

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



**НАРАН** основана  
в 1989



**ТЕСТ**  
**НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНСТИТУЦИЙ**  
**СЛИЗЬ ЖЕЛЧЬ ВЕТЕР**  
**по методике Светланы Чойжинимаевой**





*Светлана Чойжинимаева,  
кандидат медицинских наук,  
основатель клиники тибетской медицины «Наран»*

Дорогие друзья!

Тибетская медицина, одна из старейших медицинских систем, определяет здоровье как равновесное состояние трех жизненных начал организма (дошей): *слизь, желчь, ветер*. Все, что есть в человеческом организме, связано с этими тремя конституциями: здоровье и болезни, жизнь и смерть, гармония и разлад ума и тела.

Конституция *слизь* включает в себя лимфатическую и эндокринную системы. Она отвечает за рост, гормональную регуляцию и органы, выстланные слизистыми и серозными оболочками.

*Желчь* регулирует пищеварение и согревание организма и анатомически включает в себя печень и желчный пузырь.

*Ветер* отвечает за нервную регуляцию и включает в себя центральную и периферическую нервные системы.

Если три регулирующие системы *ветер*, *желчь*, *слизь* будут находиться в равновесии, человек будет здоров. Все три конституции, физиологические системы присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, преобладают. Свой тип конституции Вы можете определить по предлагаемым нами в этой брошюре тестам.

*Люди-слизь*, организм которых наполнен водой, жиром, слизью и лимфой, страдают большей частью ожирением и сахарным диабетом, аллергией, астмой, артритом, артрозами, заболеваниями почек, склонностью к бронхолегочным и опухолевым заболеваниям, болезням суставов, почек и мочевыводящих путей.

*Люди-ветер*, легковозбудимые, восприимчивые, подвержены то перевозбуждению, то депрессиям. У них достаточно велика предрасположенность к логоневрозам, тикам, к болям различной локализации – прострелам, артрозам, болезням нервной системы, онкологическим заболеваниям, которые проявляются в виде нарушения сна, беспокойства, тревоги.

*Люди-желчь*, имеющие горячую кровь, страдают от пищевых отравлений, гепатита, холецистита, подагры, сахарного диабета по «горячему» типу, кожных болезней и, конечно, сердечно-сосудистых заболеваний (гипертонии, ишемии). Представители конституции Желчь в жару становятся очень уязвимы, потому что суть их типа – это огонь, жар, кипение.

Для каждого типа разработаны рекомендации, соблюдая которые можно оставаться здоровым долгие годы. А если пришла болезнь или наступил внутренний разлад и кризис в отношениях с окружающим миром, значит, причины стоит искать в себе. Эти сигналы – попытка организма вернуть утраченную гармонию, восстановить нарушенный баланс. Каждый человек выбирает свой путь к здоровью. Узнав свою конституцию, и соблюдая рекомендации тибетской медицины, Вы сможете предотвратить множество заболеваний, сохранить здоровье и обрести долголетие.

# Содержание

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Общий тест на определение конституции.....    | 5  |
| Тест на определение конституции у детей.....  | 11 |
| Тест на определение конституции у женщин..... | 18 |
| Тест на определение конституции у мужчин..... | 28 |
| О трех конституциях.....                      | 37 |
| Рекомендации для трех типов конституций.....  | 41 |

## Как пройти тест

Тест на определение конституций разработан в соответствии с уникальной авторской методикой канд. мед. наук Чойжинимаевой Светланы Галсановны, главного врача и основателя клиники «Наран».

Для определения своей конституции, *ветер*, *желчь* или *слизь*, Вам нужно ответить на вопросы всех трёх разделов, проставив за каждый ответ баллы:

**0-2 – не применимо ко мне**

**3-4 – применимо отчасти**

**5-6 – применимо полностью**

После этого суммируйте набранные баллы для каждого раздела.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это ваша доминирующая конституция. Если вы набрали близкое количество баллов в двух или трёх разделах, у вас смешанная конституция.

# Общий тест на определение конституции

## *Конституция Ветер*

1. У меня искренний, открытый характер, люблю говорить, дискутировать, спорить.
2. У меня быстрая речь, стремительные реакции.
3. Я много двигаюсь. Не могу долго находиться на одном месте.
4. У меня быстрая, динамичная походка.
5. Мне свойственна активность, я легко управляюсь с делами.
6. Я способен одновременно делать несколько дел.
7. Я быстро зарабатываю деньги, но так же быстро их трачу.
8. Иногда мне сложно сосредоточиться и завершить начатое дело.
9. Я - ранимый, впечатлительный, импульсивный человек. Обидчив, но с обидами справляюсь быстро.
10. Люблю быть в гуще событий, шум меня нисколько не утомляет.
11. Не считаю вредные привычки (курение, алкоголь) такими уж вредными.
12. Быстро устаю, но также быстро восстанавливаю силы. Для этого бывает достаточно перекусить, выпить чаю с чем-нибудь сладким, побыть недолго наедине, вздремнуть и прочее.
13. Мне легче делать небольшие и разноплановые дела, чем крупные работы, требующие долгих, сконцентрированных усилий.
14. Моё настроение часто меняется: могу быть весел и жизнерадостен, могу впасть в депрессию — и то, и другое не продолжается долго.
15. Я коммуникабелен, навыки общения хорошо развиты.
16. Я не выношу одиночества.
17. Легко схожусь с людьми, и так же легко расстаюсь.
18. Предпочитаю творческие профессии физическому труду. Склонен к оригинальности, изобретателен.
19. По натуре я человек страстный, увлекающийся, нетерпеливый. Иногда мне свойственно безрассудство.

20. Для меня характерны нервозность и возбудимость. Нередко я беспокоюсь, тревожусь, сомневаюсь даже по пустякам.
21. Не люблю зиму, позднюю осень, ветер, снег.
22. Обожаю лето и весну, отдыхать люблю на море, на солнце.
23. Я худощав, с трудом набираю вес.
24. Руки и ноги у меня часто бывают холодными.
25. У меня сухая кожа.
26. Волосы у меня - ломкие, сухие.
27. Я часто простужаюсь, даже летом.
28. Сплю под тёплым одеялом, с трудом согреваюсь.
29. Сон у меня обычно – беспокойный, чуткий, недолгий.
30. Аппетит переменчивый, обычно ем мало и быстро насыщаюсь.
31. У меня часто урчит живот, бывают отрыжки, есть склонность к запорам.
32. Люблю горячую еду, от холодной еды чувствую себя неуютно.
33. Я страдаю головокружениями и головными болями, иногда у меня шумит в ушах.
34. Нередко меня беспокоят прострелы в шее, летучие, колющие боли в пояснице, в шейном отделе позвоночника.
35. Мои родственники страдают заболеваниями сердца, расстройствами нервной системы, остеохондрозами, невритами, нервными тиками.

