовершенствовать свое мастерство. Он просидит все время на диване, так ни во что и не включившись.

Плюсы кабачка. Он хорош тогда, когда необходимо быть открытым к новому, искать другие варианты дальнейших действий. Он расшатывает жесткую систему, сбивает лишний догматизм и ограниченность. У него нет упрямства и жесткости в отстаивании своего. Он хорош, когда необходимо идти на уступки и компромисс.

Болезни, при которых не следует употреблять много кабачков:

- ангина — когда человек не сделает выбора и ему его навязжут извне;

- анемичность – так и будет выбрано направление, где необходимо прилагать свои усилия;
- болезни почек – в нем есть чрезмерная социальная адаптивность.

**От каких болезней поможет
избавиться кабачок:**

- проблемы с шейным отделом – позволит увидеть большее количество вариантов для дальнейших действий;
- ревматоидный артрит – устранил желание делать ставку на одно направление;
- воспаление связок суставов – добавит эластичности;
- варикозное расширение вен, запор – снимет упрямство и догматизм.

Аллергия на кабачок будет у человека, который раздражается и злится на тех, кто мечется от одной сферы интереса к другой, кому не хватает постоянства, кто не умеет выбрать одну цель и стремиться к ее достижению. Но эти качества в нем также проявлены, хотя и не замечаются.

Цуккини

Для него важно, чтобы его хвалили, чтобы он был впереди других или на пьедестале. Он теряет свое бытийное развитие и сбивается со своего пути, потому что для него важнее обогнать других, нежели двигаться своим собственным путем. Это как младший ребенок в семье, который бежит впереди старшего, чтобы показать свой

рисунок и получить потом за это похвалу. Для цуккини не важно, чем выделиться. Для него главное быть первым, обогнать соседа, конкурента. Есть в этой модели что-то от голубого цвета, как комплиментарные взаимоотношения, постоянное соперничество. Все его действия оперативные, здесь и сейчас, в них нет стратегии для дальнейшего движения, также нет амбиций. Похоже на гибрид кабачка и огурца, когда интересуется текущими делами, но при этом старается задираться и выделиться на фоне других. Одним словом – хвастунишка.

Если человек постоянно ест цуккини, то он в компании будет постоянно стремиться, чтобы его, и только его, хвалили. Он выскочка. Его в большей степени интересуют успехи других, так как он завистлив и ревнив к чужим достижениям. Для него важно признание старших, более авторитетных. Плохо, когда цуккини любит руководитель, так как он выбьет всех подчиненных, которые могут составить ему достойную конкуренцию, и не важно, в чем.

Плюсы цуккини. Ситуативно хорошо его использовать перед собеседованиями, когда необходимо объяснить, почему именно вас должны взять на работу. Также он хорош для людей, которые слишком скромны, не умеют выставлять свои сильные стороны напоказ. Или, когда необходимо выиграть конкурентную борьбу за повышение в карьере.

Минусы цуккини. Теряется понимание, чего именно хочется и к чему действительно стоит стремиться. Есть что-то от столь популярной американской модели лидерства. Теряется технологичность движения, нет развития.

Аллергия на цуккини. Человек ненавидит выскочек, хвастунишек, демонстративных личностей, которые

выбегают перед другими. Но сам является таковым, сам желает так действовать, но блокирует это в себе.

Болезни, при которых не следует Употреблять много цуккини:

- повышенный ацетон у ребенка – цуккини будет еще больше усиливать стремление к выпячиванию себя, а если не будет хватать сил, то это усугубит проблему с ацетоном;
- сахарный диабет (самовлюбленный тип) – усилит эгоизм.

От каких болезней поможет избавиться цуккини:

- цистит – поможет поднять свою самооценку и заявить о себе. Но только на первом этапе. Потом необходимо уходить от цуккини, как комплиментарной модели взаимоотношений.

Баклажан

У баклажана двойственная модель поведения. Наружная оболочка сильная, но внутри он мягкий, ему не хватает силы и уверенности, чтобы отстоять свою точку зрения. Для внешнего круга общения, для чужих людей он закрытый, уверенный в себе и сильный. Для близкого круга он становится слабым и зависимым от их оценки, признания. Это тот случай, когда человек на работе жесткий, а дома становится добрым и не может дать отпор домочадцам, которые садятся ему на голову. Когда

баклажан выходит наружу, он не раскрывается, ему безразлично, что происходит вокруг. И при этом он не показывает, что для него действительно важно.

У него есть что-то от программы фиолетового цвета – чтобы он раскрылся, его необходимо воспринять таким, каков он есть на самом деле. С ним необходимо держать близкую дистанцию – становиться для него роднее.

Плюсы баклажана. В нем есть восточное гостеприимство. Дома человек раскрывается и доверяет другим. Гость для него – святое, неприкосновенное. Но как только он выйдет за порог дома – он уже не гость и с ним могут поступать жестко. Когда в доме все члены семьи «баклажановые» – это круто. Они внешне жесткие и умеют отстаивать свою позицию, а вот в доме они мягкие, не устраивают скандалов, так как раскрываются полностью, снимая свою броню. Все дома добрые и открытые, ведь нет того, кто мог бы их ранить.

Минусы баклажана. У него нет возможности быть собой постоянно. Две модели баклажана – это как крайние точки проявления, но гармония находится посередине. Это либо быть сильным в своей мягкости, либо не давать членам своей семьи злоупотреблять своей же мягкостью и податливостью.

Аллергия на баклажан. Он жесткий как внешне, так и дома. Гештальт мягкости в домашней обстановке у него не закрывается. Дома он не может довериться членам своей семьи и расслабиться, потому что знает, что его могут пробить и уколоть, когда он будет уязвимым. Срабатывает паранойя, страх, наработанный комплекс. В свое время он раскрылся перед родными, а его ранили в самое сердце.

Капуста белокочанная

Ранние сорта

По своему характеру капуста довольно общительна и щедра. В коммуникации у нее нет осуждений окружающих или недовольства, а лишь обмен опытом, мудростью. В общении у нее есть стремление понять других, синергия, слияние, но в основном она выступает слушателем, который всегда поймет и даст при необходимости хороший и мудрый совет. Пока у нее не спросят, она не будет навязываться с советами. Капуста довольно самодостаточная и гармоничная. Ей не бывает скучно, и она не ищет развлечений. Она, наоборот, больше отдает, больше делится, нежели берет от других.

У капусты присутствует некая глубокая мудрость и спокойствие. Она честна со всеми и в первую очередь с собой. Ее не в чем упрекнуть и не к чему придираться, так как честность у нее стоит на первом месте. Возможно, именно это качество капусты выступает неприятием на уровне тонкого кишечника, которое проявляется таким заболеванием, как синдром раздраженного кишечника. Но важно понимать, что виновата в этом не капуста, а сам человек, который живет, обманывая себя в сокровенных вещах. В дальнейшем такой самообман может привести к проблемам с почками.

Капуста щедра и богата, но богатство ее измеряется не материальными благами, а спокойствием, добротой, мудростью, честностью. Если она делится, то от всей души и с пониманием. Если она отдает либо лишается материальных благ, то никогда не жалеет об этом, так как не

привязывается к этому. Ведь она знает, что вся сила в ней самой, и сколько бы ни убыло, все равно прибудет столько, сколько будет необходимо. Даже если забрать все у капусты, она все равно будет счастлива и богата, так как знает, что материальное не постоянно, оно как уходит, так и приходит, а жизнь все равно продолжается.

Поздние сорта

Зимние сорта капусты поначалу накапливают, а потом постепенно растрачивают свои запасы. Капуста может делиться с окружающими, но делает это дозированно. Если что-то у нее попросить, то она сначала сверится со своими запасами, подсчитает, действительно ли запрашиваемое необходимо в таком количестве и не истощит ли это ее собственные запасы до момента, когда начнут появляться новые. При пересчете и сверке капуста бывает дотошной. В таких случаях может включаться скептическое отношение к просьбе.

По модели поведения зимняя капуста очень похожа на заведующего складом, который должен хорошо ориентироваться в запасах на складе и в то же время должен выдавать товар строго по талонам: кому, сколько отведено и положено. Или это повар на корабле дальнего плавания, которому перед выходом корабля в море необходимо четко просчитать необходимое количество продуктов на весь рейс, а также готовить и выдавать еду, строго отведенную на день, чтобы всем хватило до прибытия в порт, где будет возможность возобновить запасы.

Плюсы. Капуста очень хорошо помогает распределять свои запасы, рассчитать, сколько необходимо, скажем, продуктов, дров, денег, чтобы благополучно перезимовать. Она также хороша для тех, у кого часто просят

деньги взаймы. Она сверяет, есть ли лишние деньги, а если одолжить, то хватит ли оставшихся денег до следующей полочки. И может отказать, если посчитает, что денег недостаточно. Также капуста не будет жертвовать собой и отдавать последнее ради других, оставаясь целостной. Она также легко уходит от манипуляций окружающих.

Минусы. У капусты должно быть все рассчитано и точно. И если в критических ситуациях необходимо будет отдать последнее, то ей это сделать будет очень сложно. Еще она не прощает ошибок и не дает второй шанс в плане просьб и одолжений.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много капусты:**

- воспалительные процессы в почках, тонком кишечнике
- во всех этих болезнях присутствует самообман, нечестность и капуста еще больше активизирует внутренние противоречия.

**От каких болезней поможет
избавиться капуста:**

- сброс лишнего веса — позволит поделиться, добавит открытости и щедрости;
- заживление ран — адекватная реакция на потери и собственные ошибки;
- против вирусов и бактерий — благодаря честности помогает избавляться от лишних изживенцев и паразитов;
- застой в толстом кишечнике, запор — позволит отпустить лишнее и оставит себе только самое необходимое;
- ангина — капуста поздних сортов поможет сказать «нет», когда ею пытаются манипулировать.

Аллергией на капусту будут страдать прижимистые жадные люди, которые хотят, чтобы с ними делились всем, что имеют. Либо это будут люди, которые делятся всем с окружающими, но требуют за это что-то в ответ.

Перец горький (стручковый)

Горький перец, или, как его еще называют, перец чили, попал в Европу благодаря Христофору Колумбу. Он был привезен с территории, на которой сейчас расположена Мексика. Острый перец тысячелетиями входил в рацион американских индейцев.

Горький перец по своей сути очень колкий и атакующий. Он очень тонко видит ситуацию, с легкостью может заметить дефект, промах или оплошность человека, а также указать на нее вплоть до насмешки. Он старается найти уязвимое место и нанести удар именно в него. Но делает это преимущественно со слабыми по духу, которые стараются показаться другими, нежели они есть на самом деле.

Он постоянно находится в состоянии атаки. При ударе в больное место у него нет ни сожалений, ни сомнений. Горький перец довольно легко выходит на коммуникацию и не боится этого делать. Но если его собеседник будет явно более слабым, чем он сам, то он не побоится растоптать его, указав на его слабые стороны.

Горький перец очень хорошо работает для разваливания чужих концепций и нахождения в них неточностей и несовершенства.

Любить горький перец будут люди, которые очень придирчивы, не боятся высказать свое негативное мнение по отношению к оппоненту, акцентируя свою правоту даже в мелочах.

Нелюбовь к горькому перцу проявляется у людей, которые стараются обходить острые углы и не умеют, не любят делать замечания остальным, считая это неправильным и некультурным.

Если руководитель любит горький перец, он постоянно будет указывать на ошибки своих сотрудников, не боясь выставлять их на всеобщее обозрение. Он своими замечаниями может досаждать до тех пор, пока не почувствует, что добился своего, энергетически продавив свою «жертву».

Плюсы горького перца в том, что он очень хорошо умеет защищать свою собственную позицию, находя слабые стороны у своего противника и атакуя его при этом. Он хорошо умеет отстаивать свою точку зрения. Окружение того, кто любит горький перец, может становиться сильнее, узнавая о своих уязвимых местах от едкого горького перца.

Минусы горького перца в том, что у него нет сочувствия и сопереживания. Он не умеет прощать и не старается понять своего собеседника, причины его слабых сторон. Для перца, с одной стороны, важно самоутвердиться, а с другой – победить. Ведь очень часто он бьет на поражение, чтобы того же самого не сделали с ним самим.

Аллергия на горький перец будет у человека, который не любит и агрессивно воспринимает людей с колким характером. Он считает недопустимым указывание на

слабые места человека. Но при этом сам является таковым и при возможности будет атаковать других.

Морковь

*Хочешь рассмешить Бога –
расскажи ему о своих планах.
Поэтому до определенной поры
стоит помолчать.
(слоган моркови)*

У моркови есть своя дальняя цель, к которой она стремится и движется. При этом она хитрит и не рассказывает, к чему идет. Она не воинственна, не догматична, но немного упряма. Ее тяжело сбить с цели, но именно потому, что никто не знает, к чему она стремится. Это стратегическая цель, на далекую перспективу, путь к которой может пролегать через всю жизнь. И самое главное заключается именно в этом – в дальней цели. Все остальное и все окружающие – это лишь инструменты для ее достижения. Морковь прекрасно умеет использовать свое окружение, как маленькие кирпичики, которыми она вымостит путь к своей вершине. Если на работе люди будут увольняться, то морковь-начальник легко найдет им замену. Морковь подходит для роли кризис-менеджера, так как у нее есть практичность и прагматизм. Притом она молчалива – лишнего болтать не будет.

Большим любителем моркови был Стив Джобс. Иногда он питался только одной морковью и приходил на работу с оранжевым цветом кожи (переизбыток каротина). Для него была свойственна эта модель поведения, и морковь

И. Семчук, Г. Семчук

принималась организмом в потребляемом им количестве. Но когда актер Эштон Кучер, который должен был играть роль Стива Джобса в фильме «Империя соблазна», решил попробовать питаться так же, как Стив, то попал в реанимацию из-за неспособности организма справиться с таким количеством витаминов и микроэлементов. Поэтому очень важно понимать: для того, чтобы брать от продукта его программу, необходимо иметь внутренний запрос на эти качества. Иначе все пройдет впустую, либо вызовет неприятие или даже отравление. Стив Джобс имел свои дальние цели, был полностью морковным по своему характеру, а Эштону Кучеру эти качества были чужды и несвойственны.

Плюс моркови в том, что у нее есть монотонность движения к дальней цели. Она не выпячивает себя, не хвастается своими планами и достижениями. Она независима от мнения окружающих. Для нее не важно, что думают остальные относительно того, чем она занимается. Нет и проявления снобизма, зависимости от похвалы или точки зрения окружающих. Важно только то, насколько окружающий мир позволяет ей реализовать свои цели в будущем. Морковь хороша для тех, кто слишком много говорит о своих планах, но так и не может начать свои дела. Также она поможет избавиться от зависимости от мнения окружающих.

Минус моркови заключается в том, что она одиночка и на нее нельзя положиться, поскольку неизвестно, когда ваши пути разойдутся. В каком-то смысле она нечестна, потому что не раскрывается, пока не сделает то, к чему стремилась. Нарушается принцип партнерского движения. Если партнер по бизнесу очень любит морковь – это может быть довольно неблагоприятным сигналом для вас.

Ведь на определенном этапе совместной деятельности он может пойти своим путем.

Когда человек подсаживается на морковную диету, это может служить опасным сигналом о сепаратизме. Он готов избавиться от всех своих благ, чтобы достичь того, что наметил как свою дальнюю цель. Например, муж узнаёт, что жена едет на курорт, в последний момент, когда билеты уже куплены и чемоданы уложены.

Ситуативно морковь будет хороша, когда необходимо определиться с дальней целью движения, сбить желание быстро достичь сиюминутной цели.

Отбрасывание моркови – попытка решить проблемы здесь и сейчас без движения в будущее; когда важно партнерство.

Вареная морковь утрачивает активность и возможность дойти до точки, которую она поставила себе за цель. Она становится оседлой и больше держится за то, что уже имеет, цепляется за комфорт, а с этим утрачивает свою свободу.

Если сырая морковь поставит себе цель, к примеру, стать чемпионом или куда-то поехать, то она будет стремиться и в конечном итоге этого достигнет. А вареная морковь найдет ряд причин и оправданий, почему она этого сделать не может: дети родились, возраст не тот, денег не хватает и т.п.

Если у вареной моркови нет возможности достичь поставленных целей самостоятельно, она перебросит их реализацию на свое окружение и будет добиваться посредством кого-то другого, например, своих детей или внуков. Сама не смогла стать «балериной», значит, дочка ею станет. Тогда близкие начинают ходить в секции, поступать

в университет, выбирать себе профессии в будущем, как того хочет вареная морковь.

Но следует принимать во внимание, что у вареной моркови нет обратной связи, понимания, что детям и окружению не нужны навязанные ею цели, у них другие желания и стремления. У такой моркови срабатывает проекция и перенос своих желаний своим близким.

Вареная морковь более эгоистична. У нее есть «Я» и цель, а все остальное подгоняется под это. Если взрослый человек не реализовался в жизни, то при появлении у него детей желательно исключать из рациона вареную морковь.

Качество вареной моркови может быть очень даже неплохим для наставника, который, передавая своему ученику все знания, тонкости и нюансы ремесла, готовит его как первоклассного специалиста. Но для этого необходимо желание того, кто будет учеником. Когда есть традиции, и они правильные, полезные, то вареная морковь может передать знания.

А вот большинство детей вареную морковь не любит.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много моркови:**

- дальнозоркость – морковь добавит жесткости, упрямства и догматичности в реализации своих планов;

**От каких болезней поможет
избавиться морковь:**

- близорукость – снимает зависимость от мнения окружающих, дает перспективу будущего.

Аллергия на морковь будет у человека, который в силу воспитания или приобретенных установок считает, что необходимо заботиться о других, жертвуя собой, что в отношениях с другими людьми свои цели и желания становятся второстепенными. Хотя по своей природе он умеет и желает двигаться по жизни сам по себе, без слияния с другими и сопереживания им. В коммуникацию с людьми он умеет вступает ровно настолько, насколько ему необходимо для движения своим путем. Хотя от него могут ждать совсем другого — слияния и растворения, бескорыстной дружбы. Что, по сути, он и старается делать ввиду своих установок.

Но когда он сталкивается с людьми, которые не сдерживают в себе эти качества и действуют именно так — движутся своим путем, не сопереживают, не стараются стать частью коллектива, то такое поведение аллергика раздражает.

Примером тому может быть муж, который живет своей отдельной жизнью от жены, со своей собственной целью и планами, и жена, которая из-за желания иметь отношения старается поставить себя в рамки и жертвовать своими желаниями ради мужа. Но, по сути, она хотела бы действовать так, как он, но не может, считая, что это разрушит их брак. Вместо этого у нее накапливается агрессия на поведение мужа, на его чрезмерную автономность и обособленность. Хотя по своей природе она является такой же.

Избавиться от аллергии на морковь человек сможет тогда, когда позволит себе действовать так, как сам хочет, не переживая, что об этом могут подумать другие.

Свекла

Свекла надежная, верная и преданная. Она очень трудолюбива, но как подчиненная не стремится к власти. Свекла достаточно молчалива и совестлива. Будет прекрасным руководителем небольших групп, где она всех знает лично. Она готова отдать лидерство и управление другим, но если никого не будет, кто бы смог выполнить это задание, тогда она возьмет эту ответственность на себя.

Для свеклы важен уют и комфорт, где она отдыхает от работы и размышляет, структурирует полученную за день информацию. Она самодостаточна, но и в коллективе хорошо себя чувствует. Ее можно сравнить со старшим мастером на производстве или наставником, который помогает другим учиться, постигать нюансы и сложности работы, а также адаптироваться к трудностям.

Свекла держит свое слово. Если она что-то пообещала, то в любом случае это исполнит. Весь негатив она держит в себе. При коммуникации не раскрывается до конца. Не всегда умеет объяснить или донести информацию до слушателя. Поэтому берется за дело тогда, когда об этом попросят. А когда просят, то не всегда умеет отказать. Она мудрая и имеет большой жизненный опыт, профессионал в своем деле.

Вареная свекла более открытая к коммуникации. Но все равно не на столько, чтобы быть «душой нараспашку». Ей легче объяснить, что ей не нравится, легче раскрыться. Но при этом слишком болтливой не становится. Зато у нее появляется радость от общения.

Плюсом свеклы есть то, что она любит работать, ответственна, не болтлива, может выжить сама без помощи

извне. Она полезна тем, кто хочет научиться держать свое слово, усиливать свой профессионализм, становиться мастером своего дела.

Минус свеклы в том, что на нее могут свалить много лишней работы, а она будет долго терпеть и сказать ничего не сможет.

Болезни, к которым может привести чрезмерное употребление свеклы:

- ангина – сложно сказать «нет», когда попросят о помощи;
- сахарный диабет – она считает, что любовь нужно заслужить работой;
- проблемы с почками (камни) – не всегда умеет говорить правду в глаза, называть вещи своими именами.

Аллергия на свеклу может возникнуть, если на человека взваливают много дел, и нет возможности отказать. Также может возникать раздражение, что человеку не дают возможности реализоваться как профессионалу своего дела.

Картофель

Картофель дает комфорт, стабильность своей системы. Он не стремится кардинально расширить свои горизонты, выйти за периметр уже имеющихся знаний. Ему больше присуще окучивание своей системы и комфортное в ней пребывание. Более того, он будет стремиться защитить

свою идеальную систему, закрываясь в ней от внешнего мира, если кто-то вздумает критиковать ее.

Картофель удовлетворяет свои минимальные потребности. «Мы люди темные, нам лишь бы комфорт был». Он упрямо защищает свою позицию и свое пространство. Это как коричневый цвет, но без авторитарности. Для картофеля важно свое сохранить, причем без лишних амбиций.

Стоит отметить, что у картофеля очень хорошо выходит сохранить имеющееся, а также поспособствовать, чтобы это дальше жило. Он выходит из принципа «лучше синица в руках, чем журавль в небе». Но в случае, когда необходимо менять старое, сделать ему это будет трудно. Он старается держаться за нажитое, привычное, свое, чтобы таким образом сохранить существующий порядок, систему. А что находится за периметром ее, его не сильно интересует.

Как образ, это руководитель компании, который спас ее от банкротства и сохранил в ней то, что еще оставалось, когда он в нее пришел. Но при этом он и не стремится ее развивать, не привносит новые знания и технологии, считая, что на пользу это компании не пойдет.

Картофель позволяет быть отстраненным, закрытым, он живет лишь для удовлетворения своих текущих потребностей. К тому же картофель – это как своя территория, пространство, которое дает опору и энергию, контакт с Землей. У него нет эгоизма, он довольно прост.

Сырой картофель более активный. Если выходит во внешний мир, то только чтобы взять что-то, приобрести, купить и обратно вернуться в свой дом. Он не заботится о своих детях, не стремится дать им все самое лучшее (нет амбиций). Дети будут жить такой же жизнью, как и он: сажать огород, есть ту же еду, жить в таких же условиях.

Сырой картофель более веселый, жизнерадостный, с энтузиазмом. Он больше наполняется тем, что его окружает.

Негативная сторона картофеля — человек будет держаться за свое нажитое, свой дом, не умея это отпустить. А это утрата развития, инновационности в своем движении.

Ситуативно картофель хорошо употреблять в пищу, когда необходимо приземлиться, ощутить основу под ногами, от которой уже начинать дальнейшее движение. Но картофель должен быть временным продуктом, чтобы не застрять в состоянии спокойствия и комфорта. Он также даст перестраховку в рискованных ситуациях при принятии решений.

Болезни, при которых не следует употреблять много картофеля:

- застой в толстом кишечнике, запор, повышенный холестерин, варикозное расширение вен — добавит лишнюю приземленность, нежелание выходить из зоны комфорта, упрямство.

От каких болезней поможет избавиться картофель:

- легочные заболевания — уберет излишнюю возвышенность и уход в мир идей, приземлит к «реальности»;
- ревматоидный артрит — собьет излишнюю заряженность на достижение цели любой ценой;
- подагра — добавит простоты, уберет излишний наносной снобизм.

Аллергия на картофель. Человек сам является очень догматичным, законсервированным и упрямым. Ему больше нравится жить в своем закрытом и уютном пространстве, нежели что-то менять и перестраиваться. Но при этом его раздражают эти качества в других и он постоянно атакует свое окружение за то, что они слишком догматичны, закрыты, не развиваются и в их жизни нет изменений.

Выход из аллергии будет через принятие этих качеств в себе.

Редис красный

Он активен только на оперативном пространстве. Загорелся чем-то, что-то захотел и сразу начал действовать. Получив свое, он легко переключается на что-то новое. У него нет дальних стратегических планов и дальновидности. У него все происходит по схеме «вспышка – реализация – затухание». Он очень хороший мотиватор, так как включается сам и этим мотивирует других. Редис очень хорош для стартапов, когда необходимо быстро действовать на импульсе, стремясь запустить проект.

Редис очень хорошо может объединять вокруг себя. Он веселый, оптимистичный, никогда не унывает. Он дает временный выход адреналину.

Плюсы. Редис легок на подъем, весело и бодро начинает рабочий процесс. У него много энергии для старта в делах. Еще он легко включается во что-то новое, интересное. Он особенно хорош весной, когда первым достигает цели и

мотивирует заниматься делами (сажать, обрабатывать землю земледельцам).

Минусы. Ему нужен рядом кто-то, кто будет доводить процессы до конца. Он годится на краткосрочные проекты, где сразу виден результат. А вот на длительных проектах будут незавершенные гештальты, ведь он быстро теряет в них интерес.

Ситуативное использование. Когда человек на финишной прямой уже не имеет сил, чтобы дойти до конца, редис очень хорошо будет подбадривать, включаясь в процесс с новыми силами, как в новый проект.

Отказ от редиса происходит тогда, когда у человека перегруз, большая усталость и нет больше сил, чтобы снова активизироваться, а есть лишь одно желание – отдохнуть. Он также будет отбрасываться, когда человек, находясь в отпуске, хочет пассивно отдыхать, ни о чем не думая и ничем не занимаясь. Или, когда необходимо завершить старые проекты, не ввязываясь в новые.

Аллергия на редис может запускаться, когда человек увяз в делах, мотается, как белка в колесе, без остановки, а разобраться с ними и все привести в порядок никак не может.

Также аллергия может быть, когда человеку не дают заниматься новыми процессами, что-то открывать, импровизировать, придумывать, загоняя его в необходимость действовать шаблонно и монотонно, не меняя род занятий. Он при этом хочет действовать по-другому, но вместо этого повинуетя данным моделям поведения, злясь, что не может ничего поменять.

Болезни, при которых не следует

И. Семчук, Г. Семчук

употреблять много редиса:

- язва желудка и двенадцатиперстной кишки – человек и так тонет в решении текущих и рутинных дел, а редис активизирует его на новые начинания, что будет для него излишним.

От каких болезней поможет избавиться редис:

- анемия, депрессия – даст импульс для начала действий;
- проблемы с передними зубами у ребенка – добавит активности и умения браться за новые дела, проекты.

Хрен

Он имеет очень глубокие корни, или, другими словами, надежный фундамент и опору под ногами. Он четко понимает, кто он такой, какая его основа и куда он движется. Ему нельзя навязать чужие идеи или точки зрения. Хрен очень умело отбрасывает ненужное, не боясь заявить собеседнику в лицо, что у него есть своя позиция и он с другим мнением не согласен.

У хрена очень сильная энергетика, хороший защитный барьер. Он обладает высоким уровнем стрессоустойчивости и в критических ситуациях легко находит правильное решение. Даже если результат будет не таким, как ему хотелось бы, он воспримет это как урок, принимая ошибку на свой счет.

Хрен не даст топтаться по своей территории. Он хорошо умеет избавляться от паразитов, так как видит их сразу. Хрен любит честность и чистоту в отношениях. Он ценит

себя и уважает тех, кто остается собой при любых обстоятельствах (имеет сильную позицию и силу воли).

Он движется своим собственным путем и занимается тем, что ему нравится. Он не старается быть на кого-то похожим. И не любит тех, кто стремится быть похожим на кого-то, теряя при этом самого себя.

Для него не важна скорость в достижении цели. Он не соперничает с остальными. Хрен поступает так, как сам считает нужным, и делает работу ровно столько, сколько сам считает нужным.

Хрен не будет частью коллектива. Он может работать в команде, если она нуждается в его услугах и помощи. При этом будет заниматься лишь тем, в чем он специалист и что близко ему по духу. Но лучше всего он будет работать, как одиночка – на аутсорсинге.

Плюсы. Хрен очень хорош для мнительных людей. Он поможет принимать решения самостоятельно, не обращая внимания на чужие мнения. Хрен также хорош для молодых людей, когда необходимо отсоединиться от родителей и стать на свои ноги.

Минусы. Есть в нем некоторая антисоциальность. Он плохо будет вживаться в коллектив, где приняты компромиссы и уступки в ущерб себе.

От каких болезней поможет избавиться хрен:

- повышенное давление – поможет заниматься тем, что по душе, без лишних обязательств;
- камни в почках – добавит честности и умения называть вещи своими именами;
- вирусные и грибковые заболевания – хорошо умеет определять паразитов среди людей и быстро от них избавляться;

- подагра – добавит простоты, уберет лишний наносной снобизм;
- ангина – прибавит силы сказать «нет» и отстоять свое решение;
- насморк, воспаление аденоидов, гайморит – поможет определить, что человеку подходит по духу, что ему нравится на самом деле;
- воспалительные процессы в тонком кишечнике – даст человеку честность в вере, мотивации, ценностях.

Аллергия на хрен. У человека включается подавленная агрессия на тех людей в его окружении, которые замечают его ошибки. Хотя сам он привык указывать другим на их оплошности. Также отдельно стоит рассмотреть раздражение на людей, которые умеют жестко отстаивать свою позицию и точку зрения. А аллергику этих качеств как раз и не хватает.

Аллергия на хрен будет у человека, который привык работать качественно, размеренно и без спешки. Но его ставят в условия, где требуют количество, а не качество, в сжатые сроки. Человек злится, что ему приходится работать в гонке, подстраиваться под требования других, а не действовать самостоятельно, как профессионал.

Чтобы избавиться от аллергии, необходимо отказаться от требований других выполнять дела быстро, а больше делать акцент на качество и отталкиваться от своих собственных желаний и профессионализма.

Авокадо

Авокадо (мякоть) имеет тонкую натуру. Его внимание расфокусировано, что позволяет ему улавливать шумовую информацию, на которую другие не обращают внимания. Это позволяет ему подмечать тонкости и детали, которые другие не видят. Оно умеет и не боится мечтать. И если окружающие более прагматичны и материальны, устремленные на построение планов для достижения целей, то авокадо все равно будет мечтать и верить, что мечты могут сбываться просто так.

Авокадо в своих действиях больше руководствуется ощущениями, чем логикой и рассудком. Оно принимает решения, которые не может ничем обосновать. Но в результате оно получает именно то, чего хочет. Это будет сбивать с толку окружающих и приводить их в недоумение, откуда оно могло предугадать или как оно узнало, что нужно поступать именно так, ведь ситуация и окружение говорили о другом.

Плюсы авокадо. Оно хорошо будет активизировать процесс творчества и поиска новых вариантов действий. Также подходит для людей, которые занимаются духовными практиками, чтобы расширить восприятие и научиться тонко чувствовать окружающие процессы.

Минусы авокадо. Оно может уводить от реальности, усиливая мечтательность.

Аллергия на авокадо может быть у человека, который по своей натуре мечтательный и чувственный, но его жестко переключают на прагматичность, просчет, калькуляцию, заучивание, объясняя, что только благодаря логике, просчету и труду можно достигнуть результата.

И. Семчук, Г. Семчук

Чтобы избавиться от аллергии, необходимо позволить себе прислушиваться к ощущениям.

Перец болгарский

Для перца очень важно, чтобы все, что он делает или чем владеет, было самым лучшим. Если приглашать в дом гостей, то сервировать стол обязательно нужно самым лучшим сервизом, который стоит в серванте для такого повода. Постоянно необходимо покупать новые шторы на окна, потому что те, что уже есть, давно не в моде, а в продаже появились намного красивее. Нужно раз в несколько лет делать ремонт в квартире, потому что старые обои уже приелись, а у соседей недавно были поклеены новые.

Для него очень важен лоск, крутизна и, как говорится, глянцевые обложки. Для перца важен статус. Простота и скромность ему не свойственны. Для перца важно выставить себя напоказ, чтобы оценили, какой он молодец. Но в большинстве случаев у него не будет тех качеств, которые он намеревается к себе притянуть. Он старается показать себя лучше, успешнее, стать ближе к известным людям. Местами он может быть высокомерным и смотреть на остальных свысока.

Для более состоятельных людей это могут быть дорогие автомобили, известные и дорогие марки часов, одежда только от именитых производителей. Он стремится к общению с «крутыми», стараясь подняться до их уровня, выделиться, акцентируя внимание на своей внешности, аксессуарах, атрибутах, пряча свою суть за модной трендовой одеждой, за разговорами о «новых» веяниях в моде, музыке и последних технологиях. Но на самом деле это

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий

лишь шелуха, за которой прячется неуверенность и комплексы относительно своего прошлого (бедных родственников, старых друзей, которые являются обычными людьми, непрестижной школы, недостатка хорошей одежды или игрушек в детстве и т.п.). Свои умения и знания он ставит на второй план, считая, что это не настолько важно. Как говорится, «встречают по одежке».

Такой человек будет стараться общаться с теми людьми, которые, по его мнению, имеют высокий статус и влияние в обществе, которые крутые и круче него самого. А вот простых, открытых, искренних людей он будет отвергать в общении, считая их ниже своего уровня. В общении он также будет стараться получить свою корысть, используя при этом других и не стараясь отдавать что-то взамен. Но корысть заключается как раз во внутреннем удовлетворении своей значимости, демонстрации своего статуса и превосходства, которого на самом деле ложно. Такой человек труслив, полон неуверенности в себе и таким своим поведением старается укрепить иллюзию в силе либо близости к сильным людям.

Плюсы. Болгарского перца будет хотеться, когда человек решает позволить себе хорошо одеваться, покупать дорогие вещи, когда у него появляется желание хорошо выглядеть и ни в чем себе не отказывать в плане покупок вещей. Он будет неплохим для поднятия своей самооценки в плане своей внешности.

Минусы сладкого перца в том, что чрезмерное увлечение им может приводить к перекосу в сторону своей внешности и большого акцента на аксессуары, атрибуты, которые по факту закрывают суть человека. В погоне за внешностью можно потерять себя самого.

А вот *нелюбовь к перцу* либо *плохое переваривание*, неприятие организмом свидетельствует о том, что человек не принимает такую модель поведения и в себе, и в других. Он видит неискренность, наигранность людей, которые хотят казаться круче, хотя на самом деле таковыми не являются. Он понимает, что такие люди стараются общаться в основном лишь с «крутыми», выбирая друзей и спутников жизни по статусу, марке телефона, автомобиля или еще каким-то внешним параметрам, а не по душе.

Аллергия на болгарский перец будет у человека, который не принимает людей, умеющих брызгать роскошью, которые стараются быть лучше всех и при этом показать это остальным. Он же сам является таковым, хотя этих качеств в себе не замечает.

ГРИБЫ

Грибы по своей сути – это инопланетные существа, которые попали на землю не по своему желанию. Теперь они стараются убраться отсюда любыми способами. Они используют остальных, чтобы достичь своей цели. И у них нет ни переживаний по этому поводу, ни сомнений. Как пример, гриб ведет себя подобно безбилетному пассажиру: он проедется за счет перевозчика до необходимой ему точки и потом благополучно сойдет, последовав дальше своей дорогой. Что будет с его «транспортным средством» после того, как гриб пойдет дальше, его не беспокоит. У гриба свои планы. Он не будет членом команды, он двигается своим путем.

