

красивое тело

Ольга Дан

СЕМИДНЕВНАЯ ЦВЕТНАЯ ДИЕТА

Минус
3 КГ
за неделю



ПИТЕР

Красивое тело

Ольга Дан

Семидневная цветная диета

«Питер»

2010

Дан О.

Семидневная цветная диета / О. Дан — «Питер»,
2010 — (Красивое тело)

Какого цвета ваши дни? Сплошные серые будни? Пора наконец раскрасить нашу жизнь в яркие цвета радости и здоровья! Для этого в первую очередь понадобятся цветные овощи и фрукты. Цветная диета – это редкая возможность худеть с удовольствием и оптимизмом. Диетологи знают: максимального результата мы добиваемся не тогда, когда мучаем себя голодом, а тогда, когда едим то, что нам нравится, выбирая из того, что для нас полезно. Цветная гимнастика закрепит результат цветной диеты, сделает наши формы идеальными, улучшит самочувствие и поднимет жизненный тонус. А новый цветной дресс-код придаст неотразимого обаяния и уверенности в себе. Смелее! Начинаем понедельник с красного цвета! Это цвет победителей и охотников. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Дан О., 2010

© Питер, 2010

Содержание

От автора	5
От пяти стихий к семи цветам	6
Мой Китай	6
Гармония фэн-шуй	8
Цвета фэн-шуй	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ольга Дан

Семидневная цветная диета

От автора

Здравствуйтесь, дорогие мои читательницы! Наконец-то вы держите в руках мою новую книгу, в которой рассказывается об абсолютно революционном жизненном пути – цветном пути. Может быть, для россиян этот путь покажется слишком вызывающим... Почему я так думаю? Да потому, что я точно так же, как и вы, ездила в метро и на общественном транспорте и наблюдала осенью, зимой и весной эту безликую серо-черную народную массу: черные кожаные куртки, серые немаркие пальто, сумрачные лица... Да, все это очень мрачно. Мало кто из нас задумывается, что мы сами создаем себе настроение, здоровье, успех и удачу. Подумайте только, что наше зрение «падает» за сумрачно-осенне-зимние месяцы не от того, что мы слишком много читаем, а от того, что нашим глазам не хватает голубого цвета! А плохое настроение преследует нас не потому, что холодно и неудобно на улице, а потому, что нет в нашей жизни оранжевых и желтых тонов. На работе вы каждый день хотите поговорить с начальником о прибавке к зарплате, но вам мешают нерешительность и робость – недостаток красного цвета в вашей одежде. После работы вы пришли домой и выяснили, что ребенок что-то натворил и вас вызывают в школу, – ваши действия? Пойдете на кухню и от отчаяния поглотите все запасы сладкого? А почему? Потому что вы не знаете, что фиолетовый цвет лучше всего успокаивает нервы и притупляет чувство голода.

Теперь, я надеюсь, все ваши неприятности останутся позади! Эта цветная книга и семидневная фитнес-программа навсегда прогонят хандру и негатив из вашего дома. Вы открыли эту книгу, и в вашем доме поселилась радуга. Пусть у кого-то из ваших знакомых жизнь состоит из белых и черных полосок! Полоски вашей жизни отныне будут разнообразными и красочными! Отныне вы – охотницы, охотницы за своим счастьем! Мы все помним с детства, что Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан. Синяя птица счастья – это, конечно, хорошо, но разноцветный фазан счастья выглядит куда более жизнерадостным. Счастливой охоты, дорогие мои!

От пяти стихий к семи цветам

Мой Китай

Я живу в Китае уже два года. Я поселилась в замечательном городе административной провинции Шэнси – в Сиане. Я шучу, что я живу па Западе. В этой шутке есть доля истины, поскольку «сиань» в переводе означает «западный мир». Мой западный мир расположен в центре восточной части Китая. Сиань – одна из четырех древних столиц Китая. Несмотря на то что я уже прижилась на новом месте, мурашки до сих пор пробегают по коже, когда я начинаю представлять историческую значимость этого города для Китая и всего мира: именно из Сианя начинался Великий шелковый путь, именно отсюда стал распространяться по миру буддизм.

