

ФЭН ШУЙ

КАК ПОХУДЕТЬ,
НЕ СТРАДАЯ ОТ ГОЛОДА

Москва
АСТ

Минск
ХАРВЕСТ

2006

УДК 613.21
ББК 51.230
Ф 98

Автор-составитель *М. Н. Брашко*

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Ф 98 **Фэн-шуй.** Как похудеть, не страдая от голода / Авт.-сост. М. Н. Брашко. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. – 64 с.: ил.

ISBN 5-17-037412-7 (Издательство АСТ).

ISBN 985-13-7370-2 (Харвест).

По фэн-шуй, пышное тело – это «больная» энергия, материализующаяся в виде лишнего веса. Зверский аппетит, который «набрасывается» на вас дома, может быть связан с неправильной организацией пространства квартиры. «Настройка» жилого помещения на укрепление здоровья помогает привести вес в норму. С помощью данной книги вы не только познакомитесь с этой древнейшей наукой, но и узнаете, как максимально использовать благоприятное влияние окружающего пространства и нейтрализовать неблагоприятное, а также как правильно питаться и какие продукты какому знаку Зодиака лучше употреблять.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.21
ББК 51.230

ISBN 5-17-037412-7 (Издательство АСТ)
ISBN 985-13-7370-2 (Харвест)

© Подготовка и оформление.
Харвест, 2006



Содержание

Введение	3
Потоки Ци в квартире	6
Потоки Ци на кухне	8
Питание Инь и Ян	12
Питание и темперамент	20
Питание и гороскоп	22
Как правильно готовить пищу	26
Физкультура по фэн-шуй	30
Стресс и здоровье	32
Традиционная китайская медицина	36
Электромагнитные воздействия	42
Теория пяти первоэлементов	46
Как сбалансировать первоэлементы в своем организме	50





Потоки Ци в квартире

В первую очередь, как советуют мастера фэн-шуй, следует разобраться в энергетических потоках своего дома. Чтобы выяснить энергетическое состояние своей квартиры, медленно пройдитесь по всем комнатам. Где вам больше всего нравится? А откуда вам хотелось бы сразу же уйти? Это значит, что энергия Ци циркулирует неравномерно.

Многие люди допускают грубую ошибку, располагая кухню напротив входа в жилище или рядом с прихожей, так как комната, находящаяся непосред-

ственно перед входной дверью, получает большой поток энергии. Кухня станет главным местом сбора домочадцев, что негативно повлияет на энергетическое равновесие и будет способствовать частому употреблению пищи обитателями этого дома.

Ошибочно также разделять прихожую и кухню длинным коридором, в котором нет ничего, что замедляло бы движение Ци. Пустые длинные коридоры действуют на продвижение Ци отрицательно, вынуждают ускорять ее,

Неподходящее место для кухни неподалеку от входной двери или напротив нее, поскольку при таком расположении она станет главным местом сбора домочадцев.





Если кухня расположена недалеко от вашей комнаты, то лучше замаскировать вход на кухню, например, повесив над дверью картину.

что принуждает человека, проходящего по коридору, обязательно зайти на кухню и что-нибудь съесть. Поэтому нужно следить за тем, чтобы потоки Ци протекали на кухню в оптимальном количестве, не мешая ее продвижению в другие части дома.

Также очень важно, чтобы в комнате, где человек проводит много времени, не было ничего напоминающего о еде. Лучше всего разместить в этой комнате любимые предметы, которые вам нравятся: повесить на стену картину с пейзажем, поставить удобное для отдыха и размышлений кресло.

Если все же кухня размещена в непосредственной близости от места, где человек проводит много

времени, и никак не удаётся изменить планировку, можно замаскировать вход на кухню, сделав дверь из непрозрачного материала и повесив над ней цветы или картину.

Таким образом, с помощью данных советов можно несколько отдалить от себя мысли о пище и уделить больше внимания себе, своей семье, обществу, книгам, хобби.





Потоки Ци на кухне

Кухня, по фэн-шуй, «территория хозяйки». Планируйте это помещение дома так, чтобы вам было там уютно, спокойно, комфортно. Если все сконцентрировано вокруг пищи, ее приготовления и поглощения, это, несомненно, не лучшим образом отразится на вашем весе. Поэтому на кухне все должно быть гармонично, разумно и правильно расположено.

Многие люди ошибочно украшают кухню картинами с кулинарными шедеврами, возбуждающими

аппетит. Это неправильно. Там можно разместить предметы, к примеру, побуждающие общаться с людьми или приносящие эстетическое наслаждение. Это могут быть небольшие полочки с цветами, журналами, телефонным аппаратом.



Семейные фотографии, пейзажи на стенах и вазочки с цветами на кухне помогут вам думать не только о поглощении пищи.