## Конституция Желчь

1. У меня твёрдый характер, я решителен и энергичен. Дома или на работе люблю быть лидером, умело руковожу людьми.
2. Речь у меня уверенная, динамичная, к моим словам обычно прислушиваются, я – хороший оратор.
3. Люблю двигаться, занимаюсь спортом.
4. Походка твердая, уверенная, иногда с резкими движениями.
5. Мне свойственно честолюбие. Если я за что-то берусь, то делаю это наилучшим образом, стараюсь всегда добиваться поставленной цели.
6. Я быстро и уверенно принимаю решения, не испытываю сомнений по поводу сделанного.
7. Я умею зарабатывать деньги и правильно ими распоряжаться.
8. Я способен к концентрации, люблю точность и аккуратность.
9. Меня считают сильным и волевым человеком. Если мне что-то не нравится, я всегда делаю замечание.
10. Я жизнерадостный человек, не склонен к депрессиям.
11. Если потребуется, всегда могу расстаться с любой из вредных привычек.
12. У меня отличная работоспособность. Я быстро восстанавливаю силы.
13. Я человек предприимчивый и ответственный. У меня острый ум, и я умело анализирую ситуацию.
14. Легко выхожу из себя, если вижу несправедливость, лень, равнодушие, глупость.
15. Мне свойственно чувство независимости, в силу этого могу справиться с одиночеством.
16. Я из тех, кто ценит в людях ум, а не внешность.
17. Я выбираю себе свой круг общения.
18. Предпочитаю работу, связанную с умением управлять, руководить. Стараюсь всегда настоять на своём.

19. По натуре я человек гордый, властный и прямолинейный. Критично отношусь к другим и к себе, но не люблю, когда мне делают замечания.
20. Для меня характерно отсутствие боязни. Не подвержен излишнему беспокойству и сомнениям. Нервная система – устойчивая, стабильная, срывы редки.
21. Не люблю жаркую погоду, лето, духоту.
22. Лучше чувствую себя в прохладное время года.
23. Мои мышцы - твердые, упругие, тело — плотное. Вес - стабильный, но есть небольшая склонность к полноте.
24. У меня горячие руки и ноги.
25. Кожа у меня - горячая. Когда я злюсь, у меня краснеет и горит лицо.
26. Волосы у меня жирные, есть склонность к поседению и выпадению волос.
27. Я редко болею простудными заболеваниями.
28. Сплю под лёгким одеялом, при открытой форточке; мне часто бывает жарко.
29. Засыпаю и просыпаюсь легко; сплю крепко.
30. У меня - хороший аппетит, я знаю толк в еде, и могу получать от еды удовольствие. Не люблю пропускать прием пищи, из-за чего чувствую дискомфорт, нервозность, раздражительность.
31. Нередко у меня бывает изжога, чувство горечи во рту. Я склонен к пищевым отравлениям.
32. Всегда предпочитаю свежеприготовленную пищу, но не обжигающую. Люблю мясные, жареные блюда, острые приправы, соленья.
33. Я часто страдаю от кожной аллергии, беспокоит зуд.
34. Иногда мучают сильные головные боли.
35. Мои родственники страдают желчнокаменной болезнью, гипертонией, сахарным диабетом, заболеваниями сердца, подагрой, псориазом.

## Конституция Слизь

1. Характер у меня спокойный, уравновешенный, терпеливый. Не люблю ссор, конфликтов и всегда стараюсь всё уладить миром.
2. Не люблю пустой болтовни, говорю мало. Медленно запоминаю, но долго помню.
3. Больше всего люблю полежать на диване у телевизора, и чтобы никто меня при этом не беспокоил, или посидеть у костра, созерцая огонь.
4. Двигаюсь я неторопливо, походка у меня размеренная.
5. Мне свойственна основательность. Люблю делать все тщательно, аккуратно, не спеша.
6. Я ответственный человек. Предпочитаю завершить одно дело, прежде чем браться за другое.
7. Я склонен к бережливости. Обожаю делать запасы впрок.
8. Для меня характерна настойчивость. Способен к долгой концентрации внимания и усилий. Склонен последовательно и методично завершать начатую работу.
9. Я тактичный и сдержанный человек. Могу долго терпеть капризы и недовольство родных и сослуживцев.
10. Мне не нравятся шумные компании.
11. К алкоголю и курению я равнодушен.
12. Я физически вынослив, но для восстановления требуется длительный отдых.
13. Люблю покопаться на земле, могу работать допоздна.
14. Люблю покой и ценю постоянство. Меня трудно вывести из себя.
15. Мне свойственно избирательное общение, с близкими и верными людьми.
16. Мне нравится уединение, могу продолжительное время находиться в одиночестве.

17. Я очень привязан к семье, родственникам и друзьям.
18. Предпочитаю тихую гавань, спокойную стабильность, надежную работу. Люблю, когда все вещи на своих местах.
19. Часто мне свойственны скрытность, упрямство и мнительность. Трудно привыкаю к новому, незнакомому.
20. Для меня характерны стабильность, лояльность и осторожность. Нервная система устойчивая, действия обдуманные.
21. Терпеть не могу сырость и холод.
22. Люблю жаркое лето, солнце, морской пляж.
23. У меня крупное и массивное тело, крупные суставы. Я легко набираю вес и с трудом теряю его.
24. Руки и ноги не горячие, часто прохладные.
25. У меня гладкая, мягкая кожа, прохладная на ощупь.
26. Волосы тонкие, иногда влажные.
27. Я склонен к простудным заболеваниям.
28. Часто мерзну, предпочитаю спать под теплым одеялом.
29. Сон у меня глубокий, ровный. Для того чтобы чувствовать себя нормально, мне нужно спать, как минимум, восемь часов. По утрам я с трудом просыпаюсь и долго «раскачиваюсь».
30. Пропустить прием пищи для меня - не проблема. Утром обычно не испытываю голода, но вечером аппетит усиливается. Есть большая склонность к перееданию.
31. После еды я чувствую тяжесть в теле, сонливость.
32. К приготовлению пищи особых требований нет, люблю разнообразную пищу, в том числе, сладкое.
33. Я склонен к аллергиям, насморку, бронхитам.
34. Подвержен отёкам на лице, ногах.
35. Мои родственники страдают излишним весом, заболеваниями суставов, щитовидной железы, сахарным диабетом, опухолевыми заболеваниями.