Первый год своей китайской жизни я посвятила изучению новой культуры. Я осматривала местные достопримечательности и выяснила, что, вероятно, можно всю жизнь провести в Сиане, но так и не успеть посмотреть все то, что накоплено веками за время развития китайской культуры: Исторический музей провинции Шэньси, площадь которого превышает 50 000 квадратных метров, знаменитый Музей терракотовых воинов первого императора Цинь Шихуана, историческое сердце Сианя – городская стена эпохи Мин, Колокольная башня, Барабанная башня, храм Конфуция, пагоды диких гусей и многое, многое другое...

Изучая памятники архитектуры и искусства, а также приглядываясь к новой обстановке и знакомясь ближе с китайцами, я поймала себя на мысли, что Китай для меня очень комфортен... по цветовой гамме. Мой любимый цвет – красный. Привыкнув к своей новой китайской действительности, я поняла, что главный цвет Китая и любимый цвет китайцев – тоже красный!

А теперь немножко задумайтесь: что происходило с нашей страной, когда в ней культивировался красный цвет? Я ни в коем случае не призываю вас к принятию коммунизма. Просто вспомните свое пионерское детство (кто не помнит, спросите у родителей)... Под красными знаменами наша страна была одной из величайших мировых держав. Да, коммунизм, да, зарплаты у всех 120 рэ, но зато «От Москвы до самых до окраин...». Что у нас теперь? Да, я живу в Китае и говорю «у нас» про Россию, я имею на это право, поскольку гражданство у меня российское, поскольку я родилась и выросла в России, все мои друзья и близкие живут в России. У нас теперь меньшие площади, перманентный кризис, деньги можно хранить в банках, но это небезопасно, и, похоже, приобщение к Евросоюзу в ближайшее десятилетие нам не светит. Как вы думаете, почему все это произошло? Случилась перестройка. Она нам принесла свободу. Почему-то свобода отразилась на россиянах как-то очень безрадостно, и вместо ярких, радостных красок в одежде и на лицах горожан мы до сих пор имеем черно-серое большинство. К сожалению, это касается не только моего поколения – сегодняшних тридцатилетних и старше, это касается и нового поколения, которое выбирает черные эмо-одежды. Да, так проще выжить во враждебной среде улиц, проще смешаться с толпой. Поэтому когда в метро мы видим человека в яркой красно-желто-зеленой одежде, ярком берете и с дредами, мы провожаем его взглядом и думаем, что, мол, им, растаманам, хорошо – никаких проблем, потому что «Джа дал им все», а у нас тут дело серьезное – мы за жизнь бьемся. А кто в итоге выигрывает? Мы стоим в пробках в машинах, купленных в кредит, смахиваем седые волоски со своих черных пальто и мучаемся от осенней депрессии, зарабатывая на нервной почве гастрит и лишние килограммы.

Вы видели когда-нибудь много китайцев? Я вижу толпы китайцев каждый день. Если вы будете гулять по центру Петербурга, обратите внимание на группу китайских туристов. Скажите, сколько из 30-40 человек этой группы имеют, на ваш взгляд, лишний вес? Правильно! Ни одного! А почему? Во-первых, они живут в великом государстве, которое с древних времен

выбирает красный цвет и не отказывается от своей истории (китайцы подпитывают свои жизненные силы красным, поэтому не употребляют в пищу лишнего); во-вторых, никаких кредитных машин: велосипеды и ноги – вот главный транспорт китайцев; в-третьих, они верят в светлое будущее. Нет, эта вера не наивность, просто верить легче, если в твоей жизни присутствует активный красный. Не зря же сейчас политики всех стран перешептываются о том, что Китай наступает. А почему бы Китаю не наступать, если его жители выбирают цвет солнца и огня – красный?! Между прочим, свадебные платья китайских невест в большинстве своем красные. В этом случае красный несет активное женское начало Матери-природы, и девушки ассоциируют себя со зрелыми плодами, а ведь только зрелые плоды могут дать достойные семена, из которых затем прорастут крепкие побеги.

Вы можете подшучивать по поводу внешности китайцев сколь угодно долго. Внешность – это на любителя. О величии нации говорят их открытия, которыми мы с вами, между прочим, пользуемся ежедневно. Что же Китай дал миру?