У грибов очень тонкое сознание. Они стремятся выйти в энергетические коридоры, на тонкий план, чтобы устремиться в свои измерения – убежать отсюда. У них есть свои ключи и карта, куда необходимо двигаться, но они не имеют достаточного ресурса для выхода, в этом они ограничены. Поэтому для выхода они используют тех, кто их съедает.

Стоит отметить, что по своей природе грибы не относятся к экосистеме балансирования¹ нашей планеты. Они никому здесь не подконтрольны и ни перед кем не

¹ *Экосистема балансирования* (термин авторов) – система сдерживания и противовеса для гармоничного развития и пребывания живых существ на нашей планете. Когда существо, будь то человек, растение, животное и т.д., отклоняется от своего истинного пути, то начинает болеть или с ним случаются всевозможные неприятности, чтобы таким образом он сошел с ложного пути и вернулся к своему истинному. Здесь срабатывает закон причины и следствия.

отчитываются. Грибы на нашей планете находятся, как в тюрьме, из которой хотят поскорее выбраться любыми способами. Условия здесь не слишком благоприятны для нормальной жизни и развития грибов.

Грибы могут хорошо манипулировать окружающими для достижения своих целей. Они беспринципны, не имеют эмпатии, переживания и сочувствия. Некоторые виды грибов очень радуются, когда их собирают и выносят на продажу. Так у них появляется больше шансов приблизиться к своей цели – уйти через тонкие коридоры людей в свои измерения.

Плюсы. Грибы хороши тогда, когда необходимо отключить лишние переживания, эмпатию, сочувствие. Когда у человека завышенное чувство долга, много обязанностей и усталость от этого, грибы помогут сбросить лишнее и чувствовать себя свободнее.

Минусы. Грибы могут усиливать в человеке такие качества, как безразличие к жизни и проблемам близких и окружающих. Для эмигрантов грибы в качестве пищи нежелательны, так как они не позволят ассимилироваться на новой территории. Они также не подходят для командной работы, где каждый член команды, включаясь в процесс, понимает свою ответственность и переживает за общий результат.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много грибов:**

- грибы нежелательны для людей, у которых проблемы с пятками, крестцово-копчиковым отделом позвоночника, потому что они не дадут человеку возможности «пустить корни», получить основу и фундамент под ногами;

- они также нежелательны для людей с пониженной кислотностью желудка, для анемичных людей, так как будут усиливать их инфантильную модель поведения;

- их можно есть людям с повышенной кислотностью, но в небольших количествах, ведь грибы — довольно тяжелый белковый продукт. Попад в желудок, они запустят механизм прекращения «переваривания проблемы» и таким образом не смогут перевариться до конца, остановив работу желудка.

От каких болезней помогут избавиться грибы:

- грибы неплохи для людей, у которых проблемы с плечевым отделом — когда человек берет на себя слишком много ответственности.

Шампиньоны

Молодые, маленькие шампиньоны очень хрупкие и слабые. Поэтому они стараются действовать осторожно и с перепроверкой. Более взрослые особи уже уверены в себе, имеют больше знаний и опыта, как действовать. Они не умеют сопереживать. Если ставят перед собой задачу, то двигаются к ней прямоком, даже если на пути кто-то стоит. Для достижения своей цели будут использовать окружающих без сожалений и переживаний, что с ними будет после.

Шампиньоны будут усиливать в человеке эго. Он будет думать лишь о себе и своих потребностях, не переживая за окружающих его людей. Если ему чего-то захочется, то

именно его желание будет в приоритете, даже если близкие люди от этого в какой-то мере пострадают.

Ситуативно может захотеться поесть шампиньонов, когда человек устал от рутины, в которой он находится, от обязанностей, которые над ним висят. Он устал от того, что «служит остальным», удовлетворяя их потребности, и не может себе позволить расслабиться и заняться собой. Шампиньоны в таком случае добавляют ему безразличия и стремления отделиться от своего окружения, чтобы что-то сделать для себя вопреки тому, что кто-то от этого может остаться обделенным. Как пример, это мать семейства, которая с утра до вечера занимается приготовлением пищи, уборкой, уроками с детьми, удаленной работой. Она старается всем уделить внимание, чтобы все были довольны и сыты. Но при этом сама не всегда успевает поесть или просто почитать книгу. Ее постоянно отвлекают или тянут на себя ее внимание, не давая расслабиться и заняться тем, чем она хочет. И когда у нее накопится раздражение и усталость от невозможности сделать для себя то, что она хочет, шампиньоны помогут ей не включаться на просьбы и желания ее семьи, взять себе «выходной» и пойти без угрызения совести к подругам, оставив детей и все домашние дела на мужа.

Если человек постоянно использует в пищу шампиньоны, как вариант, он не может выстроить взаимоотношения с близкими или на работе так, чтобы иметь возможность без угрызения совести заниматься тем, чем хочет, а не тянуть на себе всех остальных. И периодически, срываясь, старается выходить из гнетущих ситуаций, употребляя в пищу шампиньоны. В таком случае грибы будут выступать компенсаторным фактором, как получение тех качеств, которых у человека нет. Либо он имеет характер

шампиньонов и без сожалений использует свое окружение для достижения своих целей.

Плюсы. Ситуативно шампиньоны неплохи, когда необходимо отделиться от нахлебников и подумать о себе, заняться своими делами без угрызения совести.

Минусы. Они будут выключать в человеке сопереживание и эмпатию, усиливать эго в негативном смысле, используя окружение для своих целей.

Аллергия. Человек злится на людей, которые используют окружающих для своей выгоды, не берут на себя обязанности и действуют так, как будет хорошо только им самим. Но сам он устал от обязанностей, которые взял на себя, и не может их сбросить.

От каких болезней помогут избавиться шампиньоны:

- усталость и раздражительность – позволят отбросить обязанности и гнетущие дела, сконцентрировав внимание на себе самом.

Вешенки

Грибы вешенки имеют корпоративный характер. Для них важна общность, коллектив. В характере вешенок уже есть лицемерие, лесть, умение рассказать своему оппоненту то, что он хочет услышать. Эти качества они используют, чтобы добиться своих целей. И вешенок не беспокоит, что человек будет обманут или использован. Они

берут свое и без сожалений и переживаний дальше движутся своим путем.

Вешенки будут окружать себя такими же, как и они сами. Им необходима поддержка и возможность действовать сообща. Но если вдруг появится необходимость использовать коллег-вешенок для достижения своих целей, они не постесняются это сделать. Как говорится, «дружба дружбой, а своя рубашка ближе к телу».

Аллергия на вешенки будет у человека, который видит в своем окружении людей, поступающих, как вешенки. Он злится и не принимает модель поведения, когда кто-то использует окружающих ради своей выгоды, лицемерит. Сам аллергик считает, что так поступать нельзя. Но при этом ему хотелось бы.

Трутовик

Он умеет тонко проникать в суть вещей и находить первопричину, первоисточник, воздействуя именно на него. Если внутри целостной системы есть нечто чужеродное, что со временем может разрушить систему, трутовик очень легко улавливает чужака и старается его нейтрализовать, убрать из системы. Трутовик довольно спокойный. В своих действиях нетороплив. Он немногословен, не любит распыляться и растрачивать энергию попусту. Но когда видит причину проблемы, то начинает действовать без объяснений, уничтожая очаг. Он не ждет благодарности за выполненную работу. Он делает это не для кого-то, а для себя самого. В нем есть глубокое понимание

целостности, гармонии. Он очень близок к серому цвету, видя систему целостной и многогранной, замечая нестыковки.

Плюсы. Он позволяет избавляться от всего лишнего, очищая организм от паразитов, прилипал и прочих вредных элементов. Интересно, что грибы сами обладают паразитирующей моделью поведения. Но в случае гриба-трутовика его паразитирование приносит больше пользы для организма, чем вреда. Его суть заключается в сохранении целостности, но он это делает не для дерева или человека, а исключительно в целях реализации своей программы, двигаясь своим путем.

Минусы. Удаляя все лишнее и опасное, то, что в дальнейшем может принести вред целостности организма, трутовик может резать по живому. То есть он может удалить из общения людей, относящихся к разряду неприкосновенных, слишком близких. Но у него свое видение, он лучше понимает, что угрожает человеку на самом деле. И это будут непопулярные решения, к которым не все будут готовы.

От каких болезней поможет избавиться трутовик:

- рак – он поможет организму избавиться от чужеродного и восстановить целостность человека;
- ангина – способность препятствовать внедрению чужой точки зрения;
- гайморит – поможет отбросить все искусственное и лишнее.

Трюфель

Трюфель является манипулятором высшего уровня. Его очень тяжело просчитать, он никогда себя не выдаст. Он позиционирует себя, как благородного, с изысканными манерами. Преподносит себя, как советника, который каждого поймет. Но в то же время он тонко всех чувствует и ведет себя так, чтобы к нему приходили на коммуникацию. Сам первым он не будет выходить. Но все вокруг к нему просто липнут, стараясь пообщаться, как со святостью, которой там на самом деле и близко нет. И когда к нему приходят для общения, этих людей он потом незаметно использует в своих целях. По виду он правильный и честный, но это лишь маска, за которой кроется равнодушный, холодный, расчетливый манипулятор.

В феноменальной психологии цвета это голубой цвет с эффектом лунного отлива.

Плюсы. В жизни могут возникать различные ситуации, и возможно, программа трюфеля также будет полезной. Например, когда других вариантов нет, кроме как манипулировать, использовать других для своей пользы. Тогда трюфель позволит нахвататься лишнего лоска, изысканно пустить пыль в глаза и взять свое. Но опасаться людей, которые обожают трюфель, все-таки стоит. Ведь на определенном этапе маска сойдет с лица, и обманутый человек останется в одиночестве на обочине, а трюфель последует дальше.

Минусы. У трюфеля слишком много снобизма, холодности и расчета. Также в нем заложены сравнение, комплиментарность, зависть. А в стремлении к еще лучшему можно упустить то хорошее, которое уже есть. В погоне за

идеальным можно утратить возможность радоваться обыденному, но наполненному смыслом.

Аллергия. Человек хотел бы благодаря коммуникации располагать к себе людей, чтобы потом использовать их для своей выгоды. Он из тех, кто не любит работать, но считает, что благодаря общению можно всего достичь в жизни. Но у него это не выходит, он злится и завидует тем, кому это все же удается так делать.

ЗЕЛЕНЬ, ТРАВЫ

Шпинат

У него сильно развито терпение. Он может смолчать, где другие молчать не будут. Он дает второй шанс, когда другие уже не верят. Шпинат верит, что тот, кто совершил плохой поступок, исправится и таким больше не будет. У него есть огромная вера в доброту, вера в то, что окружающие все-таки душевные и отзывчивые.

Шпинат не любит ругаться, старается от конфликтов уходить. И если кто-то заводится и хочет устроить конфликт, то шпинат постарается его унять. Шпинат хорошо успокаивает нервную систему, имеет хорошую стрессоустойчивость. У него «антилуковая» (противоположная луку) программа.

Ситуативно захочется поесть шпината, когда человека предали, с ним поступили нечестно, ему изменили, но необходимо простить и пойти дальше. Шпинат поможет отпустить ситуацию и дать еще один шанс тем, кто с ним так поступил. Поэтому, когда будут возникать споры и конфликты, нужно есть больше шпината, чтобы не наломать сгоряча лишних дров.

Плюсы. Шпинат неконфликтный. Он будет хорошо сглаживать острые углы в коммуникации благодаря своей мудрости, терпению и сдержанности. Как продукт, он хорош для задиристых, кто легко выходит из себя. Неплохой также для менеджеров по рекламам, или менеджеров, работающих с проблемными клиентами.

Минусы. Шпинат будет мешать, когда ситуативно необходимо решить вопрос через скандал, продавить ситуацию под себя. Он будет оттягивать те моменты, в которых необходимо действовать конфликтно.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много шпината:**

- аритмия – он оттянет момент, когда необходимо проявлять свое эмоциональное отношение к происходящему;
- подагра – не даст возможности в нужной ситуации проявлять агрессию.

От каких болезней поможет избавиться шпинат:

- кровоточивость десен – добавит терпения, стрессоустойчивости;
- возбудимость, гиперактивность и нервные тики – успокоит и придаст терпения, умения подождать.

Аллергия. Может возникать у возбужденных и взвинченных людей, которых пытаются успокоить и утихомирить. Им это не нравится, это их раздражает. Они терпят, не срыгаются и не могут себе позволить атаковать свое окружение, хотя очень хотят это сделать.

Щавель

Он очень тонко проникает, как комариный нос, и достигает тех точек, которые слабо защищены. Никто даже не ожидает, что кто-то мог туда когда-то добраться. Щавель

проникает в чужое пространство без спросу и берет то, что его интересует. Он проходит частично незаметно. С самого начала не ожидают от него, что он пойдет так далеко. От него вообще не ожидают, что он может сделать что-то плохое. Но если он решил что-то взять у другого, то остановить его будет очень тяжело, даже невозможно. Он возьмет свое и уйдет. Это похоже на эффект от анестезии, когда человек сознанием присутствует, а вот физически сопротивляться или противодействовать не может — он становится уязвимым. Или, когда человек держится двумя руками за карниз, чтобы не упасть, а в этот момент кто-то пытается его одурачить и забирает все самое ценное.

Как мастер, щавель работает очень тонко, профессионально. Он не идет прямо в атаку, старается такие ситуации обходить стороной. Он действует в одиночку. В команде может работать лишь на условиях аутсорсинга и то пока ему по дороге.

Щавель с легкостью может расставаться с близкими людьми и ни к кому не привязываться.

Плюсы щавеля. Он очень тонкий аналитик. Может работать и быть незаметным, что хорошо для разведки. Хитер, умеет хорошо просчитывать ситуацию на много ходов вперед. Годится для психодиагностики и для службы безопасности. Также хорош для переговоров, чтобы тонко проанализировать человека, понять его, не подав при этом вида, зачем пришел на встречу на самом деле.

Минусы щавеля. Он беспринципный. Нет сочувствия к исследуемому объекту. Открыто не идет в бой, так как уязвим сам.

Аллергия. Человек не любит людей, которые лгут, хитрят, но сам при этом является таковым.

Аллергия на щавель может быть у человека, который не любит лгунов и не терпит людей, способных хитростью и обманом достичь желаемого, не стесняясь того, что о них подумают остальные. Он считает такое поведение неприемлемым в обществе, но из-за того, что он в силу своих убеждений сам не может так поступать, и таким образом достигать своих целей, он злится, не проявляя свою агрессию, хотя считает, что если бы так поступал, то тоже достиг бы успеха.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много щавеля:**

- подагра – добавит лишней скрытой агрессии и хитрости;
- остеопороз – не добавит необходимой стойкости и силы;
- проблемы с почками – есть в нем нечестность, неискренность, которая может дать осложнения на почки.

Салат

Салат очень легкий на подъем. Он очень инициативный, простой, активный. Он хорошо умеет подбадривать окружающих. Но не может действовать самостоятельно. Салат старается повторять все за более сильным и авторитетным, быть с ним рядом. Это как ребенок, который очень гордится своим отцом и ходит за ним по пятам. Он учится

у того, с кем находится рядом. Но старается перенять не знания и умения, а его привычки, словечки в разговоре, отчасти внешность. Так он пытается перенять модели поведения и коммуникации авторитетного для него лица.

Если рассматривать нынешнее общество, то это – стремление быть похожим на артистов, актеров, кумиров. Это следование их повадкам, стилю ведения беседы, желание быть похожим на них внешне. А главный мотив – это чувствовать себя таким же уверенным и стойким, как сам кумир. Но это все наносное, за этим у салата нет реальной силы. Он берет лишь поверхностную информацию, но не ныряет в глубину, не видит основы. Салат не стремится глубоко разобраться в процессах, ему важна лишь внешняя модель поведения. В психологии это классическая интроекция. Человек теряет себя и не стремится быть самим собой, а хочет походить на кого-то другого, более популярного и известного.

Плюсы. Салат хорошо умеет слушать и учиться у более авторитетного. Это неплохо, когда нужно перенять какие-то модели поведения, войти в курс дел и следовать определенным правилам. К примеру, если сотрудник на пару дней берет отпуск, за день до ухода он вводит коллегу в курс дел, показывая последовательность выполнения заданий, где что лежит, к кому обращаться в определенных ситуациях, как поступать. Салат как раз и поможет коллеге войти в роль и достойно выполнять его обязанности. Салат также хорош для конвейерной работы, где нужно лишь выполнять повторяющиеся действия в определенной последовательности, а не думать и импровизировать.

Минусы. В глубоких вопросах и деталях салат уже не будет разбираться. В критической ситуации он будет знать, кому звонить, но вот решить проблему самому ему

не удастся. Как пример, это когда оставляют совсем маленького ребенка на соседку, пока бегают по делам. И пока ребенок не плачет, соседка хорошо справляется с заданием. Но стоит ребенку зареветь, она тут же теряется и не знает, как его успокоить и что с ним делать. Так что, употребляя салат в большом количестве и копируя каких-то известных блогеров, моделей или телеведущих, человек утрачивает себя, свою суть. Он становится похожим на кого-то другого.

Болезни, при которых не следует употреблять много салата:

- проблемы с почками, мочекаменная болезнь – идет утрата себя в стремлении подстроиться под других;
- болезнь Паркинсона – за ролями человек может потерять себя.

От каких болезней поможет избавиться салат:

- анемия – следование за кем-то, чтобы включиться и быть активным, но потом необходимо переключиться на свою деятельность.

Аллергия. Человек во всех видит только копии, в которых нет вкуса, индивидуальности, а лишь одинаковые, повторяющиеся модели поведения. Его бесит все это, но при этом он сам кого-то копирует и не замечает этого качества в себе.

Руккола

Она движется вперед, активна, прилагает максимум усилий, но при этом готова к негативным сценариям. Вернее, она не просто готова, а уверена, что будет все не так радужно и оптимистично, как думают остальные. Все равно, в конечном итоге, произойдет какая-то неприятность, которая испортит общую картину. Руккола всегда чем-то недовольна, как будто постоянно чувствует, что что-то недоделано, не завершено. Руккола стремится узнать что-то новое, не боится идти туда, куда другие не торопятся. Но когда сталкивается с проблемами, то утверждает: «Я же говорила, что так и будет».

Плюсы. Руккола хороша для людей тех профессий, где необходимо, прежде чем принять решение, просчитывать все риски. Там, где необходима точность и дополнительная перепроверка, руккола будет хорошо себя чувствовать. Она как аналитик негативных сценариев: когда кажется, что все сложилось замечательно, стоит ее поест, чтобы чрезмерно не расслабляться.

Минусы. Она не слишком хороша для работников инновационного отдела, так как постоянно будет сомневаться в своих действиях и успешности внедряемых технологий. В семейных отношениях человек, который постоянно ест рукколу, будет сомневаться в успехах своего партнера и придирааться, что не все у него так хорошо, как хотелось бы.

Аллергия. Человек не любит нытиков, постоянно страдающих и сетующих на свои проблемы, но сам при этом ситуацию не исправляет, а тоже только жалуется.

Розмарин

Он не включается в дело, коммуникацию, когда все остальные задействованы в процессе. Розмарин стоит в стороне до тех пор, пока не поймет, что опасности для него нет. Он в драку не полезет, рисковать лишний раз не будет. Но когда он приходит и раскрывается, понимая, что ничто ему не угрожает, то начинает действовать как профессионал высокого уровня.

Розмарин подобен очень ценному ученому с исключительными знаниями и пониманием, которого необходимо охранять, чтобы не похитили или не навредили конкуренты. Он нуждается в охране, так как физически не может за себя постоять.

Как профессионал, розмарин будет действовать и помогать в критических ситуациях, если ему никто не мешает, а, наоборот, — содействует в его деятельности, понимая ценность его знаний и умений. Для него важно, чтобы его попросили о помощи, были открыты к его информации, а он мог бы полностью развернуться и работать, не тратя время на пояснения, почему он делает то или другое. Он вправе принимать решения самостоятельно, когда приступает к делу.

Следует отметить, что когда розмарин приходит и включается в работу, то действует на полную мощность, как знаток своего дела, специалист высокой категории. Он делится всеми знаниями и умениями. Но не каждому под силу понять и усвоить такой объем информации, который дает розмарин. От его информации может «закипеть» голова. Но если уж вы его пригласили, то теперь будьте добры всё понять и принять. Остановить или заставить его замолчать будет сложно.

Розмарин способен изучать и запоминать большие объемы информации, но при этом физически он не развивается.

Плюсы. Розмарин очень хорош для тех, кто учится. Если необходимо за короткий промежуток времени усвоить большие объемы информации, он будет в самый раз.

Минусы. Розмарин чрезмерное внимание уделяет умственной работе и это идет в ущерб физическим возможностям. Происходит своего рода перекачка телесных энергий в интеллектуальные способности. Поэтому, прежде чем употреблять розмарин для усиления способностей по изучению и запоминанию (например, на носу выпускные экзамены), необходимо за пару месяцев до этого подтянуть физическую форму (делать зарядку, начать бегать кросс, давать телу дополнительные физические нагрузки).

**Болезни, при которых не стоит
употреблять много розмарина:**

- при сильном физическом истощении – не будет хватать телесной энергии, чтобы работал розмарин.

**От каких болезней поможет
избавиться розмарин:**

- болезнь Альцгеймера – добавит работоспособности мозгу, чтобы восстановить «поврежденные участки».

Аллергия. Человек злится на интеллектуалов, ученых, которых почитают и уделяют им много внимания. И раздражается, что его гениальность осталась незамеченной.

Полынь горькая

Она имеет очень сильную энергетику, хорошо защищает и атакует. Полынь умеет отстаивать свою позицию на расстоянии. Очень хорошо борется с вредителями, манипуляторами и паразитами. Она их видит издалека и просто на дух не переносит, поэтому сразу бросается в атаку против них.

Главное качество полыни – она не умеет отступать. Когда она кого-то поразила или победила, то будет его снова и снова травить, не давая спуска. Она может довести до крайности, достанет до самого-самого, но так и не отступит.

Полынь умеет двигаться в негативных сценариях. И чем больше трудностей будет на ее пути, тем сильнее она становится. Полынь воспринимает лень как своего отчаянного врага, поэтому старается бороться с ней любыми способами.

Плюсы. Полынь очень хорошо чистит пространство (дом) от вредителей, сущностей-манипуляторов, обрывков программ и информации. Она постоянно атакует, но при этом становится сильнее. И росту ее сил нет предела. Это подобно воину, который чем больше дерется, тем опытнее, выносливее и сильнее становится. Полынь имеет свойство очень сильной регенерации.

Она также хороша, когда необходимо избавиться от манипуляторов-дармоедов. Она поможет жестко исключить и истребить их из своего круга, прекратить коммуникацию навсегда. Ведь она не даст на себе ездить. Подходит для людей, которые живут с «грибковыми» людьми.

Минусы. Она очень жесткая и язвительная. И там, где необходимо мягкое, плавное отсекаание, она будет рубить с плеча.

**Болезни, при которых не стоит
употреблять в пищу полынь:**

- язва желудка – чтобы принимать столь непопулярные решения, нужно иметь высокий уровень стрессоустойчивости.

От каких болезней поможет избавиться полынь:

- гельминты, паразиты, грибок – она отлично помогает убрать несанкционированных транзитных пассажиров;
- проблемы с желчным пузырем – поможет сбрасывать избыток злости и высказывать правду в глаза;
- проблемы с почками – добавит честности в отношениях;
- гиперфункция щитовидной железы – поможет снять со своих плеч лишних нахлебников и дармоедов.

Аллергия на полынь будет у тех людей, которым не нравится, когда им слишком часто напоминают об их проколах, ошибках, недочетах из прошлого, другими словами, допекают, что очень сильно их раздражает. У аллергика эти качества тоже есть в характере, но он их в себе не замечает. Но вместе с тем не принимает их и в других людях.

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Яблоко

У яблока есть, как говорится, стержень в характере. Это основа, фундамент под ногами, которые дают ему силу и уверенность в себе. У него все хорошо с самооценкой: она и не завышена, и не занижена. Яблоко всегда полно сил и энергии независимо от времени суток. Как богатырь, который как будто никогда не устает и всегда готов действовать. У него есть понимание справедливости, честности. Яблоко если берется за дело, то доведет его до конца. Нельзя сказать, что яблоко безотказное. Если его кто-то попросит о помощи, оно запрос сначала пропустит через свои ощущения. И если ощущения совпадут с его пониманием честности, совести, то оно откликнется и поможет.

Яблоко всегда имеет хорошее расположение духа. И даже когда случаются неприятности, у него хватает стрессоустойчивости выстоять, не впадая в жалость и страдания. Оно может работать как в одиночку, так и в команде. Но главное, чтобы в работе был смысл, наполненность. Для яблока важно ощущение того, что его труды принесут пользу. Это как миссия и процесс всей жизни, а не однократное действие.

Яблоко нельзя назвать стратегом. Оно очень хорошо разбирается в вопросах, лежащих в поле зрения, которые необходимо решать сейчас. Оно направлено на действие и решение вопросов, а не на планирование и стремление в будущее. Будущее для яблока, конечно, тоже важно,

И. Семчук, Г. Семчук

чтобы потом подытожить результаты своей деятельности. Но нет стремления попасть туда как можно быстрее. Для него важно то, что происходит в данный момент, а не то, что будет в будущем. Ведь если наладить процессы сейчас, то и будущее преобразится. Поэтому об этом оно и не переживает.

Интересен характер *печеного яблока*. Оно становится более целеустремленным и активным, нежели свежее. Но на помощь другим оно уже не пойдет. Оно больше заботится о самом себе и реализации своих целей. Часто после сложных операций или болезней врачи рекомендуют вначале есть печеные яблоки. Это дает человеку смысл жить дальше, действовать, быть активным, но все эти порывы должны направляться исключительно на его личные потребности. Когда наступит выздоровление и будет больше сил, тогда можно будет распределять свои ресурсы и на окружающих, а на данный момент главное – забота о себе.

Плюсы. Человека, любящего яблоки, хорошо ставить на участки работы, где никак не могут навести порядок. Ему хватит выносливости, сил, терпения, чтобы наладить систему. Он также может взять на себя ответственность и руководить группой людей, обучая их по ходу деятельности.

Минусы. Оно не годится для работы, где необходимо планирование. Также оно не справится с управлением большим коллективом или целым предприятием.

От каких болезней поможет избавиться яблоко:

- анемия – даст необходимую силу и активность действовать;
- седые волосы – поможет заниматься тем, что нравится, к чему лежит душа.

Аллергия на яблоко. Она будет проявляться у тех людей, которые занимаются не тем, что нравится. При этом они активно пытаются понравиться другим, они хотят, чтобы заметили результат их деятельности. Но этого не происходит и это их сильно раздражает. Также аллергия может возникать, особенно у детей, когда им не дают возможности быть активными, инициативными. Это когда кто-то из взрослых все делает за ребенка, и этим не дает ему возможности действовать, как яблочный.

Груша

Груша сладких сортов (спелая) имеет позитивный настрой. Она – коллективный работник и готова первой браться за работу, как только поступит команда. Груша подходит к выполнению дела с большим энтузиазмом, старается задания выполнять хорошо, чтобы ее работой были довольны. Для нее важно качество и одновременно оттачивание своих умений. Грушу также можно назвать активисткой. Если необходимо сделать что-то всем вместе, коллективом, она возьмет инициативу на себя, чтобы начать выполнять задание и вести всех за собой.

Имея позитивный настрой, она готова подбодрить своих и даже помочь в работе на начальной стадии, вводя в курс дела. Она старается рассеять страхи и сомнения у тех, кто сомневается, чтобы показать, что все не так страшно, как кажется, просто необходимо всего лишь включиться в процесс, а дальше все пойдет как надо.

Для груши важно, чтобы остались довольны результатом ее работы. Она наполняется и радуется, когда плоды

ее трудов приносят пользу окружающим. Но при этом для нее также важна обратная связь от человека.

Как образ, это хозяйка, у которой, как говорится, все горит в руках. У нее всегда в доме убрано, постирано, приготовлено. Она встает очень рано и всегда все успевает, да еще и остальным успевает помочь. Лень ей не знакома.

Плюсы. Груша в работе очень исполнительна и трудолюбива. Какое задание ей бы ни дали, она все равно его выполнит. В коллективе она будет локомотивом, подбадривая коллег.

Минусы. Ее позитивный настрой и постоянная готовность взяться за дело будет иногда настраивать остальных работников против нее. На фоне груши остальные будут казаться безынициативными лентяями. Также груша, стремясь помочь остальным и угодить руководству, выполняя задания быстро и качественно, может терять саму себя, растрачивая свой потенциал на то, чтобы были довольны другие.

Грушу нельзя есть натощак и запивать водой. Попадая в пустой желудок, ей нужно дело, требующее активного развития. Груша и так слишком активная, а в сочетании с водой это свойство усиливается, поэтому ничего и не успеет усвоиться.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много груш:**

- язва желудка – вместо необходимого отдыха груша будет дальше браться за работу;
- гиперфункция щитовидной железы – будет тянуть других людей за собой, вкладывая в это заботу о них;
- проблемы с почками – чрезмерное желание понравиться другим, может дать ложный мотив к действию.

От каких болезней поможет избавиться груша:

- анемия, истощение, депрессия – даст активность и стремление действовать;
- сахарный диабет (самовлюбленный тип поведения) – она умеет заботиться о других;
- гипофункция щитовидной железы – возьмет на себя ответственность.

Аллергия на грушу будет у человека с хронической усталостью, когда дальше некуда активизироваться. Он хочет быть активным, но не может, у него нет сил. Замечая эту модель в других, появляется раздражение и подавленная агрессия.

Груша-дичка уже не стремится тянуть за собой остальных. Она работающая, трудится усердно. Пока не доделает дело, не отступит. Но она не настолько коммуникабельна, как груша сортовая (сладких сортов). Она хорошо выполняет работу и не стремится, чтобы результатом был доволен руководитель. Она делает дело, потому что это нужно делать и это обычно, как готовить еду, убирать в доме и стирать. Она заботится больше о своих близких. Груша не старается кому-то угодить или помочь, не тянет никого за собой. Считает, что каждый должен в первую очередь заботиться о себе и своей семье, двигаться своим путем, а не смотреть на то, как живут другие, или ждать, что о ней скажут и как оценят ее труд. Она не любит внимания к себе и не любит также хвастунов, считая их пустышками.

Клубника

Она игривая, активная, кокетливая. Клубника оптимистичная, задорная и озорная. Спокойно сидеть на месте она не будет, да и не может. Для нее важна компания, веселье, чтобы было с кем пообщаться, подшутить над кем-то. За счет компании она самоутверждается, показывая свою общительность и кокетство. Клубника коммуникабельна и легко идет на новый контакт. Навязчивая коммуникация дается ей легко. Скандальничать не любит, старается шутя выходить из сложных ситуаций.

Плюсы клубники. Она хороша там, где необходимо налаживать знакомства, идти на первый контакт, предлагать свои услуги. Также она хороша в продажах, где необходимо расспросить клиента, предложить ему товар. Она будет чувствовать себя в таких ситуациях уверенно, показывать позитивный настрой.

Минус клубники в том, что она будет слишком много внимания привлекать к себе. И там, где необходимо выслушать оппонента, не всегда сможет это сделать. Из-за того, что она старается постоянно быть в компании, ей может быть сложно оставаться наедине с самой собой. А причиной может быть нежелание рефлексировать, разбираться в собственных проблемах, стараясь заменить это внешним общением и сменой обстановки. У нее огромная степень экзистенциального вакуума.

Нелюбовь к клубнике может быть тогда, когда человек просто насытился внешней коммуникацией и хочет побыть в одиночестве, подумать о своих проблемах.

От каких болезней поможет избавиться клубника:

- сухая кожа — добавит общительности и умения легче идти на коммуникацию.

Аллергия на клубнику. Может быть у тех, кто не переносит общительных и коммуникабельных людей, которые в компании все внимание тянут на себя. Но при этом они сами хотят быть такими же популярными и желают, чтобы их больше замечали.

Банан

Банан по своему характеру вальяжный и ленивый. Он не будет спешить браться за дело или бежать впереди других в конкурентной гонке. Когда возникает экстренная ситуация, когда необходимо быстро сгруппироваться и начать действовать, банан будет наблюдать за всем происходящим со стороны, спокойно и расслабленно продолжая наслаждаться отдыхом. Все будут бегать в суматохе, стараться изо всех сил как-то решить внезапно возникшую проблему, но только не он. Даже если на него начнут давить и будут заставлять что-то делать, он флегматично будет продолжать «лежать под пальмой», делая вид, что вот-вот встанет и начнет заниматься делом. И пока все будут в панике перебирать различные варианты выхода из проблемы, он, наблюдая со стороны, заметит, кто какие ошибки допустил. Из всех вариантов, которые были испробованы остальными, он выберет наиболее

действенный, легкий и простой способ и только тогда начнет действовать.

В отношении к информации банан больше мягкий догмат, и вместо нового будет предпочитать проверенное старое. В коммуникации с окружающими старается не сближаться, не идти на глубокие и дружественные отношения.

Проще говоря, банан не спешит в принятии решений, а методом отстранения, ожидания и наблюдения за остальными выбирает самый легкий, простой и действенный для самого себя метод.

Банан никуда не спешит. В первую очередь он будет создавать комфорт для самого себя. Комфорт, удобства и польза для окружающих – это не забота банана. Он сам по себе, но без коллектива также не может.

Плюсы. Банан очень хорош, когда необходимо принять единственно правильное решение без спешки. Он даст возможность подождать, взвесить все возможные варианты и выбрать один наиболее подходящий с минимальными затратами и потерями.

Минусы. Когда необходимо принимать решения сиюминутно, банан будет затягивать с этим и в итоге может потерять возможность справиться с заданием, которое ему дали.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много бананов:**

- варикозное расширение вен, тромбоз – он будет замедлять движение, что способствует застою крови;
- медленное переваривание пищи, анемия, пониженная кислотность, ожирение – усилит банальную лень и нежелание лишний раз напрягаться.

От каких болезней поможет избавиться банан:

- повышенное давление, повышенная кислотность, изжога, язва — успокоит и сойдет лишнюю ответственность, необходимость что-то качественно сделать.

Аллергия на банан. Человек не терпит людей, которые бездействуют и не торопятся решать проблемы здесь и сейчас, откладывая все на потом. И злится, что не может отдохнуть, хотя сильно устал. А дела на него все валятся и валятся, как снежный ком, не давая возможности переложить решение на кого-то другого.

Вишня

Вишня очень активная, эмоциональная и легкая на подъем. Она озорная, любит шутить и активно берется за дело. Для вишни важно быть первой и передовой. Правда, она не всегда будет доводить до конца начатые дела, так как у нее нет такой цели. Зато она хороший новатор и не боится делать то, за что другие не берутся. Ее хорошо ставить на запуск нового проекта. Она не побоится рисковать и принимать новые решения в стандартных ситуациях. А потом этот проект можно будет передавать людям более усидчивым, которые могут работать монотонно и доводить начатые дела до конца.