# Тест для определения конституции у детей

Предлагаемый тест поможет определить конституцию вашего ребенка.

Ответьте на вопросы всех трех разделов, проставив за каждый ответ баллы:

**0-2 – неприменимо к моему ребенку**

**3-4 – применимо отчасти**

**5-6 – применимо полностью.**

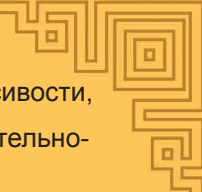
После этого сложите набранные баллы отдельно для каждого раздела: Ветер, Желчь, Слизь.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это доминирующая конституция ребенка. Если вы набрали близкое количество баллов в двух или во всех трех разделах, то у вашего ребенка - смешанная конституция.

## *Конституция Ветер*

1. Ребенок - хрупкого телосложения, тонкокостный, чаще всего рождается с небольшим весом.
2. Молочные зубы прорезываются с опозданием.
3. Моча - прозрачная, водянистая, стул неустойчивый, ребенок склонен к метеоризму, запорам.
4. Очень подвижный, импульсивный, живо и эмоционально откликается на ласку и внимание родителей, к одному из них особенно привязан.
5. Кожа – бледная, тонкая, матовая, прохладная на ощупь, склонная к сухости и аллергии.
6. Язык – заостренный, красный, с тонким белым налетом.

7. Рано начинает ходить, по мере роста походка становится легкой, быстрой.
8. Волосы – тонкие, пушистые, сухие.
9. Потеют голова и шея, руки и ноги, конечности часто бывают холодными.
10. Речь - живая, быстрая, ребенок словоохотлив, рано начинает говорить, возможны логопедические проблемы.
11. Характерна высокая возбудимость, нервозность, боязливость, впечатлительность. В силу повышенной обидчивости и ранимости иногда развивается боязнь общения.
12. Настроение меняется с частой периодичностью: от хорошего, дружелюбного и веселого до плохого, капризного и слезливого.
13. Ребенок наиболее активен в утренние часы.
14. Он - обидчивый, но быстро забывает обиды, отходчив, характер имеет легкий и веселый. Легко поддается чужому влиянию.
15. Внимание - рассеянное, быстро переключается с одного предмета на другой, часто на середине бросает игру.
16. Задаёт множество вопросов, но не всегда слушает ответы.
17. Быстро утомляется, и также быстро восстанавливается после короткого отдыха или смены деятельности.
18. Перед сном ворочается, не может заснуть, беспокоится, в раннем возрасте просит подолгу рассказывать сказки.
19. Сон – чуткий, поверхностный, беспокойный, со множеством сновидений, под впечатлением от увиденного могут сниться «страшилки».
20. С раннего возраста проявляется страстность и увлеченность натуры, у ребенка всегда есть предмет обожания (во дворе, детском садике, школе).
21. Ребенок любит зрелищные мероприятия, хорошо чувствует себя во взрослых компаниях в центре внимания.

- 
22. Отношения с родителями иногда строит на капризах и плаксивости, воспитательного эффекта можно достигнуть строгой последовательностью, направляя неумную энергию ребенка в нужное русло.
23. Ребенок очень коммуникабелен, поэтому легко и быстро сходится со сверстниками и товарищами по игре.
24. Любит коллективные игры и командные виды спорта, рисование, танцы и музыку.
25. Школьный материал быстро схватывает, но отличной успеваемости мешает неусидчивость.
26. Аппетит неустойчивый. Иногда повышен после физических нагрузок (игры, спорт), чаще слабый, ребенок ест мало, насыщается очень быстро.
27. К еде предъявляет мало требований. Может обходиться бутербродами, перекусывает на ходу.
28. Ребенок-ветер – «сладкоежка», в еде всему остальному предпочитает сладости.
29. Зимой и в межсезонье, особенно в ветреную погоду, чувствует себя хуже, чем в остальное время года.
30. Любит солнечную, ясную погоду, отдых на море.
31. Круглый год подвержен частым простудам, ангинам, гайморитам, аденоидам.
32. Склонен к заиканию, неврозам, различным фобиям, психосоматическим заболеваниям (энурез, сахарный диабет, гастриты и др.)
33. Бывают головокружения, головные боли.
- 

## *Конституция Желчь*

1. У ребенка - крепкое от природы телосложение, обладает хорошо развитой мышечной системой, вес стабильный.
2. Молочные зубы прорезываются с опережением.
3. Моча имеет насыщенный соломенно-желтый цвет, стул кашицеобразный.
4. Активный, энергичный, жизнерадостный и требовательный, рано начинает улыбаться.
5. Кожа – здоровая, румяная, часто смуглая.
6. Язык обложен слегка желтоватым налетом у корня.
7. Ребенок физически развит, поэтому ходить начинает рано, устойчиво стоит на ногах, походка уверенная, иногда с резкими движениями.
8. Волосы - густые, склонны к жирности.
9. Сильно потеет, тело почти всегда горячее.
10. Речь - развитая, правильная, у ребенка рано проявляются ораторские способности.
11. Нервная система – устойчивая, ребенку присущи решительность, бесстрашие.
12. Настроение - стабильное, жизнерадостное, ребенок целеустремленный и настойчивый.
13. Ребенок наиболее активен днем.
14. Характер - энергичный, независимый, требовательный, иногда эгоистичный и ревнивый, способен долго помнить обиду. С трудом поддается чужому влиянию.
15. Проявляет усидчивость, может продолжительное время сосредоточенно заниматься.
16. Когда ребенок задает вопросы, он очень внимательно выслушивает ответы.
17. Быстро восстанавливается после физических нагрузок.

