

ВВЕДЕНИЕ



Недавно весь научный мир взбудоражила новость о том, что здорового питания не существует. И это не фейк и не чей-то рекламный трюк. Это – горькая правда. В течение нескольких лет ученые из Института Вейцмана в Израиле наблюдали за группой из 800 добровольцев. Половина из них была на диете. Вторая – жила в свое удовольствие и ни в чем себе не отказывала. Оказалось, что если их поменять местами, то вы никак не определите, кто из них кто. Ну разве что человек вообще ничего не ел, но таких буйных среди них, вероятно, не было.

Эта новость обвалила акции компаний, которые специализируются на производстве экологически чистых и полезных продуктов. Затем без работы остались диетологи, потому что окончательно стало ясно, что все эти супер-пупер модные диеты и рекомендации, по сути, пустая трата времени. Хотя многие из тех, кто по утрам завтракал только черным кофе и ломтиком сыра, об этом давно догадывались, просто боялись сказать. Потому что перед глазами у них были люди, которые без зазрения совести наворачивали торты и пирожные, но при этом ни капли не выпирали за свои 90-60-90. Обидно. А все потому, что сама теория современной диетологии в корне неверна, она учитывает все что угодно – пол, рост, цвет глаз, группу крови, размер обуви, – только не то, что в принципе и определяет нашу фигуру – тип питания. Этот термин условный и не имеет никакого отношения к системе питания типа «понедельник-среда-пятница» или «завтрак съешь сам, а ужин отдай врагу». Мы вкладываем в этот термин тип самого человека по принципу «человек есть то, что он ест». Но вернее было бы сказать, что «человек есть то, что есть его гормоны».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



ГОРМОНЫ И ЭМОЦИИ. О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В 1855 году английский врач Томас Аддисон впервые обнаружил существование гормонов. Он исследовал «бронзовую болезнь» – острую дисфункцию коры надпочечников, при которой кожа человека окрашивается в характерный оттенок. В ходе поисков выяснилось, что этот орган выделял недостаточное количество особых химически активных веществ. Этого оказывалось достаточно, чтобы человек терял вес и быстро утомлялся, а мышцы его слабели.

Само понимание того, что процессы внутри организма регулируются при помощи химии, оказалось революционным. С тех пор медицина активно изучает железы внутренней секреции человека и тот эффект, который выделяемые ими вещества оказывают на организм. Так, адреналин относят к основным гормонам стресса, а счастье является во многом продуктом эндорфинов и серотонина. Можно с уверенностью утверждать, что связи эмоций и гормонов возникли в ходе эволюции как инструменты выживания.

Казалось бы, все эти понимания – достояние новейшего времени. По сравнению с сегодняшними массивами информации до 1855 года люди ничего не знали о гормонах в научном смысле этого слова. Но это вовсе не значит, что знания о внутреннем устройстве человека не существовало. Как раз наоборот, после открытия Аддисона официальная наука начала семимильными шагами объяснять то, что в том или ином виде уже было известно до нее. Согласно данным астрофизики, планету Земля и всех живущих на ней индивидов каждую секунду бомбардируют потоки нейтрино и других элементарных частиц. Так что древние ученые, возможно, были не настолько глупы, как может показаться нашему современному уму.

Что еще видели древние? Они сделали очень много ценных работ, направленных на остановку или торможение старости. Смертность – настоящий бич человека как вида. В теории тело может жить вечно, потому что клетки его регулярно обновляются. Но существуют алгоритмы, которые ведут к старению и смерти. «Что бы человек ни делал, он упорно ползет на кладбище», – говорил об этом замечательный сатирик Михаил Жванецкий.

Наши праотцы заметили много любопытных феноменов. Например, царь Соломон обкладывался девственницами. Станным образом это омолаживало его организм, даже если он не занимался с наложницами сексом. Каков же механизм этого чуда?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ДРЕВНИХ ШКОЛ МЕДИЦИНЫ

Как люди выходили из положения, не зная ничего о существовании гормонов? Достаточно просто – опираясь на опыт и фундаментальное понимание мира. Чтобы иллюстрировать это знание, обратим ваше внимание на древнюю систему типов личности, которая удивительным образом описывает не одну тысячу лет функционирования системы гормонов, – учение эннеграммы.