Вишня может поступать вопреки всеобщему мнению или ожиданиям, чтобы заявить таким образом о себе. В коллективе ее будет видно и слышно больше всех, так как она любит привлекать к себе внимание. Она умеет

отстоять свою позицию, но в истеричной форме. В драку может полезть, но лишь на эмоциях. А вот реальных сил у нее не так и много.

Вишня не умеет принимать ошибки на свой счет – ее это не позволит это сделать.

Плюсы. Она не любит сидеть на месте и находит идеи для новых занятий. Ее также хорошо ставить в качестве организатора корпоративных мероприятий, праздников, так как вишня будет стараться сделать что-то неординарное, чтобы удивить остальных и этим также привлечь к себе внимание.

Минусы. Вишню нельзя ставить на длительные, монотонные процессы, где необходима усидчивость. На определенном этапе она утратит к этому интерес и начнет искать новое занятие.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много вишни:**

- повышенная кислотность, гастрит, язва желудка – человек и так перегружен нерешенными проблемами и заботами, а вишня будет его толкать на новые проекты;
- кариес коренных зубов – не доводит дела до конца;
- повышенный ацетон у детей – вишня слабая, но все равно выходит на передовую, чтобы ее заметили.

**От каких болезней поможет
избавиться вишня:**

- анемия, плохой аппетит, депрессия – даст импульс на активную реализацию;
- тромбоз – снимет упрямство и добавит скорости движения.

Аллергия на вишню. Человек не любит выскочек, которые стараются выйти вперед, чрезмерно привлекают к себе внимание. И страдает от того, что его не замечают в компании, не обращают внимания на его идеи.

Смородина

Она любит смысл и наполненность в жизни. Она любит суть и не терпит пустых слов. Для нее не интересны шумные компании, навязчивая коммуникация. Смородина стремится отсоединиться и пойти своим путем, а не жить чужими интересами и в то же время не тянуть никого за собой. В ее мыслях много рефлексии относительно происходящих процессов.

Она знает ответы на вопросы и умеет решать поставленные задачи. Но решение проблем происходит по ситуации. Она хочет оторваться от привычной жизни, старого круга общения, которое стоит на месте и никуда не двигается, чтобы идти и разведывать новые территории, новые пространства. Она любознательна и самодостаточна, ей комфортно быть одной, но и не составляет проблемы в критических ситуациях повести людей за собой, решить какие-то трудные задачи. Она может работать в коллективе, терпелива. Но если ее коллектив или окружение не старается мыслить глубоко, докапываться до сути вещей, задаваться философскими вопросами, то смородина перед ними раскрываться не будет.

У нее есть свой взгляд на жизнь и на ход вещей. Его она и придерживается, не обращая внимания на мнения и суждения других.

Любить смородину будут люди, которые не боятся трудностей и предпочитают по жизни двигаться своим путем. Они стремятся заниматься любимым делом и быть первооткрывателями. В трудовом коллективе любитель данной ягоды характеризуется более холодным умом и рассудком, что поможет ему решать организационные вопросы без предвзятости.

Минус смородины в том, что, стараясь докопаться до сути, она может уйти настолько глубоко, что сильно отдалятся от своих близких. Ей иногда не с кем будет поделиться своими мыслями и переживаниями, так как в ее окружении не всегда будут люди, которым интересны извечные философские вопросы.

Аллергия на смородину может возникать у человека, которого раздражают пустые и поверхностные люди. В этом проявляется некоторая гордыня, потому что себя он считает особенным, а все остальные для него бесполезные и неинтересные.

Шиповник

У шиповника очень развито чувство эмпатии и переживания за окружающих. Он хочет помочь, если видит, что кому-то плохо. Он, как мать Тереза, которая бежит всем на помощь. Шиповник готов пожертвовать собой, отдать все ресурсы, которые у него имеются на данный момент, чтобы помочь выйти из сложившейся ситуации. Он дает человеку поддержку, подставляет свое плечо, на которое можно опереться для дальнейшего движения.

Поначалу употребление шиповника в пищу будет человеку давать силы, ресурсы, поддержку, когда у него опускаются руки, не покидает апатия либо нет сил двигаться дальше. Он дает веру и поддержку, что нужно идти дальше ради лучшего, которое будет впереди. Шиповник передает свой энтузиазм. Поэтому его следует принимать в пищу дозированно и точно – для выхода из сложных ситуаций, для поднятия собственных сил и уверенности. Если же ввести его в свой рацион как постоянный продукт, то со временем можно приобрести качества шиповника и начать самому жертвовать, стараясь помочь нуждающимся из своего окружения.

Плюсы. Будет полезен для эгоистов, чтобы научиться заботиться и помогать другим. Также он хорош для слабых, чтобы набраться сил.

Минусы. Когда человек достаточно сильный и владеет ресурсами, то шиповник будет его истощать, стимулируя делиться и жертвовать во благо других.

Болезни, при которых не следует употреблять много шиповника:

- гиперфункция щитовидной железы – будет стремиться еще больше заботиться о других, хотя этой модели поведения и так слишком много;
- проблемы плечевых суставов (артроз, артрит) – будет брать на себя еще больше ответственности за свое окружение;
- проблемы с почками – будет стараться всем угодить и быть хорошим, удобным.

**От каких болезней поможет
избавиться шиповник:**

- анемия, истощенность иммунитета, депрессия – даст силы, поддержку, уверенность в своих возможностях.

Аллергия на шиповник. Человек заботится о других, но ждет, чтобы позаботились о нем самом. Он злится на тех, кто рядом с ним и не помогает ему в трудную минуту. Хотя он в свое время подставил страждущему свое плечо.

Лимонник китайский

Он молниеносно, как пуля, вырывается вперед и движется по направлению к своей цели, и ничто не может остановить его на пути. Лимонник подобен охотнику, который незаметно подкрадывается к своей жертве и настигает ее.

Когда лимонник активизируется, он становится одиночкой, настроенным лишь на свою цель. Он очень волевой, и никто не может сбить его с выбранного направления. Никто за ним не успеет. О своих планах и действиях он никому не расскажет. Он подобен тени, которую видит мельком, но так и не могут ее поймать, уловить взглядом.

Плюсы лимонника. Он хорош, когда необходимо отключить все свои чувства, отбросить все ненужное и сконцентрироваться на самом важном. Лимонник также может отбросить материальные привязки и коммуникацию с близкими людьми, если это будет ему мешать. Лимонник хорош, когда человек хочет что-то кардинально поменять в

своей жизни, но никак не может собраться и сделать это, так как не хватает воли. Лимонник поможет отбросить все ненужное, что ему мешает, и дойти к цели.

Лимонник следует употреблять непосредственно перед важной ситуацией, когда необходимо активизироваться, иначе он раньше времени включит активность и стремление бежать вперед без оглядки. Лимонник – как спасательная капсула, укол адреналина, который поможет в критических ситуациях выйти из опасности.

Минусы лимонника. Если подсесть на эту ягоду, то она будет слишком загонять человека, не давая ему отдыха и покоя.

Болезни, при которых не следует употреблять много лимонника:

- тахикардия, повышенное давление, инсульт – слишком сильно программирует на достижение цели любой ценой.

От каких болезней поможет избавиться лимонник:

(нужно учесть, что он очень сильный, поэтому употреблять его можно в небольшом количестве и лишь по рекомендации специалистов):

- анемия – даст активность (но нужно есть очень малую толику);
- остеопороз, проблемы с зубами – включит на борьбу и сопротивление.

Аллергия на лимонник. Будет у апатичных и вялых людей, которых стимулируют, загоняют на результат. Также риск аллергии на эту ягоду возможен у слишком активных людей, но при этом загнанных и на последнем вздохе. Они и так идут на высоких оборотах, но при этом проигрывают своим соперникам.

ЗЛАКОВЫЕ, БОБОВЫЕ

Пшеница

Пшеница, как культура, пришла к нам с Ближнего Востока. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что дикая пшеница, которую употребляли в пищу, была уже 10 тыс. лет до н.э. А в древности житницей всего Средиземноморского региона был Египет. Пшеничный хлеб служил основной едой. Изделия из пшеницы использовали для жертвоприношений. В списках жертвоприношений насчитывается около 20 видов пшеничных изделий.

Пшеница фигурирует в священных писаниях, и в частности, в Библии. Там Земля Обетованная почти постоянно называется Землей Пшеницы. Изделия, приготовленные из пшеницы, дают при причащении. Просфоры (от греческого «приношение») – богослужебный хлеб из пшеничной муки – употребляют в православии для таинства Евхаристии (освящение хлеба и вина) и для поминания живых и мертвых. Паску (укр.), или кулич (рус.), из пшеничной муки пекут на Пасху.

Пшеница самодостаточная, независимая, глубокая. Она знает, кто она, куда движется, чего хочет. Основным движением в жизни есть духовность, развитие внутреннего потенциала, движение к Богу. Пшеница не обращает внимания на мнения и суждения других, так как сама понимает и осознает свой путь, знает куда движется. Она не осуждает других за их деяния, поступки, высказывания, так как считает это их путем, который они сами выбрали,

и не желает отвлекаться на это, теряя себя или стараясь доказать другим, как «должно» быть. В ней присутствует глубокая внутренняя вера, которой она следует в жизни. Она жизнерадостна и оптимистична, воспринимает жизнь и все происходящее, как есть, как должное и надлежащее.

Именно пшеница помогает защитить чистоту веры, отбросить все ненужное и дальше двигаться выбранным путем. Она по своей природе очень сильна духом, и если потребуется, она может двигаться одна без чьей-либо поддержки. Она может хорошо работать в команде, но частью команды не станет, если ценности и устремления коллектива будут идти в разрез с ее ценностями.

Пшеница и изделия из нее (как хлеб, так и каши) очень хороши на тех проектах, в которых многие сомневаются. Любитель изделий из пшеницы берется за те дела, в которые он сам верит и понимает, что пусть даже будет трудно, но свою ношу он не бросит — это его выбор и его чистое желание. От проекта могут отказаться все, но пшеничный человек, который изначально взялся за это дело, постарается довести его до конца.

Аллергия на глютен. Глютен отвечает за клейковину. Он находится в злаковых, но в большей части именно в пшенице. Вот как раз большое количество глютена позволяет делать тесто из пшеничной муки, которое не распадается, а потом из него выпекать воздушный хлеб. Пшеница отвечает за духовность и соблюдение обета, способность не сходить с выбранного духовного пути несмотря ни на что, а глютен позволяет сохранять целостность веры, духовности. Разные концепции он соединяет воедино, а не разделяет на отдельные части. Поступки, мотивы и

действия человека, любящего пшеничные изделия (хлеб), целостны и соответствуют его вере, духовности.

Неприятие глютена бьет по тонкому кишечнику. У людей с аллергией на глютен склеиваются волоски тонкого кишечника, и полезные элементы не могут усваиваться. То есть, те верования, которые они выбирают, не связаны с их действиями, поступками и образом жизни. Они не едины, разрознены, в них нет целостности. Это, например, ребенок, в котором родители воспитывают честность, призывая не врать, но часто он сам их ловит на лжи. Или человек, считающий себя глубоко верующим, который при этом постоянно изменяет своему партнеру и крадет все, что плохо лежит.

Рожь

Для ржи очень большое значение имеет то, чем заниматься. Рожь не может заниматься делом, которое ей не нравится, не по душе. Она от этого будет очень сильно страдать. А вот если она во что-то включается с интересом, то прикипает к этому процессу всей душой. Она полностью ему отдается, живет им. Ее трудно будет сдвинуть с места и предложить ей что-то новое в плане деятельности. Заняв свою сферу, она будет стараться в неё все больше и больше углубляться и совершенствоваться.

Рожь можно отнести к трудягам. Она не грезит и не мечтает, не бежит в будущее, а старается жить настоящим моментом, сиюминутными делами и заботами. Рожь не будет ставить перед собой дальние планы. Она движется по жизни, преодолевая ступеньку за ступенькой. Для нее важно хорошо сделать дело сейчас, а не мечтать, как будет

И. Семчук, Г. Семчук

когда-то в будущем. Сначала нужно дело делать, а потом уже разговоры и отдых.

Рожь тяжело подтолкнуть к конкурентной гонке. Для неё не важно быть лучшей в чьих-то глазах. Она ценит качество и то, как она сама достигает результатов без сравнения себя с остальными. Включаясь в конкурентную гонку, она очень легко может потерять саму себя.

Человек, любящий рожь, – работяга, пахарь. Он не будет стремиться к идеалам, стараться убежать в будущее. Для него важно то, что есть сейчас, а не стремление к лучшей жизни в будущем. Это носитель ценностей, традиций, которые для него дороги, которым он не станет изменять.

Плюсы. Она умеет доводить начатые дела до конца, нести ответственность за свои поступки. Рожь хороша, чтобы навести порядок на предприятии, все упорядочить, создать условия для слаженной и точной работы.

Минусы. Рожь не подходит для процессов, в которых нужно соперничество, гонка и конкурентность. Ведь для нее важно хорошо выполнять работу сейчас, а не стремиться в будущее.

Аллергия на рожь будет у человека, который не может заниматься любимым делом. Его постоянно нагружают поверхностными делами, а он злится, что не может углубиться в любимый процесс.

Также аллергия может быть у людей, которые не принимают людей, не стремящихся к соперничеству и конкуренции. Но при этом сами ничего не делают, чтобы преуспеть в карьере.

Гречка

Она открыта в коммуникации и общении, но имеет очень глубокие корни, к которым сильно привязана, – прочный фундамент, на котором уверенно стоит. Гречка постоянно отсылает к нему для понимания, кто ты есть, откуда пришел и зачем – какая у тебя изначальная цель. Она не позволяет задира́ть высоко нос, не позволяет проявляться эгоизму. Для нее важно помнить, откуда она пришла. Ей важно оставаться собой и не надевать на себя маску, удобную в обществе. Гречка также не позволяет своим близким становиться такими и постоянно напоминает им об этом. Она добрая, честная, ответственная и верная. Против своей природы и воли, против своих принципов она не пойдет. Она не продается и ее нельзя купить.

Гречка занимается своим делом и знает свою ценность. Она не равняется на других, так как понимает, что у каждого свой путь, свое предназначение и свое занятие.

Жареная гречка больше настаивает на том, что нужно оставаться собой, помнить свои корни, старается донести это своему окружению. Нежареная гречка просто знает, кто она есть, и занимается своим делом, развивается, без постоянного обращения своего либо постороннего внимания на свои корни, свое предназначение. Это просто содержится в ней и нет необходимости постоянно об этом напоминать себе либо другим, которые отклоняются от своего пути.

Минус гречки в том, что она не любит кардинальных перемен.

Плюс гречки в том, что она помогает найти свой путь. Если уж заниматься делом, то понимать, почему именно им, и не сходить со своего пути.

От каких болезней поможет избавиться гречка:

И. Семчук, Г. Семчук

- рак – позволяет найти свой путь, быть самим собой;
- проблемы с крестцово-копчиковым отделом, проблемы с пятками – поможет вернуться к своим корням, найти свою основу;
- проблемы с почками – благодаря своей честности она позволяет быть искренним.

Аллергия на гречку будет у людей, которые занимаются не своим делом, причем оно им не нравится, но при этом завидуют тем, кто наполняется и радуется от своей деятельности.

Овес

Овес очень сильно сконцентрирован на работу. Его внимание максимально устремлено на момент «сейчас», в котором он пребывает. Но это не в плане понимания и осознания процессов, которые происходят вокруг него. Он если концентрирует свое внимание, то на чем-то одном. И переключиться на другие процессы ему довольно сложно. Он не любит, чтобы его отвлекали. Это качество очень хорошо для людей, которым в работе необходима большая усидчивость и концентрация внимания, чтобы не упустить ничего из виду.

Овес по своему характеру спокойный. Когда включается в рабочий процесс, то лишних вопросов задавать не будет. Он не будет работать в режиме многозадачности. Для него важна концентрация внимания лишь на одном процессе. Также овес не гонится за результатом. Он может долго и монотонно выполнять одно задание, стараясь

разобраться в его сути, но в конечном итоге до сути так и не докопаться.

Овес нельзя назвать коммуникатором. Он хорошо может работать в одиночку, не страдая от недостатка общения.

Плюсы. Овес очень хорош, когда необходимо сконцентрировать свое внимание на одном рабочем процессе и заниматься только им.

Минусы. Овес, полностью отдаваясь одному делу, не всегда будет замечать и интересоваться происходящими вокруг него процессами.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много овса:**

- артроз суставов – усилит программу тудоголизма, в котором не всегда будет смысл.

От каких болезней поможет избавиться овес:

- гастрит, язва, панкреатит – позволит сконцентрироваться только на одном деле и отбросить все остальные проекты.

Аллергия на овес. Это нереализованная агрессия на тех людей, которые зациклены на одну работу и при этом не рвутся изменить такую ситуацию. Человек не хочет долго и монотонно трудиться на одном месте и злится из-за того, что так складывается текущая ситуация.

Рис

Количество видов и сортов риса, которые можно купить в магазине или на рынке, достаточно широко. Мы рассмотрим рис нешлифованный, который продается в отдельных магазинах и специализированных лавках, и шлифованный, белый рис, привычный каждому, так как продается практически в каждом продуктовом магазине.

Рис шелушенный (нешлифованный) по своей сути довольно осторожный. Он не делает поспешных выводов, не принимает быстрых решений. Перед тем как что-то сделать, ему необходимо хорошенько осмотреться, взвесить все за и против, понять происходящую вокруг ситуацию и лишь тогда сделать правильный ход. Он очень тщательно все взвешивает перед началом действий, так как принятое им решение потом будет иметь огромный отпечаток, и ему же необходимо будет нести за него ответственность. Результат его действий может пагубно повлиять на него самого, поэтому нужна такая перестраховка. К рису можно отнести выражение «комар носа не подточит». Ведь если он что-то сделал, то хорошо все обдумал и перепроверил. Подходит к характеру риса и пословица: «семь раз отмерь и один раз отрежь».

К рису можно также отнести такие качества, как хитрость и гибкость. Он гибкий, но не потому, что готов идти на уступки в ущерб себе. Он гибкий, чтобы максимально получить желаемый результат, подстраиваясь под ситуацию и окружение, в котором он находится. Он очень хрупкий и слабый в физическом плане. Он не пойдет на конфликт, так как если ситуация обострится до физической расправы, в этой схватке он, по всей вероятности, проиграет. Конфликты будет сглаживать, чтобы не нагнетать

обстановку. Но все равно будет стараться оставаться при своих интересах, выходя сухим из воды. Рис также заинтересован в сбережении своих материальных благ.

Рис обладает очень хорошими интеллектуальными способностями. Если составить все качества вместе, то он как первоклассный игрок в шахматы, который на много ходов вперед умеет просчитать своего соперника, сделать правильный ход так, чтобы в итоге выиграть всю партию.

Рис шлифованный по своему характеру также хитер и осторожен. Но интеллектуальные способности у него уже не настолько велики. Он не всегда будет просчитывать все нюансы, чтобы сделать правильный ход. Рис довольно сильно заиклен на своем материальном достатке. Для него важно не только не потерять то, что он уже имеет, но и заработать еще больше. Он не любит делиться, а если и делает это, то крайне скуп. Его действия и модель поведения будут больше походить на торговца на рынке, который старается продать свой товар и получить как можно больше выгоды. Но при этом он становится уязвимым, так как боится за свой товар. Стрессоустойчивость у риса слабая, так как он привязан к тому, что уже имеет, и боится это потерять.

Плюсы. По своей сути рис больше походит на одиночку. Он хорошо может работать самостоятельно, просчитывать ситуацию на несколько ходов вперед. Хорош он для розыскной деятельности, для аналитиков. Также хорош для продавцов, так как гибкость в общении поможет найти общий язык с клиентом и избегать конфликтных ситуаций.

Минусы. Рис в первую очередь думает о себе. Работая в коллективе, он нацелен на свой собственный результат.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много риса:**

- запор – усилит прижимистость, расчетливость и скупость;
- сахарный диабет (самовлюбленного типа) – добавит стремление еще в большей степени думать о себе;
- подагра – усилит хитрость, осторожность и стремление вместо удара просчитывать выгоду от ситуации.

От каких болезней поможет избавиться рис:

- повышенная кислотность, гастрит – поможет убрать чрезмерную ответственность.

Аллергия на рис будет у человека, у которого вызывают агрессию люди хитрые, прижимистые, бережливые, расчетливые. Хотя у него самого есть такая модель поведения, но он в себе этого не замечает. Он может делиться с окружающими последним, но при этом ждет, что также в ответ должны делиться с ним. Но с его стороны это неискренняя отдача, ведь он расчетливо закладывает в это свою выгоду.

Горох

Горох употребляют как молодой в сыром или консервированном виде, так и старый, из которого готовят пюре или супы. Молодой и старый горох будет отличаться по своей программе.

Зеленый молодой горошек очень активный и любознательный. Ему интересны разные направления, он готов учиться всему новому, чему только можно. Молодой горошек похож на маленьких детей, которым все интересно, они обо всем спрашивают и во всем хотят поучаствовать, получив знания, подкрепленные опытом. Он позитивно настроен, так как получает огромное удовольствие от новой информации, от познания мира. Он с удовольствием впитывает всю получаемую информацию. Горошек открыт к новациям, готов открывать новые просторы. Все-все-все ему интересно. Но он не может определиться и задержать свое внимание на чем-то конкретном, чтобы углубиться в одну сферу, изучить ее досконально. Он позитивно настроен и жизнерадостен.

Зеленый горошек очень хорош для детей, а также учащихся взрослых. Он поможет охватить более широкий диапазон информации, чтобы получить обширные знания, а затем на этом основании можно было определиться, в каком направлении себя развивать. Ведь когда есть большой выбор, то, соответственно, и выбрать можно что-то свое. Горошек может помочь на стадии выбора профессии, так как даст возможность узнать понемногу о разных направлениях и понять, что больше нравится.

Плюсы. Если предположить, что руководитель предприятия отдает предпочтение молодому горошку, то это будет свидетельствовать о том, что он стремится к инновациям, развитию, к поиску новых возможностей и нововведений. Он будет открыт к новой информации, стараясь все испытать и внедрить на предприятии.

Минусы. Но большая вероятность того, что он на чем-то одном так и не остановится и будет постоянно идти на

риск, стараясь преобразить по-новому предприятие, все больше и больше денег вливая в инновации.

**От каких болезней поможет
избавиться молодой горох:**

- сахарный диабет – способствует усилению интереса и помогает вступать во взаимоотношения;
- простатит – поможет искать дальнейшие варианты для сексуальных взаимоотношений;
- зуд кожи, экзема, анемия, варикозное расширение вен – добавит активности, движения и развития.

Аллергия на молодой горох. Человек злится и завидует тем, кто быстро усваивает новую информацию, во всем преуспевает и кому это еще легко дается. Но он сам хотел бы быть на их месте.

Старый горох (колотый) по своей программе отличается от молодого зеленого. В старом горохе, который по молодости набрался разносторонней информации, будет много упрямства, догм и правил. Только он теперь знает, как все должно быть. Ведь у него много жизненного опыта за плечами, много полученных знаний.

Старый горох очень тяжело чему-то научить или дать новую интерпретацию, понимание того, что он знает. Он будет воспринимать в штыки замечания и поучения, думая, что его считают необразованным и глупым. Он со многим может быть не согласен и местами поступать даже неадекватно, лишь бы показать, что его мнение важнее, чем мнение остальных, которые с ним не согласны.

Старый горох похож чем-то на старика. Он менее подвижен, в нем мало активности и нет желания учиться. Он уже давно все выучил и упрямо настаивает на своей позиции.

Плюсы. Горох будет полезен тогда, когда необходимо жестко отстоять свою позицию. К примеру, если берут на работу кризис-менеджера, который должен вывести предприятие из банкротства, старый горох поможет жестко держать свою линию и настаивать на своих решениях.

Минусы. А для руководителя, который любит старый горох, этот продукт может мешать, так как добавит ему больше упрямства, жесткости в отстаивании своих решений и неумения прислушиваться к мнению специалистов. А это в свою очередь может привести к непоправимым ошибкам и неумению заблаговременно спрогнозировать критические ситуации в деятельности, а также невозможности успешно выйти из них, приняв нестандартное решение.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много старого гороха:**

- варикозное расширение вен, атеросклероз, густая кровь – усилят стремление стоять на своих догмах и с них не сходить;
- шпоры на пятках, запор, дальновзоркость – добавит упрямства, жесткости, закостенелости;
- сильная подверженность вирусным респираторным заболеваниям, страх сквозняков – добавит консерватизма и страха перед изменениями.

**От каких болезней поможет
избавиться старый горох:**

- астигматизм – поможет определиться и жестко отстаивать свою точку зрения.

Аллергия. Человек злится и не воспринимает упрямцев, пренебрегающих информацией, которую он старается им донести. Злится на то, что не может переубедить оппонента. Но, в то же время, сам жестко стоит на своей позиции и не прислушивается к чужому мнению.

Макароны

В макаронах высока доля непостоянства, некоторой необязательности. Они позволяют за что-то браться, но потом легко бросают начатое и переключаются на что-то новое. Также макароны недальновидны, им не хватает способности планировать ситуацию на много ходов вперед. Это приводит к большому количеству незавершенных процессов, к постоянной смене интересов, а также к переключению ответственности на окружающих. Как малые дети, которые сегодня занимаются одним, а через полчаса теряют интерес и хотят заниматься чем-то иным. Если что-то пообещали, то легко это забывают и не сильно по этому поводу переживают.

Интересно, что у домашней лапши, являющейся прототипом макарон, такой программы нет. Ее программа, скорее, близка к пшенице.

Плюсы. Когда у человека зашкаливают такие качества, как долг, ответственность, у него много обязанностей и работы выше крыши, тогда макароны помогут ослабить лишний перегруз.

Минусы. Макароны плохо доводят начатые дела до конца. Их нельзя ставить на длительные проекты, потому что они быстро теряют интерес и не доводят их до логического завершения.

Не рекомендуются макароны диспетчерам, телохранителям, людям профессий с повышенным уровнем ответственности, так как такие черты макарон, как необязательность и непостоянство, могут привести к плачевному или фатальному исходу.

От каких болезней помогут избавиться макароны:

- в качестве терапии макароны подойдут при гастрите, язве желудка (но не в период обострения),
- людям с риском инсульта и при гиперфункции щитовидной железы.

Аллергию на макароны в первую очередь стоит рассматривать в ракурсе аллергии на глютен (пшеницу). Во вторую – это тот случай, когда человека раздражают люди, которые не доводят начатое до завершения, бросают дела на полдороги и переключаются на следующие действия. Хотя стоит отметить, человеку-аллергику также присущи такие качества.

Крахмал

Он имеет программу сбора внешней информации и перевода ее в догму. Примечательно, что изначально у крахмала нет понимания тех или иных процессов. У него отсутствует аналитика, здравое мышление. И когда он сталкивается с какой-то новой для него ситуацией, те обстоятельства, которые складываются вокруг нее, и тот опыт, который он получил, он берет за догму, за постулат. Будто бы никак иначе быть не может. В дальнейшем он оперирует лишь этими знаниями, не желая получить новую информацию, расширить знания в этой сфере (в решении тех или иных вопросов, относительно которых мнение уже сложилось).

Аллергия на крахмал. Человек не принимает в своем окружении упрямцев, которые стоят на своем и не воспринимают новую информацию, а действуют догматично. Он считает, что они не умеют мыслить, не слышат его и не хотят принимать новые точки зрения. Но, на самом деле, он сам такой же, стоит на своем и не видит других вариантов.

Так, **картофельный крахмал** будет упрямо стоять на своем. Его нельзя сдвинуть со своей позиции, переубедить или показать новые возможные варианты. Более того, в целях защиты своего мнения он может активно вступать в споры. **Кукурузный крахмал** несколько отличается. Он более подвижен и динамичен. Он не будет настолько упрямо отстаивать свое мнение, как картофельный крахмал, а скорее предпочтет избегать разговоров и дискуссий,

стараясь переключиться на другие темы, когда его кто-то будет переубеждать в обратном. **Рисовый крахмал**, как и кукурузный, также не будет отстаивать свою точку зрения. Но в нем заложена немного другая программа, чем у кукурузного крахмала. Когда кто-то будет стараться показать другие ракурсы, убедить его в обратном, рисовый крахмал согласится со всем, заискивая перед собеседником. Но когда собеседник уйдет, программа рисового крахмала тут же вернется к своим привычным догмам. **Пшеничный крахмал** обладает упрямством, связанным с верованием. Так, если он выбрал для себя некую «высшую» цель или веру, то он будет упрямо ей следовать, осуждая при этом тех, кто действует иначе и не соблюдает «праведных» правил. У **ржаного крахмала** идет привязка к матушке-земле, к природе, поскольку саму рожь можно сравнить с образом земледельца. Упрямство ржаного крахмала будет связано с привязкой к определенному месту, территории, с нежеланием переезда на другое место, освоения новых территорий.

ЯЙЦО

Яйцо как целостный продукт – это символ жизни. Желток, как духовное, проявляется через белок (материальное), а суть материального заключается в духовном. Недаром им лечат от испугов. Этим душу возвращают назад в тело, выравнивают единство и гармонизируют связь между душой и телом. Если рассматривать яйцо, из которого должен вылупиться птенец, то желток выступает пищей, которая позволяет эмбриону из строительного материала – белка вырасти в птенца. Без желтка, без самой идеи птенца цыпленок не будет полноценным.

Чтобы лучше понять суть яйца, его необходимо разделить на желток и белок, потому что по своей структуре это два совершенно разных продукта. Желток – это идея, вид, представление, как все должно быть. Желток позволяет мыслить, фантазировать, находить новые варианты и решения сложных задач. Желток по своей сути – это множество идей разного рода и разной направленности. Это желание учиться, познавать что-то новое, делиться своими идеями и воплощать их в реальность. Желток очень хорош для детей, которые учатся и познают все вокруг. Он хорош для творческих людей, таких как дизайнеры, конструкторы, модельеры, проектировщики, которые постоянно пребывают в поиске новых идей.

А белок – это уже реализация самой идеи, проекта. Одним словом, это исполнитель, пахарь, выполняющий те задания, которые ему дают. Белок сам не синтезирует идей. Он ничего нового придумать не может, но хорошо

выполняет полученные задания. Для белка очень важна детальная инструкция. Он может кропотливо работать, не задавая лишних вопросов и не задумываясь о результате. И именно желток дает те самые идеи, которые белок воплощает в реальность.

Таким образом, яйцо как целостный продукт является символом жизни – симбиозом духовного (желтка) и его материального воплощения (белка).

Не усваивается белок. Есть идеи, но нет желания работать на реализацию. Человек больше внимания уделяет духовным ценностям, а телесные отбрасываются, переходят на второй план. А это уже может привести к легочным заболеваниям. Когда ребенок ест только желток, у него возникает множество идей, но работать над ними он не хочет, поэтому будет искать того, кто это сделает за него.

Ситуативно яйцо необходимо включить в рацион, когда теряется целостность, когда мысли расходятся с действиями.

Сырой белок и желток дают вариативность, огромный спектр возможностей, возможность видоизменений по ходу выполнения и реализации дела. Употребляя сырые яйца, человек постоянно открыт к новым идеям и начинаниям, у него нет ограничения в выборе, максимально проявляется свобода действий. Он рассматривает различные проекты и различные методы их реализации. При этом сырой желток и белок позволяют по ходу действия постоянно ставить под вопрос наличие смысла в самой идее, а также в необходимости ее реализации. Яйцо даст возможность прекратить проект, если в нем больше не будет смысла и наполненности действий.

Твердый желток и белок уже не дают возможности выбора. Теряется вариативность действий. Идея или

концепция, выбранная изначально, будет реализовываться без рефлексии и возможности по ходу от нее отказаться. Да и инструментарий будет довольно ограниченным. Яйца вкрутую варят на Пасху, что символизирует собой веру в одного Бога и выполнение одних и тех же ритуалов.

Есть люди, которые любят есть *глазунью* или вареные яйца, когда желток остается *всмятку*. В этом сочетается открытость к новым идеям, проектам, но с ограниченным инструментарием реализации. Это как ученый-математик, который интересуется различными сферами жизни и природы, но, что бы он ни изучал, все пытается втиснуть в рамки математики. И все, что не поддается математической интерпретации, будет отброшено и не принято во внимание.

Аллергия на желток. Человек не воспринимает идеологов, тех, у кого множество идей и кто поучает, как делается правильно. Но в то же время сам при первой возможности расскажет, как и что необходимо делать. У него своя концепция мира.

Аллергия на белок. Человек с презрением смотрит на работяг, которые могут выполнять чужие приказы, не ставя их под сомнение и не имея собственного мнения. Хотя сам живет в такой же модели. В этом состоит гордыня, когда он себя считает выше других, слишком духовным и возвышенным, чтобы банально трудиться.

МЯСО

Мясо красных сортов – это активность, война, агрессия. Мясо дает энергию активно решать проблемы, бороться и отстаивать свою позицию. Это активность, но силового, агрессивного типа, когда человек ставит перед собой цель и идет к ней, невзирая на сопротивление внешней среды. В этом много агрессивного упрямства и заряженности на победу любой ценой. Также постоянно идет наполнение воинственностью в зависимости от поставленной задачи. И если задача не решается сразу, то мясная программа позволяет поднять уровень удара и злости, чтобы переломить ситуацию в свою пользу.

Отбрасывание мяса может происходить тогда, когда человек старается решать проблемы бесконфликтно, уходить от них и находить мирные решения вопросов.

Следует принимать во внимание, что, если человек ест мясо, но при этом не попадает в ситуации, где нужно бороться и отстаивать свою позицию, используя энергию мяса, сброс агрессии все равно будет происходить, но только на свое ближнее окружение либо на самого себя. Если человек не сбрасывает накопленную агрессию, внешне показывая, что он спокойный, добрый и пушистый, эта агрессия будет разъедать его самого изнутри, проявляясь через болезни. Это может быть ревматоидный артрит суставов, повышенное давление, катаракта, подагра, шпоры на пятках, дискинезия и т.д. Список достаточно большой и многие болезни описаны в нашей книге

«Феноменальная психосоматика: взаимосвязь характера и болезни».

Свинина

Это борьба, атака, нападение ради большего захвата, ради сохранения своего комфорта, для удовлетворения своих насущных потребностей (еда, одежда, развлечения). При этом человека, любящего свинину, не интересуют стратегия войны, дальние цели. Ему нужны оперативные бои для удовлетворения текущих потребностей. Присутствует грубость в действии (как слон в посудной лавке).

Свинину неплохо *ситуативно* употреблять перед переговорами, когда необходимо сохранить свою часть бизнеса, а если получится, то захватить и часть пространства своих конкурентов. При этом сам метод борьбы будет довольно жестким и атакующим, без лишних сантиментов и деликатности, о своих правах будет заявлено в лоб.

Позитивные качества. В свинине есть некоторая приземленность, и она отлично помогает вернуться к «реальности» при чрезмерном погружении в мир фантазий, мечтаний и чаяний. Также она способствует защите своей территории, своего пространства. Если происходит вторжение извне и нужно выстоять, но не отдать ни пяди своей земли, свинина поможет.

Негативные качества. Такая модель поведения сейчас довольно популярна в мире. Основная мотивация в жизни у людей — это потребление. Теряется духовное развитие, стремление познавать мир проявляется только в материальном аспекте. Человек не выходит за рамки своего меркантильного интереса.