18. Засыпает легко, чаще всего в одно и то же время.
19. Сон - крепкий, спокойный, просыпается также в одно и то же время.
20. Ребенок обожает командовать и распоряжаться. Предмета обожания не ищет.
21. Среди взрослых подчиняется только авторитетному и сильному человеку. Остальными быстро учится манипулировать, стремится настоять на своем.
22. В отношениях с родителями может быть весьма требовательным и категоричным, склонен управлять ими.
23. Достаточно общителен, обладает острым умом, в коллективе сверстников быстро выявляются его лидерские способности.
24. С легкостью удаются занятия спортом, особенно в личном первенстве; проявляются способности к зимним видам спорта и плаванию.
25. В школе - хорошая успеваемость. Ребенок трудолюбив, аккуратно выполняет домашние задания, честолюбив.
26. Аппетит – умеренный, хороший, после еды улучшается настроение, еда для ребенка - удовольствие.
27. Ребенок очень требователен к качеству еды, любит разнообразие вкусов в еде, предпочитает свежеприготовленное.
28. Особенно любит мясо. Предпочитает питаться в одно и то же время, испытывает раздражение от чувства голода.
29. Ребенок лучше чувствует себя осенью и зимой.
30. Очень плохо переносит жару и духоту, резкие запахи (бензина, парфюмерии, дыма и т.д.). Появляются приступы тошноты, головной боли.
31. Любит прохладу, не склонен к простудным заболеваниям.
32. Подвержен пищевым отравлениям, желудочно-кишечным расстройствам.
33. В подростковом возрасте часто появляются угри, есть склонность к кожной аллергии, беспокоит зуд.

## *Конституция Слизь*

1. Ребенок – крупного, рыхлого телосложения, легко набирает вес.
2. Зубы прорезываются поздно.
3. Моча - мутноватая, ребенок склонен к запорам.
4. Спокойный, терпеливый, в физическом плане проявляется лень.
5. Кожа – бледная, гладкая, мягкая, влажная на ощупь.
6. Язык – утолщенный, обложен белым налетом.
7. Ходить начинает поздно, с трудом удерживает равновесие. По мере роста походка становится размеренной, неторопливой.
8. Волосы - тонкие, иногда влажные.
9. У ребенка бывает холодный пот, конечности часто прохладные на ощупь.
10. Речь - неторопливая, рассудительная, склонен к внутренней сосредоточенности.
11. Нервная система – устойчивая, ребенок спокойный, несколько замкнут, и может скрывать свои переживания.
12. Настроение – стабильное, доброжелательное, может подолгу и увлеченно играть на одном месте.
13. Ребенок наиболее активен в вечернее время.
14. По характеру - мягкий, покладистый. Любит покой, склонен к уединению, продолжительное время может пребыть в одиночестве. Поддается влиянию, если доверяет.
15. Проявляет чудеса усидчивости, последователен, умеет доводить дело до конца. Проявляет упорство в достижении личных целей.
16. Ребенок не задает много вопросов.
17. Физически вынослив, но для восстановления ему требуется длительный полноценный отдых.
18. Сон – глубокий, ровный, спокойный и долгий.

19. Просыпается по утрам медленно, с неохотой, долго раскачивается.
20. Очень привязан к дому, предмет обожания – в семье, не любит шумных и многолюдных компаний.
21. Почти не бывает проблем с дисциплиной и послушанием. Ребенок любит ответственность.
22. В отношениях с родителями иногда может проявлять упрямство и игнорировать их требования.
23. В коллективе предпочитает обособливаться, друзей выбирает придирчиво и очень верен им.
24. Не любит двигаться, особенно неохотно воспринимает длительные пешие прогулки, к спорту относится как к обременительной обязанности.
25. Обладает хорошей памятью и может показывать отличные результаты в учебе.
26. По утрам - аппетит слабый, вечерами - усиленный, может съесть двойную порцию.
27. В еде без особых требований. Любит разнообразную пищу. Ест хорошо, основательно и много.
28. Отдает предпочтение сладкой еде (кондитерским и хлебобулочным изделиям), а также пресным блюдам без специй и приправ.
29. Негативно реагирует на холод, сырость, влажность, дождливую погоду.
30. Любит лето, солнце, море.
31. Несмотря на крупный вес, часто мерзнет, склонен к простудным заболеваниям.
32. Подвержен ангинам, ОРЗ, гайморитам, синуситам, бронхитам, астме.
33. Склонен к ожирению, болезням суставов и щитовидной железы.

## Тест для определения конституции у женщин

Каждый тип человека отличают характерные физические признаки и черты характера. Узнав свою конституцию, и соблюдая рекомендации тибетской медицины, Вы сможете предотвратить множество заболеваний, сохранить здоровье и обрести долголетие.

Предлагаемый тест поможет вам определить конституцию, к которой вы принадлежите – Ветер, Желчь или Слизь. Для этого вам нужно ответить на вопросы всех трёх разделов, проставив за каждый ответ баллы:

**0-2 – не применимо ко мне**

**3-4 – применимо отчасти**

**5-6 – применимо полностью.**

После этого сложите набранные баллы для каждого раздела.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это ваша доминирующая конституция. Если вы набрали близкое количество баллов в двух или трёх разделах, у вас смешанная конституция.

### *Женщина «Ветер»*



1. Я – активная, общительная женщина, у меня – легкий и открытый характер.
2. Быстро устаю, но также быстро восстанавливаю силы.
3. Я - легка на подъем, много двигаюсь, люблю путешествовать, мой лозунг «движение – это жизнь». Не могу долго находиться на одном месте.
4. У меня - творческий подход к жизни. Предпочитаю гуманитарные науки, творческие профессии, связанные с каждодневным общением.

5. Часто я фонтанирую идеями, которые не удастся воплотить в реальность из-за моего нетерпения, неусидчивости.
6. Быстро привыкаю к чему-либо, кому-либо, легко схожусь с людьми.
7. Я – уступчива, стараюсь не заикливаться на обидах и обстоятельствах.
8. Люблю быть в гуще событий, шум меня несколько не утомляет.
9. Часто я оказываюсь «душой компании», люблю быть в центре внимания, особенно в мужском обществе.
10. Предпочитаю дружить с мужчинами.
11. К воспитанию детей отношусь легко, особых проблем не испытываю.
12. У меня – большая привязанность к близким людям, семье, домашним животным. Я очень ценю своих друзей и хочу, чтобы они всегда были рядом.
13. Мое мнение – не решающее в семье, во многом я уступаю мужу, детям, родителям.
14. Не считаю вредные привычки (курение, алкоголь) такими уж вредными.
15. В одежде предпочитаю свободный непринужденный стиль, часто выбираю вещи, которые не стесняют движений. Хорошо отношусь к спортивному стилю, этническим мотивам, романтике.
16. Иногда мне по душе экстравагантность, временами – элегантность, люблю разнообразие в выборе гардероба, это зависит от настроения.
17. Цвета предпочитаю - в основном - нежных, легких, светлых тонов, но в зависимости от настроения, могу выбрать и яркие насыщенные оттенки, например, оранжевый.
18. В живописи отдаю предпочтение картинам, где есть пространство, дающим, в физическом смысле, ощущение воли, свежего воздуха, свободы.
19. Для меня характерны нервозность и возбудимость. Нередко я беспокоюсь, тревожусь, сомневаюсь даже по пустякам. Стрессы переношу с трудом, часто доходит до слез.