В древности не было микроскопов, поэтому классификация выстраивалась в тесной связи с астрологией. Ученые того времени замечали разную активность желез внутренней секреции у разных людей и объясняли это тем, что на человека воздействуют космические вибрации разной интенсивности. Одни люди активнее воспринимают, скажем, вибрации со стороны Марса, другие – со стороны Меркурия. С точки зрения эннеатипологии разница в космических вибрациях имеет вполне конкретные последствия. Поведение, способ мышления, типы эмоций и даже внешность одного типа людей будут радикально отличаться от всех характеристик другого. Все это, согласно учению эннеграммы, определяется космическими влияниями, а органы, которые воспринимают эти влияния, и есть железы внутренней секреции, или эндокринные железы. Одна из них работает более интенсивно, чем в среднем у всех людей планеты. Именно этот факт оказывает решающее воздействие на характер индивида.

В чем это проявляется? Если кратко – в типе мышления человека. В его взгляде на мир, на людей, на проблемы, на ту же еду. Несмотря на то что все люди разные, одежду и обувь все же шьют по каким-то усредненным размерам. Индивидуальность проявляется в том, как на вас сидит тот или иной костюмчик. Так и в эннеатипологии – все люди разные, но некоторые из них имеют общие черты, благодаря которым мы можем сказать, что они относятся к какому-то определенному типу. А уж исходя из этого можно определить, какой костюм подойдет тому или иному человеку больше всего.

Современная эннеатипология сохранила традиции древности и ключи к определению эннеатипа. Здесь есть определенный и весьма логичный алгоритм. С ним мы вас и познакомим.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



КЛЮЧ ПЕРВЫЙ – АКТИВНОСТЬ/ПАССИВНОСТЬ

Активность означает, что человек постоянно пытается изменить внешний мир. Пассивность, наоборот, означает нежелание менять окружающие обстоятельства. Зато пассивные люди скорее приспосабливаются. Ведь кто-то же должен будет жить в этом изменившемся мире. Их природное сосуществование является наглядным подтверждением философского утверждения о единстве и борьбе противоположностей. Заметим, что эти типы поведения являются врожденными и не меняются в течение жизни.

КЛЮЧ ВТОРОЙ – ПОЗИТИВНОСТЬ/НЕГАТИВНОСТЬ

Этот критерий показывает, как представители данного типа воспринимают жизнь. Позитивные люди считают, что мир в целом хорош, несмотря на отдельные неприятности. Негативные – наоборот, уверены в том, что все плохо, несмотря на проблески позитива. Точно так же эти люди относятся к себе.

Вам наверняка знакомы эти типы отношения к миру. Они еще называются «оптимист» и «пессимист». Употребляя эти понятия, психологи обычно имеют в виду, что позитивность или негативность являются приобретенными качествами мировоззрения человека и их можно изменить. На самом деле тип отношения к миру является врожденным. Изменить его человек не в силах. Стать оптимистом сложнее, чем считается. Против подобных изменений восстают гормоны и нервная система человека. Поэтому одни типы являются прирожденными оптимистами, другие – убежденными пессимистами. У этих явлений есть еще одна особенность – позитивное или негативное восприятие для самого человека обычно незаметно, в то время как для окружающих оно очевидно.



КЛЮЧ ТРЕТИЙ – ОСОБЕННОСТИ ТИПА ТЕЛА

Как было уже отмечено ранее, каждый тип находится под влиянием конкретной железы внутренней секреции, что определяет конституцию тела. Избыток или, наоборот, недостаток какого-либо гормона неизбежно отражается на форме тела. Поскольку у каждого человека одна из желез является ведущей, тело принимает соответствующую форму, что позволяет по внешним признакам иногда безошибочно определить его эннеатип. Например, некоторые люди вообще не склонны к полноте, хотя могут есть 24 часа в сутки. А другие поправляются буквально от воды. Такое распределение форм может казаться несправедливым. Но форма тела не говорит о здоровье человека. Это больше дань моде. Например, в эпоху Рубенса сексуальным было быть пухленьким во всех местах. В 90-е – плоским и тощим. В 2000-х мода снова качнулась в обратном направлении. Ведь все новое – это хорошо забытое старое. Поэтому мы советуем вам не стремиться соответствовать тенденциям моды, а обращать внимание на свое самочувствие. Ведь если вы чувствуете себя здоровым и полны энергии, ваше тело всегда будет выглядеть привлекательно, какой бы формой ни одарила вас природа.