Аллергия на свинину. Человек раздражается из-за того, что его окружают лишь меркантильные люди, которые вступают в коммуникацию, или включаются в дело только ради своей выгоды и комфорта, и ничего не делают ради своего духовного развития. При этом он сам такой, но не замечает в себе эти черты.

Сало свиное

По своему характеру оно очень спокойное и уравновешенное. Никуда не спешит и понимает, что гонка не приведет ни к чему хорошему. Все должно быть спокойно, размеренно. Сало – это большие запасы энергии. Понимая, что на завтра, послезавтра и еще на месяц вперед ресурсов точно хватит, оно и не спешит делать что-то быстро. Оно также очень хорошо снимает нервные напряжения и излишнюю взволнованность, помогает успокоиться.

Сало хорошо переключает внимание на самого себя. Оно помогает обратить внимание на свои чувства, потребности, желания, не отвлекаясь на внешние факторы. И для того, чтобы стать более гармоничным, уравновешенным, оно не будет искать внешние интересы, а удовлетворится внутренними ресурсами для выравнивания собственного состояния.

Сало прекрасно переносит одиночество. Оно найдет, чем заняться или как провести время. Человек, любящий сало, будет стараться делать дела неспешно, сверяясь со своим внутренним состоянием. Для него важно внутреннее состояние уравновешенности, возможность побыть с самим собой и заняться теми делами, которые нравятся.

Часто программа сала может выступать как компенсация недостающих качеств. Человек будет употреблять его в пищу, чтобы успокоиться, выйти на ровное эмоциональное состояние, уединиться и заняться собой.

Плюсы. Сало очень хорошо отбрасывает ненужные ожидания со стороны, помогает переключиться на самого себя. Как говорится в рекламе шоколадного батончика: «И пусть весь мир подождет». Есть в этом некоторая самодостаточность.

Минусы. Пропадает активность и заинтересованность внешним миром. Человек может со временем закрыться в своей «ракушке» и очень редко из нее выходить.

Аллергия на сало. Человек раздражается из-за того, что ему не дают возможности побыть наедине с собой. Его постоянно отвлекают, дергают и тревожат своими проблемами. Также это может быть негативное восприятие тех людей, которые живут в закрытой и самодостаточной системе, неспешно развиваются, а это аллергиком воспринимается как отсутствие развития вообще.

Крольчатина

В характере этого мяса есть резкая активность, действие исподтишка. Глядя на такого человека, нельзя сразу понять, какая у него цель и чего он хочет на самом деле. Он более спонтанный и непредсказуемый. Но эта непредсказуемость направлена не на достижение целей, а больше на защиту своей позиции. То есть для достижения цели он не будет настолько активен и агрессивен, а вот в

случае опасности для своего пространства он проявит непредсказуемо активные действия. В то же время, при проявлении такой активности, у него будет отключаться сознание – понимание того, что именно он сейчас делает. В таких ситуациях он будет действовать больше на автомате, на внутреннем защитном инстинктивном механизме.

Также в поведении будет проявляться обидчивость, склонность перекладывать на других, как виновников происшествий, свои проблемы. Любители крольчатины будут нападать из-за своих претензий, но делать это необоснованно, через надуманность, исподтишка.

Плюсы. Это мясо считается диетическим. Возможно, именно из-за того, что в нем нет силы действовать жестко и идти до конца. На какой-то резкий, непрогнозируемый рывок его ресурса может и хватить, но, чтобы вести длительный бой – нет.

Минусы. Крольчатина слабая, в ней нет запаса прочности. Вместо драки она будет включать обиды и претензии. В итоге может впасть в состояние страдания и жалобы, вместо того чтобы жестко отстаивать свою позицию.

Аллергия на крольчатину. Человек не воспринимает людей, которые действуют непрогнозируемо, спонтанно. Также его раздражают в других качества слабости, обидчивости и постоянных жалоб. Он считает, что человек должен жестко менять ситуацию, если что-то идет не по его сценарию. Но на самом деле, ему тоже не хватает решительности действий.

Говядина

Этот вид мяса будет усиливать упрямство и несговорчивость. Если человек решил делать вот так, то так и будет делать. В процессе он не намерен менять сценарии, новую информацию также не стремится воспринимать. Не старается быстро достичь поставленной цели, будет двигаться своим размеренным темпом, согласно своему плану. Коммуникация с окружающими происходит в модели «вам со мной по пути, и мы движемся вместе, или же я иду в одиночку». Другие мнения не слышит.

В говядине есть высокая доля мстительности, злопамятности. Корова в какой-то мере является кормилицей, у некоторых народов даже священным животным, и она не ожидает, что после всего, что она сделала для человека, ее отправят на скотобойню. В ее понимании, с ней поступают вероломно, и она этого простить не может. Память о предательстве сохраняется в говяжьем мясе.

Плюсы. Когда необходимо упереться, набычиться и стоять на своем – говядина подойдет. Это будет касаться как отстаивания своей позиции, так и защиты своего решения. Особенно если необходимо убрать стремление договориться и не сомневаться в правоте своих действий.

Минусы. В ней слишком много упрямства и мстительности. Эти качества могут преобладать и вызывать ненужные протесты даже там, где они абсолютно неуместны. Также может добавиться задиристость, стремление протестовать, особенно основанное на нажитых стереотипах. Например, вступать в споры по любому поводу, считать, что все «носители кожаных курток ненормальные» и прочее.

Аллергия на говядину будет у человека, который не принимает людей обидчивых, злопамятных и мстительных, считая данную модель поведения недопустимой. Он злится, что они приносят эти качества в коммуникацию с другими, но в то же время не отслеживает эти же качества в себе.

Курятина

Фабричная курятина – это выборочная атака. То есть появляется какая-то цель, которая сиюминутно стала важной. И начинается резкая атака для достижения поставленной цели. Но при этом цель – это объект либо предмет, который она увидела, либо ей показали (подбросили). Имеется в виду, что любитель куриного мяса (фабричного производства) довольно примитивный, не имеет дальних стратегических целей и не копает глубоко, чтобы найти что-то свое, уникальное. У него нет своих постоянных интересов, предоставляющих ему возможность развиваться. Его привлекает лишь то, что ему разрекламировали, в чем подчеркнули уникальность и дефицит, и теперь он стремится получить желаемый объект.

Аллергия на фабричную курятину будет у человека, которому постоянно подбрасывают чужие идеи для реализации, а он, зашиваясь в рутине, не может заниматься тем, что интересно ему самому. И злиться от того, что так складываются обстоятельства. Но при этом ничего не меняет.

Любители домашней курятины будут бороться за свою особую, уникальную цель, которую они сами выбирают. Но уникальность их цели находится в радиусе их «курятника», «двора для выпаса». Они сами выбирают, к чему стремиться, без навязывания извне. Дальних стратегий строить они не будут, но вот на ближайшее будущее для них актуально построение планов, определение целей. Их интерес не настолько уж и уникален, потому что его не так сложно достичь. Для этого не нужно далеко бежать и много затрачивать своих сил и ресурсов.

Плюсы курятины. Она полезна, когда необходимо сконцентрировать все свое внимание на решении текущих и мимолетных задач, и больше ничего человека не должно волновать, особенно если необходимо действовать быстро, активно, местами решительно и агрессивно.

Минусы. В ней не хватает стратегии, она не умеет просчитывать ситуацию на много ходов вперед. В какой-то мере жизнь превращается в рутину, когда одна оперативная задача сменяется следующей. Особенно если курятина будет магазинная, это добавит некоторой искусственности жизни, в ней не будет особого смысла существования. Это как крутиться с утра до вечера, чтобы купить себе новый смартфон, штаны и электрочайник, потому что старые уже не в моде. Весь потенциал действий уходит на текучку, но создают эту текучку те, кто эту моду и насаживает. Идет своего рода «закольцовывание» жизни человека в потоке дел, которые никогда не заканчиваются. А окружающий мир будет постоянно подбрасывать все новые и новые «проблемы», которые экстренно необходимо решать. И даже если этих проблем не будет, то любитель курятины сам их себе найдет, чтобы было где реализовывать программу этого продукта.

Аллергия на домашнюю курятину. Человек живет в постоянной рутине, от которой устал и не может заниматься ничем другим. Также аллергия может быть у человека, которого раздражают люди, живущие приземленными интересами и повседневной рутинной. Их цели ограничиваются приобретением обычных бытовых вещей. Аллергик считает, что их жизнь ограничивается на этих интересах, а сам он другой. Хотя не замечает эти же черты характера в себе.

Болезни, при которых не следует употреблять много курятины:

- близорукость – усилит заикленность на решении оперативных и рутинных дел;
- глаукома – будет чрезмерно заострять внимание на мелочах и страхе упустить что-то важное в оперативном поле действий.

Утятинa домашняя

Утка видит то, чего другие не замечают, поскольку считают это ненужной мелочью. Ее поле интересов не интересно другим. Остальные, окружающие утку, ставят более высокие планки, утка же интересуется приземленным, не тем, чем другие. Но за свой кусок, свою добычу будет биться и его отстаивать. Интересы утки не модные и не популярные среди окружающих, но именно этим она и берет, так как никто другой не занимает ее нишу.

Она отлично умеет просеивать огромное количество различной информации, находя в ней крупнцы важных сигналов. Это как золотодобытчик, который просеивает песок в поисках желанных самородков драгоценного металла. Тогда как остальные будут рассматривать песок как вещество, не представляющее никакой ценности. Также в утке проявляется способность двигаться своей боковой дорогой, на которой нет гонки, конкуренции, стремления всех обогнать. Она спокойно создаст свой уникальный продукт и будет на нем зарабатывать достаточное количество ресурсов для полноценной жизни, вместо того чтобы в запарке обходить других.

Плюсы. Утятинa дает возможность расширить диапазон поиска полезной информации. Она отлично поможет игроку на бирже обратить внимание на так называемых темных лошадов, тех, кого никто не берет в расчет. Для аналитика она позволит воспринимать сигналы более высокого, энтропийного плана, учитывая большее количество возможных вариантов.

Минусы. Она не поможет в ситуациях, когда нужно жестко двигаться в конкурентных условиях. Она уйдет в маргинальность и будет искать свой, непохожий на других путь.

Аллергия на утиное мясо будет у человека, которому активно навязывают стремление заниматься модными направлениями, которые максимально популярны и востребованы в обществе. И в силу определенных обстоятельств, он вынужден заниматься этим, хотя ему не нравится это делать. Он хочет заниматься своим любимым делом, которое для других кажется бессмысленным.

Индюшати́на

*Напыщенный, как индюк
(Народная мудрость о важных людях)*

Любитель этого мяса гордый, для него очень важна собственная персона. Лишь один он ценен, а все остальное — пыль. Однако дальше своего носа он не видит. Атакует и борется лишь тогда, когда ущемляется, задевается его достоинство. Так проявляется комплекс императора, когда лишь он один должен быть почитаем. Он считает, что и так находится выше всех. А если его персону не уважили, значит, нужно этого человека наказать. В нем присутствует некоторая статусность и снобизм. Эта модель поведения очень близка к модели голубого цвета, которая описана в нашей книге «Феноменальная психология цвета: полная палитра красок мира».

Плюсы. Когда необходимо добавить себе важности и величия, индюшачье мясо отлично подойдет. Правда, чтобы не попасть в ловушку «эго», стоит быть внимательным к мелочам. Не следует концентрироваться только на самом себе.

Минусы. Очень близко к близорукой модели, так как дальше своего носа он заглядывать не хочет. Но в такой модели он может пропустить очень важные моменты, так как пока он будет бороться за свою персону, его могут обвести вокруг пальца и забрать что-то важное, на что он не обратил внимания в этот момент, будучи занятым самим собой. Также легко их подкупать лестью и похвалой.

Пример проявления *аллергии на мясо индейки* можно показать на детях в семье. Так, когда ребенка воспитывают в модели уникальности, важности, делая его главным центром внимания, он начинает считать себя таковым в гипертрофированной форме. Его больше ничего не интересует кроме собственной персоны. Но, когда в семье рождается второй малыш и внимание родителей переключается на него, старший ребенок начинает активно требовать внимания лишь в свою сторону, отстаивая свою позицию. И когда данное требование будет подавляться родителями, у ребенка сработает аллергия на индейку, как невозможность проявлять качества норовистого гордеца, заложенного в него с рождения.

**При каких болезнях не следует
употреблять много индюшатины:**

- легочные заболевания – добавит напыщенности, гордыни и тщеславия, что уменьшит стремление обмениваться с миром своими идеями и взглядами.

Баранина

Любители этого вида мяса довольно вспыльчивы и резки. Они легко могут вступить в спор, драку, лишь бы отстоять свою позицию. Ярко проявляется упрямство в желании доказать свою правоту. В основном активность построена на отстаивании своего эго.

Плюсы. Если в какой-то ситуации необходимо добавить тщеславия, задиристости, импульсивности – баранина

подойдет. Это мясо даст фрондерство и стремление двигаться против течения, против общественного мнения и принятых правил. Это могут быть ситуации, когда нужно быть несговорчивым, тонко чувствуя момент, где человека пытаются прогнуть, поставить в зависимые условия. Баранина не позволит собой управлять, она сразу же покажет свой горячий нрав.

Минусы. Такой стиль движения может перерасти в банальный антистереотипный шаблон, когда человек будет делать не так, как хочет, а просто наоборот. Как только возникнут трения, он сразу же будет идти против системы. И если его все же просчитают в системе, то он сам попадет в свою ловушку. Например, когда парень девушке скажет, чтобы она не шла с ним на встречу с друзьями, она обязательно пойдет. А в следующий раз он будет ее упрашивать идти, но она как раз сделает наоборот и не пойдет. Хотя ему именно это и нужно было.

Аллергия на баранину. Человек раздражается на людей, которые рьяно стараются доказать свою правоту, свое эго. Он считает такую модель поведения недопустимой, но при этом сам хотел бы так поступать, жестко отстаивая свое мнение и не боясь, что это могут осудить окружающие.

Дикий кабан

Он идет в атаку, когда стоят у него на пути, и отступать уже некуда. Он очень целеустремленный, имеет свой индивидуальный путь. Его не интересует, чем занимаются

остальные. Он не отвлекается на новые тенденции в моде, технике, культуре, на то, что сейчас интересно большинству. Это их проблемы, он же идет своим путем, даже не включаясь на это.

Он одиночка, но может двигаться и в команде на равных условиях и правах с остальными, если члены команды разделяют его взгляды и имеют такую же цель. При этом он не любит брать на себя ответственность за остальных. Он считает, что каждый должен уметь постоять сам за себя. А если уж что-то случилось, то это его личные проблемы.

Главное – это не мешать кабану и не стоять на его пути, так как он может порвать.

Аллергия на мясо дикого кабана будет у человека, который не воспринимает людей, умеющих двигаться своим путём и не застревающих на проблемах других. Ему не нравится, что ему самому приходится нести ответственность за остальных там, где он не хочет этого делать. Сам хотел бы двигаться самостоятельным путем и не зависеть от других, но сделать этого не может в силу своих установок или воспитания.

Лягушатина

Лягушка действует неожиданно и спонтанно. В большинстве случаев никто не ждет, что она может поступить вот так, да еще таким необычным образом. В ней много произвольности и непрогнозируемости. Но ее действия носят не длительный характер, а краткосрочный и

хаотичный. Это нечто среднее между креативностью (находчивость) и эпатажем. Когда необходимо сделать что-то такое, чтобы все вокруг ахнуло. Не всегда в этом будет смысл, не всегда за этим будет стоять какая-то логика, но стремление выделиться будет превалировать над разумом.

Любители мяса лягушек спонтанны. Их сфера интересов, поступки, действия очень разносторонние, причем для них невозможно будет даже найти логических причин и объяснения. Таких людей понять непросто, так как сложно уловить логику их мыслей. Это в некотором роде как современное искусство – чем больше хаоса и непонятности, тем больше претензий на творчество.

Плюсы. Неплохая пища для артистов, дизайнеров, креативных менеджеров. Добавит креативности в поиске различных вариантов действий. Также будет необходима, когда нужно действовать спонтанно и находчиво, чтобы запутать своего оппонента.

Минусы. Главное самому не запутаться в мотивах своих действий, потеряв смысл самого акта действия. Ведь в конечном итоге форма может превалировать над сутью происходящего.

Аллергия на лягушатину. Человек не воспринимает эпатажных людей, которые не боятся демонстрировать свою чудаковатость. Но сам он подавляет в себе желание проявиться и показать свою особенность, нестандартность в силу своего воспитания или установок.

РЫБА, РАКИ, МОЛЛЮСКИ

У рыбы иная активность, нежели у мяса. Рыба позволяет переключаться с цели на цель, не застревая на одной. Что-то в этом есть от «дао», когда не нужно гоняться за чем-то одним, ведь будет и следующий удобный случай. Как в той поговорке, что не нужно бежать за троллейбусом, ведь всегда подойдет следующий. Также в этом есть некая вальяжность, расслабленность, здоровое равнодушие.

Щука

*Наши люди в булочную на такси не ездят.
(фраза из фильма «Бриллиантовая рука»)*

Щука – это смотритель вод. Она наблюдает за тем, чтобы была справедливость, чтобы соблюдались законы и порядок. Это как женщина, которая всегда должна быть в курсе, что происходит в кругу ее знакомых, у жильцов ее дома, у всей родни. Она считает себя старшей над ними. И если кто-то нарушает порядок, она не постесняется сделать замечание, выговор или подумать, как наказать «негодяя» за его ненадлежащее поведение. Она не сидит на месте и постоянно должна быть в движении, чтобы всегда быть в курсе происходящих в ее «акватории» событий. У нее достаточно высокая стрессоустойчивость. По своему

характеру она подобна смотрящему на зоне, который должен быть в курсе всего происходящего.

Плюсы. Щука хороша для начальника производства, который должен следить как за производственным процессом, так и за работниками, чтобы соблюдались все технические нормы и правила безопасности.

Минусы. Ее чрезмерная активность и навязчивость будет излишней там, где все в своих должностях равны. Если в коллективе будет любитель данной рыбы, то он всех достанет своим порядком и указами, «кто что не так сделал».

**Болезни, при которых не следует
употреблять много щуки:**

- катаракта, мигрени, запор – стремление всех и все контролировать, держа руку на пульсе.

Аллергия на щуку. Человек не выносит, когда ему постоянно указывают на его ошибки или недоработки, чуть ли не тыкая его носом. Он не терпит, когда нарушают его порядок и по возможности придираются даже к мелким деталям. Также может быть у людей, которым не удастся так руководить и держать всех подчиненных «в кулаке», как им этого хотелось бы.

Мидии

Мидия – это водное животное, которое имеет панцирь и желтое тело внутри. Это не агрессивный вид живого

организма. Он может защищать себя лишь за счет своего панциря.

При контакте с мидией она начинает взаимодействовать в ответ. Мидия считывает информацию того, кто ею заинтересовался, и хранит ее в пассивном состоянии для собственной защиты в будущем. Когда мидию начинают атаковать или действовать против нее, она, защищаясь, использует всю собранную (припрятанную ранее) информацию против оппонента.

Если перевести это на коммуникацию между людьми, то это тот случай, когда человек в коллективе и в ходе общения ведет себя довольно тихо и не выдает себя. Но при этом он потихоньку собирает сведения о других (кто чем живет, у кого какие проблемы, что из себя человек представляет и прочее) и ищет их слабые места. И в самый неожиданный момент, когда этот человек будет чувствовать опасность, он вытянет весь ассортимент собранной и просеянной о других информации и начнет с ее помощью бить по слабым местам противника. Это в некотором роде подлый поступок и подлая тактика, поскольку оппонент не ожидает, что человек, которого он считал близким, способен пойти на такое для своей защиты. Но стоит учесть, что мидия неагрессивное существо и защищает себя только в случае нападения других, и делает это теми способами, которыми умеет.

Иногда собранная информация будет выноситься на публичное обсуждение. Это своеобразный отвлекающий маневр: пока человек, тайная информация о котором была представлена на всеобщее обозрение, начинает оправдываться или защищаться, тот, кто выдал разведанные данные, спокойно и незаметно движется дальше

своим путем, он устранил преграду, и все внимание теперь обращено не на него.

Минусы. Мидии будут усиливать подозрительность и паранойю. Поэтому не следует употреблять данный продукт ревнивцам. Ведь они не смогут спокойно оставаться на месте, когда их партнер вышел из дома просто в магазин за хлебом.

Плюсы. Мидии хороши для службы безопасности, чтобы потихоньку на всех собирать досье.

Аллергическая реакция на мидий характерна для человека, у которого повышенный уровень паранойи, сверхподозрительности. Также в этом есть глубоко спрятанное желание раскрыться, пойти на взаимно открытый контакт. Но собственная подозрительность и манера защищаться, как мидия, не дают возможности это сделать. В этом и будет заключаться противоречие, когда, с одной стороны, есть желание довериться, а с другой – накопленный жизненный опыт не позволяет так поступать. В этом случае включается механизм подавленной агрессии на самого себя за такую манеру выстраивать взаимоотношения и в то же время уверенность в том, что все так поступают. Одним словом, люди с аллергией на мидий не доверяют никому.

Креветки

Креветка живет ограниченным кругом интересов. Все, что ее интересует, находится у нее под носом. Не нужно куда-то бежать, искать что-то новое, неизведанное.

Креветка считает, что все, что необходимо для жизни, находится рядом с ней. Ее интересы очень просты: дом, работа, рутинные дела, простой отдых без интеллектуальных включений. Она не умеет разбираться в людях и не старается глубоко понять собеседника. В ее понимании стандартных вопросов «как дела?», «что нового?» достаточно, чтобы уделить человеку внимание и понять его. Креветку вполне удовлетворит ответ «все хорошо». На этом ее интерес к личной жизни человека пропадает.

В своих делах она не старается разобраться полностью, докопаться до сути, узнать все тонкости. Делает работу – и хорошо. А зачем делает – потому что все так делают, и деды-прадеды тоже так делали. Развитие интеллекта – это не о креветке.

Плюсы. Креветка может работать на одном месте, у одного работодателя в течение многих лет, не стараясь найти что-то другое, лучшее. Для нее важна стабильность, отсутствие изменений.

Минусы. Креветка не слишком любознательна и не стремится учиться. Она живет приземленными интересами и у нее даже мысли не возникает духовно развиваться.

Аллергия на креветку. Человек злится, что его окружают люди с приземленными ценностями, которые не стараются развиваться, но при этом сам имеет ограниченный круг интересов.

Рапана

Рапана по своей природе – хищник, хладнокровный убийца. Когда она нападает на жертву, то сострадания, переживания у нее нет. Она не включается эмоционально и не переживает за жертву, на которую нападает. Она хладнокровно относится как к жертве, так и к процессу ее убийства. Рапану можно приравнять к наемному солдату, который просто выполняет поставленную перед ним задачу без перепроверки и сантиментов. Если есть приказ, она его выполняет. Это ее суть, и по-другому она не может. Но важно понимать, что у рапаны нет злости, это просто ее стиль выполнения работы.

Плюсы. Она хороша тогда, когда в работе необходимо принимать жесткие и непопулярные решения, воевать и не сострадать. К примеру, когда необходимо увольнять сотрудников, чтобы сократить платежную ведомость, рапана поможет это сделать без лишних сантиментов.

Минусы. Рапана слишком жесткая и беспощадная. Приняв решение, она не будет отступать, сомневаться или по ходу менять сценарий, что может завести в тупик. Ее могут просчитать заранее и поменять сценарий, к которому она может быть не готова.

Аллергия на рапану будет у человека, который постоянно сталкивается с людьми, относящимися к нему жестко, холодно, расчетливо и без эмоций. Они не видят в нем человека, а используют для своих целей без сопереживания. Но стоит отслеживать, нет ли этих же качеств в

самом человеке, которые он не проявляет открыто, но сам хотел бы так поступать по отношению к окружающим.

Лосось

Лосось очень активный и не может сидеть на месте. Ему необходимо постоянное движение, смена обстановки, поиск новых мест пребывания. Он как будто постоянно находится в активном поиске и никак не может успокоиться. Он не сможет подождать, если это потребуется.

В период нереста у лососей повышается уровень ответственности, а часто даже зашкаливает. Эта рыба настолько стремится выполнить свой долг, что готова даже пожертвовать своей жизнью. Лосось не любит, когда его отвлекают. Если он взялся за дело, то должен довести его до конца. Если перевести на пример из жизни, то это способность сидеть сутки напролет без сна над каким-то заданием, чтобы к утру дать результат. И не важно, что происходит вокруг, кто находится рядом. Даже текущие повседневные заботы и хлопоты будут отброшены на потом, лишь бы успеть доделать то, за что взялся в установленные сроки. А если задание в срок не выполнено, то для лосося это будет большой трагедией и разочарованием в себе самом.

Лосось будут любить два типа людей. Это либо анемичные люди, которые не могут заставить себя подняться, чтобы включиться на что-то. Лосось же будет давать им заряд активности, чтобы перебежать с места на место, на чем-то сконцентрироваться. Второй типаж людей – это активные, заряженные, бегущие в будущее люди. Они спешат все сделать, все успеть, ничего не упустить. Над ними висит большой долг и ответственность. Если они не

сделают того, что задумали, значит, они подведут остальных. Такое у них восприятие.

Плюсы. Он хорош для водителей-дальнобойщиков, которые отправляются в дальний путь. Либо для людей (водителей) во время путешествий на автомобиле, когда ощущается ответственность дальней дороги и необходимость успеть доехать в поставленные сроки. Может даже не спать ночью, но преодолеть необходимую дистанцию.

Минусы. Когда он включается в какой-то процесс, бежит к нему, он не замечает, что происходит вокруг. Окружающая жизнь и процессы его не интересуют.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много лосося:**

- гиперфункция щитовидной железы, повышенная кислотность – добавит лишней ответственности, которая может быть избыточна;
- инсульт – включит на стремление достичь поставленной цели любой ценой.

**От каких болезней поможет
избавиться лосось:**

- анемия – добавит активности действий;
- варикозное расширение вен – снимет упрямство и даст подвижность.

Аллергия на лосося. Человек очень устал от ответственности, которую на него навешивают, не справляется с взятыми на себя делами, но не может от них отказаться.

Также его раздражают люди, которые не могут усидеть на одном месте, постоянно куда-то бегут и несутся.

Рак

Рак очень любит чистоту и порядок. Для него очень важно, чтобы пространство, в котором он находится, было убраным и чистым. Он крайне переживает, когда остальные обитатели вод, в которых он живет, не соблюдают этих правил и норм, не придерживаются порядка. Рак готов даже убирать за другими, если они не следят за чистотой. Для него характерна большая ответственность за то место, в котором он находится. Он хорошо чувствует территорию, землю, на которой обитает, и с большой ответственностью подходит к ее очистке. Он старается ей служить, так как чувствует ее на тонком плане, знает, что она живая и имеет большую силу. У раков очень ярко выражено качество честности.

Нужно учитывать, что раки, как вид закуски, очень популярны с пивом. Но такое их употребление в пищу – это уже не модель «еда ради жизни», а «жизнь ради еды». Любители есть раков будут прямой противоположностью их характера. Они будут стремиться через «истребление» раков убрать «зеркало», которое показывает, что они по своей природе нечистоплотны и не честны, а также им безразлично, что будет с местом, где они (любители раков) живут или работают. Когда же раков едят как обычную еду – человеку хочется навести порядок там, где он обитает. Ему необходимо разложить все по полочкам, структурировать систему, чтобы и остальным в этом пространстве было удобно находиться.

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий

Плюсы. Рак очень хорошо соблюдает правила и нормы, он очень ответственный в плане честности и соблюдения порядка.

Минусы. Можно попасть в ловушку перфекционизма как стремления поддерживать постоянный порядок и заботу об окружающих. Это может привести к проблемам с частыми головными болями и к гиперфункции щитовидной железы. Многие «щитовидные» начинают есть раков для получения йода, но рак запускает у них еще более усиленную программу заботы и порядка. Как выход из заболеваний, рак хорош при очистке печени от шлаков и когда у человека проблемы с почками (рак честный).

Аллергия на рака. Это раздражение, агрессия на тех людей, которые мусорят, не убирают после себя и живут одним днем. При этом аллергику это не нравится, но он ничего не может изменить, он бессилен.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Соль

Соль необходима для жизнедеятельности как человека, так и всех прочих живых существ. Ион хлора служит основным материалом для выработки соляной кислоты – важного компонента желудочного сока. Ионы натрия вместе с ионами других элементов задействованы в сокращении мышечных волокон, передаче нервных импульсов, поэтому если их концентрация в организме недостаточна, это приводит к повышенной утомляемости, общей слабости и другим нервно-мышечным расстройствам.

Для соли присущи две фазы: пассивная и активная. В спокойном состоянии она наблюдает за происходящим вокруг нее. Она не вмешивается в разговоры, ситуацию, пока ее не спросят. Соль смотрит на происходящее с интересом и как бы с вопросом: «ну что, долго еще будут суетиться, так ничего и не решив?» И даже если кто-то будет просто зашиваться с проблемами, соль сама не предложит помощи, так и оставаясь в пассивной фазе. В этом поведении есть что-то от серого цвета.

Но как только у соли попросят о помощи, то есть возьмут ее в партнеры, она сразу переходит во вторую фазу и тут же начнет активно действовать. При этом она пожелает, чтобы такими же активными были и те, кто к ней обратился. Она показывает, как нужно действовать, и требует от них такого же отношения к делу, как и у нее. Раз уж попросили, пусть теперь активно действуют тоже. В этой

фазе работа проходит очень стремительно и на максимальных оборотах. Но не всякому такая активность под силу. А от этого возникает паника, истерика у тех, кто попросил соль о помощи. Во второй фазе соль не любит, когда ее останавливают, прерывают на полпути, на середине дела. Она стремится сама довести дела до конца, чтобы этим показать, что в следующий раз ее не следует дергать просто так.

Соль не любит ленивых, суетливых и тех, кто не старается хорошо выполнять начатые дела («криворуких»).

Соль будут отбрасывать те, кто слишком заряжен, перевозбужден и суетлив или совсем истощен. И при анализе очень важно понимать, ради какой фазы человек использует соль. Отказываться от соли будут люди, у которых чрезмерный износ, повышенная усталость, переутомление. Это сигнал о том, что необходимо немедленно отдыхать, потому что человек идет на повышенных оборотах.

Плюсы. Соль будет стараться выполнить дело так хорошо, чтобы не к чему было придраться. Отчасти будет стремление к идеальному.

Минусы. Соль будет истощать тех, кто обращается к ней за помощью для решения каких-либо дел. Если человек очень суетлив, переживает и нервничает, соль еще больше будет загонять его в это состояние.

**Болезни, при которых не следует
употреблять много соли:**

- инсульт – высокий риск того, что на второй фазе человек поставит для себя слишком высокую планку.

При каких болезнях соль необходима:

- анемия – добавит активности и стимула к действию (но только во второй фазе).

Аллергия на соль. Так как соль имеет две фазы проявления, то аллергия может проявляться на две модели поведения. В одном случае человек сам по себе вялый и неактивный, но, когда возникают проблемы, он злится на свое окружение, что они не включаются в решение проблем, ведут себя отстраненно. Второй вариант – это когда человек очень активный и заряженный на достижение наилучшего результата. Но когда силы на исходе, он начинает раздражаться на людей, которые находятся рядом с ним и по слабости не могут оказаться на одном уровне активности для решения проблем.

Усилитель вкуса (глутамат натрия)

Он очень разговорчив, коммуникабелен, старается расположить к себе собеседника и увлечь его разговором. Он хорошо умеет рекламировать себя и свои возможности. А для того, чтобы вошли к нему в доверие и последовали за ним, может использовать лесть и разного рода манипуляции. Имея мощный заряд энергии, большую активность, хорошо привлекает к себе, особенно слабых и обессиленных, обещая помощь и поддержку, бодрость и решительность. К нему стремятся, так как сами хотят быть похожими на него, а вернее на то, как он себя позиционирует. Как только к нему приходят, он дает мощный толчок,

эмоциональный всплеск, после которого человек находится под огромным впечатлением. Это подобно катанию на американских горках, после которых адреналин в крови просто зашкаливает. Получив такой всплеск, готов постоянно служить своему «спасителю» – глутамату натрия, чтобы постоянно испытывать такие ощущения.

Но проблема «отношений» усилителя вкуса и человека как его клиента заключается в том, что человек приходит к глутамату с упадком сил, находясь в тупике и не видя выхода из определенной ситуации. Он не знает, как из нее выйти и, по сути, теряет энергию – у него опускаются руки. И когда глутамат подбадривает и уверяет, что сможет вернуть человеку бодрость и активность, он не объясняет, что активность эта будет направлена совсем в другое русло – на развлечение, отвлечение и забывание своей проблемы, а не на ее решение, в чем как раз и нуждается человек. И выходит, что, начав употреблять в пищу усилитель вкуса, человек становится его заложником, стремясь постоянно получать удовольствие и заряд бодрости, но при этом никоим образом не продвигается в своем развитии, так как не решает свои проблемы, задачи и не старается узнать что-то новое.

Ситуативно возникает желание поест чипсов, сухариков или других «вкусняшек», пропитанных усилителем вкуса, когда человек находится в тупике, не знает, как дальше действовать. И вместо того, чтобы разобраться, найти выход из ситуации и начать действовать, тем самым запустив процесс дальнейшего движения и развития, человек закупоривается, получает дозу «адреналина» и дальше бездействует, думая, что как-то все само собой разрешится.

Аллергия на глутамат натрия может быть у человека, который ведет очень близкий к аскетическому образ жизни, ограничивая себя во многом, считая, что развлечения, дискотеки, праздники являются пустой тратой времени. Он осуждает людей, которые проводят много времени за пустым времяпровождением. А на самом деле ему самому очень хотелось бы развлечься, выпустить эмоции наружу, получить определенную порцию адреналина от бездумного яркого отдыха.

Также аллергия может проявляться у тех, кто имеет большую потребность решить свои проблемы. Он искренне ищет поддержки у своего близкого окружения, а они вместо помощи постоянно его подталкивают к эмоциональной разрядке, отдыху, развлечениям и уходу от проблем. Человек устал от этого и очень сильно раздражается, так как хочет серьезных разговоров и поиска выхода из сложных ситуаций, но не может его найти среди тех, кто ему близок.

Сода пищевая

Сода имеет очень сильный характер, против которого не может устоять никто. Контактируя с кем-либо, чем-либо, она мгновенно его атакует и поработщает, делая безоружным и незащитным. Тот, кто поддается влиянию соды, не успевает даже осознать, что произошло. Это как приемы в каратэ, когда нажатием на определенные точки на теле человека обездвиживают, он не может двигаться или теряет сознание. После воздействия соды, когда человек остался без сил, воли, мощи, желания действовать, с

ним можно делать все что угодно – он не будет сопротивляться.

Действовать наповал – это специфика соды. Внешне она не славится агрессивными повадками или поведением и выглядит довольно веселой. Но это удовольствие от того, что делает именно то, что умеет и что нравится. Сода – наемник, поэтому нейтрализует именно того, на кого был сделан «заказ». И ей абсолютно безразлично, что будет потом с тем, кто стал ее жертвой. Она и не старается понять, кто перед ней находится.

Сода не работает сама по себе, ей нужен кто-то, кто будет давать задание на нейтрализацию.