20. Моё настроение быстро меняется - от веселья до депрессии — и то, и другое не продолжается долго. Периодически бывают нервные срывы на работе, в семье, но они быстро проходят.
21. Я сильно нуждаюсь в моральной и материальной поддержке со стороны близких и родных.
22. У меня - быстрая речь, активная, живая мимика и жестикуляция.
23. У меня – бодрый голос со звонкими нотками, временами голос становится тихим, спокойным.
24. Ценю веселую компанию, с удовольствием поддерживаю ее за бокалом вина, рюмкой водки или кружкой пива. Люблю посещать публичные места, культурные мероприятия.
25. Я плохо переношу одиночество, уединение.
26. У меня - страстная, увлекающаяся натура, склонна к романтическим отношениям, влюбчива. Присуще безрассудство, особенно в молодости.
27. Мое самоутверждение опирается на надежных друзей, на любимого мужа, крепкую семью, успех в обществе.
28. Я – стройная женщина хрупкого телосложения, кость у меня – тонкая.
29. Вес – стабильный с юности. Проблема избыточного веса – не для меня.
30. Движения у меня – быстрые, походка – легкая.
31. Мне претит работа на дачном участке, не люблю тяжелый физический труд.
32. Я не люблю зиму, холод, ветер.
33. Люблю лето, много солнца и море. Предпочитаю отдыхать на жарком юге.
34. Руки и ноги у меня часто бывают холодными, даже летом.
35. У меня - сухая кожа, склонная к шелушению, к появлению ранних морщин.
36. Волосы у меня – тонкие, ломкие, сухие, периодически появляется перхоть.

37. Люблю спать под тёплым одеялом, с трудом согреваюсь.
38. Сон у меня обычно – беспокойный, чуткий, недолгий. После стрессов я долго не могу заснуть.
39. Я – «жаворонок», люблю вставать рано, но иногда после переутомления легко могу стать «совой».
40. В еде - неприхотлива, но не люблю жирную пищу.
41. Аппетит зависит от настроения, обычно ем мало и быстро насыщаюсь. Предпочитаю суп, овощи, фрукты, бутерброды, горячий чай, кофе.
42. Готовить еду люблю в хорошем настроении, при удобном случае откажусь от приготовления.
43. Хорошо чувствую себя от пищи острого, сладкого, кислого и соленого вкусов.
44. У меня часто урчит живот, бывают отрыжки, есть склонность к запорам.
45. Могу простудиться даже летом, страдаю от ознобов.
46. Часто бывают головные боли, головокружение, сердцебиение при волнении.
47. Иногда у меня шумит в ушах.
48. Нередко меня беспокоят прострелы в шее, летучие, колющие боли в пояснице, в шейном отделе позвоночника.
49. Беспокоит хруст в суставах, боли в пояснице.
50. Имеется склонность к функциональным кистам яичников.
51. Менструации чаще – не обильные, временами - скудные, в период сильных нервных стрессов пропадают.
52. Климакс протекает с ознобами, учащенным сердцебиением, холодным потом.
53. Мои родственники страдают заболеваниями сердца, остеохондрозами, расстройствами нервной системы, невритами, нервными тиками, онкологическими заболеваниями.

## Женщина «Желчь»



1. Я – энергичная, эмоциональная женщина с твердым, решительным характером.
2. У меня - высокая работоспособность. Легко восстанавливаю силы после сна, короткого отдыха.
3. Отличаюсь целеустремленностью, деятельностью, не люблю сидеть, сложа руки, ни дома, ни на работе.
4. По своей натуре я стремлюсь к лидерству в семье и на работе, мне нравится и я умею управ-

лять коллективом.

5. Я – карьеристка, люблю ставить цели и достигать их.
6. Я сама выбираю себе свой круг общения.
7. Стараюсь всегда настоять на своём, и дома, и на работе.
8. Умею быть хорошей хозяйкой.
9. Стремлюсь поддерживать дисциплину в своем распорядке дня.
10. Критично отношусь к себе и другим, но не люблю, когда мне делают замечания.
11. Детей предпочитаю воспитывать по всем правилам, но часто их балую.
12. Испытываю ответственность за семью, детей и делаю все, чтобы создать крепкий семейный очаг.
13. Умею зарабатывать деньги и тратить их с умом.
14. Если потребуется, всегда могу расстаться с любой из вредных привычек.
15. В повседневной одежде предпочитаю элегантную классику, иногда

позволяю себе сдержанные романтические мотивы.

16. Хорошо отношусь к продуманным образам в стиле «роковых женщин», «женщин-вамп».

17. Цвета предпочитаю – в основном – ярких насыщенных тонов, например, красный. Но мой выбор зависит от определенной ситуации, от того, что диктует необходимость.

18. В живописи отдаю предпочтение яркому и реалистичному изображению природы, например, лесным пейзажам.

19. Не подвержена излишним сомнениям, боязни, депрессиям.

20. Легко выхожу из себя, если вижу несправедливость, лень, равнодушные, глупость, безответственность. Если мне что-то не нравится, всегда делаю замечание.

21. Часто меня подводит гордыня, эгоизм, властность.

22. Речь у меня – уверенная, динамичная, эмоциональная, умею убеждать окружающих в своей правоте.

23. У меня – громкий голос с властными нотками.

24. В своем круге общения предпочитаю сильных и целеустремленных людей с высоким чувством ответственности.

25. Мне свойственно чувство независимости, уединение иногда необходимо для отдыха и самоанализа.

26. У меня - пылкая натура. Если влюбляюсь, то надолго, с силой и страстью.

27. Мое самоутверждение опирается на умелую деятельность, высокий социальный уровень, достойную престижную работу, талант, горжусь достижениями мужа, детей.