Шелк. Этот удивительный материал появился около 4000 лет назад. Молодая китайская императрица Си Линь Чи скучала на берегу императорского пруда, пытаясь чем-нибудь себя развлечь, и опустила в воду кокон гусеницы тутового шелкопряда. С удивлением она увидела, что от кокона можно отделить красивые блестящие нити. У Си Линь Чи был пылливый ум, и, хотя это было не императорским делом, она начала экспериментировать с изготовлением тканей из необычных ниток.

Бумага. Более двух тысяч лет назад римляне и греки писали на египетских папирусах, а указы китайских императоров уже излагали на бумаге, которую делали из волокон бамбука.

Вы думаете, что зонт должен защищать от дождя? Первые зонты изобрели китайцы, и они защищали жителей Поднебесной от солнца. Бледность и нежность кожи были основными признаками красоты китайских модниц, поэтому они и прятали лица от солнечных лучей.

Раньше чай пили только в Китае. Когда этот напиток появился в Европе, его называли «китайской травкой». Самое удивительное, что европейцы из-за отсутствия информации пытались чайные листья... есть! Они делали из них салаты и через силу жевали эту горькую, но очень модную траву. Затем секрет употребления чайных листьев был разгадан, и их стали заваривать и пить отвар.

В Европе порох появился в XIV веке, а придумали его китайцы на рубеже нашей эры. Придуман он был исключительно для мирных целей: его использовали для зажигания фейерверков во время праздников и религиозных церемоний.

Мороженое, оказывается, было не совсем развлекательным продуктом. Оно было придумано китайскими монахами, которые взбивали сладкий рис вместе с пряностями до состояния суфле, а затем охлаждали полученную массу на льду. Так что мороженое – лакомство монастырское.

Как выглядели первые спички? Это были тонкие сосновые палочки, один конец которых окупали в расплавленную серу и высушивали. Если этой палочкой чиркнуть по твердой поверхности, она зажигалась. Датой изобретения этих «зажигательных палочек» считается 577 год. В XIII веке спички были в ходу во всем Китае.

И, наконец, самое, пожалуй, известное китайское изобретение – фэн-шуй, но об этом в следующем разделе...

Гармония фэн-шуй

Исследователи этой «философии дома» считают, что фэн-шуй как система знаний возник в эпоху Желтого императора (2700 год до нашей эры), который считается первым важным императором в китайской истории. По легенде, он изобрел великое множество вещей, в том числе китайский календарь и самый главный инструмент фэн-шуй – компас. Слово «фэн-шуй» в переводе с китайского языка означает «ветер и вода». Именно эти два природных начала, по мнению древних китайцев, «породили» жизнь на земле.

Про понятия «инь» и «ян», я думаю, слышали многие. Инь и ян лежат в основе фэн-шуй – это две противоположные космические силы, постоянно переходящие одна в другую и составляющие саму жизнь. В древности эти два противоположных начала изображались в виде борющихся животных: белый тигр (инь) пытался побороть зеленого дракона (ян). Позже вошел в обращение известный теперь всему миру символ: круг с вписанными в него двумя каплями – черная с белой точкой внутри и белая с черной точкой. Черная капля – олицетворение инь (женского начала), а белая капля – олицетворение ян (мужского начала).

Самый древний вид фэн-шуй – иньский фэн-шуй. Немногие знают, что первоначально фэн-шуй применялся лишь для захоронения усопших. Китайцы считали, что правильно расположенная могила умершего родственника дает силу следующим поколениям. Иньский фэн-шуй дошел до нашего времени, хотя сейчас из-за перенаселенности нашей планеты намного труднее соблюдать условия захоронения.

До сих пор китайцы очень трепетно относятся к тому, как похоронены их предки. Они считают, что иньский фэн-шуй может сделать человека известным и богатым. К выбору правильного места захоронения подходят очень тщательно. Его начинают выбирать еще при жизни, чтобы иметь уверенность, что у потомков все будет в порядке.

Со временем некоторые принципы иньского фэн-шуй стали применять и для янских домов – домов живых людей.

Так фэн-шуй стал стремительно развиваться. Без учета фэн-шуй не строилось ни одно здание в Китае. У мастеров фэн-шуй всегда была работа. Знаете, почему? Да потому, что фэн-шуй не является постоянной величиной, ведь дом можно перестроить, расширить, сделать перестановку в комнатах. А если этого не делать хотя бы раз в пять лет, то энергия в вашем доме замрет и не будет нести необходимое позитивное начало.