КЛЮЧ ЧЕТВЕРТЫЙ – НАБОР ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И КАЧЕСТВ

Существуют качества характера, которые формируются посредством воспитания и средой обитания. Эннеалогия дает понимание типов сущности, или качеств характера, которые являются данностью для каждого типа. И набор этих качеств остается стабильным на протяжении всей жизни. Хорошая новость заключается в том, что если это относится к вашему типу питания, то его изменить можно и даже нужно. Об этом мы тоже поговорим отдельно.

Кроме формы тела гормоны ведущей железы также влияют на психику человека. И это уже доказано психонейроэндокринологией, областью медицины, в рамках которой изучается взаимодействие между функционированием эндокринной системы организма человека и его психикой.

Применимо к диетологии можно сказать, что тип мышления напрямую связан с техникой похудения. Например, критически настроенный человек если и возьмется худеть, то трижды подумает и не начнет, пока не убедится, что его не обманывают. Меркурий сфотографирует и выложит в свой Instagram все, что будет есть. А Сатурн распишет план похудения на годы вперед. Вот, собственно, и все. Комбинация этих 5 ключей и дает нам шифр к пониманию каждого отдельно взятого человека. Да, мы забыли рассказать о самом главном – какая же железа у всех этих эннеатипов ведущая, иначе зачем мы все это, собственно, затевали. Итак.



ЛУНА

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА



Она выделяет гормоны, которые помогают переваривать пищу – глюкагон (антагонист инсулина, повышает уровень глюкозы в циркулирующей крови), инсулин (понижает уровень глюкозы в крови), соматостатин (угнетает секрецию многих желез), панкреатический полипептид (подавляет секрецию поджелудочной железы и стимулирует секрецию желудочного сока) и грелин («гормон голода» – возбуждает аппетит). «Луна» как бы переваривает информацию, приходящую извне, а так как она видит ее в основном в черных тонах, то и последствия от такого переваривания соответствующие – язва, гастрит, панкреатит и прочие маленькие радости жизни на диете и таблетках. Поэтому представители этого эннеатипа полностью соответствуют описанию своей же любимой болезни («язве»). Они все высокие и худые. Предпочтения в еде: кислое, соленое, горькое, но при этом обязательно полезное и экономное, еще и маленькими порциями. Терпеть не может сладкого, что, в принципе, и неудивительно.



МАРС

НАДПОЧЕЧНИКИ



Вырабатывают адреналин и норадреналин. Первый из них мобилизует организм для борьбы с внешней угрозой, а второй – имеет тот же эффект, выделяясь в стрессовых ситуациях. Отсюда характерная особенность этого эннеатипа – выносливость, работоспособность и неутомимость, что в принципе одно и то же. Обожают экстремальные виды спорта, где можно было бы утилизировать свой лишний адреналин. Формой тела напоминают небезызвестных «качков», но при этом их агрессия вполне контролируемая. Если и сидят на диетах, то протеиновых. Обожают мясо в любом виде, как источник все тех же протеинов и калорий. А учитывая, какого оно сейчас качества, в будущем возможны проблемы с печенью и сосудами. А так практически ничем не болеют. Разве что ближе к старости, когда болеют все, даже олимпийские чемпионы агрессия вполне контролируемая. Если и сидят на диетах, то протеиновых. Обожают мясо в любом виде как источник все тех же протеинов и калорий. А учитывая, какого оно сейчас качества, в будущем возможны проблемы с печенью и сосудами. А так практически ничем не болеют.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)




САТУРН

ГИПОФИЗ



Железа, расположенная на нижней поверхности головного мозга. Вырабатывает большое количество гормонов, влияющих на рост, обмен веществ и репродуктивную функцию. Является центральным органом эндокринной системы, тесно связана и взаимодействует с гипоталамусом.