28. Я – женщина крепкого, упругого телосложения.

29. Вес - стабильный, но есть небольшая склонность к полноте.

30. Движения – иногда резкие, походка у меня – уверенная.

31. Физический труд и спорт доставляют мне истинное удовольствие, люблю пешие прогулки и активное движение на свежем воздухе, плавание.

Часто посещаю фитнес-клубы.

32. Не люблю жаркое лето, духоту.

33. Лучше всего чувствую себя в прохладное время года, осенью и зимой.

34. У меня - горячие руки и ноги.

35. Кожа у меня – горячая, склонна к жирности, потливости.

36. Волосы у меня – жирные, характерно раннее поседение, волосы сильно редеют с возрастом.

37. Сплю под лёгким одеялом, при открытой форточке, ночью мне часто бывает жарко.

38. Обычно засыпаю и просыпаюсь легко; сплю крепко. Испытываю проблемы со сном из-за нервных перегрузок и повышенной эмоциональности, с трудом засыпаю или просыпаюсь ночью.

39. Придерживаюсь режима, чаще всего ложусь спать и встаю в определенное время.

40. Я – гурманка, знаю толк в еде. Мне доставляет особое удовольствие готовить разнообразные блюда, люблю наслаждаться вкусом хорошо приготовленной пищи.

41. Всегда предпочитаю свежеприготовленную еду с различными специями, приправами, соленьями. Люблю острые, жареные, жирные блюда.

42. У меня - хороший аппетит, не люблю пропускать прием пищи, из-за чего чувствую дискомфорт, нервозность, раздражительность.

43. Хорошо чувствую себя от пищи горького, сладкого и вязущего вкусов.

44. У меня бывает изжога, чувство горечи во рту, есть повышенная склонность к пищевым отравлениям.

45. Я редко болею простудными заболеваниями.

46. Меня часто беспокоят колики в правом подреберье.

47. После сильных стрессов часто страдаю от кожной аллергии, беспокоит кожный зуд, жидкий стул.

48. Периодически мучают сильные головные боли, боли в шейно-грудном отделе позвоночника, спине.

49. У меня склонность к повышенному артериальному давлению. Иногда беспокоит онемение пальцев рук.
50. Имеется наклонность к образованию узлов в матке.
51. Менструации – обильные, болезненные, особенно в молодые годы.
52. Климакс протекает с приливами жара, обильным выделением пота, сердцебиением, повышением давления.
53. Мои родственники страдают желчнокаменной болезнью, гипертонией, сахарным диабетом, заболеваниями сердца, подагрой, заболеваниями кожи.

### *Женщина «Слизь»*



1. Я – терпеливая, спокойная женщина с мягким, уравновешенным характером.
2. Для восстановления сил мне требуется продолжительный отдых.
3. Привыкла делать все тщательно, не спеша, способна к длительной концентрации внимания и усилий для завершения работы.
4. Мне свойственны ответственность, настойчивость и основательность.
5. Я – не карьеристка, главное для меня - хорошо делать свою работу.
6. Люблю избирательное общение с близкими и верными людьми.
7. Не люблю ссор, конфликтов, всегда стремлюсь все уладить мирно.
8. Предпочитаю тихую гавань, стабильность, надежную работу. Люблю, когда все вещи на своих местах.
9. Долго привыкаю к новому, незнакомому.
10. Я – тактична и сдержанна. Могу долго терпеть капризы и недоволь-

ство родных, близких, начальства.

11. В воспитании детей лояльна, предоставляю им самостоятельность, свободу действий.

12. Мне свойственна бережливость и запасливость.

13. Предпочитаю молча действовать по-своему, никому не навязывая свою точку зрения.

14. К алкоголю и курению равнодушна. Если курю, то в силу привычки.

15. В одежде консервативна, люблю комфорт, привыкаю к одним и тем же вещам.

16. Хорошо отношусь к классике, к спортивной одежде, вещам свободного покроя.

17. Цвета предпочитаю – в основном – спокойных мягких пастельных тонов, например, голубой, розовый и т.д.

18. В живописи отдаю предпочтение солнечным теплым полотнам, привлекают спокойные морские пейзажи.

19. Нервная система – устойчивая, стараюсь по возможности не изводить себя волнениями и переживаниями.

20. Редко делаю замечания людям.

21. Часто меня подводят лень, нерешительность, малоподвижность.

22. Речь у меня – обдуманная, неторопливая, я – не болтлива.

23. У меня – мягкий голос с плавными нотками.

24. Я предпочитаю общество спокойных людей с чувством ответственности. Мне не нравятся большие и шумные компании.

25. В уединении могу счастливо провести время за книгой, просмотром фильмов, ТВ, за едой.

26. Для меня характерно постоянство. Люблю романтику, но влюбляюсь редко, зато надолго. К обществу незнакомых мужчин отношусь с недоверием и опаской.

27. Мое самоутверждение опирается, в первую очередь, на крепкое домашнее хозяйство, стабильные отношения в семье, стабильную работу с хорошим заработком, надежных друзей.

28. Я – женщина крупного телосложения, кость у меня – широкая, никогда

не была хрупкой.

29. Я очень склонна к полноте, легко набираю вес и с трудом теряю его.

30. Движения у меня - плавные, походка – размеренная, неторопливая.

31. Занимаюсь физическим трудом и спортом при необходимости (например, для похудения). У меня - хорошее физическое здоровье, я – вынослива, но временами мешает лень.

32. С трудом переношу холод, ветер, сырость.

33. Люблю теплое время года, особенно лето, солнце, морской пляж.

34. Руки и ноги – чаще прохладные.

35. У меня - гладкая, мягкая кожа, прохладная на ощупь, склонная к холодному поту.

36. Волосы – тонкие, иногда влажные.

37. Предпочитаю спать под теплым одеялом, часто мерзну.

38. Сон у меня – глубокий, ровный. Я – «сова», обычно по утрам просыпаюсь с трудом.

39. Чтобы хорошо себя чувствовать, мне нужно спать, как минимум, 8-10 часов. Периодически, если есть возможность, сплю днем.

40. Пропустить прием пищи для меня - не проблема, но вечером аппетит усиливается. Есть большая склонность к перееданию.

41. К приготовлению еды – особых требований нет, готовлю по необходимости.

42. Могу питаться просто, непривлекательно, главное, чтобы было достаточно еды.