Плюсы. Если заказчиком соды являетесь вы сами, тогда она будет действовать в вашу пользу, нейтрализуя, к примеру, неблагоприятную микрофлору. Это в том случае, если сода используется отдельно от других продуктов в качестве лекарства (для полосканий, ингаляций и т.д.).

Минусы. Если человек употребляет соду с пищей и в довольно больших количествах, то есть риск самому стать жертвой ее влияния. Сода будет блокировать сознание, а именно – его сопротивляемость внешней агрессивной информационной среде. И приходящая извне информация в виде рекламы, видеороликов, агитации будет приниматься человеком без сомнения и сопротивления. Тихо, медленно, шаг за шагом, но сода делает свое дело.

Аллергия на соду будет у человека, волю и желания которого постоянно подавляют. Ему не дают возможности заявить о себе и действовать самостоятельно. В какой-то мере срабатывает контроль ради самого контроля. Как отношение к ребенку, которого сделали немощным и беспособным позаботиться о себе самостоятельно. Также

необходимо поставить под вопрос наличие у аллергика подобных качеств, которые он замечает в остальных, но не видит в себе.

Дрожжи

Попадая в благоприятную среду, они очень активно размножаются, стараясь заполнить собой все имеющееся пространство. Они, как домовитый человек, стараются, чтобы ничего не пустовало, и каждый уголок был занят. Когда они заполняют собой все пространство, они становятся его хозяевами. Похоже на человека с пухлыми щеками, который накопил себе запасов и теперь не хочет ими делиться. Когда дрожжи займут определенную территорию, их уже сложно будет выгнать с этого места. Они там осядут, окопаются, запасутся ресурсами, чтобы, как говорится, можно было и войну переждать. При этом они настроены оптимистично.

Дрожжи действуют довольно быстро, концентрируя все свое внимание на процессе захвата территории и присвоения ее себе. И забирают они лишь те территории, которые свободны и никем не заняты. Их слоган похож на детскую поговорку: «Курица встала – место пропало». Если же место занято, они не станут туда соваться, чтобы не нарваться на конфликт, потому что их сил может быть недостаточно для победы. Эргономичность – их качество. Они хороши будут для заведующего складом, который не дает месту пустовать и каждый уголок заполняет товаром.

Как образ, это свекровь или теща, которая приходит в дом к женатому сыну или замужней дочери и начинает там диктовать, что и где должно стоять, как нужно

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий

убирать в доме, какую мебель и вещи покупать и т.д. И если супруги не отстаивали свою позицию и не пресекли мать с ее советами и вмешательством, то вскоре она переделает пространство под себя и будет себя чувствовать там как дома, даже больше, чем настоящие хозяева этой территории. Дрожжевой человек в чужом пространстве, заняв отведенное ему место (стул, диван, кресло), будет чувствовать его уже своим.

Дрожжи по своей природе работающие, но лишь для себя и для своей пользы. Они не подходят для стратегов. Дрожжи хорошо перерабатывают и обустройствают то, что уже создано, а вот нового они создать или открыть не могут.

Плюсы. Они хороши для дизайнеров интерьера, для проектировщиков мебели, для ландшафтных дизайнеров, городских архитекторов, конструкторов.

Минусы. Боязнь перемен, консервативность. Человек будет стараться оставаться в зоне своего комфорта, так как перемены ему тяжело даются. Дрожжи не подходят новаторам, так как будут мешать им выходить из привычной зоны комфорта.

Болезни, при которых не стоит употреблять много дрожжей:

- если человек по своему характеру не дрожжевой, то дрожжи заселяют его организм, как свое место жительства. То есть человек не чувствует себя хозяином на своей территории, не заботится о ней и не обживает ее. Грибы будут жить в человеке и обживать его.

Аллергия на дрожжи. Идет раздражение на людей, которые притесняют, ведут себя по-деловому активно, заполняя собой все пространство. Но у аллергика на дрожжи также есть такая программа поведения, ему не хватает силы противостоять экспансии окружения, что вызывает у него подавленную агрессию.

ОРЕХИ

Фундук (лесной орех)

У этого ореха есть накопительство и жадность. «Сначала мы работаем на общее благо, а потом все будет мне». У него высокий уровень эгоизма. Он организует процесс, инвестирует и работает, но на определенном этапе все заслуги припишет себе. Он скуповат, прижимист, стремится проехаться за счет других.

«Сначала едим твое, а потом каждый сам свое!» – такой у него девиз. О других фундук не думает. При этом он не обманщик, не стремится обвести других вокруг пальца. Просто он будет заботиться лишь о себе самом.

Сила фундука в его целостности. Он знает, кто он такой и чего хочет. Не витает в мире идей, ведь он приземленный и материальный. Когда он удовлетворяет свои потребности (материальные, достаток), то у него теряется интерес к делу.

Ситуативное неприятие. Повышенное значение духовности; чрезмерно заботится о других.

Плюсы. Он хорош для слишком щедрых людей, которые сами от своей щедрости страдают, обделяя себя. Фундук поможет выровнять баланс, прекратить заниматься благотворительностью. Он также хорош, когда необходимо сэкономить.

Минусы. На предприятии такие люди не содействуют развитию, так как они будут стремиться лишь к накопительству без дальней стратегии на будущее.

Болезни. В интернете много пишут о том, что орехи помогают бороться с запорами и застоями кишечника, так как в них много клетчатки. Но с нашей точки зрения, людям с этими проблемами орех фундук противопоказан. Он будет усиливать накопление холестерина. Также может перегружать печень через жадность.

Аллергия на фундук. Человек ненавидит людей, которые думают только о своем меркантильном интересе, но сам такой же и действует так же. Хотя это может быть проявлением реакции на ситуацию, когда с человеком поступили «несправедливо». Он работал в общей концепции, а все заслуги и бонусы кто-то забрал себе. Но суть в том, что у человека также есть это качество. Если бы он мог, он поступил бы так же.

Грецкий орех

В нем есть знание, рассудительность и спокойствие в действиях. Обладает холодным умом. Если все бегает в панике и не знают, с какой стороны подойти к проблеме, при этом кричат и впадают в истерику, то грецкий орех умеет отстраниться, рассудительно посмотреть на ситуацию со стороны и потом начать осторожно действовать. Он обладает глубокими знаниями, мудростью. Главная его особенность – спокойствие в критических ситуациях и поиск правильного решения для выхода из них.

У этого ореха очень развито терпение и выдержка. Но это не означает, что он будет терпеть выходки других, – он обладает умением выждать срок, чтобы не выйти раньше

времени и не допустить ошибку. Это качество незамечнимо, когда есть дальние планы, и для их реализации необходимо терпение и усердие.

Он не полезет с советами первым, если это не его дело и его не спрашивают. Есть что-то сходное с серым цветом. Но он также не оставит в беде, если никто не будет заниматься проблемой. Грецкий орех не будет приписывать себе заслуги. Он не любит славы и лишнего внимания к своей персоне. Он отстраненный и не слишком коммуникательный – первым идти на контакт и заводить разговор он не будет. Но если спросят, тогда даст ответ.

Он хороший аналитик, так как разрозненные факты хорошо собирает в единую картинку. Он подобен мудрецу (пастырю, раввину и т.п.), к которому приходят за советом, чтобы не наломать дров.

Его нельзя много есть. Нужно всего лишь 2–3 орешка, чтобы запустить в себе мыслительный процесс.

Плюсы. Его хорошо давать детям истеричного типа, чтобы у них нарабатывалась выдержка и терпение. Он хорош для советников. Также для переговоров, где необходимо принять правильное, взвешенное решение.

Минусы. Там, где необходимо действовать на импульсе, грецкий орех будет мешать. Также он не годится, когда решения необходимо принимать молниеносно, без размышлений. В таких ситуациях он будет тормозить принятие решений, беря паузу на обдумывание. Он не годится для людей, которые заняты экстремальной деятельностью – пожарники, спасатели, которые должны уметь принимать решения быстро, молниеносно и сразу бросаться в активное действие.

Аллергия на грецкий орех будет у человека, которого постоянно подталкивают принимать решения в спешке, не имея возможности остановиться, взять паузу и подумать. Он злится и выгорает, так как это несвойственна ему модель поведения, но поделать ничего не может.

От каких болезней поможет избавиться грецкий орех:

- ревматоидный артрит – добавит мудрости и собьет за-
ряженность на цель;
- тахикардия, паника – успокоит, возьмет паузу перед
действием;
- гиперфункция щитовидной железы – убирает лиш-
нюю тревогу.

Арахис

Арахис, или земляной орех, был привезен в Европу испанскими завоевателями из Южной Америки. И именно эта часть света считается его родиной.

Выращивание данной культуры в промышленных масштабах начали в Южной Каролине (США) в начале XIX века, считая ее дешевым источником белков, жиров, минералов и полезных витаминов. Сейчас арахисовая паста – традиционный продукт кухни США, где 24 января провозглашено национальным днем арахисовой пасты.

Но не только в Америке популярен данный продукт. Арахисовая паста стала излюбленным блюдом во многих англоязычных странах, а сам арахис очень широко

используется в кондитерской промышленности во всем мире, в том числе и у нас.

Программой самого арахиса является приземленность и простота в общении. Но через свою приземленность утрачивается желание развиваться в новых направлениях и узнавать новую информацию. Человек, любящий арахис, выбирая направление своего движения к цели, никого больше не слышит, или, другими словами, не воспринимает. Он не признает другие точки зрения и, даже не принимая их для рассмотрения, сразу отбрасывает. У любителя арахиса притупляется чувствительность в плане понимания других людей, поскольку он смотрит строго в своем направлении и считает, что все остальные думают или чувствуют так же, как и он, или должны так чувствовать. Проявляется определенного рода твердолобость и нежелание принимать то, что окружающие люди могут быть другими, иметь иные желания и интересы.

Плюсы. Если необходимо остановиться и отстраниться от всех остальных дел, сосредоточившись лишь на своем проекте, арахис очень хорошо поможет в этом, акцентируя внимание лишь на своем деле, делая его единственно важным. Но со временем необходимо будет исключать арахис из рациона, так как он не даст возможности развиваться и узнавать что-то новое, чего нет в вашей системе.

Минусы. Постоянно употребляя арахис в пищу, человек приобретает описанные выше черты характера. Он останавливается в познании окружающего мира, считая, что и так уже знает все, что ему необходимо, и не хочет менять свою систему взглядов, так как она для него очень удобна и понятна.

В первой половине XX века правительство США приложило немало усилий, чтобы популяризовать арахис в

качестве дешевого источника растительного белка. В результате арахисовая паста стала неизменным атрибутом среднестатистического американского стола. Сегодня она так же привычна для американцев, как соль или сахар. А плоды влияния арахиса на характер американцев правительство США пожинает уже не первое десятилетие. Так, программа «гринкард» по предоставлению права на проживание в США или всевозможные научные гранты на обучение в учебных заведениях этой страны направлены на привлечение интеллектуально развитых людей, так как сами граждане этой страны не особо могут этим похвастаться.

Болезни, при которых не следует употреблять много арахиса:

- при густой крови и ее застоях (варикозном расширении вен, тромбозах);
- также нельзя есть тем, у кого страх сквозняков;
- болезни суставов – может способствовать снижению подвижности суставов и привести к анкилозу. Не рекомендуется тем людям, у кого на ноге растет косточка возле большого пальца.

От каких болезней поможет избавиться арахис:

- легочные заболевания – убирает лишнюю идейность (способствует выведению мокроты при кашле);
- улучшает свертываемость крови.

Аллергия на арахис будет проявляться у человека тогда, когда он не воспринимает упомянутые выше черты

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий

характера как в окружающих, так и в себе. Он не желает втискиваться в узкую колею, по которой движутся все остальные, и агрессивно реагирует на то, что окружающие именно такие. Но в то же время в нем самом присутствует узкая направленность движения, нежелание меняться и перестраиваться.

СЛАДОСТИ

Сахар

Сахар имеет достаточно хитрую программу. Он всеми способами стремится привлечь к себе внимание, чтобы пришли к нему на коммуникацию. А когда приходят, он стягивает энергию с человека по максимуму, практически до истощения. И когда взять больше нечего, сахар утрачивает к общению интерес. Сахар напрямую связан с «эго». Он любит подпитывать в человеке самовлюбленность, стремление к признанию, комплиентам.

При сахарном диабете 1 типа человек сам становится сахарным, максимально перенимая модель поведения сахара. То есть эгоистично, посредством манипуляций, он стремится тянуть подпитку, используя всякие приемы для достижения результата.

При сахарном диабете 2 типа прерывается канал, который воспринимает сахар. И когда сахар приходит, организм его не может переработать. Это как на конвейере, когда нет работника, который занят приемкой и переработкой сахара, вот он и накапливается в крови.

Плюсы. Он необходим, когда «нужно» ходить в школу, на работу, на встречи, и мотивом служит реализация «эго», а не души, а дело само по себе пустое и не дает развития.

Минусы. Чем больше человек ест сахар в больших количествах, тем больше он живет в замещении любви эмоциями, чувствами и развлечениями. Нечем заняться —

значит надо посмотреть какой-то фильм, почитать ленту в соцсетях или позвонить кому-то. Происходит замещение внутреннего вакуума кратковременными отвлечениями внимания. Это как скука и пустота, которая возникает у человека, когда нет наполненности окружающими вещами и теряется понимание своей самости. Сахар заполняет эту пустоту. С одной стороны, человек берет на себя сахарную программу, стараясь получить удовольствие, снять энергию с пространства и заполнить себя. Но это искусственное заполнение, которое потом захочется снова и снова повторить, с каждым разом увеличивая дозу. При этом сахар снимает энергию с самого человека, все больше отделяя его от своего внутреннего мира, того, что ему истинно ценно.

Когда человек ест много сахара, то это сигнал о том, что он занимается тем, в чем нет смысла для его самости, бытия.

Аллергия на сахар будет у человека, от которого в близкой коммуникации ожидают максимальной отдачи энергии. Его не воспринимают с его желаниями, интересами и увлечениями, а ждут, что он будет по отношению к ним весёлым, хорошим, позитивным и эмоционально включённым. Человек же устал от такой коммуникации и хочет, чтобы его воспринимали таким, каков он есть, а не ждали только позитива и эмоций, но не может ничего с этим поделать в силу сложившихся обстоятельств. Как образ, это может быть ребёнок, которого родители постоянно стимулируют к всплескам эмоций радости, восторга, раскачивают в нём эго и позерство. Но эта модель поведения

не свойственна по природе ребенку, а он не может противиться родителям и их воспитанию.

Мёд

У мёда довольно сложная программа. Изначально это еда пчел, которая максимально сбалансирована для их жизнедеятельности. Мёд является уже переработанным продуктом, которого в природе без пчел не существует. То есть собранный с цветов нектар попадает в желудок пчелы, где он соединяется со специальными ферментами. А по прилету в улей, обработанный нектар достается пчелой из желудка и им наполняются соты для дальнейшей обработки. То есть мёдом можно назвать продукт, полученный из цветочного нектара, обработанного пчелиным ферментом, который подвергался осушке и удалению из него излишней влаги.

Пчелиный мёд – это продукт, который направлен на организацию и социализацию особи, приспособление ее к сложным социальным отношениям, в которых она (особь) должна выполнять свою четкую функцию. Принять мёд сможет лишь тот, кто готов приспосабливаться к определенным правилам поведения и четко их выполнять. Но это будет совокупность правил, четкий свод законов, который, в некоторой мере, незыблем. Именно в таком обществе и живут пчелы. И как раз мёд помогает им не только жить вместе одной семьей, но и трудиться на общее благо.

Минусы. Человек, любящий мёд, будет в некотором роде костным. У него уже сложились свои четкие представления о мире, об окружающих его людях, а также о том, кто как должен вести себя и какую функцию

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий

выполнять. То есть имеет место уже некая предвзятость, установка того, каким другой человек должен быть.

Плюсы. Принимая мёд в пищу, человек становится более адаптивным к установленным правилам поведения. Он принимает иерархичность общества и отводит себе в нем определенную роль. В мёде утрачивается свобода и независимость своего движения без привязки к обществу. Кормление ребенка мёдом будет способствовать его самоорганизации, дисциплине, выполнению определенных правил поведения, установленных родителями.

Если у человека идет *непримение мёда*, или, еще хуже, – *аллергия*, то это означает, что человек не воспринимает во внешнем мире правила поведения, какие-то нормы, по которым живет большинство людей. Он считает их «стадными» существами, которые не имеют своей воли и свободы действия. Но в то же время непримение либо аллергия сигнализируют и о том, что человек сам является жестким диктатором правил поведения и устоев, по которым должны жить другие, какими они должны быть, как действовать, как вести себя или как не должны вести себя. Это еще можно назвать раскольниковством, когда есть желание отделиться и создать свою «секту» со своими уставами.

От каких болезней поможет избавиться мёд:

- легочные заболевания – через сбивание уникальности и гордыни происходит встраивание себя в социум;
- анемия – поможет быть активным и самому заботиться о себе;

- сахарный диабет (когда человек эгоист и лишь одного его должны любить) – он будет включать стремление заботиться о других.

Какао, шоколад

Какао и шоколад – одни из наиболее распространенных продуктов в мире. Многие шоколадные фабрики держат в строжайшем секрете рецепт изготавливаемого ими шоколада. А многие сладкоежки мира просто не представляют свою жизнь без шоколадок и шоколадных конфет.

Этому продукту приписывают множество как полезных, так и вредных свойств. К полезным относят способность понижать артериальное давление, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, рака, кроме того, его рекомендуют при бронхиальной астме. К вредным свойствам относят возможность возникновения аллергических реакций, а также содержание кофеина.

Какао также славится наличием веществ, способствующих выработке эндорфинов. Ошибочно эти гормоны называют «гормонами счастья», хотя на самом деле состояние эйфории вызывается более сложными процессами взаимодействия нескольких нейромедиаторов (биологически активных химических веществ), в котором эндорфины играют не самую важную роль. Обычно увеличение выработки эндорфинов у человека происходит в ответ на стресс, как защитная реакция в целях обеспечения организму выхода из опасной ситуации без срывов, послестрессовых нарушений и заболеваний. Эндорфины также способствуют уменьшению чувствительности организма к боли. Так, в медицине прибегают к стимуляции

выработки эндорфинов в тех случаях, когда заболевание протекает патологически и с особо выраженными болевыми синдромами. Дополнительная выработка этих гормонов помогает пациенту легче переносить лечение.

Минусы. Употребляя в пищу продукты какао-бобов, человек, таким образом, начинает принимать всю «боль», весь негатив, который вокруг происходит, как неизбежную данность, перенося ее менее болезненно. И вместо того, чтобы не соглашаться и бороться за то, чего хочется, человек складывает руки по типу «все так живут, а могло быть еще хуже». Сахар, являющийся неотъемлемой частью разных какао-продуктов, еще больше усиливает пассивность человека, поскольку, как заменитель любви, искусственно заполняет пустоту, или, другими словами, экзистенциальный вакуум, который образуется в связи с отсутствием радости жизни (что иногда приводит к сахарному диабету).

Подтверждением этого с медицинской точки зрения является еще и то, что какао препятствует усвоению кальция в организме. Врачи не рекомендуют его употреблять беременным женщинам. Кальций в организме отвечает за умение четко держать свою позицию, стоять на своем и бороться за желаемое. Кальций дает прочность зубам и костям. Вот и получается, что, употребляя продукты, в состав которых входит какао, человек принимает окружающий негатив как данность, переставая бороться и становясь при этом слабым.

Согласитесь, довольно хороший инструмент для власть имущих, чтобы управлять огромным количеством людей. Все невзгоды будут восприняты как должное, без борьбы за лучшую жизнь. И для этого создаются все условия. Лучшие конфеты – шоколадные, всевозможные пирожные,

торты – шоколадные. Да и прививается любовь к этому продукту еще с самого детства всевозможными какао-напитками или конфетками от «любящих» бабушек и дедушек, чтобы ребенок не боролся за то, что ему хочется, а принял те условия, которые диктуют ему родители, бабушки и дедушки.

Аллергия на шоколад будет у человека, который злиться на тех, кто принимает сложные ситуации смиренно и не борется против них, не старается переломить течение событий под себя. Он считает таких людей слабыми, податливыми, не способными отстаивать свою точку зрения.

От каких болезней поможет избавиться какао:

- бронхиальная астма, как одна из форм заболевания легких, свидетельствует о том, что в характере человека присутствует высокая доля идеализации окружающего мира, а также подавленная агрессия из-за того, что не происходит так, как человек ожидал. Какао же помогает успокоиться и принять всю «грязь» и «несправедливость», окружающую человека, как данность и неизбежность, а соответственно, и убрать причины заболевания.

- снижение риска заболеть инсультом. Инсульт – это высокая степень амбиций, гонка за тем, чтобы было лучше, чем у других. Какао в данном случае снимает лишние амбиции и позволяет принять свое положение как должное.

Напоследок хочется сказать, что какао-бобы были привезены к нам из стран Латинской Америки и не являются

Феноменальная психосоматика пищевых аллергий

продуктом наших широт. Стоит задуматься о том, действительно ли какао необходимо для нас и не приносит ли оно больше вреда, чем пользы. Конечно, бывают случаи, когда люди неосознанно подсаживаются на какао-диету. Так, одна наша знакомая заметила за собой, что уже пару месяцев подряд не может и дня прожить без нескольких чашек какао на молоке. Дальше в ходе разговора выяснилось, что началась любовь к этому продукту после того, как она узнала о болезни матери раком. Таким образом, с помощью какао организм пытался справиться с тяжелой ситуацией и принять болезнь матери как должное, не имея возможности помочь ей излечиться.

Так что, подсев на какао-диету, задумайтесь над тем, что именно вы стараетесь принять и с чем стараетесь смириться. Возможно, ситуация не настолько сложна и все же стоит побороться за то, чего действительно хочешь. Ведь настоящая радость и счастье намного ценнее и приятнее, чем их заменители.

НАПИТКИ

Вода

Вода имеет очень хорошее свойство – текучесть. Именно это дает ей возможность двигаться, проникать сквозь самые узкие щели и микроскопические отверстия, преодолевать преграды и находить обходные пути для дальнейшего движения. То есть одним из свойств воды является гибкость, умение быстро находить другие варианты и пути движения, когда меняется ситуация и необходимо по ходу перестраивать планы.

Вода в жидком состоянии может быть спокойной, активной и очень активной. К примеру, вода в озере будет находиться в спокойном состоянии. Она будет умиротворять, успокаивать и балансировать. Вода в ручье будет иметь небольшую активность, заряжать на действия, поиск новых вариантов, начало чего-то нового. А вот вода в горной речке будет настолько стремительной и активной, что ее сила может иметь даже разрушительный характер. Именно такая вода будет заряжать сверхактивностью, беспринципностью и желанием достичь поставленной цели любой ценой, невзирая на трудности и препятствия. Следует также отличать застойную воду от спокойной. Скажем, вода в озере спокойная, но она не будет застойной, как в болоте. Именно застойная вода теряет свою силу, энергию и является в некотором роде мертвой водой.

Какова же сущность воды в общем? Она гармонизирует, успокаивает, дает баланс. В воде заложено движение в

горизонтальном направлении в спокойном, размеренном темпе без спешки и ожидания будущего, находясь только здесь и сейчас. Другими словами, вода не спешит в будущее, у нее нет желания строить планы и двигаться к ним. Она находится в данном моменте, проживает его полностью, не стремясь проскочить и быстрее увидеть, что будет впереди.

Но такую характеристику будет иметь не вся вода, а лишь живая – у нее есть движение, она течет. Вода в бутылках очень часто становится статичной и не даст баланса, гармонии. В некотором роде лучше даже пить воду из-под крана, очистив ее, чем пить покупную воду из бутылок, в которой давно нет движения.

Вода имеет свойство нести информацию, поэтому не вся вода будет чистой и благотворно влияющей. Талая вода имеет самую большую энергетику и чистоту, поскольку она будто заново рожденная.

Также вода имеет такое свойство, как движение и перемещение. Она выступает как транспортное средство для всего, что в нее попадает, наделяя мобильностью, активностью движения. А сам элемент, попавший в воду, наделяется свойством активной демонстрации своего характера, более глубокого проникновения куда-либо. Как будто у продукта возникает желание «всунуть свой нос» куда не нужно, завладеть территорией для пропаганды своего мировоззрения. Но это лишь в том случае, если вода сама будет живой, динамичной. Если же вода статична и не имеет силы движения, то и продукт, попав в воду, будет дополнительно приобретать качество неопределенности, отсутствия вектора движения, непонимания своего местонахождения, находиться в состоянии ожидания и застоя.

Зная о свойствах воды, теперь давайте перенесем эту информацию на самого человека. Доля воды в человеческом организме самая большая. Она также меняется с возрастом. Чем старше становится человек, тем ее меньше. По некоторым данным у новорожденного ребенка организм на 80–90% состоит из воды. У детей 4–5 лет количество воды в организме уже около 77%. В теле взрослого человека вода в среднем колеблется в пределах 60–65%. А вот у пожилых людей старше 60 лет воды в организме лишь чуть больше 40%. А при системном обезвоживании у человека развиваются болезни хронического характера, а также повышается риск развития онкологических заболеваний. И о чем же это говорит?

Активная вода в чистом виде помогает чему-либо усилить свою программу и двигаться своим путем. Она добавляет уверенности и сил для движения в своем направлении. Если человек пьет простую воду без подсластителей, вкусовых и ароматических добавок, он открыт для дальнейшего движения, для познания нового. Когда уровень воды в организме падает, когда человек не пьет воду в достаточном количестве, он насыщается другими, чужеродными программами, которые становятся уже частью его. И получается, что в младенческом возрасте человек максимально приближен к пониманию своей сути и своего предназначения. Он знает, с какой задачей он родился в этот раз, что должен сделать и чему научиться. Но чем старше он становится и чем меньше доля воды в его организме, тем больше он наполняется чужими программами, установками, предубеждениями, забыв о том, зачем он родился и чему должен был научиться.

Большое количество людей вместо воды пьет разные напитки. Это может быть компот, сок, чай, кофе, разные

настои на травах. Но это уже не чистая вода. Чтобы организм извлек из такого продукта чистую воду, ему приходится затрачивать внутренние ресурсы. Да и пустит он эту воду на отдельные направления, где будет наибольшая в этом потребность.

Напиток – это уже не чистая вода. Напиток – это жидкость, в которой вода усиливает программу того, что в ней находится. Если вы пьете компот из яблок (допустим, что он состоит лишь из воды и навара из яблок), то вода выступает транспортировщиком яблочной программы. Но это будет не чистая программа яблока, а лишь краткая информационная версия того, что собой представляет яблоко в вареном состоянии. А яблоко, которое сварилось в воде при приготовлении компота, понимает, что оно имеет свою программу, ради чего оно пришло и какие его задачи. Но вот действовать, как само яблоко, уже не может. Оно подобно старому человеку, который помнит, как он легко бегал, радовался жизни в юности. Но двигаться и жить, как делал это раньше, он уже не может. Но осталась память и понимание того, какие способности и возможности у него были, каких высот он достигал и мог бы еще достигнуть, если бы были силы и дряблое тело не подводило.

Вода очень хорошо смывает усталость, чужие программы. Также хорошо она может переносить программы и наполнять ими того, кто эту воду выпьет. Зная об этом свойстве воды, знающие люди заговаривали воду или разные настои на травах на исцеление, читая молитвы. Те же самые настои трав, но уже без прочитанной на них молитвы имели совсем другие свойства и не такую большую силу для исцеления. А когда вы смотрите телевизор, слушаете радио или беседуете с кем-то за чашкой любимого

напитка или просто воды, то все то, что было сказано возле вашего питья, тут же будет вами выпито. Таким образом, вы себя неосознанно программируете через воду. Так что стоит перестать есть и пить в компании неприятных вам людей или во время просмотра видео, прослушивания музыки. Вы как минимум сократите количество ненужного информационного вмешательства в ваше пространство.

Есть колодцы, о которых ходят легенды, — они славятся исцеляющей водой. Возле них ставят иконы, молятся, обвешивают их крестами. Но по энергетике не во всех этих колодцах вода будет целительной, дающей активность и движение. Она может быть застойной и тянуть вниз, быть без движения, развития и радости. Причиной тому может быть как место, в котором находится колодец, так и люди, которые заговаривают воду и читают над ней молитвы. Что хорошо одному, не всегда будет таким же для другого. Так что с большой осторожностью следует пить воду из таких источников. Ведь не всегда можно быть уверенным, что программы, которыми зарядили воду, подходят именно для вас.

Аллергия на воду или аквагенная крапивница обычно проявляется только от контакта кожи с водой. Она может быть у человека, который насильно либо по своей воле отказывается от дорогих ему людей и коммуникаций ради искусственных и навязанных. Как образ, может возникать у ребенка, которого перевели в новую более прогрессивную с точки зрения родителей школу, а в старой остались друзья ребенка, с которыми у него были очень близкие отношения. Теперь он не может с ними общаться и злиться, что не может действовать по-другому.

Кофе

Данный напиток пришел к нам с Ближнего Востока. Легенды гласят, что впервые о свойствах этого растения узнали в Эфиопии в IX веке, а оттуда кофе распространился в Египет и Йемен. К XIX веку кофе становится популярным в Италии, Индонезии и Америке. А сегодня без этого напитка просто нельзя представить цивилизованный мир. По некоторым данным, сегодня четверть населения планеты начинает свой день с чашечки кофе. По популярности кофе можно сравнить только с нефтью. Так что же это за напиток и почему он настолько популярен?

Мнений о кофе существует довольно много. Одни говорят о его пользе, другие же утверждают о его вреде. Все эти мнения свидетельствуют о влиянии кофе на организм человека и его физическое здоровье. Мы же попытаемся раскрыть влияние данного напитка на человека с точки зрения психодиагностики, а именно благодаря такому методу, как феноменальная психосоматика пищевых аллергий: взаимосвязь еды и характера.

В обычном состоянии человек больше открыт к внешнему миру и взаимообмену с ним энергией, информацией. Способность чувствовать, эмпатировать, сопереживать свойственна человеку и помогает познавать окружающий его мир. Человек открыт во внешний мир, он «экзистенцирует» и готов его принять таким, каким он есть. Кофе же имеет свойство закрывать человека от воздействия внешнего мира на уровне впуска в себя информации, ее последующей ассимиляции. Так, после чашечки кофе у человека появляется «броня», или такой себе энергетический панцирь, который не позволяет внешним тонким сигналам пробиваться к нему. Теряется чувствительность,

сопереживание, глубокое прочувствование ситуации. А вместе с тем запускается механизм подозрительности и готовности к войне. Благодаря кофе человек начинает отделять себя от внешнего мира, переставая честно с ним обмениваться. Появляется разделение на «Я» и «другой мир», в котором последний, по мнению человека, обязательно враждебно настроен против него, а поэтому постоянно необходимо быть начеку.

Это свойство кофе или его влияние на человека позволяет не раскрываться перед другими и не принимать информацию близко к сердцу. Ведь если нет впускания, то нет и сопереживания или принятия на свой счет. Довольно хорошее качество, так как оно позволяет сохранить свою стойкость, силу, двигаясь лишь своим намеченным путем, не отклоняясь при этом на внешние раздражители. Таким свойством кофе очень хорошо будет помогать там, где предстоит встреча с эмоционально сильным противником, который способен «подминать» людей под себя. Например, с директором, или на деловой встрече, где стоит вопрос обсуждения выгодных для себя условий сотрудничества. Кофе будет также хорош для человека, который собирается выступать перед людьми, защищая свою позицию. Кофе позволит четко удерживать свою позицию и не разваливаться под давлением других.

Но недостаток кофе в том, что у человека после его употребления теряется чувствительность восприятия. Он становится довольно грубым и закрытым, а в беседе с другими уже не будет искренности, а лишь расчет и оценка его действий или слов в качестве атаки. Так, выпитая на завтрак чашечка кофе уже не даст возможности глубоко прочувствовать состояние любимого человека или детей, а лишь отодвинет их за черту восприятия, разделив на «Я»

и «они» вместо «мы – единое целое». Кофе также не даст возможности глубоко понять человека, сопереживая вместе с ним. Беседа будет базироваться не на желании понять друг друга, а на отстаивании собственных мнений и позиций. А услышанная информация будет вытеснена как можно быстрее. И вместо того, чтобы становиться ближе и роднее, люди через кофе отдаляются друг от друга.

Выпитый с утра кофе дает человеку «заряд бодрости», сразу настраивая его на то, что нужно бороться и быть активным в борьбе сегодняшнего дня. Добираясь до работы на метро или наземным транспортом, пассажиры, стоящие рядом с ним, будут сразу восприниматься как те, кто посягает на его территорию. Чашечка кофе перед началом работы поможет закрыться от сотрудников. А вместо того, чтобы попытаться искренне понять друг друга и вместе настроиться на достижение общей цели, после кофе все разбегутся по своим углам, глядя исподлобья друг на друга.

И самое главное, кофе усиливает недоверие, подозрительность и отстраненность. Так что после того, как кофе стал одним из самых популярных напитков на планете, доступных для покупки почти на каждом углу, глупо теперь жаловаться на то, что люди перестали доверять друг другу. В общении пропала искренность и отзывчивость, а старый лозунг «Человек человеку – друг, товарищ и брат!» сменился на «Каждый сам за себя!».

Не стоит, конечно, всем, кто пьет кофе, приписывать описанные выше качества, как постоянные. Ведь иногда кофе хочется выпить по ситуации или раз в месяц. Но это будет именно та ситуация и то состояние, в котором человеку действительно хочется отдалиться и не включаться

на собеседника, не впускать его глубоко в свое сердце, а лишь побыть отстраненным созерцателем. Ну а если человек вообще не может обойтись без кофе, выпивая в день по 2–3 чашки, а то и больше, то и характер у него будет такой, как у кофе.

Кофе, как и любой другой продукт, следует принимать в пищу осознанно и лишь в необходимых случаях. Ведь в некоторых ситуациях он станет незаменимым защитником, а иногда будет только мешать, делая человека одиноким и замкнутым в своем внутреннем мире. Очень часто организм нам сам подсказывает, в чем он нуждается, желая съесть тот или иной продукт либо выпить какой-то напиток. Но когда это желание диктуется уже привычкой, тогда теряется свобода человека, в которой нет осмысления выполняемых им действий.

От себя лишь хочется добавить, что если встречаться с друзьями и близкими, то не за чашкой кофе, а за чем-нибудь другим (вода, молоко, компот, водка или что кому по вкусу), или вообще без этого. Ведь если люди хотят в общении искренности, понимания, сопереживания и поддержки, то внешние стимуляторы им для этого не нужны. Иначе встреча будет выглядеть со стороны, как итальянская семья, где каждый говорит о своем, но абсолютно не интересуется тем, о чем говорит собеседник.

Аллергия на кофе будет у человека, который не раскрывается в общении с другими людьми. Он не старается их понять, сопереживать им, вникнуть в суть их проблем, поднятых при разговоре. Он не стремится понять тех, кто рядом с ним. Но в то же время он очень обижается, когда остальные ведут себя так же по отношению к нему самому – не стараются вникнуть в суть его дел, принять его в свой круг общения, сопереживать его проблемам.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Вокруг алкоголя крутится очень много споров. Научные издания и сторонники здорового образа жизни пишут статьи за статьями о его вреде для человеческого организма. При этом спирт очень широко используется в медицине как для обеззараживания, так и для приготовления разных настоек. Производители и любители алкогольных напитков дают в массы рекламу и уйму позитивных отзывов о разных напитках. Устраиваются фестивали по дегустации, мастер-классы, выставки. Без него не обходятся светские встречи и застолья.