Регулирует работу всех других желез внутренней секреции в организме человека. Подобно гипофизу «Сатурн» от природы склонен регулировать любую систему или среду, в которой он находится. Такой человек чувствует ответственность за целую систему и за каждую ее часть. Отсюда – стремление руководить, контролировать и направлять. И фигура у «Сатурна» согласно статусу – прямоугольник. Только в отличие от «Пояса астероидов» он у них длиннее и уже. А вот насчет болезней сказать что-то сложно, потому что «Сатурны» так помешаны на своей работе, что болеть им просто некогда. Возможно, когда-нибудь, может быть, но с такой мощной иммунной системой – вряд ли. Еда – как средство поддержания сил, а не источник наслаждения, то есть вкусно, но быстро и практично. И это вам не «Юпитер», добавки не ждите. Все строго по нормам.



МЕРКУРИЙ

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА



Выделяет в кровь гормоны Т3 и Т4, катализаторы, которые резко ускоряют биохимические процессы, благодаря чему в клетках активизируется потребление и усвоение килокалорий, эквивалент энергии. Поэтому что бы «Меркурии» ни ели, они всегда остаются стройными и подтянутыми. А еще из-за переизбытка энергии они везде успевают, никогда не сидят на одном месте и совершенно при этом не устают. Много говорят и прямо-таки фонтанируют различными идеями. Проблемы начинаются, когда этой энергии не хватает. Как результат – снижается интеллектуальный потенциал. Поэтому периодически надо добавлять в пищу йод. Любят вкусно, быстро и разнообразно поесть безо всяких ограничений. И чем больше экзотики, тем лучше – будет что рассказать друзьям в компании.

УРАН ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ



Их эндокринная функция – выделять гормоны в кровяное русло. У мужчин это тестостерон. У женщин – эстрогены. Но фокус в том, что у этого типа присутствуют одновременно и те и другие. Поэтому мужчины женоподобны, но при этом обладают ярким творческим потенциалом, а женщины прекрасны, но при этом агрессивны и напористы. От баланса этих гормонов зависит, кто на кого больше похож. Да и фигура у обоих обтекаемая овал – без острых углов и противоречий. Характера нет. Амбиций тоже. Но при этом чертовски сексуальны и обаятельны, несмотря на то что почти всегда страдают избыточным весом. Чем болеют, непонятно, потому что к врачам ходить лень и не хочется. Но ясно, что под ударом вся мочеполовая система. Поест любят, но не любят худеть, а если и садятся на диету, то почти ее не соблюдают. К сладкому равнодушны. В приоритете – каши и мясо.

СОЛНЦЕ ТИМУС, ИЛИ ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА



Эта железа действительно похожа на вилку. Тимус отвечает за иммунитет человека. Образуюсь в костном мозгу, лимфоциты проходят «обработку» в тимусе и на выходе из него становятся способны преодолевать инфекции и сложные заболевания. По сути, вилочковая железа включает в них функцию охранников организма. Видимо, именно для адаптации к агрессивной внешней среде железа особенно активна у детей. Также тимус вырабатывает гормоны, которые отвечают за регенерацию кожи, быстрое заживление ран и общую сопротивляемость организма. Чудеса быстрого выздоровления – всецело заслуга этого органа. Не исключено, что биологический возраст тела – это отражение активности тимуса. Поэтому представители этого эннеатипа больше похожи на подростков, чем на взрослых (независимо от возраста). Такие же худые и нескладные. Благодаря мощному иммунитету очень редко и несерьезно болеют. На еде вообще не застревают – что есть, то и потребляют. Могут вообще не есть. Чипсы, орешки, сухарики – обычный перекус. Какая уж тут может быть диета!

Но гормоны влияют не только на то, какой формы наше тело и чем мы рискуем заболеть в старости. Это еще и наши эмоции – реакция на стресс, на боль, на обиду или на выигрыш в лотерее. Потому что именно эмоции, по сути, и определяют качество нашей жизни. Ведь часто о человеке говорят не то, что он толстый или высокий, а что он нервный, нудный, веселый, жизнерадостный и т.п., а какой у него при этом вес – вторично. Фокус в том, что через гормоны можно легко управлять не только настроением, но и своим весом. Вот об этом мы и поговорим в следующей главе.