43. Хорошо себя чувствую от пищи соленого, кислого и острого вкусов.

44. После еды чувствую тяжесть в теле, сонливость.

45. Склонна к простудным заболеваниям даже летом, бронхитам, аллергиям.

46. У меня часто бывает насморк.

47. Есть склонность к заболеваниям щитовидной железы.

48. Подвержена отёкам на лице, ногах, лодыжках.

49. Не люблю много ходить пешком, страдаю одышкой при быстрой ходьбе.

50. Имеется склонность к диффузным, охватывающим все слои матки, новообразованиям.

51. Менструации - часто обильные, с выделением слизи, нагрубанием молочных желез, тяжестью и отеками в нижней части тела.

52. Климакс протекает с выделением холодного, ледящего пота, тяжестью во всем теле, повышением давления.

53. Мои родственники страдают излишним весом, коксартрозом, заболеваниями суставов, щитовидной железы, сахарным диабетом, опухолевыми заболеваниями, гипертонией

## **Мужской тест для определения конституции**

Каждый тип человека отличают характерные физические признаки и черты характера. Узнав свою конституцию, и соблюдая рекомендации тибетской медицины, Вы сможете предотвратить множество заболеваний, сохранить здоровье и обрести долголетие.

Предлагаемый тест поможет вам определить конституцию, к которой вы принадлежите – Ветер, Желчь или Слизь. Для этого вам нужно ответить на вопросы всех трёх разделов, проставив за каждый ответ баллы:

0-2 – не применимо ко мне

3-4 – применимо отчасти

5-6 – применимо полностью.

После этого сложите набранные баллы для каждого раздела.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это ваша доминирующая конституция. Если вы набрали близкое количество баллов в двух или трёх разделах, у вас смешанная конституция.

## Мужчина «Ветер»



1. Я – стройный, худощавый, подвижный мужчина.
2. Вес - стабильный с юности, к избыточному весу не склонен.
3. У меня – открытый характер и легкий нрав.
4. По натуре я – азартный мужчина, игрок.
5. Мое хобби – веселая компания, люблю общаться и радоваться жизни.
6. Речь у меня хорошо развита, я умею шутить и смеяться.
7. У меня склонность к гуманитарным наукам. Мне

нравится работа, связанная с общением, с идеями, творчеством.

8. Я – мобильный и активный мужчина, могу делать несколько дел одновременно.

9. Предпочитаю с делами управляться быстро. Не люблю долгую монотонную физическую работу, быстро теряю энергию.

10. Мне легче делать небольшие и разноплановые дела, чем крупные работы, требующие долгих, сконцентрированных усилий.

11. Люблю находиться в центре внимания и в гуще событий.

12. Мое настроение часто меняется. Я – эмоционален, импульсивен, вспыльчив. Временами мне свойственно безрассудство.

13. Для меня характерна нервозность, иногда по пустякам.

14. Не люблю долго находиться на одном месте, люблю перемены и движение.

15. Мне претит одиночество, я не люблю уединение.

16. К материальным ценностям отношусь легко. Я – не материалист, не накопитель, я больше - идеалист.

17. Автомобиль для меня - не средство необходимости, с легкостью могу перемещаться и общественным транспортом.
18. В одежде предпочитаю свободный спортивный стиль, иногда – экстравагантный, зависит от настроения.
19. Семья для меня – мой дом и мои друзья, дети приносят радость общения. Я – не сторонник домостроя.
20. У меня - страстная, увлекающаяся, влюбчивая натура.
21. Сексуальные излишества утомляют быстро, но при этом секс для меня – страсть, самовыражение.
22. Моя потенция зависит от настроения и желания.
23. Виды спорта с поднятием тяжестей, с сильными физическими нагрузками - не для меня. Люблю командные и экстремальные виды спорта с выбросом адреналина (туризм горный, водный, велосипед, парашютный спорт, волейбол, ходьба, бег и т.д.) Спорт – для меня хобби, игра, развлечение.
24. Часто курю в компании и за компанию, для перерывов в работе.
25. Алкоголь предпочитаю крепкий: водка, коньяк, виски в хорошей компании.
26. Отношусь к своему здоровью с легкостью, я – не ипохондрик, с вредными привычками расстаюсь с трудом.
27. Я - впечатлителен, сомневающийся и одновременно энтузиаст.
28. Я - не требователен, уступчив, легко схожусь с людьми.
29. Я - обидчив, но с обидами справляюсь быстро.
30. Иногда мне сложно сосредоточиться и завершить начатое дело.
31. Не люблю холод, ветер, снег.
32. Люблю лето, много солнца и море.
33. У меня часто - беспокойный сон, могу проснуться среди ночи, засыпаю с трудом.
34. Дневной короткий сон быстро восстанавливает силы, придает бодрость.

35. Для меня характерна легкая походка, движения - быстрые.
36. Руки и ноги - чаще холодные, даже летом.
37. Кожа и волосы - сухие, есть склонность к образованию перхоти.
38. Потею редко, почти без запаха.
39. Склонен к простудам, часто - насморк, кашель, даже летом.
40. Аппетит - переменчивый, обычно ем мало, быстро насыщаюсь, иногда аппетит усиливается.
41. От бутербродного питания чувствую себя хуже. Люблю горячую еду, кофе, крепкий чай.
42. Хорошо воздействует на мое самочувствие пища острого, сладкого, кислого и соленого вкусов.
43. Характерны периодические боли в животе, урчание, запоры.
44. Страдаю болями в пояснице, прострелами в шее, суставах.
45. С возрастом появляется головокружение, шум, звон в ушах.
46. Мои ближайшие родственники страдают от заболеваний сердца, гипертонии, сахарного диабета, онкологии, неврастении, тиков, заикания.
47. Среди моих родственников по мужской линии случались смерти в результате несчастных случаев, связанных с неосмотрительностью, азартностью.

### *Мужчина «Желчь»*



1. Я – мужчина крепкого телосложения, коренастый, у меня - железное здоровье.
2. Вес стабильный, склонность к полноте – небольшая.
3. У меня – сильный характер, крутой нрав, я - энергичный, волевой мужчина.
4. По природе – деятель, трудоголик. Я – карьерист

в хорошем смысле.

5. Предпочитаю активный отдых и заранее планирую его.

6. Речь у меня – уверенная, голос громкий, я – прирожденный оратор.

Привык отстаивать свою точку зрения.