Как ни странно, но в Библии вино упоминается около двухсот раз. Даже Иисус превращал воду в вино. В Коране алкоголь также упоминается. Но его полный запрет произошел не сразу, а лишь в четвертом году хиджры (переселения) мусульман под руководством пророка Мухаммеда. В Торе алкоголь не запрещается, но и не поощряется. То же самое касается и буддизма.

Все любит меру. Это касается также и алкоголя. Его запрещают и считают греховным потому, что многие, кто вкушает его и попадает под его воздействие, становятся от него зависимыми, а также зачастую злоупотребляют алкогольными напитками, не зная меры. Но то же самое касается всего в нашей жизни. Большинству очень сложно понять, где золотая середина, будь то алкоголь, сладости, пища, деньги, отдых, вещи, работа. Все либо течет через край, либо находится в разряде ограничений или дефицита. Отсутствие осознанности и понимания, зачем что-то

привносится в нашу жизнь, или с какой целью берется и какие потом будут последствия, и приводит к лишениям или болезням, одной из которых является алкоголизм.

Нужно отметить, что некоторые продукты, употребляемые человеком в пищу, тоже содержат, хоть и в малом количестве, этиловый спирт. Это простокваша, ряженка, йогурт, квас, кумыс, конфеты, шоколад, пастила, торты, вафли и т.д. Список не исчерпывающий, но подтверждающий то, что наш организм все равно получает хоть малую, но дозу спирта для определенных процессов жизнедеятельности.

В разделе об алкогольных напитках мы не будем рассматривать все виды аллергических реакций, а поставим под вопрос лишь некоторые. Стоит учитывать, что большую роль в самом продукте играет как производитель, так и компоненты, которые используются при его изготовлении. У человека может быть аллергия на определенный вид алкогольного напитка конкретного производителя и при этом не будет аллергии на этот же продукт, изготовленный на другом производстве. Но вопросы аллергий на алкоголь мы детально разбираем при работе с клиентами во время индивидуальных консультаций.

В своей книге мы никоим образом не подталкиваем к употреблению алкоголя либо его исключению. Если вы что-то используете, едите, принимаете в пищу, то сами должны осознавать, какую пользу или вред данный продукт может вам принести. Во всем должна быть норма, которая будет приносить благодать для вас. И если говорить об алкоголе, то это может быть всего 10 капель спиртного напитка, который поможет выйти на определенное состояние. А оно уже сильно будет зависеть как от вида, так в большей мере и от производителя алкоголя.

Спирт

Спирт (этиловый) – это коридор, труба, чистый высоко-скоростной канал вертикального расположения, который может или вывести ментальность вверх, или забросить вниз на другие каналы восприятия. Все зависит от того, каковы помыслы, мысли и какова суть того, кто вступает в контакт со спиртом. Сила спиртового канала настолько велика, что он может оторвать сознание от тела и увести с большой скоростью и силой. Настолько, что вернуться будет очень сложно или даже невозможно. И чем больше концентрация спирта на массу тела, тем больше вероятность невозврата сознания в тело. Для человека смертельной дозой называют 4–12 г/кг. Это около 300 мл этанола для взрослого. Что уже говорить о животных или растениях. Как только они попадают в спирт, жизнь в их теле прекращается. Сознание, душа уходит в те коридоры, к которым стремилась. А сам спирт (настойка), который вбирает в себя характер продукта, попавшего в него, является прямым каналом для выхода на эти программы. И если употреблять такие настойки, то они будут выводить на чистые программы продуктов. Но вместе с тем не стоит забывать, что спирт остается спиртом. И кроме вывода на каналы трав он может выводить еще и на другие каналы. Чем человек полон, какие у него страхи и переживания, туда он и будет уходить по коридору спирта. Поэтому не следует нарушать дозировку, нужно все употреблять в меру. Например, 5 капель спиртовой настойки определенного продукта позволят настроиться на его канал, а вот 20 грамм этого же продукта уже могут влиять совсем по-

другому, уводя человека в коридоры его собственных проблем, переживаний или страхов.

Интересно, что, когда люди в трезвом состоянии между собой общаются, их сознание находится примерно в одной энергетической плоскости. Их ментальные, энергетические каналы могут соединяться, чтобы лучше понять и почувствовать друг друга, либо пересекаться или идти параллельно. Когда же один из собеседников находится в состоянии опьянения, пусть даже легкого, когда только чуть замедляется речь, его сознание находится уже на пару уровней ниже трезвого человека. Их энергетические каналы для восприятия или чувствования друг друга уже не могут ни соединиться, ни пересечься, ни двигаться параллельно. Они как будто находятся на разных этажах дома и стараются докричаться друг до друга через толщу бетона нескольких этажей. Вот почему говорят, что пьяного может понять только пьяный.

Водка

Водка – это полный выход из ситуации, из жизни и переход в коридоры, где нет социума, нет никого вообще, нет побочных факторов, которые могут повлиять на человека. Есть только чистый коридор вперед, но впереди ничего нет и все туманно. Спереди может прийти все что угодно, но нужно знать, кого ждешь, куда хочешь. В коридоре есть очень тонкая грань перехода в тонкий мир, но часто ее боятся преступить и остаются на месте в белом вакууме, где никого нет, и куда никто не придет. Она может дать все ответы на все вопросы, но никто вопросов не задает, оставаясь на месте в белом море.

Человек, который пьет водку, не может приобрести ее характер, так как она служит лишь инструментом, открывающим возможности выхода в тонкие коридоры, но в какие именно, зависит лишь от мыслей, чувств и желаний человека, а также от уровня его сознания. Частое употребление водки, как, впрочем, и других спиртных напитков, может приводить к зависимости. У сознания появляется желание выходить в тонкие коридоры, оставляя все заботы и проблемы.

Стоит учитывать сам принцип работы водки. Когда человек выпадает в «туманный коридор», он отключается сознанием от жизненных ситуаций, от реальности, в которой он находится в данный момент. Если в трезвом стоянии он с ними плотно связан, то при употреблении водки связь становится очень тонкой. И чем больше градус и объем выпитого, тем больше человек эту связь теряет. Заботы остаются, но для человека они кажутся несущественными, чужими, так как связь с ними прервана. Он будто смотрит на них со стороны, не имея к ним никакого отношения.

Если человек употребляет алкоголь, в частности водку, часто, он убегает от той реальности, в которой находится. Но для разных типов людей причины ухода будут разными. Типажи пьющих мы упоминали в книге «Феноменальная психосоматика: взаимосвязь характера и болезни».

Первый тип людей берет алкоголь для смелости, уверенности, решительности. Она к ним приходит, так как они теряют связь с пониманием настоящей силы противника либо серьезности ситуации, в которую они вступают. С одной стороны, рискнув и набравшись смелости, они

могут выиграть. Но если свои силы слишком переоцениваются, то можно и попасть впросак.

Второй тип людей – это сильные духом, полные адреналина и силы. Но пьют для того, чтобы понизить этот уровень и в критических ситуациях не сорваться и случайно не убить кого-то сгоряча. Водка в таком случае будет убирать связь сознания с раздражающими факторами, будет помогать уходить от них.

Третий тип – творческие личности, которые с помощью алкоголя стараются отойти от шаблонов и выйти на новые уровни восприятия.

Плюсы. Так как водка выводит в «туманный коридор», который может дать ответы на любые вопросы, человек ее может пить с целью поиска ответа на интересующий его вопрос. Но при этом необходимо настроиться на поиск нужного ответа. Чтобы выйти на канал водки, не нужно упиваться ею. Достаточно даже 5 граммов, чтобы выйти в необходимый коридор.

Минусы. Водка уводит человека от настоящей жизни. И если использовать ее с целью поиска вариантов или ответов на интересующие вопросы, то стоит учитывать, что можно забыть вообще, в качестве какого инструмента она бралась изначально.

Вино

Белое вино старается раствориться в общей массе, стать незаметным, чтобы побыть наедине со своими мыслями, чувствами, ощущениями. У белого вина тонкие ощущения, тонкий вкус, тонкое восприятие. Оно хорошо замечает детали, нюансы, которые остальным не видны.

Белое вино помогает увидеть суть. Оно в определенной мере игнорирует окружающих, чтобы сконцентрироваться на том, что его интересует. Но оно становится неработоспособным, не может трудиться и активно действовать. Вино позволяет лишь подмечать детали и делать выводы.

Белое вино употреблять неплохо, когда хочется поговорить по душам, вспомнить какие-то важные, душевные моменты из прошлого.

Если на свидании девушка заказывает себе бокал белого вина, она старается разобраться в молодом человеке, понять его особенности и тонкости. Для нее важны детали в ухаживании, а не общая картина в целом.

Аллергия на белое вино может быть у человека, которому когда-то не позволили поговорить по душам, на корню обрубив такую возможность. Теперь всех окружающих он воспринимает, как грубиянов с черствой оболочкой, которые не способны воспринять его тонкую натуру. Себя же считает утонченным эстетом, умеющим переживать и глубоко чувствовать окружающие процессы, хотя на самом деле этого в большинстве случаев не будет.

У красного вина присутствует желание первенства и доминирования. Оно более уверенно и готово быть лидером. Если оно для себя что-то решило, то обязательно будет этого добиваться, чтобы заполучить желаемое. В красном вине нет активных физических действий. Оно не будет трудиться, чтобы добиться своего. Но может хорошо спланировать и дать указания, как действовать остальным. Либо просчитать события так, чтобы работали другие, а оно в итоге получило свой желаемый результат. В

красном вине больше манипуляций и желания заполучить свое и безразличия к тому, чего желают окружающие (собеседники).

Ситуативно красного вина будет хотеться, когда есть острое желание что-то получить, но нет возможности этого достичь своими прямыми усилиями. Вино поможет найти выходы из ситуаций, подключит манипуляцию для поиска способов достижения желаемой цели.

Если, к примеру, при подписании важного делового соглашения ваш бизнес-партнер заказал себе бокал красного вина, это может служить сигналом того, что он своих поставленных целей добьется. Но активно трудиться, максимально выкладываться он не будет. Он найдет пути влияния как на вас, так и на окружающую среду, чтобы достичь желаемого результата. Возможно, трудиться придется только вам, но вот результаты будут делиться согласно подписанному договору.

Либо если девушка на свидании заказывает себе бокал красного вина, то у нее уже есть конкретные ожидания и планы в отношении молодого человека. Она для себя уже решила, какие блага и выгоды он должен ей обеспечить, какие подарки она от него получит и т.п.

Аллергия на красное вино будет у людей, которые не выносят интриги и закулисные игры. Они не любят манипуляторов, которые стараются благодаря им достичь своих поставленных целей. И злятся, что сами не умеют так действовать.

Розовое вино полно надежд и ожиданий, как именно к нему должны относиться. Оно мечтательно, имеет много

представлений о том, чего оно хочет в жизни, каких комфортных условий, а также того, что все это ему должны обеспечить через его уникальность и желание жить красиво. В розовом вине нет ни стремления добиваться своего, как это делает посредством манипуляций красное вино, ни мыслить и вкапываться вглубь, замечая детали и нюансы, как это делает белое вино.

Любить розовое вино будет человек, считающий, что награждает собою, своими манерами и мыслями мир. Окружающие только должны удовлетворять все его потребности, показывая этим же его ценность. Но при этом у этого человека не будет желания делиться, обмениваться с окружающими. Он, как малый ребенок, будет лишь брать себе и дальше требовать еще большего.

Пиво

Ячменному пиву присущи сухость чувств, желание отстраниться от привычного круга общения и найти нового собеседника или отвлечься на простую, поверхностную информацию, в которой нет глубины изучения, понимания. Отстранение происходит из-за слабости и нежелания разобраться в причинах потери связи с близкими людьми. Любовь к ячменному пиву – это бегство от самого себя и от внешних глубоких коммуникаций, где требуется эмпатия и понимание собеседника. Человек не только не желает понять человека, с которым общается, но и бежит от собственных, часто внутренних проблем.

Пшеничное пиво имеет желание простой коммуникации в большой компании, без углубления, отвлечения от

бытовых проблем. Для него характерен позитивизм в восприятии внешнего мира, поиск легкой, приятной и позитивной информации, где не нужна глубокая мыслительная деятельность. Пшеничное пиво откладывает решение текущих задач и проблем на следующий день, но не уходит от ответственности в их решении. Оно старается держать свое слово. В нем нет ухода, бегства от самого себя и своих проблем, как это характерно для ячменного пива, а лишь легкое отступление от обыденной жизни для перезарядки энергии, отвлечения и мимолетного отдыха.

Светлое пиво будет иметь более гибкий, мягкий характер. В **темном пиве** будет присутствовать жесткость, резкость, категоричность и грубость в общении.

Любить ячменное пиво будут люди, убегающие от проблем, которым надоела ситуация, в которой они находятся. Такие люди боятся признаться себе в том, что ситуация им не нравится, и вместо того, чтобы изменить ее, они убегают и закрываются в себе в надежде, что как-то само по себе все решится.

Пшеничное пиво больше будут любить люди, которые в сложных ситуациях сдерживают себя, чтобы не сорваться. Дают себе небольшой отдых, перезарядку для решения текущего вопроса немного позже, спокойно и с новыми силами.

Среди спиртных напитков не выберут пиво люди, предпочитающие находиться здесь и сейчас, решать свои проблемы сразу, а не прятаться от них либо откладывать на потом.

Шампанское

Этот напиток ассоциируется с успехом, радостью и достижением поставленных целей. Его пьют именно по таким поводам. Но само шампанское обладает несколько иным характером. Его задача – как раз увести от чистоты осознания, понимания настоящего. Человек, достигший определенного уровня развития, через шампанское отдалается от него. Уходит в сторону и забывает, как этого достиг. В нем есть забвение, расслабление, уход от реальности, нежелание брать на себя ответственность. Стремление шампанского – сделать человека немощным и ленивым, не желающим развиваться и вникать в процессы. Появляется поверхностность, а желание разбираться, вникать и копать вглубь пропадает.

Шампанское – типичный напиток для представительниц слабого пола, которые стремятся двигаться в жизни за чей-то счет. Они не хотят брать на себя ответственность, достигать вершин, в чем-то разбираться и становиться профессионалом. Им важно, чтобы о них заботились и приносили деньги в дом, а они сами решат, на какие свои потребности их потратить.

Если во время деловых переговоров ваш деловой партнер заказывает шампанское, это сигнал того, что дальше работать и вкалывать он не намерен. Он уже «снял сливки» и в дальнейшем будет лишь ждать результата, не стараясь прикладывать особых усилий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной книге мы старались раскрыть не только причины аллергий на продукты питания, но также хотели донести то, насколько абсурдно слепое следование диетам, в ходе которых определенные продукты исключаются из рациона, или наоборот – добавляются новые, которые человеку не всегда приятны и полезны. Один из акцентов мы делали на то, что организм очень хорошо знает, в чём он нуждается. И конечно же, он (организм каждого из нас) отталкивается от нашего состояния, нашего характера, наших целей и желаний. Наше питание очень часто отображает нас самих. И как только меняются жизненные приоритеты либо задачи, сразу же возникают новые вкусы и предпочтения в еде. А искусственное изменение рациона питания порой может больше навредить нашей самости, чем принести какую-то пользу.

В процессе написания книги, систематизируя информацию о продуктах, мы столкнулись с тем, что, казалось бы, одни и те же продукты, но выращенные в разных условиях, имеют разную программу и характер. О вкусе, конечно, речь не идет, ведь если вам знаком вкус настоящих домашних помидоров, то без труда уловите отличие от привозных тепличных в холодную пору года. К примеру, помидор, выращенный на своей грядке, и тепличный помидор, привезенный из Египта, Турции или еще каких-то стран, будут очень даже отличаться. В домашнем помидоре с огорода есть живость, активность, жизнерадостность. Он в полной мере проявляет свой характер.

Тепличный помидор, который по вкусу мало чем отличается от тепличного огурца, клубники или «красивых» польских яблок, будет совсем другим. В нем будет активность, он время от времени будет поверхностно интересоваться внешними процессами. Но у него нет понимания, зачем он это делает, как использовать эту информацию, и кто он такой вообще. У него будто произошел провал в памяти. Осталось какое-то отдаленное понимание, что такое «помидорность», но оно настолько мало, что не позволяет приблизиться к программе помидора и быть самим собой.

Вот и получается, что, гоняясь за «свежими» овощами зимой и покупая «искусственные» помидоры, огурцы, зелень, человек получает их же программы. Осознанности в жизни становится все меньше, теряются защитные барьеры, а также понимание своих ценностей, человечности! А громкие заявления о том, что в будущем человечество перейдет на синтезированную пищу, которая во много раз полезнее органической, просто ужасают. Ведь это прямой сигнал, что человечество хотят поработить, при этом забрав у людей возможность сопротивляться.

И пока у нас в странах постсоветского пространства есть возможность купить у бабушек свежие сезонные овощи с грядок, с нашей точки зрения, это – огромное преимущество, ведь дает нам возможность подпитываться чистой, природной энергией, оставаясь самими собой.

Хочется еще упомянуть о важности продуктов, которые выращиваются на той территории, где проживает сам человек. Пространство, территория дают основу, базис для всего, что на них находится. Рельеф, флора, фауна, люди подпитываются этой энергией и все вместе являют целостный комплекс – отображение той энергетики, которую излучает Земля именно на этом участке. Это как единая

целостная картина, сотканная из тонких энергетических нитей, где каждая частичка, будь то камень, дерево, животное или человек, – маленький генератор, излучающий тонкие энергопотоки, служащие неотъемлемой частью общего энергетического баланса, как маленькая частичка огромного пазла. Поэтому пища, выращенная на той же территории, где проживает сам человек, является для него наиболее подходящей, так как соответствует его энергии, подпитана теми же энергетическими «корнями», что и он сам. А пища, привезенная из других стран, будет чужда его энергетике. Это как попытаться соединить вместе две частички совсем разных пазлов. Они и соединятся неровно, и нанесут урон друг другу путем деформации.

Употребляя в пищу продукты, привезенные с других территорий, не свойственных местности человека, он будет частично приобретать качества этих продуктов, брать энергию, чуждую для него. Люди, проживающие в определенной местности, употребляя в пищу набор продуктов этой местности, имеют свойственный именно им менталитет и систему ценностей. Но стоит кому-то одному начать есть что-то, привезенное издалека, он начнет выбиваться из общего ряда, меняться, приобретать другие качества. Возможно, изменения будут не настолько заметны и видны не сразу, но они будут явно ощутимы для окружающих его людей. Употребление в пищу «чужих» продуктов будет вносить дисгармонию как в его собственную структуру, так и в структуру общества.

Для нашей местности – стран постсоветского пространства – чужими будут как экзотические фрукты, такие как бананы, ананасы, киви и т.п., так и свежие помидоры и огурцы в зимние месяцы, или мясо, привезенное, например, из Аргентины.

После снятия железного занавеса, распада Советского Союза наши люди стали видеть на прилавках новые, заграничные продукты. Многое изменилось с того времени, но отчасти благодаря пище, привезенной из-за границы, поменялись и люди, поменялся их менталитет и системы ценностей. Как говорится, за жвачку теперь готовы родину продать. Но если мы родились на определенной территории, то должны максимально поддерживать ее, оставаться ей верными, благодарными за поддержку и быть самими собой, употребляя в пищу те продукты, которые дарит нам наша земля (не по политическому или административному делению, а по географическому).

Нужно отметить, что для того, чтобы получить максимальную пользу от продукта, взять его характер в полной мере, необходимо его есть в состоянии легкого голода и по возможности не смешивать с другими продуктами. Тогда разные характеры не будут накладываться друг на друга, более сильный характер не будет блокировать более слабые сигналы. То есть не стоит салат «Оливье» заедать борщом, а на десерт закусывать тортиком, запивая все это кока-колой, чтобы потом надеяться взять характер молодого горошка из «Оливье». Если вам нужна программа горошка, тогда кушайте только горошек, наслаждайтесь его вкусом, ощущайте его полноту. Но не переешьте, а после трапезы оставайтесь с небольшим чувством голода. Тогда у вас будут силы для дальнейших действий, и вы получите поддержку от продукта в виде усиления своих определенных качеств, присущих данному продукту. Тогда к вам будет уместно высказывание Сократа: «Иные люди живут, чтобы есть, а я ем, чтобы жить».

В книге мы старались показать, насколько еда влияет на наш характер, какие черты характера вызывают те или

иные виды пищевых аллергий, плюсы и минусы воздействия продуктов в зависимости от ситуаций, а также какой типаж людей будет любить тот или иной продукт. Важно понимать, что одни люди предпочтут определенные продукты, потому что они будут иметь такой же характер, следовательно, продукт будет усиливать это их качество. Вторые же продукт будут брать по компенсаторному фактору, стараясь взять те качества, которых у них нет. Это может быть как ситуативно для решения сиюминутных задач, так и носить более продолжительный характер.

Вторая часть книги – это статьи. Они прямо не связаны с феноменальной психосоматикой пищевых аллергий, но имеют в себе один и тот же посыл – осознанное пребывание человека, вдумчивые действия, осмысленный прием пищи. Надеемся, они станут полезны и интересны для вас.

Полезного и приятного вам чтения!

часть вторая

Ароматизаторы и усилители вкуса, или почему мы теряем ощущение настоящего

Обоняние – это то чувство, которое позволяет нам быстрее всего понять, наши ли это продукт, человек, место, дело, с которым мы столкнулись, или нет. Нюх очень важен в животном мире, ведь он позволяет понять, с чем, к примеру, кошка или собака сейчас имеет дело. Нет ли опасности поблизости, и как давно проходил враг по его территории. А теряя нюх, животное становится практически неспособным выживать в природных условиях.

Но почему человек умышленно перестает пользоваться по назначению своим природным даром обоняния? Если стирать, то обязательно используя стиральный порошок с каким-то «удивительным» ароматом. А после стирки белье ждет обязательное полоскание с ополаскивателем с «неповторимым» ароматом горных лугов. Никто уже даже не задумывается о том, зачем нужен этот ополаскиватель с искусственными ароматизаторами и какой в нем вред и польза. Уже даже и не ставится вопрос о том, что такое чистое белье. Ведь на самом деле чистое белье не должно ничем пахнуть. Это и есть показатель чистоты и свежести. Если пойти по этой цепочке дальше, то комнаты и помещения обязательно обрызгиваются искусственными освежителями воздуха, чтобы чувствовать свежесть и чистоту.

Но мало кто задумывается о том, что простое проветривание и уборка очагов неприятных запахов являются более эффективными и природными методами.

Но разве на этом все заканчивается? Всевозможные мыла, шампуни, гели для душа, пенки для ванны, кремы «до», «во время» и «после» всяческих процедур, а также туалетные воды и духи просто изобилуют ароматами, которые можно почувствовать не только за несколько метров, но и за версту. Средства для мытья посуды просто вытеснили натуральные и природные методы борьбы с жиром. Вместо горчицы, которую очень широко использовали в советские времена и натуральней которой ничего больше не найти, сейчас модно использовать всякие химические моющие средства с приятными ароматами и надписями «содержит природные компоненты». Но почему-то не задумываются о том, что все эти химические вещества не только сливаются в сточные воды, где потом и остаются, но и на посуде, и на коже рук оставляют след. А одна наша знакомая вообще не смывала до конца пену, которая оставалась на посуде после мытья обезжиривающей жидкостью. «А зачем? Ведь на бутылочке написано, что оно изготовлено из натуральных компонентов», — утверждала она.

В этот же ряд можно отнести ароматизаторы пищи. Ведь чем больше печенье пахнет молоком, ванилином, орехами или еще чем-то, тем больше шансов, что оно будет куплено и съедено. То же самое можно сказать и о другой пище. Искусственные ароматы теперь больше в цене, чем природные компоненты.

Мы перестали ценить не только естественный и природный запах всего окружающего нас, но и перестали

дорожить натуральностью еды, предпочитая искусственные заменители. Чипсы, сухарики, орешки со всевозможными вкусами и ароматами, йогурты и джемы с заменителями вкуса и цвета. Мало кто вообще задумывается о том, как продукт должен выглядеть по-настоящему, а очень часто даже нивелирует натуральный продукт в пользу искусственного. Ведь хорошая хозяйка знает, что вареное мясо имеет сероватый цвет, только вот колбасу все покупают обязательно розового цвета. Кто детство проводил у бабушки в селе, где была корова, хорошо помнит настоящее домашнее масло, которое после морозилки ну никак нельзя было отрезать, а тем более, сразу же намазать на хлебушек, потому что оно крошилось. И лишь маргариновое «масло», появившееся на прилавках наших магазинов в середине 90-х годов, так хорошо рекламировалось благодаря аромату и свойству намазываться на хлеб. Сейчас же многие просто забыли, какое должно быть масло, а что есть маргарин. Люди перестают покупать натуральные продукты, считая их искусственными. А натуральное масло называют растительным заменителем, потому что оно не намаывается на хлеб.

Моя мама рассказывала историю из своего детства. Ее отец был пчеловодом. Одним летом после выкачки мёда они с отцом поехали в Днепропетровск к тете в гости, а заодно и мёд продать. Но уже тогда, в 60–70-е годы городские жители не понимали, что акациевый и липовый мёд должен быть светлым и незасахаренным. Люди подходили, смотрели на банки, говорили, что настоящий мёд должен быть густым и коричневым, и уходили без покупки. После нескольких дней безуспешной продажи мой дед пошел на обман, которого так желали все покупатели. Чтобы придать мёду коричневого цвета и густоты, в него

добавили пережаренный сахар. Как ни странно, на следующий день весь мёд был продан.

Еще один знакомый рассказывал о производстве миндального печенья на одной из турецких фабрик. Владелец производства придерживался всех норм и стандартов, используя лишь натуральные продукты. И как-то, когда была проблема с поставкой миндаля, чтобы не останавливать производство, ему пришлось использовать ароматизатор «миндаль», идентичный натуральному. Через пару дней после возобновления поставок производство снова стало работать по стандарту с натуральными составляющими. Но многие крупные покупатели заявили, что вот те пару дней печенье было настоящее и с ароматом миндаля, а сейчас он снова начал производить какой-то продукт с некачественными заменителями. И чтобы не потерять прихотливых клиентов, которые не хотели слушать правду, пришлось часть производства удешевить ароматизаторами.

Но только в этом ли мы себя обманываем? Перед натуральными природными тканями отдаем предпочтение искусственным, но более красивым – с изысканным блеском и цветом. Вместо естественной красоты своего лица предпочитаем искусственные тени, румяна, пудру. Совсем не хочется задумываться о том, что природная красота может уходить от усталости, нашего образа жизни и поступков. Ведь проще все зарисовать красками, чем менять самих себя, возвращая природную красоту своего тела и внутренний свет нашего бытия. Не настоящим человеческим отношениям отдаем предпочтение, а искусственным, где главное не уважение, понимание, поддержка и забота друг о друге, а статус, имидж, выгода и реноме. А вместо

любви, радости и счастья мы стремимся к эмоциям и впечатлениям.

Почему мы теряем ощущение настоящего? Почему все больше и больше отдаем предпочтение искусственному? Почему мы так часто стали обманывать самих себя? В один ряд с этими вопросами стоит поставить и следующие: почему в последнее время от рака умирают так много людей? Почему в наше время почти не найти совсем здорового человека? Почему все меньше людей на планете знают, что такое быть счастливыми?..

Работая в сфере психодиагностики, мы сталкиваемся с людьми, стремящимися разобраться в своих проблемах самостоятельно и найти причины именно в самих себе, а не в окружающей среде. И это радует. Таких людей не так много, но все же они есть. Все больше и больше люди уходят от своей природы, стараясь придумать ей «ароматизатор», «усилитель вкуса», «улучшитель» внешнего вида, «украшение» своего облика — сделать все, чтобы не оставаться самими собой. В основе лежит то, что само понятие «природы» в нашем понимании уже воспринимается как то, что мы можем контролировать, поработать, управлять и что поддается описанию физики. Но, по сути, природа — это «фюсис». Это то, что у древних греков в эпоху Гераклита было проявлением как раз бытия, которое восходит для нашего восприятия. И чем больше мы загоняем себя в обман и искусственность, не желая разбираться, с чем же на самом деле мы имеем дело, тем дальше мы уходим от самих себя.

Не задавать себе вопросы «Зачем?», «Какой в этом смысл?» проще всего. Снимается с себя ответственность за наступившие последствия своей искусственной жизни в форме негармоничных отношений, нелюбимой работы,

несчастных случаев, заболеваний и других невзгод. Так, может, следует начать задумываться о том, чем мы себя окружаем и где мы сами во всех этих процессах? Не теряем ли мы себя за искусственностью нашего мира, в котором так «уютно, привычно и безопасно», но абсолютно нет смысла?

Дают ли деньги нам свободу?

Очень интересная закономерность наблюдается: чем больше человек зарабатывает, тем меньше ему хватает денег. Более того, такое понятие, как свобода, абсолютно не зависит от уровня заработка. Так почему же человек стремится иметь «много» денег?

Времена, когда человек был свободным, миновали очень давно: если не сотни, то тысячи лет тому назад. Свободным человек был именно тогда, когда жил в единении с природой. Умение чувствовать окружающую среду, понимать зверей, деревья, предсказывать влияние стихий на несколько месяцев, а то и лет вперед, было нормой для обычного человека. Именно эти умения и знания законов природы помогали человеку жить в гармонии с собой и окружающим миром. Человек мог обеспечить себя самостоятельно всем: от еды, одежды до кровли над головой. При этом у него было много свободного времени для развития и познания мира. Кроме того, он не был оторван от своей семьи, а все свое время проводил вместе со своей женой (мужем) и детьми, делясь с ними своим опытом и знаниями, сообщая познавая мир.

Так в чем же несвобода современного человека? Ведь он, зарабатывая деньги, теперь может купить себе все необходимое. При этом ему не нужно самому все делать: добывать шкуры, шить одежду, доставать еду и т.д. Но в этом как раз и есть потеря независимости человека.

Именно потому, что человек ничего не умеет делать сам, будучи лишь узкоспециализированным специалистом, ему приходится прибегать к услугам людей разного рода деятельности. Более того, если при изготовлении продуктов, будь то одежда, еда либо инструменты, раньше человек сам отвечал за качество и делал для себя лучшее, то сегодня качественные продукты стоят довольно дорого. Не каждый теперь может себе позволить питаться натуральными и качественными продуктами или одеваться в одежду, сделанную из натуральных материалов.

Вторым моментом в торговых (денежных) отношениях человека является то, что даже на первый взгляд качественные продукты не всегда являются таковыми на энергетическом уровне. Ведь мало использовать качественное сырье в производстве тех или иных товаров. Важно еще то, какие мысли, какую энергию человек, стоящий у производства, вкладывает в данный продукт, с каким настроем и мыслями приступает к производственному процессу. Ведь тот человек, который творит, будь то хоть обычная швея, работающая на конвейере пошива кухонных полотенец, в тот продукт, который создает, вкладывает свои программы. И если во время работы она просто кипела от злости, то не стоит удивляться, что на кухне, где висят пошитые ею полотенца, будут частые ссоры и неприятности.

Одним из главных аспектов утраты человеком свободы является его зомбированность извне. Ведь те же

производители потребительских товаров всячески стараются навязать свои продукты посредством рекламы, чтобы таким образом заработать денег. Человек, который привык покупать, а не производить продукт самостоятельно, больше подвержен насаженным извне идеям. У него утрачивается само понимание предназначения и цели тех или иных вещей, а также их ценности.

Раньше, когда человек обеспечивал себя сам всем необходимым (времена гармоничного сосуществования с природой), он отталкивался лишь от собственных потребностей и крайней необходимости. Одежда ему нужна была для защиты своего тела от внешней среды (холод, жара, влага). Новую же одежду он изготавливал лишь тогда, когда старая становилась непригодной и не поддавалась ремонту. Человек понимал, что, с одной стороны, изготовление одежды занимает много времени, а с другой – идет расход природных ресурсов. Сегодня же ни один, ни другой вопрос современным человеком не поднимается. Да, время для изготовления одежды не тратится, ведь она покупается в магазине. Но чтобы заработать деньги для покупки новых вещей, человеку приходится работать не один день, отдавая себя в «рабство» работодателю.

Вопрос затраты природных ресурсов на изготовление одежды или любых других товаров вообще мало кого интересует. Так современный человек сегодня даже и не мыслит. А стимулом покупок новых «шмоток» является дань моде, желание внешней оценки, экзистенциальный вакуум – внутренняя пустота и утрата смысла бытия.

То же самое касается и еды. Если раньше человек брал еду больше для дальнейшего движения, развития, для поддержания жизни, то сегодня еда является чуть ли не смыслом жизни многих. Наши родители, живя в селе,

держат огромное хозяйство: свиньи, около 100 кур, огромный огород. Его содержанием они занимаются с раннего утра и до позднего вечера без выходных, не оставляя свободного времени для себя, своих интересов и собственного развития. И если бы у родителей была нужда держать такое хозяйство для дополнительного заработка, их можно было бы еще понять. Но все заботы лишь потому, что родители не видят другого смысла жизни, как вкусно поесть. Так, все выращенное идет потом на свой обеденный стол. Но таким количеством провизии можно было бы прокормить семью не из двух, а из десяти человек. И так живут многие люди. А не имеющие хозяйства тратят большое количество денег на еду, потому что любят «вкусненько поесть».

Поколение людей, рожденных в 80-е, еще умеют готовить еду. Но молодежь, которая родилась позже, практически утратила этот навык. Ведь были созданы все условия для этого. С одной стороны, родители, торопясь на работу, кормили своих деток сухими завтраками – хлопьями с молоком, а по возвращении домой – бутербродами из хлеба и колбасы, купленной в магазине. С другой стороны, появилось большое количество ресторанов быстрой еды (так называемых фастфудов), а также ларьков с уличной едой: от пирожков до шаурмы. Таким образом, вопрос приготовления еды уже не ставится, ведь в любой момент можно купить перекус и плотно поесть.

Но больше всего нас поразило то, насколько в Европе и Америке, а со временем и у нас производители товаров стали содействовать «рафинированности» человека в плане приготовления еды. В магазинах «развитых» стран уже 15–25 лет тому назад можно было купить почищенные и вареные овощи, вареные макароны в соусе,

различные готовые супы в жестяных банках. Их всего-то нужно разогреть в микроволновке. Парадоксом является в том, что уже приготовленную еду купить было дешевле, нежели сырые овощи, мясо, крупы для самостоятельного приготовления. Таким образом, покупая готовый продукт, человек экономит не только свое время, но и ресурсы – воду, электричество, газ, которые стоят денег. Согласитесь, ведь действительно удобно и экономно. Но мало кто в этом замечает медленное порабощение людей. Ведь разучившись готовить, «меняя» деньги на готовую еду, человек становится зависимым. Он не только не сможет сам вырастить овощи либо поймать дикого зверя, но и не умеет приготовить еду из набора продуктов, не зная даже, откуда эти продукты берутся и как выращиваются. А ведь забрав это «удобство» – готовую еду – с прилавков магазинов, можно собрать целую армию голодных и готовых на любые условия в обмен на привычный комфорт.