Гормоны являются составной частью второго, «химического» подхода. Чтобы представить эту сферу, давайте упрощенно предположим, что все гормоны делятся на две большие группы. Первые ускоряют процессы и функции, они служат катализаторами химических реакций внутри нашего тела. В медицине их называют «анаболики». Вторая группа гормонов называется «катаболики». Они, наоборот, замедляют процессы и реакции. Грамотный врач стремится восстановить баланс внутри нашего организма, правильно сочетая ускорение одних реакций и замедление других.

А теперь давайте вернемся немного назад и вспомним древних, которые заметили, что определенному типу психики соответствует определенный тип тела. Мы получаем научное объяснение того, как такое возможно. Можно предположить, что у людей одного типа тела наблюдается похожий гормональный фон. Гормональный фон – это сочетание различных химических веществ в крови. Доминируют в этом «коктейле» гормоны ведущей эндокринной железы.

Поскольку тело очень плотно воздействует на эмоции, то примерно один и тот же набор гормонов определяет примерно один и тот же набор эмоций. Они могут колебаться, но в целом остаются в одних и тех же пределах. Вот вам научное обоснование появления психотипов.

«Сверху» на психотип накладываются индивидуальные особенности. У одного человека при всех равных прочих более нервная жизнь, он растет в постоянной борьбе за выживание. Такой человек склонен испытывать тревожность и яркие выбросы гнева, таковы его защитные механизмы.

У другого представителя того же психотипа жизнь спокойная и сытая. Он больше испытывает жалость к себе и склонен к депрессии. И тем не менее в целом их модели поведения схожи.

Остановимся более подробно на каждом эннеатипе с точки зрения влияния гормонов человека на его эмоциональное состояние. Думаем, вам будет интересно узнать, почему полные люди, как правило, жизнелюбы, а худые и стройные практичны и сухи в общении. И почему в падающем самолете одни люди кричат от ужаса, другие молятся, третьи спокойно читают новости, а четвертые вообще спят как ни в чем не бывало. Мы уже говорили, что человек есть то, что есть его гормоны. А какие у человека гормоны, такие и эмоции. Судите сами.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

МЕРКУРИЙ

«Меркурий» – это щитовидная железа. Благодаря ее активности в организме происходит быстрый обмен веществ. С такой же скоростью происходит процесс восприятия и обработки информации. Неудивительно, что у «Меркурия» самая высокая скорость мышления среди всех типов в энеаграмме. Он имеет активные желания и стремления. Он хочет менять мир и людей вокруг себя, а также стремится к развитию своих возможностей. Он испытывает непреодолимое желание разогнать этот медленный мир до своей скорости. Чтобы приспособиться к медленно текущему миру, «Меркурий» использует гибкость и сообразительность. Высокая скорость, гибкость и сообразительность формируют у этого энеатипа вариативный способ мышления.

Использование вариативного мышления убирает страх перед ошибкой. Учит принимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для исправления ситуации. Ведь это всего лишь один из вариантов, который оказался неудачным. Следовательно, нужно искать другой вариант. Применительно к падающему самолету «Меркурий» не будет паниковать, а сразу начнет действовать. Пассажирам расскажет, что сам он падал уже раз десять – и ничего, до сих пор живой. Стюардессам – что лучший способ прекратить на борту панику – это раздать весь имеющийся у них алкоголь. Пилотам – что необязательно тянуть до пункта назначения, а можно сесть в другом аэропорту, где у него есть знакомый диспетчер. И все это весело и задорно, как будто так и задумывалось с самого начала. Главное при этом – верить, что все будет хорошо.

И еще один интересный факт. Согласно китайской медицине и индийской аюрведе, вишудха чакра – щитовидная железа – является центром горловой чакры, одного из семи энергетических узлов человеческого тела. На ее состояние можно влиять с помощью асан йоги и медитаций. За счет них снижается артериальное давление, нормализуется обмен веществ, становится спокойнее сердцебиение. Происходит примерно то же самое, что и во сне, – организм отдыхает от стрессов. Прекрасный пример того, как через упражнения можно воздействовать на гормоны, а они соответственно будут воздействовать на ваше самочувствие.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)


ГАЛИНА И ЕФИМ ШАБШАЙ
ТАТЬЯНА АЛЬПЕРИНА

AMOGRACE

AMOGRACE

ДИЕТОЛОГИЯ

ЗДОРОВЬЕ. МОЛОДОСТЬ. КРАСОТА.



ТВОЯ
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ДИЕТА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)