До XX века фэн-шуй не выпускали за пределы Великой Китайской стены. В XX веке к власти в Китае пришел Мао Цзэдун (между прочим, считают, что власть Мао – это следствие правильного иньского фэн-шуй его предков). Мао не хотел, чтобы еще кто-то воспользовался достижениями этой древней науки, и начал истреблять мастеров фэн-шуй. Лишь немногим удалось бежать из страны.

Так энергия ци подпитала весь мир. Как, вы еще не знаете, что это за энергия? Это жизненная энергия, правильное распределение в пространстве которой и обеспечивает человеку успех, здоровье, процветание и все остальные блага.

Цвета фэн-шуй

Китайцы считают, что природа состоит из пяти стихий: Огня, Дерева, Земли, Воды и Металла. Умелое сочетание пяти стихий – это и есть фэн-шуй. Стихии относятся не только к окружающему миру, они живут внутри нас, поскольку существуют определенные взаимодействия между ними, 12-летним китайским календарным циклом и характером людей.

Красный

Соответствует стихии Огня и годам Змеи и Лошади.

Это очень сильный элемент, который символизирует жизненную энергию, силу и интеллект. Если вы человек Огня, то есть родились в годы Змеи или Лошади, то вы являетесь лидером, увлекающим за собой людей. Вы великодушны и отзывчивы, общительны и изобретательны, однако для достижения своих целей можете играть на чувствах других людей.

Стихия в доме

Направление: юг.

Символ: феникс.

Соотношение инь и ян: больше ян.

Благоприятное сочетание: Огонь и Дерево.

Неблагоприятное сочетание: Огонь и Вода.

Элементы декора: свечи, светильники, благовония, поделки, сделанные из шерсти, кожи или перьев, предметы остроконечной или треугольной формы, картины с изображением восхода или заката.

Воздействие: повышает тонус и уровень активности.

Противопоказания: избыток огня приводит к раздражительности и вспыльчивости.

Синий (или черный)

Соответствует стихии Воды и годам Крысы и Свиньи.

Вода – это первоисточник жизни, символ богатства. Люди Воды действуют на окружающих гипнотически: они умеют убеждать. Они очень чутки и у них очень развита интуиция. Вода принимает форму того, в чем она находится, поэтому люди Воды так быстро приспосабливаются и адаптируются к любым условиям. Единственное, что им мешает в жизни, – излишняя чувствительность, они переживают по каждому подходящему поводу.

Стихия в доме

Направление: север.

Символ: черепаха.

Соотношение инь и ян: больше инь.

Благоприятное сочетание: Вода и Металл.

Неблагоприятное сочетание: Вода и Земля.

Элементы декора: стекло, зеркало, аквариум, картины с изображением рыб и воды, предметы округлой формы.

Воздействие: очищающее и освежающее действие, снимает усталость, помогает обрести внутреннее равновесие.

Противопоказания: избыток воды приводит к вялости и унынию.

Зеленый

Соответствует стихии Дерева и годам Тигра и Кролика.

Дерево – это символ творчества и удачи «Деревянные» люди – сильные и яркие творческие личности Они легко идут на контакт, общительны и артистичны, не отказывают в помощи не только родным и близким, но и малознакомым людям Их негативная сторона – вспыльчивость, возможно, из-за нее они и не всегда доводят начатые дела до конца.

Стихия в доме

Направление: восток, юго-восток. Символ: дракон.

Соотношение инь и ян: меньше ян.

Благоприятное сочетание: Дерево и Вода.

Неблагоприятное сочетание: Дерево и Металл.

Элементы декора: цветы, деревья, деревянные предметы и мебель прямоугольной формы, поделки из соломы, бумаги и ткани, картины, изображающие лес.

Воздействие: способствует развитию творческих способностей.

Противопоказания: избыток дерева приводит к переоценке собственных возможностей.

Желтый

Соответствует стихии Земли и годам Быка, Дракона, Козы и Собаки.

Земля – это символ надежности, стабильности и уверенности в себе и завтрашнем дне Люди Земли практичны, надежны и всегда добиваются того, к чему стремятся, на них можно положиться, за их широкими плечами можно спрятаться Их внутренняя сила просто удивительна! Их минус – навязчивые идеи и завышенные требования к окружающим, порождающие беспочвенные придирки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.