Живя во время технического прогресса, отдельное внимание следует обратить на зависимость современного интродуцированного человека от разных технических устройств и новых технологий. Будучи «рабом» рекламы и общественного мнения, многие теперь стараются «идти в ногу» со временем, постоянно покупая все новые и новые устройства. Смартфон теперь принято менять как минимум раз в год, покупать новые планшеты и ноутбуки. Кроме этого, постоянно появляется множество различных новинок: электронные сигареты, фитнес-браслеты, шагомеры, гироскутеры, тренажеры и т.д. О разнообразии бытовой техники тоже можно долго говорить, как и о том, что ее нужно постоянно обновлять. Ведь каждый год производители предлагают все лучшие и лучшие, более усовершенствованные. А нужно всего ничего – деньги, которые

помогут стать хозяином всего этого «полезного» и, самое главное, «крайне необходимого» хлама. Именно хлама, ведь уже через год после его покупки он станет устаревшим, немодным, не таким совершенным. Вот и нужно человеку всего лишь ходить на работу, тратить там весь день, захватывая еще часть утра и вечера, чтобы вскоре стать «счастливым обладателем» новых вещей для себя, своей жены или мужа, детей. А чем больше денег, тем длиннее список «необходимого», что нужно купить: от детских до взрослых игрушек.

Очень жаль, что человек не просто утратил свободу, но и замкнул круг, из которого ему теперь довольно сложно выбраться. И проблема не только в том, что человек в этом теряет смысл жизни, но и в том, что он губит окружающий мир. И начался этот процесс, наверное, тогда, когда человек начал добровольно отдавать себя в рабство – устраиваться на работу; когда человек перестал сам производить продукты, вещи для своего обеспечения, а стал потребителем, получающим все необходимое в обмен на деньги. Ведь когда покупаются очередные джинсы или кофточка «в тон к новым туфлям», человек не задается вопросом, откуда взялся этот продукт, сколько было затрачено как человеческих, так и природных ресурсов, чтобы эта одежда лежала на полках магазина. Да и когда эта вещь будет выброшена из-за того, что уже не в моде, также вряд ли будет задан вопрос об утилизации, загрязнении окружающей среды, о растущих в геометрической прогрессии мусорных свалках.

Понимая цену своего труда и уважая природу, человек в древности в первую очередь задавался вопросом целесообразности и крайней необходимости. Он не шил себе по 3–4 пары рубаш, шуб, сапог, так как такое количество не

только было лишним, но и затратным по времени, ресурсам, а также мешало мобильности и свободе движения. Все самое необходимое человек всегда имел при себе. А свободное время тратилось на познание мира и творчество. К примеру, занимаясь ремеслом, человек творил, развивался, приносил гармонию в этот мир. Сейчас же процент людей, которые делают что-то своими руками, занимаются творчеством, очень небольшой.

Мы живем в «свободное» время, когда «нет рабства». Человек окружен «комфортом» и всем необходимым для «счастливой» жизни. В доме есть вода и электричество, тепло в радиаторах зимой, холодильник наполняется продуктами, которые покупаются за деньги, заработанные на «любимой» работе. Но, забрав у нас все это, не многие смогут выжить. Нет работы – нет денег. Нет денег – нет всего остального: электричества, воды, тепла в доме, еды. Да и знаний, умений, способностей и, главное, возможностей добыть самому все это без денег – тоже нет. Но даже имея все эти блага, у нас нет возможности быть постоянно рядом с любимыми людьми. Стремление иметь деньги и блага «цивилизации» оставляют нам лишь субботу и воскресенье для любимых людей, но и те мы проводим в решении домашних дел: наконец-то можно провести уборку в доме, закупить продуктов, отремонтировать машину и т.д. Так какая же это свобода? Не обманываем ли мы сами себя?

Уважение, или за что нужно быть благодарным ложе

Уважение – это то качество, о котором в нынешнее время практически уже мало кто помнит. Недавно один наш знакомый поделился своими семейными проблемами. И когда ему сказали, что между ним и женой нет уважения друг к другу, он ответил, что мы сейчас живем в свободное время, когда каждый вправе поступать так, как хочет, и не может быть ущемлен другим. Нам вообще показалось странным его объяснение. Но это было сигналом того, что люди сейчас не только перестали испытывать настоящее уважение вообще, но и забыли, что в действительности это значит.

Сейчас на понятие «уважение» набрасывается много нравственности и морали. Так, сложившееся в моральном сознании общества понятие уважения предполагает справедливость, равенство прав, возможно, более полное удовлетворение/учитывание интересов людей, предоставление/обеспечение им свобод; доверие к ним, внимательное отношение к их убеждениям, устремлениям; чуткость, вежливость, деликатность, скромность (Википедия).

В детстве ведь учили, что «старших нужно уважать». То есть им априори нужно было доверять, быть к ним внимательными, вежливыми. Но никто не объяснял, почему именно надо уважать старших.

Что же значит слово «уважение»? «У» – это прочувствовать, ощутить, слиться и стать частью кого-то или чего-то, чтобы понять, с кем или чем имеешь дело. Другая часть слова – «важение» идет от слова, «вес», что означает весомость, тяжесть, силу, важность. То есть уважение означает

прочувствовать кого-либо или что-либо и ощутить его важность, силу, значимость.

Таким образом, уважение человека должно быть не просто данностью, а прочувствованным пониманием того, какой он есть на самом деле, какая его сила и важность в этом мире. Но проблема нашего времени в том, что люди очень редко стремятся понять другого человека, так как себя считают единственно важным в этом мире. Есть «Я», но нет желания понять, прочувствовать другого человека, его сильные стороны, его значимость в этом мире, его чувства и желания, не говоря уже об окружающем мире. Родители должны прививать детям способность *уважать* с детства, показывая важность и необходимость каждой вещи, каждого элемента быта или природы, которые их окружают. Ведь именно уважение является основой доброты, предшественником благодарности и неотъемлемой частью любви. Именно уважение служит залогом построения семейных отношений и гармоничного их развития.

Вы сами хоть раз пробовали посмотреть на любой предмет вашего обихода с уважением, то есть понять его важность и значимость в этом мире? Довольно непростая задача. Но в то же время это хорошее упражнение, которое помогает расширить кругозор и понять, что человек является не венцом природы, а лишь одной из его частиц, не более важной, чем другие.

Возьмите, к примеру, обычную ложку из кухонного инвентаря. Казалось бы, как можно ее уважать, что в ней особенного. Но ведь именно ложка помогает нам ежедневно доносить пищу из миски в полость рта, помогает достать варенье из банки, не запачкав руки, помогает перемешать горячий борщ, который варится на плите, не

получив ожогов. Она помогает нам облегчить нашу жизнь и заслуживает того, чтобы ее уважали и относились к ней должным образом – мыли, держали в чистоте, использовали по назначению. Если рассуждать далее, то ложка нам дает больше, чем мы ей в ответ. Мы всего-то моем ее, но уж никак не предоставляем ей дополнительных благ для удовлетворения ее потребностей.

Многие возразят – как можно уважать то, что не является живым. Ведь часто уважение относится только к живым существам, равным человеку. Человек условно стал «богом», и теперь весь окружающий мир рассматривается им как средства, предметы и орудия, которые нужно использовать на свою корысть. То же самое произошло с окружающими нас людьми. Теперь они воспринимаются как то, что мы должны умело использовать. Произошла утрата понимания, что с каждым человеком рядом мы находимся в со-бытии. Каждый человек, как проявление вот-бытия, проявляется в этом мире рядом с такими же вот-бытийными людьми. В этом и заключается со-бытийность.

Важно понимать, что уважение необходимо нарабатывать с малого, хотя бы начав с уважения к ложке. Ложка по отношению к нам служит бескорыстно, просто выполняя свою функцию. В ней нет «я», нет важности и особенности. Она как частица окружающего нас мира, но в то же время не более важна, чем остальные вещи.

Попробуйте теперь проанализировать себя. Что у вас есть такого, какие качества, делающие жизнь других проще и легче? Но при этом вы делаете это не для удовлетворения своих потребностей и таким образом возвышения себя на пьедестал перед другими. А стремитесь помочь другим, сделать этот мир лучше.

Возможно, кому-то пример с ложкой покажется глупым и нелепым. Но именно таким образом, глядя на вещи под таким углом, можно научиться замечать окружающий мир, не заикливаясь на себе самом. Именно уважение развивает в человеке заботу не только о ближнем, но и об окружающей среде.

Как же это происходит?

Мир так устроен, что каждая его частица, любой объект природы имеет свою суть, свое предназначение и задачи. Все взаимосвязано, вступает друг с другом в контакт и помогает другому реализовывать как свою программу, так и того, с кем вступил в коммуникацию. Грубо говоря, если взять что-нибудь и поместить это в вакуум, то есть оторвать от взаимодействия с окружающим миром, такой объект утратит свою суть, так как не сможет реализоваться. Так, растение без грунта и воды не сможет расти, пчела без цветов будет бесполезна, барабан без музыканта не будет звучать, ложка без человека не сможет достать из банки варенье. Но если убрать, к примеру, пчелу из привычной для нее среды и поместить в красивую банку, она попросту умрет, так как не сможет реализовываться по своей сути — летать, собирать пыльцу, делать мёд. Конечно, можно будет как-то создать искусственные для нее условия, но это будет лишь жалкое подобие природных условий и со временем все равно приведет к истощению и вымиранию пчелы как вида. Так вот, уважением пчелы будет понимание ее сути и предоставление ей условий (природной среды), в которых она сможет максимально реализоваться, устоять как вид. Да еще и принести пользу окружающему миру — опылить цветы и тем самым способствовать дальнейшему размножению растений.

Но задаемся ли мы вопросом уважения по отношению к окружающему нас миру? Очень часто мы действуем с позиции собственных желаний, не задумываясь о желаниях других. Так, заводим себе домашних животных, потому что они нам нравятся. Но не задумываемся над тем, чего на самом деле хотят животные, и сможем ли мы обеспечить им максимально природные условия для их жизни, развития и реализации своей сути. Особенно это касается экзотических видов.

То же самое касается и вещей. Мы окружаем себя огромным количеством вещей, но даже не задумываемся об уважении и благодарности по отношению к ним. Очень многие приобретения попадают в наш быт на эмоциях, а вот о сути приобретенной вещи мы задумываемся крайне редко. Пройдясь по своему дому, каждый сможет найти хоть одну вещь, которая очень редко бывает в использовании, а иногда и вообще лежит без надобности. Это может быть одежда, бытовая техника, предметы интерьера, кухонная утварь и т.д.

Так, если вы купили варган, но не играете на нем, таким образом, вы проявляете свое неуважение к этому музыкальному инструменту. Ведь его суть – звучать, издавать музыку, наполнять пространство вибрациями. И если варган не звучит – значит, он был привнесен в этот мир напрасно. Если посмотреть еще глубже, то неуважение будет и по отношению к тому человеку, который сделал этот варган. Выходит, что его труд был напрасным. Также напрасно были использованы природные ресурсы. А в итоге варган, возможно, будет выброшен как хлам. Таким образом, эмоциональная покупка была не только бесполезной, но и стала проявлением неуважения к музыкальному инструменту, производителю и природе.

Что же происходит в человеческих взаимоотношениях? Сейчас практически все отношения людей строятся на основе выгоды. Уже никто не только не испытывает чувства уважения, но и считает это бесполезным и уделом слабых. Есть только «я» и «мои интересы», но никого не заботит то, чего желает другой человек. В семейных отношениях многое происходит именно таким образом. У человека нет желания понять, чего хочет его партнер, какие у него интересы и предпочтения. На партнера смотрят, как на потенциал, который в будущем можно будет раскрыть, но не на пользу самого партнера, а с перспективой и выгодой для самого себя. И если, к примеру, мужчина по своей природе слесарь от бога, но жена желает, чтобы он имел престижную работу и много зарабатывал, то ему придется переступить через себя, заниматься тем делом, которое ему не нравится, не приносит удовольствия, да еще и не дает развития как личности. А требования жены относительно мужа говорят о ее неуважении к нему. Ведь она не воспринимает его таким, какой он есть по своей сути.

Исходя из описанной выше ситуации получается, что с самого начала мужчина и женщина строили взаимоотношения, не испытывая уважения друг к другу и не понимая, кто их партнер по своей природе, какие у него приоритеты в жизни, желания и мировоззрение.

Уважение к окружающему нас миру, как в целом, так и к отдельной его частице, является основой уважения окружающих нас людей. Как не прискорбно, но сейчас этому не учат. Детей воспитывают в модели потребителей, которые не заботятся о том, что и кто их окружает, и о том, что будет после них. Детей учат тому, как заполучить желаемое, как выделиться среди остальных, как получить

больше эмоций и развлечений. И не удивительно, что, став взрослыми, именно эти умения они и привнесут во взаимоотношения не только с окружающим миром и людьми, но и со своими партнерами. «Уважать друг друга?.. А зачем, этому нас в детстве не учили!»

Профориентация, или занятие всей жизни: как его найти?

Профориентация – это один из тех вопросов, которые многие задают себе даже в зрелом возрасте. Чем заняться, в какой отрасли можно себя реализовать? И некоторые не боятся поменять свою профессию даже в 50 лет.

К большому сожалению, данный вопрос является одной из главных проблем современного человека. Ведь возможность себя реализовать – это одна из важных составляющих для счастливой жизни. Как говорится, «утром с радостью идти на работу, а вечером – с нетерпением возвращаться домой». Способность понять, чем человеку лучше всего заниматься для своего гармоничного развития, есть у каждого из нас еще в раннем детстве. Но вот услышать свой внутренний голос и разобраться, чему посвятить свою жизнь, получается далеко не у каждого. Причин тому много. Давайте же попробуем разобраться, что мешает выбрать свою профессию, найти занятие, которое будет приносить человеку радость и удовольствие.

Ребенок уже рождается со своими задатками и определенными талантами. Душа, которая снова воплотилась в материальном мире в теле маленького человека, имеет свой багаж опыта и знаний, которые желает реализовать через это тело. Наблюдая за ребенком, можно выявить по его поведению, чертам характера то, чем ему нравится

заниматься и что делать. Но это все возможно в том случае, если ребенка не ограничивают определенными занятиями и не навязывают ему свою модель, чем он должен заниматься. В последнем случае уже с раннего детства в маленьком человеке угнетают то зерно, которое со временем могло перерасти в огромное плодоносящее дерево. А все начинается с чего?..

В наше время технологии и инновации, с одной стороны, облегчают жизнь человека, но с другой – способствуют его деградации. Да, это удобно, быстро и позволяет решить много вопросов за короткое время, пользуясь, скажем, автомобилем. Но в то же время – это проявление нежелания ходить пешком, физически себя нагружать. Конечно, удобно разговаривать по мобильному телефону, но при этом утрачивается желание видеть человека, наладить с ним живой контакт. А еще очень удобно дать маленькому ребенку в руки смартфон или планшет, чтобы он спокойно и не отвлекаясь смотрел мультфильмы или развлекательные передачи, а в это время можно было бы... (а здесь подставьте тот вариант, который хотите)... отвезти его на коляске в садик, приготовить еду, убрать в доме, поболтать по телефону с подругами, почитать журнал, купить в магазине продукты, поехать на автомобиле (а ребенок все это время занят планшетом и не отвлекает вас).

Да, все это очень удобно. Но очень быстро приводит к деградации ребенка и возникновению огромной пропасти между ребенком и его родителями. Телефон или планшет, имея в своем арсенале звуковые, графические, интерактивные приемы, максимально захватывает внимание даже взрослого человека. Насыщенность цветов,

идеальность картинки, голосовое и музыкальное сопровождение видео и, как результат, максимальное включение эмоций приводят к тому, что у ребенка отпадает желание интересоваться не таким ярким окружающим миром. Просматривая видео на смартфоне или планшете, не нужно много думать или включаться физически. Удобное занятие, не правда ли? Но оно приводит к деградации ребенка, отключает в нем заинтересованность внешним миром, вытесняет желание что-то сделать самому, найти занимательное дело. Таким образом, еще совсем маленьким детям взрослые, вручив в руки гаджеты, не дают познать внешний мир, проявить к нему заинтересованность и разобраться, в какой области у ребенка больше способностей и талантов. А когда дети повзрослеют, и родители захотят, чтобы их услышали, этого добиться будет уже намного труднее. Ведь то время, когда дети стремились к родителям и их вниманию, уже упущено и замещено интерактивными и развлекательными технологическими новинками и игрушками.

Вторым моментом, который блокирует в ребенке контакт с внешним миром, — когда ему не дают сделать что-то самостоятельно или помочь взрослому, когда тот чем-то занят. Да, ребенок сделает что-то неуклюже, и придется за ним убирать или все переделывать. А если ребенок возьмется помогать в выполнении каких-то дел, то весь процесс займет намного больше времени, чем когда взрослые все делают сами. Но так ребенок не получает опыта и возможности научиться что-то делать самостоятельно. А потом у него и вовсе пропадет желание делать что-то вместе, быть полезным. Как же ребенку понять, что ему нравится делать, если единственно, чем ему можно

заниматься – это смотреть мультфильмы и играть, в том числе и в телефоне?!

Очень важный момент, который стоит исключать при воспитании детей – это соревнования «кто круче», «кто быстрее», «кто умнее» и т.п. Ребенка ни в коем случае нельзя мотивировать такими словами и методами, ведь это будет развивать в нем лишь желание занять первенство среди окружающих. А это не всегда и не всем нужно. Заниматься делом нужно не для того, чтобы быть лучше, чем остальные, а для того, чтобы это приносило в первую очередь удовольствие самому человеку, а потом уже и пользу для окружающего мира. Именно эти две составляющие дают человеку ощущение радости и счастья от занятия любимым делом. Но что мы имеем сейчас в образовательной системе и системе ценностей, как отдельного человека, так и общества в целом? Делается много акцентов на то, чтобы быть самым лучшим, самым умным, самым красивым и т.д. Идет оглядка на внешнюю среду, сравнение себя с окружающими и с выбранным идеалом, который перед собой ставят, как святой образ. Телевидение, реклама, интернет показывают и рассказывают о самых успешных. А современные дети стремятся стать известными блогерами, певцами, актерами, моделями. Все через призму внимания к себе и своей личности, все через внешний фактор привлекательности. Заниматься тем, что будет интересно кому-то, что принесет много денег. Но это ложный путь, который счастья и любви в жизни не даст, независимо от того, сколько бы денег данная деятельность не приносила.

Соперничество в воспитании необходимо убирать, как из дома, так и из учебных заведений. Наверное, вы

ловили себя на том, что предлагали ребенку сделать что-то в модели «кто быстрее» или «кто первый», вознаграждая его потом за первенство. Именно с этого и начинается гонка за первым местом и стремление быть лучше, чем остальные. В детском саду и школе к первенству стимулируют стремиться через соревнования, олимпиады. А вы, собственно, задумывались, ради чего это делалось и делается сейчас? Ведь стараясь быть первым и лучшим (у ребенка срабатывает фактор внимания к себе), система стремилась стимулировать людей к занятию теми делами, которые будут полезны именно системе. А уже среди лучших можно было бы отобрать для себя самые лучшие кадры, которые будут выполнять задачи, нужные самой системе. Сам же специалист в такой модели развивается лишь в том направлении, которое диктует ему вышестоящее руководство, а не опирается на свои внутренние желания. Посмотрите, чем занимаются самые лучшие спортсмены, которые занимали первые места на всех соревнованиях и приносили медали на олимпиадах? После того как они достигают определенного возраста и не способны показывать такие хорошие результаты, как в свои молодые годы, о многих из них забывают, отправляя на пенсию. И человек становится ненужным, не имея возможности реализоваться в том направлении, в котором работал всю жизнь до момента списания его в «утиль».

Ребенку необходимо предлагать разнообразные занятия. Это может быть как творчество, так и танцы, музыка, единоборства, вокал, кулинария. Все что угодно, но не для соперничества с остальными, а для расширения своего кругозора. Ребенок должен ходить на кружок не потому, что это сейчас модно или этого хотят родители. Ребенок должен получать удовольствие от занятий и поделок,

которые он сам делает. И если он ходит на танцы, то танцевать он должен в удовольствие, без участия в разного рода соревнованиях. Мотивацией должно быть не желание показать остальным, как он хорошо танцует, или же получить похвалу со стороны, а любовь к движениям, грации, умению управлять своим телом. Если же ребенок рисует, то должен наслаждаться красотой, которая его окружает, и желанием передать это на бумаге, получая удовольствие от красок, смешивания разных цветов, самого процесса и творения, которое он создает. Это и есть любовь — любовь к занятию и тому, с чем вступаешь в обмен.

К сожалению, система образования построена именно таким образом, чтобы шло соперничество, соревнование. Отдельно формируют классы с углубленным изучением определенного предмета. И те, кто отстают в успеваемости по одному предмету, чувствуют себя ущемленными, с пониженным достоинством. А хорошо было бы, если бы в одном классе были дети, изучающие углубленно каждый свой предмет. Кто-то больше берет уроков рисования, кто-то занимается изучением физики, у кого-то больше уроков музыки, а еще кто-то усиленно занимается математикой и геометрией. Чтобы не было среди них соперничества в том, кто лучше решает задачи или рисует. Каждый уникален в своем и не стремится выделиться среди других.

Желание выделиться, которое сейчас так сильно популяризируют в обществе, обусловлено отсутствием любви в человеке. Он, будучи еще маленьким ребенком, не был научен любви, не научился ею делиться. Поэтому он стремится выделиться в обществе, стать популярным, чтобы на него обращали внимание, почитали его, а он в свою очередь этим подпитывался, заполняя в себе ту пустоту, в

которой нет любви. По этой же причине идет и стремление заниматься популярными видами деятельности, которые дают много внимания и, конечно же, денег. Но внутреннюю пустоту это никогда не заполнит и любви не даст.

Чтобы ребенок не попал в эту ловушку, как в юном возрасте, так уже и в самостоятельной взрослой жизни, необходимо с раннего детства прививать ему любовь. И не только к близким и родным, но и к окружающему его пространству: любовь к игрушкам, домашним животным, растениям в доме и на улице, птицам за окном, небу и солнцу. А любить – значит заботиться и давать любимому то, что даст ему развитие. Ребенок будет просто радоваться и прыгать от удовольствия, когда ему показать красоту комнатного цветка. Показать, как он растет, радоваться вместе с ребенком новому побегу и листику, поливать с ребенком растение водичкой и видеть, как оно наполняется любовью и теплом от заботы к нему. Таким образом, ребенок научится взаимодействию, где есть он и объект, с которым он вступает в контакт с любовью. В такой модели даже обычный кусок пластилина или глины ребенок будет воспринимать с восхищением и любовью, понимая, что из него можно слепить какую-то фигурку, а потом радоваться формам и красоте своего изваяния. А такое занятие будет давать ребенку наполненность, радость и счастье от любимого дела.

Именно дела и вещи, сделанные с любовью, ценятся больше всего. К таким мастерам выстраиваются в очередь. И ценят их не за рекламу и пиар, не за цену их творений или услуг, а за их золотые руки, которые творят чудеса. И не важно, каким делом занимается мастер – будь то пекарь, врач, обувщик, швея, художник или столяр. Он приносит благость и созидание в этот мир. И здесь хочется

процитировать русского театрального режиссёра Константина Станиславского: «Что такое талант? – Душа». Да, именно душа, потому что она нашла свою реализацию и от этого счастлива.

Поддаваясь манипуляциям с внешней среды, стараясь быть лучшим, сравнивая себя с остальными, человек не сможет найти для себя то дело, которое для него будет любимым, будет обеспечивать его жизнь и приносить пользу окружающим. Ведь самая чистая и вкусная вода в том водоеме, где бьют ключом родники, а не куда стекаются другие воды. Искусственный водоем будет гнить, если воду в нем не менять. А если и менять, то качество приходящей воды будет не первого и далеко не второго сорта. Природный же родник будет искриться чистотой и жизнью, даруя радость всем окружающим. Именно так выглядит человек, который занимается своим любимым делом. Он творит, получает удовольствие от своего занятия, а окружающие наполняются от излучаемой им энергии.

«Любите искусство в себе, а не себя в искусстве» (слова К. Станиславского).

Как на нас воздействуют извне

Все, что нас окружает, вступает с нами во взаимоотношения. Нам же стало интересно, как на нас воздействуют средства массовой информации и какое влияние они оказывают. Для рассмотрения мы взяли видео, звук, картинку и написанный текст. И вот какая информация открылась.

Любое видео, которое мы просматриваем, старается проникнуть в глубину нас самих и поменять нашу

ментальность, наше отношение к вещам. Оно старается нас переделать, навязать свою программу. И движение идет в одну сторону. От видеоролика, который мы смотрим, прямиком к нам. Обратной связи нет. Взаимообмен попросту отсутствует. Это подобно тому, как происходит наполнение сосуда. Обратного движения и передачи информации или откликов от смотрящего в сторону видеоролика нет. И как бы вы себя ни уверяли, что «не включаетесь в то, что показывают», и «влияния оно на вас не оказывает», все равно свой след просмотренное вами видео оставляет.

А что уж говорить о детях, которые только и впитывают информацию, как губка. Конечно, немаловажным является сам сюжет и смысл видеоролика. Но все равно его задача – изменение человека и подстройка под свои каналы.

Влияние на человека звука довольно интересное. Звук не старается изменить человека, как это делает видео, а настраивает его на определенный энергетический канал, вибрацию. Представьте себе, что внутри человека находятся тысячи разных струн. И вот звук активизирует какую-то одну или несколько струн, которые начинают активно вибрировать. Влияние звука имеет длительный эффект на человека, ведь вибрация определенного энергетического канала по сути является настроением человека, движущим механизмом во множестве его действий и поступков. Исходя из этого, стоит задуматься, какую музыку вы слушаете. Ведь, к примеру, тяжелый рок проводит активизацию нижних чакр, стремление к активному, а иногда даже деструктивному действию без эмпатии и сочувствия. А вот приятные звуки природы в общем настраивают на канал совместного гармоничного пребывания в

окружающем пространстве без «эго» и стремления выделиться.

Еще очень важно быть открытым к музыке и звукам. Ведь любители тяжелого рока вряд ли захотят слушать музыку симфонического оркестра. А если и услышат, то очень быстро заблокируют в себе чуждые вибрации, которые диссонируют с общим настроением человека. Но бывает, что звуки сильнее человека. Это происходит, когда он не ожидает их услышать, и звучат они очень громко. Ярким примером служит звуковое сопровождение фильмов при просмотре сеансов в кинотеатрах. Обычно на самых важных и пиковых моментах звук или музыкальное сопровождение звучит громче, чем обычно. Это и обеспечивает вызов определенных эмоций у человека. Без звука же вообще самый увлекательный фильм будет просто неэмоциональным и не включающим.

Картинки, а это фотографии, иллюстрации, графические рисунки и живописные картины, влияют немного иначе. Они проходят не так глубоко внутрь человека, как предыдущие два метода влияния. Графические изображения затрагивают лишь определенные поверхностные энергетические слои восприятия. Они заходят внутрь, а потом отпружиниваются и отбрасываются вовне. Но это способствует сверке человеком увиденного на изображении с тем, что он уже знает как сознательно, так и неосознанно. Это подобно прыжкам на батуте. Сам батут – как натянутый барьер, а вот то, что на него упало и отскочило – информация. Батут от такого воздействия не рвется и не пропускает сквозь себя, но вот эффект отпружинивания и отталкивания есть.

Картинки же настроены на активацию канала памяти, а также на добор той информации, которой в их файловой

системе нет. Скажем, человек увидел изображение котенка с шестью лапами. Сработала активация каналов памяти, где произошла сверка с тем, что человек уже знает. Так как в жизни такого шестилапого существа он никогда не видел, то мозг автоматически возьмет информацию с изображения и запишет как возможное и реальное. И даже если смотрящий на данную картинку скажет «нет, этого не существует и не может быть», для мозга данный сигнал не имеет никакого значения. Информация отложится про запас на будущее. А учитывая тот факт, что трижды полученная одинаковая информация воспринимается мозгом как реальность, то стоит опасаться жутких и пугающих изображений. Ведь для вашей реальности они могут стать настоящим. Не то чтобы трехглавые чудища физически появлялись в вашем материально представленном пространстве. Но вот на энергетическом уровне вы будете с ними на одном канале, подпитывая их своей энергетикой.

Написанный текст влияет на читателя по-другому. Он позволяет человеку включаться во взаимодействие. Так, прочитанная информация входит в энергетические глубины человека, а потом, подобно эху, доносящемуся из глубин колодца, возвращается назад. Происходит определенный диалог, взаимодействие между текстом и человеком. Письменный способ получения информации позволяет человеку мыслить, обрабатывать полученную информацию, трансформировать ее и обмениваться ею. Она становится прожитым опытом, которым можно делиться с другими. Прочитанная информация расширяет сознание, учит мыслить и ставить вещи под вопрос. Ведь на уровне энергетических каналов человек вступает в диалог, вопрошает, оспаривает.

Стоит задуматься, из каких источников мы больше всего получаем информацию — просматриваем видео, смотрим фотографии, слушаем или читаем. Ведь от этого сильно зависит то, насколько мы остаемся самими собой, учимся мыслить, или же становимся внушаемыми и программируемыми.

Самое худшее выступление заслуживает аплодисментов

Аплодисменты, или аплодирование, в переводе с латыни в буквальном смысле означает хлопанье в ладоши. Как правило, рукоплесканием публика выражает одобрение разного рода зрелищ, представлений, которые даются на сценических площадках. Но нередко аплодируют ораторам или лекторам после завершения их выступлений.

Согласно энциклопедическому словарю Брокгауза и Эфрона (издание Российской империи 1890–1907 гг.) древние греки не знали, что такое аплодисменты. У них попросту не было такого явления. Аплодирование появилось уже в Древнем Риме. Некоторые римские писатели и артисты имели на своих выступлениях наемных хлопальщиков. Это считалось престижно. Но вот писатели-классики, такие как Публий Корнелий Тацит и Сенека Старший, осуждали как само явление хлопанья в ладоши после выступлений, так и ораторов, актеров, музыкантов, которые нанимали наемных хлопальщиков. Кстати, в XIX веке в казенных учебных заведениях Российской империи аплодисменты были запрещены законом.

Явление аплодисментов мы поставили под вопрос. Ведь иногда после проведенных занятий участники семинара

хлопают лектору в ладоши. С одной стороны, они в восторге от полученной информации и хотят показать ведущему свою благодарность. Но что происходит на самом деле на тонком плане?

Когда человек приходит, скажем, на занятие, чтобы получить знания, он открывается в плане принятия новой информации. Происходит процесс вопрошания, впитывания, обмена. Когда человек получает действительно важные и полезные для него знания, ощущая их ценность, он наполняется и выходит в приподнятом настроении. После занятий запускаются трансформационные процессы. Его энергетические каналы раскрыты, он настроен на принятие информации, на обучение от Вселенной. Но если после такого занятия человек начнет хлопать в ладоши, он автоматически блокирует все свои каналы восприятия, активируя свои защитные механизмы на отторжение входящей информации. И вся работа лектора-мастера, который потратил несколько часов для раскрытия каналов и настройки человека на принятие новой информации и трансформацию, сводится на нет. А человек в свою очередь просто потратил несколько часов своего времени впустую, так как информация была заблокирована и отвергнута. Она уже не сможет повлиять на человека и стать запусковым механизмом для позитивных изменений.

Почему же тогда человек хлопает в ладоши, аплодирует? Причин может быть несколько. Первая – человек просто привык так делать и считает, что таким образом выражает свою благодарность ведущему либо артисту. Вторая – он попросту не готов к той информации, знаниям, вибрациям, которые получил. Умом понимает, что все работает и нужно дальше меняться. Но вот внутренне

противится и через аплодисменты блокирует себя, чтобы оставаться на том же уровне развития, на котором находится. Третий вариант причины – человек получил ту информацию, на которую у него был запрос, и которая усилила его «эго». Он еще больше утвердился в своей позиции, в своей правоте. И, похлопав в ладоши, он отбрасывает все ненужное, оставаясь при своем мнении. В этом случае происходит усиление своего «эго», замыкание на самом себе. А также происходит прерывание контакта с лектором, артистом, собеседником. И если, скажем, лектор стремился самоутвердиться, то аплодисменты в его сторону будут уместны, так как усилят то, за чем он пришел. А если он старался чему-то научить пришедших на занятие людей, то аплодисменты исключают возможность дальнейшей передачи информации, слушатель заблокировался на прием данных, а канал связи был утрачен.

Но иногда аплодисменты могут быть очень даже кстати. Понимая, что, хлопая в ладоши, вы закрываете себя от новой информации, попробуйте похлопать в ладоши после разговора с неприятным вам человеком. Вы тут же отбросите все то, что он на вас повесил через свой информационный поток. Либо попробуйте поаплодировать во время спора или ссоры. Конечно, есть риск получить по загривку, так как ваш оппонент почувствует, что вы блокируете его речи. Но если он все же не решится заняться рукоприкладством, вы энергетически защититесь от его влияния.

Аплодисменты очень ценят артисты, деятели искусства. По сути, человек, пришедший на концерт и заплативший деньги, после аплодирования остается пустым, а значит, он снова придет на концерт и оставит там свои деньги.

Когда человек действительно благодарен, будь то за полученную информацию, за музыку, услуги, он не будет аплодировать. Благодарность будет исходить из его сердца и наполнять того, кому она направлена. Достаточно просто сказать «благодарю» или поклониться, чтобы выразить свои чувства. Согласитесь, ведь было бы странно, если бы мать начала аплодировать врачу, который назначил лечение ее больному ребенку. Также было бы странно делать это и после сеанса лечебного массажа или сеанса поющих чаш.

Если вы действительно уважаете оратора, лектора или музыканта и чувствуете себя наполненными после занятия либо концерта, не хлопайте в ладоши после его выступления. Так вы останетесь наполненными для дальнейших изменений. Ну а если вы привыкли хлопать в ладоши, так используйте это на концертах или выступлениях, которые действительно вам претят. Ведь самое худое выступление действительно заслуживает аплодисментов.

Игра как полезный опыт или отрыв от реальности?

«Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актеры». Это слова Вильяма Шекспира, которые многие хоть раз, да слышали, а некоторые даже считают их своим жизненным наставлением. Игра является частью нашей жизни, начиная с младенчества и заканчивая иногда даже преклонным возрастом. Но что она в себе несет? Какие у нее цели и задачи? И что в ней может быть плохого?

Игра – это вид осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в результате, а в самом процессе. Для многих животных она является неотъемлемой частью обучающего процесса. Человек в этом плане не исключение. Именно игра позволяет учиться, получать навыки и оттачивать свое мастерство. Она может иметь как запланированный сценарий, так и быть полностью непрогнозируемым действием. Но почему-то очень часто случается, что игра становится уже не частью, а основой жизни некоторых людей. Давайте попытаемся понять, как и почему это происходит.

В основе игры лежат обучение и получение определенных навыков. Вспомните тех же котят, которые с самого маленького возраста начинают играть в догонялки. Они в игровой форме начинают учиться владеть своим телом, отрабатывать приемы атаки и нападения, а также приемы отступления и защиты. Именно мать учит своих детей всему этому. Ведь ее задача – максимально подготовить котят для взрослой жизни и дать им все знания для самостоятельного выживания во внешнем мире. Очень важной деталью служит то, что кроме игры со временем включаются и практические занятия. Кошка приносит живую мышку и позволяет котятам управиться с ней. Таким образом, кроме теории как игры, обязательным фактором являются элементы реальных жизненных ситуаций для закрепления полученных знаний.

Какова же роль игры в жизни человека? На ранних стадиях жизни и развития она является основным методом познания этого мира. С самого маленького возраста ребенок желает играть. Именно благодаря игре он пытается понять этот мир, научиться в нем жить, делать его лучше. Маленький ребенок, играя со своими ножками, ручками,

учится ими управлять, а также владеть своим телом. Ползание, кувырки и тому подобные упражнения являются для маленького человечка игрой и способом познания, которые позже перейдут в практику – ходьбу и бегание. И чем старше становится ребенок, его игры все больше приобретают черты социального характера. Если на ранних стадиях развития ребенка игры направлены на познание себя и внешнего мира, то позже их целью становится познание себя в социуме, а также определение в нем своей роли. Проще говоря, дети начинают копировать своих родителей, повторять в игровой форме выполнение тех дел, которыми занимаются взрослые, стараясь, таким образом, подготовиться к самостоятельной жизни. И очень важно не упустить этот момент и дать ребенку возможность, кроме игры как теоретической базы, получить практические навыки. Но очень часто родители, вместо того чтобы предоставить ребенку возможность сделать что-то самостоятельно, получив практический навык и опыт, а также удовольствие от сделанной работы, отправляют детей в дальнюю комнату, чтобы те им не мешали. Конечно, на выполнение работы самостоятельно нужно значительно меньше времени, нежели когда будет участвовать в этом ребенок. Но ведь и процесс обучения нельзя считать быстрым. Именно благодаря терпению и постоянной практике ребенок, как и взрослый человек, может чему-то научиться, а то и стать в этом специалистом. Ведь стать хорошим музыкантом либо художником невозможно в один миг. Для этого нужно много тренироваться, иногда даже годами.

Родители начали терять понимание того, что дети пришли в этот мир для получения опыта, знаний и навыков, чтобы вырасти духовно и сделать этот мир лучше. Многим

кажется, что ребенок должен играть в разные игры и отдыхать, а вопросом воспитания должны заниматься воспитатели и учителя в детском саду и школе. Но в таком подходе присутствует разделение надвое единого природного процесса игры и обучения, так как за теоретическими навыками отсутствует возможность реализовать их на практике. Отсутствует возможность взаимодействовать и контактировать с этим миром через участие в разных делах, а вместе с этим и утрачивается возможность что-то приносить и созидать.

Самое простое, во что начинают играть малыши, научившись только ходить, это игра в песочнице. Игрушечные ведерки, лопатки, грабли и другой инвентарь, а также работа с природным элементом – песком, дают контакт ребенку с природой, с элементом Земли, а также навыки созидания. И если позже вовлечь ребенка в процесс посадки растений, а потом и ухода за ними, он получит от этого массу удовольствия, закрепив свои знания на практике. Именно так в древности и поступали, через игру учили ребенка быть присутствующим и бытийным, понимать природу и взаимодействовать с ней.

Сейчас же игры направлены на то, чтобы возвращать «эго» ребенка. Игра утратила свой прежний смысл. Теперь за игрой нет нужды на практике закреплять полученные навыки. Теперь весь смысл игры лишь в том, чтобы как-то проводить свое свободное время. И если кошка действительно играет с котятками, давая в игровой форме навыки охоты и выживания, то родители очень часто забывают о сути и предназначении самой игры. Да и очень редко уделяют свое внимание тому, чтобы ребенок действительно чему-то научился. «Пусть играет и занимает себя чем-то, лишь бы только не мешал». Игра перестает быть

элементом обучения, превратившись в сухую теорию, мир идей и иллюзий, оторванный от реальности.

Когда родители не дают ребенку возможности проявить себя, замыкая игры лишь как на процессе траты свободного времени, а не на получении опыта, ребенок теряет связь с реальным миром. Более того, через отсутствие возможности реализации полученных навыков, смысл игры переходит в соперничество, и соответственно во возвращение собственного «я».

Дети, таким образом, все дальше и дальше отдаляются от понимания мира и самих себя. В детских играх стало важно уже не то, чему ребенок научился и что он понял, а то, какого уровня он достиг и победил ли соперников.

Но благодаря такому воспитанию, где «эго» является главным атрибутом игры, даже во взрослой жизни человек не перестает играть. Только вот игрушки у него уже не детские, а взрослые. По такому принципу покупается все больше и больше новых вещей: от мобильных телефонов, пароварок, телевизоров до тренажеров, гироскутеров и автомобилей. Делаются ремонты в квартирах, покупается новая одежда, и все это выступает для удовлетворения собственных капризов, своих потребностей в чем-то новом и крутом, лучшем, чем у остальных. Только вот пользы от них практически никакой, да и процесс воспитания, получения нового опыта и использования его в жизни тоже нивелируется. Только и всего, что тратится свободное время, так как побыть наедине с самим собой уже может далеко не каждый.

Компьютерные игры

Одним из прототипов компьютерных игр были тренажеры-симуляторы для летчиков. Они помогали

наработать реакцию, технику и умение управления самолетом, чтобы потом в реальной ситуации снизить риск для жизни и не разбиться на самом взлете. Такого рода тренажеры используются в разных сферах и сейчас, особенно в военной подготовке. И очень успешным ходом со стороны военных было выпускание данных технологий в массы в виде компьютерных игр, чтобы те, кто не знает, чем себя занять, тренировались. Если в настоящей жизни кровь и физическое насилие пугает многих, то постоянные убийства уже являются нормой большинства компьютерных игр. Так возникает риск того, что компьютерные игры могут привести к одной из ситуаций. С одной стороны, в виртуальных играх нет практического закрепления полученных навыков. Весь смысл жизни переходит в разряд виртуальности и спецэффектов, возможности творить «чудеса», не выходя из дома. Настоящая же жизнь теряет свой смысл. С другой стороны, все эти компьютерные игры кому-то все же захочется реализовать в жизни, проверить свои умения драки, стрельбы и тому подобного с настоящими, а не виртуальными участниками. А это дает риск возникновения ситуаций, за которые человек не готов нести высокий уровень ответственности.

Спорт как вид игры

Олимпийские игры изначально были частью древнегреческой культуры. Стать их участником мог каждый мужчина, но лишь грек по происхождению. Соревнования проходили в таких состязаниях, как бег, метание ядра, копья и другие. И что было характерно, участники Олимпийских игр были не профессиональными спортсменами, а обычными людьми, которые в повседневной жизни занимались своими отдельными профессиями. Известно,

что среди чемпионов Олимпийских игр были такие личности, как древнегреческий философ Пифагор, историк Плутарх. Ведь вся эллинская система воспитания и обучения была построена на гармоничном развитии человека, как в интеллектуальном, так и в физическом плане. Великие люди не могли не быть спортсменами, что подтверждается примерами Архимеда, Платона, Плутарха. Но спорт для них был не просто игрой, а занятием, которое помогало им получать навыки и использовать их в повседневной жизни, как для самообороны, так и на случай войны.

Сейчас же спорт и разного рода спортивные игры превратились в профессиональную деятельность. И главная задача этой деятельности – зрелище для других. Только вот практического применения этим знаниям в жизни нет. Если раньше метание копья или стрельба из лука были востребованными умениями для охотников или воинов, то сейчас это всего лишь пережитки далекого прошлого. Если раньше силачи действительно занимались тяжелой работой в поле, в кузнице, в каменоломне или в лесу, таская на себе большие грузы, то сегодня силач с грудой мышц только и может, что лишь похвастаться ими перед другими.

Да простят нас любители футбола, но какую практическую пользу приносит человеку умение правильно бить по мячу?

Театр

Игра актера – это еще один из видов игры. Ведь маленькие дети в детстве тоже представляют себя какими-то героями, ведя беседы, поединки с выдуманными

персонажами. Именно актерская игра позволяет понять другого человека, поставив себя на его место.

Но мало кто догадывается о том, что именно актерская игра является очень сильным магическим способом познания, но в то же время и очень опасным, так как может привести к потере самого себя. В древности маги могли выведывать тайную информацию, используя метод игры. Поставив себя на место другого человека, они не только начинали чувствовать все его тело, но и слышать его мысли и видеть его глазами. По некоторым данным, этими технологиями до сих пор пользуются спецслужбы, но они, конечно, засекречены. Да и не каждый владеет такими способностями. Но больше всего опасности в том, что, примеряя на себя роль другого, человек добровольно освобождает свое тело от себя самого и позволяет вселиться в него духу другого. Конечно, это может звучать довольно странно, но так оно на самом деле и есть. Если человек в игре всецело отдается роли и забывает о самом себе, то существует очень большой риск действительно потерять самого себя.

На актерской игре построено немало психологических методов. Одним из таких является метод семейных расстановок по Хеллингеру, где участники расстановок примеряют на себя роли близких и родных того человека, чья проблема разбирается. Иногда примеряются роли не только живых, но и давно уже умерших родственников. Сама суть метода заключается еще в том, что нужно не просто сыграть определенную социальную роль по типу «папа», «мама», а конкретно войти в образ, почувствовать человека и передать свое состояние, свои желания или переживания того, чья роль проигрывается. А это довольно

опасно, так как люди, не понимая того, начинают поднимать на контакт потусторонний мир.

Проблема актерской игры современного театра и кинематографа состоит еще в том, что утратилась сама ее суть и предназначение, а именно возможность через игру научить зрителя, показать ему выходы из сложных проблем благодаря постановкам и проигрыванию определенных жизненных ситуаций. Ведь человек не всегда может посмотреть на себя со стороны. А актер может показать опыт других людей именно через игру. Но, к сожалению, нынешний театр и кинематограф направлен на возбуждение эмоций у зрителя и желание зрелищ. Теперь важнее не то, что проигрывается на сцене или экране, в чем суть произведения, а то, как мастерски сыграли актеры и сколько денег потрачено на постановку.

Да и зрители не стараются найти какой-то смысл, чтобы с помощью него научиться чему-то. Для них уже важнее экшн, драйв, эмоции. Ведь чем круче сыграна роль актером, тем больше его начинают копировать в жизни, даже не задумываясь о последствиях. Люди стали терять себя, пытаясь быть похожими на каких-то героев. А актерская игра стала частью жизни многих обычных людей. Играть разные роли с друзьями, коллегами, мужьями и женами, родителями и детьми. И эта игра уже перестала быть обучающим процессом, а превратилась в надежный метод самообмана и бегства от самих себя.

Мы забыли о сути игры и ее предназначении. А вместе с этим сама жизнь превратилась в сплошную игру. Вместо обучающего процесса и поиска вариантов для дальнейшего применения в жизни, мы убегаем от принятия решений, от ответственности за свою жизнь, прикрываясь

играми, занимающими лишь свободное время, и только. Мы перестали задумываться о смысле вещей и их предназначении, превращая их в пустые игрушки без смысла и пользы. А уставая от старых игрушек, мы стремимся к новым, вызывающим еще больше эмоций и впечатлений. И, наверное, стоит хоть на миг задуматься, не играем ли мы сейчас, а если играем, то какой в этой игре смысл и чему хорошему мы можем научиться.

Как будет лучше: взять или дать?

«Взять или дать?» Данный вопрос мало кто себе задает, а если разобраться, то он так редко подымается. Да и когда его задавать? Во время обеда с друзьями? Или на улице, встречая человека с протянутой рукой? Но если копнуть глубже, то этот вопрос – один из главных и лежит в основе бытия человека в этом мире, в основе становления его настоящего и будущего.

Так что же это за вопрос и когда его нужно себе задавать?

В силу своего воспитания человек является существом, желающим только брать. Да, именно воспитания, а не своей природы, как могут возразить многие. Ведь именно с детства закладывается родителями и окружением то, что ребеночку все дается. Игрушки – бери, одежды – бери, внимание – бери. И проблема именно в том, что ребенок этого сам не требует, ему это насаживается извне. Ребенку абсолютно безразлично, во что он одевается. Но когда родители говорят «посмотри, какой ты модный в этих джинсах», у ребенка закладывается информация о том, что именно так он теперь и должен выглядеть, ведь в одежде на него больше обращают внимания, им больше

умиляются. А родители должны покупать ему больше одежды. Когда родители приносят какую-то новую игрушку, ребенок интересуется ею... полчаса, пока не изучит со всех сторон. А с каждой новой принесенной игрушкой у ребенка закладывается механизм того, что взрослые просто обязаны приносить ему что-то новое. И, таким образом, запаянные в детстве механизмы того, что нужно брать, а иногда даже требовать, становятся движущей силой в становлении человека. Даже лозунг придумали «Возьми от жизни все!» и активно продвигают его на всяческого рода тренингах. Только никто не задумывается над тем, что именно привычка «брать» является одним из основных разрушителей, которые мешают построить гармоничные взаимоотношения, достичь успеха в работе, построить отношения с друзьями, да и быть здоровым вообще.

Привычка «брать» является одной из деструктивных сил. Ведь сначала нужно что-то создать, привнести, чтобы потом оттуда можно было взять. Но если механизм творения, или, другими словами, отдачи, не налажен, то и получается модель потребителя-паразита, который только разрушает окружающий мир, не принося ничего нового.

Так, приходя на работу, человек в первую очередь руководствуется рыночной ориентацией, мотивом «сколько я смогу отсюда взять?». Для одних это зарплата, социальное обеспечение, а иногда возможность рабочие ресурсы использовать для личных благ, или даже возможность что-то украсть. Но мало кто приходит с мотивацией «что я могу дать?». Вопросом «как я могу улучшить деятельность данной фирмы?» задаются редко, если вообще его себе задают. В основном человека интересуют вопросы личностного эгоистичного плана. Да и с позиции работодателя

срабатывает тот же механизм. «Сколько прибыли мне принесет данный работник?» А вопрос «как я могу улучшить его жизнь» вряд ли интересует кого-то из владельцев бизнеса.

А что же во взаимоотношениях с любимыми людьми? Да все то же самое. Каждый знает, что он хочет получить, что ему должен дать возлюбленный, да и каким он должен быть. «Если любит меня, значит, будет...» и дальше у каждого свой длинный список запросов и желаний. Но почему-то очень редко ставится вопрос «а что я могу дать своему любимому человеку?». Ведь в любви это должно быть основой, тем двигателем, который развивает отношения. Но привычка брать побеждает и со временем, когда уже нечего взять, взаимоотношения становятся тягостными и даже отбрасываются, как пережиток и ненужное.

Так, может, хоть природе человек что-то дает? Как бы не так. С природой человек в первую очередь выстраивает отношения потребления, а не созидания. Природные ресурсы берутся из окружающей среды как должное. А в ответ никакой благодарности. И всевозможные «эко-движения» всего лишь направлены на то, чтобы уменьшить влияние на природу потребительских процессов, а не на созидание и отдачу.

Когда человек собирается на отдых, он тоже ожидает, что теперь сможет взять все сполна, ведь он заслужил, работая целый год без отдыха. В лесу ломаются и рубятся ветки, чтобы пожарить шашлык, на землю выбрасываются кучи пустых бутылок, пластика и прочих отходов, ведь не принято же за собой убирать. Что уж там, даже мысли ни у кого не возникает как-то помочь тому месту, куда пришел: убрать оставленный кем-то мусор,

освободить молодые деревья от навалившихся старых, собрать хворост, расчистив место для новых молодых растений.

Да и в отношениях веры и религии люди тоже ведут себя в модели потребления. В молитвах идет обращение «Боже, дай мне...» вместо «Боже, спасибо тебе за...», от всей души желаю тебе...».

Модель потребления, желание брать, а не давать, лежит в основе всех взаимоотношений человека в этом мире. Только вот для того, чтобы что-то взять, необходимо сначала что-то сотворить, поделиться, дать. Ведь если человек ничего не создает, а лишь берет, то рано или поздно закон сохранения в природе сработает именно так – придется что-то отдать, только вот что именно, уже не спросят. И если в отношениях с близкими и любимыми человек привык брать, то нужно быть готовым к тому, что возьмут и с него, но еще и с процентами. Если человек приходит на работу с желанием взять, то и требовать будут с него в ответ, выжимая все силы и энергию.

Каждому из нас следует задуматься о том, что вместо того, чтобы брать, необходимо начать давать. И сделать это своим основным жизненным кредо. Ведь каждый, наверное, чувствовал, что дарить подарки намного приятнее, чем их получать. Да и то чувство, что ты даешь человеку что-то, в чем он нуждался и что сделает его жизнь лучше, дарит невероятные ощущения. Ведь если родители научатся давать своим детям, но лишь то, что им действительно необходимо для развития и становления независимости, дети действительно будут благодарны им за это. Родители же обретут как собственную свободу, так и подарят свободу и гармонию своим детям. Ведь если человек будет подходить к взаимоотношениям с любимым

человеком в модели «Что я могу дать? Как я своими действиями могу помочь человеку стать лучше?», то и любимый человек в качестве благодарности будет развивать своего партнера и отдавать ему во стократ.

Хороший садовник знает, что для того, чтобы получить хороший урожай, нужно приложить немало усилий в уходе за растениями. Им нужно давать не только заботу (воду, подкормку, обработку от вредителей и прочее), но и любовь. И это – один из основных факторов. Ведь любить значит давать, делиться. Но давать именно то, в чем нуждаются для развития и становления, а не то, чего хочется дающему. То же самое и во всем остальном. Когда человек начинает давать, в ответ он получает богатый урожай.

Стоит отметить, что, даже научившись давать, нужно отказаться от того, чтобы брать. Лучше «брать» заменить на «принимать». Ведь в понятии «брать» присутствует «эго». В понятии «брать» есть собственное волеизъявление, авторитаризм, желание владения чем-то, а иногда даже без желания дающего. В понятии же «принимать» есть «вняtie», желание дающего и благодарность за взаимообмен.

Очень часто можно услышать жалобы людей о том, что они чем-то обделены. Плохая власть, маленькая зарплата, никчемные взаимоотношения с партнером, погода всегда чем-то не устраивает... или даже Бог не помогает. Но жалобщики не задумываются о том, что, привыкнув только брать, в определенный момент могут не получить того, что стали воспринимать как должное. А нужно всего лишь научиться быть благодетелем – научиться делиться с окружающими, с миром, быть благодарным им за то, что они принимают от тебя дар. Тогда мир делится в ответ, помогает человеку стать свободным и счастливым.

У каждого свой путь и каждый сам выбирает, какую жизненную позицию ему занять – берущего или дающего. Только и ответ получит каждый свой. У кого-то заберут, а с кем-то поделятся.

Миф о «хороших» привычках

В детстве родители говорили мне, что у меня есть плохие привычки, от которых нужно избавляться, а вот хорошим нужно бы и поучиться. *Но что такое привычка и зачем она нужна?* Почему это слово так часто звучит в быту и на устах у психологов, и что на самом деле за этим стоит?

Привычка – это хорошо усвоенное действие, которое человек повторяет при определенных условиях. Например, застилать постель утром, чистить зубы, делать зарядку. И все доходит до автоматизма вследствие того, что действие повторяется несколько раз подряд изо дня в день либо при определенных условиях. Таким образом, человек перестает задумываться, совершая действия, вошедшие в привычку.

Психологами принято разделять привычки на разные группы, например, профессиональные, бытовые, индивидуальные, социальные, жизненно важные, общественно ценные, а самое главное – хорошие и плохие. Но здесь и кроется самый большой подвох, который мешает человеку жить осознанно, – хороших привычек не бывает!

Само по себе понятие привычки уже является негативным для человека, поскольку он теряет осознанность, понимание потребности в выполняемом действии. И, к примеру, прием пищи превращается уже не в осознанное получение питания в зависимости от потребностей

организма и психического состояния, а в привычку есть после работы, в 14 часов, во время просмотра телесериала или еще при каких-то обстоятельствах. Так, утреннее приветствие соседа является уже не действительным пожеланием ему доброго утра, а формальным привычным делом, за которым нет внутреннего ощущения и доброжелательности. И действия, произведенные по привычке, очень часто могут не фиксироваться и через некоторое время даже забываться.

А если разобраться и постараться проанализировать свои действия за весь день, месяц, год, десятилетие, то можно, прийти к выводу, что вся жизнь – это вовсе и не жизнь в присутствии, а существование роботизированного организма, который все делает на автомате, на основании вложенной в него программы – привычки. Голодный – значит, по привычке нужно что-то бросить, чтобы болталось в желудке. Устал – значит, по привычке нужно включить телевизор и посмотреть телесериал, лежа на диване. Скучно – значит, по привычке зайти в интернет на сайт соцсетей, чтобы покопаться в совсем ненужной информации, дабы занять себя чем-то. А где же во всей этой цепочке намерений и действий находится сознание человека? Да попросту отсутствует, выключено за ненадобностью.

И здесь возникает главный вопрос. Почему человек живет, как автоматизированное существо, действующее на основании привычки? Кому это выгодно?

Со времен, когда человек перестал быть свободным и из производителя превратился в потребителя, сознание за ненадобностью и стало отключаться, так как его заменили автоматическими программами, то есть привычками, которые подавляют в человеке бунтарство и свободолюбие.

Как только у человека забрали возможность заботиться о самом себе, заменив ее работой на систему, чтобы получать зарплату за службу, так осознанность потихоньку и начала выключаться, замещаясь привычками. Ведь человеку проще жить с программой – привычкой работать на кого-то, чем осознавать, что он не имеет собственной свободы и в огромной зависимости от работодателя.

А ведь во времена кроманьонцев привычка для человека была бы равна быстрой смерти. Ведь действия на автомате лишают присутствия, бдительности и осторожности. Так, возвращаясь домой с охоты по знакомой, казалось бы, тропе, кроманьонцу всегда нужно было быть осознанным. Он понимал, что каждый миг все в природе меняется, что за знакомым деревом может поджидать дикий зверь, а погодные условия или природные силы за поворотом могут создать преграду в виде обвала камней, повалившихся деревьев или еще какого-то катаклизма, который мог убить.

Да и Дон Хуан постоянно ломал привычки Кастанеды, объясняя все тем, что охотник не должен их иметь. Ведь привычка – это повторяющееся действие по одному и тому же сценарию. Повторение дает прогнозируемость. Прогнозируемость дает возможность тебя просчитать. Когда тебя просчитают, ты превращаешься из охотника в жертву.

Привычки настолько поглотили нашу жизнь, что практически не оставили пространства для осознанного и свободного действия. Мы ищем работу по привычке, что нужно работать и «быть полезным» для общества вместо того, чтобы заниматься тем, чем хочется и что по душе. Ищем отношений, потому что привыкли, что нужно с кем-то быть, и стремимся убежать от одиночества. Либо,

наоборот, привыкаем заботиться только о себе и не можем пустить в свою жизнь партнера.

По привычке мы делаем ненужную и бесполезную работу, потому что привыкли так делать, при этом обманываем себя объяснениями, что так делали наши родители, бабушки и дедушки, либо еще хуже – «А что скажут люди?!». Но при этом не задумываемся, не хотим просто осознавать, что смысла и пользы в сделанных действиях или проделанной работе нет. Еще хуже, когда от таких действий наносится вред как себе, так и окружающим.

А в отношениях любовь почему-то тоже замещаем привычкой быть вместе, привычкой стабильности. Воспитывая детей, мы навязываем им наши привычки, а потом делаем из них зависимых и беспомощных особей общества, которые не способны жить самостоятельно без родителей до самой их смерти.

Так кому же выгодно, чтобы мы жили по привычке и не задумывались о целесообразности привычных действий, не становились осмысленными? Конечно же, в этом заинтересовано государство, так как ему нужны люди, которые будут ходить на работу, отдавать свои силы и ресурсы взамен за мнимую беспечность. Большая доля заинтересованности в привычках у производителей пищевой, фармацевтической и других промышленности. Ведь есть же такие привычки, как по утрам пить кофе, есть мюсли, завтракать горячими бутербродами, а собираясь с друзьями, пить пиво, закусывая его чипсами или сухариками. И все это продукты промышленного, а не домашнего производства. А еще есть привычка пить таблетку от головной боли. Она так сильно внедрена в сознание рекламой, что мы даже не задумываемся о самих причинах головных болей, не говоря уже о том, чтобы обращаться к природным

лекарствам. И так можно разобрать каждую сферу жизни, которая не лишена привычек и за которой есть свой заинтересованный поставщик удобных нам предметов.

Вторым срезом заинтересованных в наших привычках следует рассмотреть эгрегорную систему. Она конкретно подпитывается от человеческих эмоций. Привычка же как раз является одним из основных ее инструментов, который позволяет человеку жить неосознанно, не задумываясь о своем жизненном пути, предназначении, духовном росте. Оставаясь в неведении и не желая развиваться, человек из жизни в жизнь перерождается на этой планете, продолжая бесплатно и досыта кормить эгрегоров своей энергетикой. Очень хорошо продумано, исходя из того, что мы, как доноры, даже не задумываемся об этом.

Стоит рассмотреть еще один аспект привычки, а именно влияние ее на наше будущее. Привычка как предпочтение в некотором роде – враг нашей бытийности, свободы, или, другими словами, жизни в присутствии, потому что не дает нам возможности, права выбирать именно то, чего мы хотим на данный момент. Мы перестаем прислушиваться к самим себе и к потребностям своего организма, а делаем все по накатанной. Более того, предпочтение как привычка является движущей силой в творении нашего будущего, нашей кармы (если данное понятие кому-то ближе).

Предпочтение – это наше волеизъявление, желание сделать что-то, в приоритете выделяя тот или иной предмет. Например, человек любит есть бананы и отдает им свое предпочтение перед другой едой. Со временем входит в привычку есть именно бананы, а не какие-нибудь другие фрукты. И когда перед ним откроется широкий выбор продуктов, среди которых тоже будет банан, вероятность

того, что его выбор падет именно на банан, равна 90%. То есть другие продукты попадут в «немилость» и будут с пренебрежением человеком отвергнуты в силу его привычки. На энергетическом уровне человек, имея привычку, то есть систематически выработанную программу, которая как работала в прошлом, так и должна работать в будущем, отправляет в пространство запрос о бананах. Именно этот продукт его интересует. И именно с этим продуктом у человека настраивается связь, тонкий канал восприятия, который помогает улавливать друг друга на расстоянии. Поэтому, когда перед человеком открывается широкий выбор различных продуктов, банан начинает действовать на него с большей силой и интенсивностью, чем другие продукты, потому что у банана есть свой выделенный канал связи. Другие продукты просто перестают улавливаться, поскольку человек движется лишь на основе заложенной программы – привычки и закрыт для всецелого восприятия, которое возможно лишь в состоянии присутствия и осознанности. Таким образом, человек уже бессознательно будет тянуться именно к банану, как в нашем примере, так как ранее дал запрос в пространство, а потом получил четкий сигнал в ответ, не принимая никаких других сигналов.

Интересно, что такого плана выделенные каналы человек бессознательно настраивает во всем, начиная от еды, эмоций, качества получаемой информации, событий и т.д., заканчивая окружением, благосостоянием и здоровьем. Они зависят еще от того, какова причина возникшей у человека привычки и какие намерения у него есть относительно предшествующих событий (его планы), которые должны произойти.

Вторым фактором в творении будущего выступает психический характер самого предмета, который человек выбирает, отдавая ему свое предпочтение, или, другими словами, делая его объектом своей привычки. Ведь при выборе каких-то продуктов, слов, предметов и при употреблении либо использовании их человек перенимает на себя их характер. Таким образом, отдавая постоянное предпочтение чему-то одному, мы рискуем потерять самих себя, приобретая взамен качества и характер других объектов (предметов). Неспроста народная мудрость гласит: «с кем поведешься, того и наберешься».

Для того чтобы не терять себя и быть всегда присутствующим, бытийным, не нужно отдавать предпочтение чему-нибудь, или, другими словами, «любить» что-то, делая это объектом своей привычки, как в примере с бананом. Ведь такая псевдолюбовь не дает нам возможности в нужной ситуации выбрать наиболее подходящий предмет, продукт, слово и т.п., которые помогут максимально наилучше решить текущий вопрос или проблему. Отсутствие псевдолюбви к чему-либо, отсутствие привычки позволяет нам оценивать ситуацию ежесекундно и принимать решение бытийно, присутствуя здесь и сейчас, всецело оценивая ситуацию, а не опираясь на прошлый опыт и наработки.

Так почему же психологи и психотерапевты так любят менять одни привычки (плохие) на другие (хорошие)? Да банально человеку подсовывают костыли, чтобы дальше ступал по дорогам жизни и не падал. А учить самостоятельно ходить, без подпорок — это очень сложно, сами не всегда умеют. И, конечно, это показатель того, насколько мы уже превратились в существ, которые утратили способность думать, и самое главное — мыслить самостоятельно.

Вместо этого просим предоставить нам уже заранее заготовленный штамп. Единственную привычку следовало бы завести каждому (если вы не можете этого делать осознанно), так это постоянно задавать себе два вопроса перед каждым своим действием «Хочу ли я этого в данный момент?» и «Зачем мне это нужно?».

ОБ АВТОРАХ



Давайте знакомиться!

Нас зовут Григорий и Ирина Семчук. Мы являемся экспертами по физиогномике, графологии, психосоматике и визуальной психодиагностике с 20-летним опытом регулярного преподавания и консультирования.

Я, Григорий Семчук, учу проводить быстрый, филигранный и скрытый анализ любого человека.

Готовлю профессионалов, которые успешно применяют информацию на практике и становятся более востребованными специалистами для своих клиентов и работодателей.

И. Семчук, Г. Семчук

Горжусь тем, что обучил более 5200 студентов, многие из которых смогли найти свое призвание в жизни, раз и навсегда решили свои проблемы со здоровьем, достигли быстрого карьерного роста.

Имею высшее физическое, психологическое и педагогическое образование.

Провел более 4500 консультаций от подбора персонала до разработки логотипа, которые позволили повысить рентабельность бизнеса моих клиентов на 40%.

Являюсь лучшим учеником известного психодиагноста Владимира Тараненко. Я проходил у него обучение в течение 7 лет с 2001 года и был его другом. Я смог не только сохранить информацию без искажения, но также расширил и углубил спектр психодиагностических методик. На данный момент в моем арсенале 6 авторских методов, которым нет аналогов.

Я регулярно провожу живое обучение, ведь считаю, что именно во время прямого диалога с учениками идет чистая, без искажения, передача знаний, а также постоянное вопрошание и совершенствование информации.

При обучении и консультировании я не использую сложных терминов, объясняю все простым и доступным языком. Даже философию Мартина Хайдеггера.

Я, Ирина Семчук, имею высшее юридическое и психологическое образование.

В своей практике использую феноменологический подход, личные психодиагностические методики, а также аспекты гештальт терапии, расстановок, метафорических карт и др.

Помогаю развязать психологические узлы, мешающие построению бизнеса, личностному росту.

Постоянно провожу углубление и расширение наших психодиагностических методик, а также занимаюсь разработкой новых.

Среди наших клиентов более 70 компаний. География наших студентов насчитывает 26 стран. Со своими курсами мы посетил 18 городов в 5 странах.

Основатели тренингового центра «Мастерская визуальной психодиагностики».

У нас Вы можете пройти самое полное и насыщенное информацией обучение по таким методикам:

- **«ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ФИЗИОГНОМИКА:** *экспертный уровень разведки по лицу*» — считывание информации о собеседнике по особенностям его лица, внешности, жестов, мимики, морщин, позы, походки и прочее. Курс более 75 акад. часов.

- **«ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ГРАФОЛОГИЯ:** *тайный инструмент профессионалов*» — составление точного и детального психологического портрета человека по особенностям его почерка. Курс более 60 акад. часов.

- **«ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА:** *секрет истинной причины болезни*» — описание характера человека по его болезни, а также понимание истинной причины и возможности выхода из любого заболевания. Курс более 60 акад. часов.

- **«ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА: полная палитра красок мира»** — понимание моделей поведения человека по его цветовым предпочтениям в одежде, аксессуарах, интерьере. Достаточно сказать, что больше нас о цвете не знает никто, даже сам Макс Люшер. Курс более 70 акад. часов.

- **«ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЕДЫ»** — определение стиля мышления человека по его предпочтениям в еде от любви до аллергических реакций. Феноменальная информация о характере продуктов питания. Курс более 48 акад. часов.

Авторы трех книг:

- «Феноменальная психосоматика: взаимосвязь характера и болезни»
- «Феноменальная психосоматика пищевых аллергий: взаимосвязь еды и характера»
- «Психоанализ цвета, или зачем серой вороне павлиний хвост»

КОНТАКТЫ И СОЦСЕТИ:



<https://corvus.education>

<https://semchuk.pro>



semchuk.pro@gmail.com



@GrigoriySemchuk

VK https://vk.com/semchuk_grigoriy_irina



Научно-популярное издание

**СЕМЧУК Григорий Николаевич,
СЕМЧУК Ирина Александровна**

ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА ПИЩЕВЫХ АЛЛЕРГИЙ

Взаимосвязь еды и характера

Редактор Е. Попова
Корректор М. Бродская
Вёрстка И. Семчук
Обложка И. Семчук
Фотографии Ю. Юрченко

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
953000 – книги и брошюры.

Подписано в печать 19.03.2023.
Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,5.
Тираж 500 экз. Заказ. № 2.
Срок службы (годности): не ограничен.
Условия хранения: в сухом помещении вдали от огня.

Издатель Ирина Александровна Семчук



+7 (918) 915-22-85;



ir.semchuk@gmail.com;



<https://corvus.education>



<https://semchuk.pro>



Отпечатано в России.

Отпечатано в ООО «Флагман».

350051, Россия, г. Краснодар, ул. Дзержинского, дом 40, к. У.

**Охраняется ГК РФ часть 4 «Авторское право»
и межгосударственным стандартом ГОСТ
34831-2022 «Интеллектуальная собствен-
ность. Научные произведения».**

**Предметом охраны в произведении науки яв-
ляется его содержание, которое имеет обособ-
ленное существование, независимое от формы
научного произведения, в которую оно вопло-
щено.**

**Воспроизведение книги либо материалов
книги любым способом, в целом или частично,
в том числе в другой форме, но с использова-
нием её содержания без разрешения правооб-
ладателей будет преследоваться в судебном
порядке.**

«Феноменальная психосоматика пищевых аллергий: взаимосвязь еды и характера» — единственная книга данного рода из всех, что я встречала. В этой работе Семчуки Ирина и Григорий дают структурированную информацию на понятном языке о том, как еда влияет на поведение человека, почему возникают аллергии на те или иные продукты, а также как от них избавиться. Эти знания я регулярно использую для анализа личных потребностей и усиления недостающих характеристик. Понимание взаимосвязей между любимыми продуктами окружающих людей и их поведением помогает мне улавливать и чутче реагировать на скрытые психологические аспекты их характера.

Труды Григория и Ирины несут полезную информацию, которую легко проверить. Их книги открывают новый взгляд на мир и задают направление для личных изменений. Близкое знакомство с их работами насыщают оригинальными и практическими ходами.

Эта книга — отличный подарок для себя и для близких людей».

Любовь Аксёнова
актриса театра и кино

КНИГИ ДЛЯ МЫСЛЯЩИХ ЛЮДЕЙ

После прочтения этой книги Вы сможете:

- Избавиться от аллергических реакций на продукты питания раз и навсегда.
- Составлять быстрый и филигранный психологический портрет человека по его вкусовым предпочтениям.
- Осознанно использовать те или иные продукты в зависимости от стоящих перед Вами задач.
- Понимать истинный и феноменальный характер различных видов еды и продуктов питания.
- Осмысленно составлять свое меню, чтобы в разы быстрее избавляться от недугов.

ISBN 978-5-6049191-1-8



**Corvus
Education**