7. Предпочитаю работу, связанную с умением руководить, управлять.

Стремлюсь к лидерству.

8. Я – прямолинейный мужчина, обычно говорю то, что думаю, даже если это не нравится людям.

9. У меня – отличная работоспособность, выдерживаю по 10-12 часов.

Работа для меня – мое «я».

10. Мне свойственно честолюбие. Если за что-то берусь, то делаю это наилучшим образом, стараюсь всегда добиваться поставленной цели.

11. Я – предприимчив. У меня острый ум, и я умело анализирую ситуацию.

12. Чаще всего принимаю решения твердо, без колебаний, не испытываю сомнений по поводу сделанного.

13. Я – оптимист, не склонен к излишнему беспокойству и боязни, у меня – высокий уровень стрессоустойчивости.

14. Могу свободно перемещаться и на большие расстояния, если это нужно для работы.

15. Уединение не пугает меня, я способен сосредоточиться на делах.

16. Деньги важны для бизнеса, семьи, но не являются самоцелью.

17. Автомобиль – показатель престижа, важен для работы.

18. Одеваюсь элегантно, люблю хорошо выглядеть.

19. Семья для меня важна, к детям отношусь как к продолжателям моего рода и дела.

20. С женщинами отношения складываются либо как с партнерами по делу, либо как с подругой для близких отношений.

21. Секс не утомляет меня, получаю от него истинное удовлетворение и заряд энергии.

22. Моя потенция меняется пропорционально нагрузкам в работе.
23. Люблю активные виды спорта (каратэ, бокс, фитнес, большой теннис, футбол, хоккей, плавание и т.д.) Для меня занятия спортом – истинное удовольствие и победа над самим собой.
24. К курению и алкоголю отношусь спокойно. Могу расстаться с этими привычками, если сочту нужным.
25. Знаю меру в употреблении алкоголя.
26. На здоровье редко жалуюсь, проблемы со здоровьем появились только после 50-60 лет.
27. Ценю в себе и окружающих опрятность в одежде, ум, ответственность, порядок дома и на работе.
28. Требователен к членам семьи, сотрудникам на работе. Легко выхожу из себя, если вижу несправедливость, лень, глупость.
29. Я – достаточно обидчив, вспыльчив, горд, ревнив, властен, критичен.
30. С большим трудом переношу критику в свой адрес.
31. Не люблю духоту, плохо переношу лето, обилие жаркого солнца.
32. Лучше чувствую себя зимой и осенью, в прохладную погоду.
33. Сплю крепко, под легким одеялом, при открытой форточке.
34. Чаще всего придерживаюсь режима, ложусь спать и встаю в определенное время.
35. Походка у меня – уверенная, твердая, движения – иногда резкие.
36. Тело у меня - горячее на ощупь, ноги и руки - всегда теплые.
37. Волосы - жирные, склонны к раннему поседению, облысению.
38. Кожа склонна к образованию папиллом, родинок, пот с резким запахом.
39. Очень редко болею простудными заболеваниями. Зимой легко могу обойтись без шапки, шарфа, перчаток.
40. Не люблю пропусков в еде, становлюсь раздражительным, нервным.
41. Я – гурман, хорошая еда доставляет мне особенное удовольствие. Предпочитаю всегда свежеприготовленную пищу. Люблю мясные блюда с

острыми специями, соленьями, не откажусь от рюмки коньяка, водки.

42. Мне подходит пища горького, сладкого и вяжущего вкусов.

43. Подвержен пищевым отравлениям, изжоге, горечи во рту.

44. После нервных стрессов, неправильного питания бывает кожный зуд, высыпания.

45. Иногда мучаюсь от сильных головных болей, болей в спине, перепадов давления.

46. Мои близкие родственники страдают от сердечнососудистых заболеваний (гипертония, инсульт, инфаркт миокарда), язвенной болезни, подагры, ЖКБ, кожных заболеваний, геморроя, варикозного расширения вен.

47. Среди моих родственников по мужской линии случались внезапные скоропостижные смерти от инфаркта, инсульта.

### *Мужчина «Слизь»*



1. Я - мужчина крупного телосложения, высокого роста.

2. Вес набираю быстро. Особенно худым никогда не был.

3. У меня – спокойный характер, мирный нрав, я – терпелив и выдержан.

4. По природе я – созерцатель, наблюдатель.

5. Мне не по душе слишком шумные компании, частые выезды из дома, в свободное время

лучше полежать на диване за просмотром ТВ, фильмов, чтением.

6. У меня – неторопливая, ровная речь. Не люблю пустой болтовни.

7. Работу предпочитаю стабильную и спокойную, без стрессов, с хорошей зарплатой.

8. Я – дипломатичный мужчина, не люблю конфликтных ситуаций.

9. Для меня характерна настойчивость, способен к долгой концентрации внимания и усилий, чтобы завершить начатую работу.
10. Не люблю спешить и суетиться. Предпочитаю завершить одно дело, прежде чем браться за другое.
11. Я – очень работоспособный, могу работать допоздна, но для восстановления энергии нужен продолжительный отдых, длительный сон.
12. Ценю покой, постоянство во всем, в общении, отношениях, работе. Редко совершаю опрометчивые поступки.
13. Нервная система – устойчивая, стабильная. Я – осторожен и лоялен.
14. Не люблю больших перемен в жизни – различные переезды, командировки и другие подобные перемещения.
15. Уединение, одиночество не страшат меня, люблю в такие часы заниматься своими делами, смотреть ТВ, сидеть в Интернете, баре и т.д.
16. Деньги важны для чувства спокойствия, защищенности, могу иметь накопления.
17. Автомобиль для меня - средство передвижения и одновременно «мой дом на колесах».
18. Чаще всего в одежде я - консервативен, сдержан, предпочитаю классический и спортивный стиль.
19. Семья для меня – оплот, надежный причал, дети придают уверенность в завтрашнем дне.
20. Женщина для меня – мать моих детей, жена и подруга на всю жизнь.
21. Секс для меня – приятная обязанность, ценю постоянство в отношениях.
22. Моя потенция стабильна, иногда мешает полнота, лень.
23. К спорту - отношение особое, я болельщик, но не игрок. Занимаюсь спортом больше по необходимости, чтобы поддерживать себя в форме (плавание, лыжи, ходьба, бег, тренажеры, силовые нагрузки).
24. К вредным привычкам отношусь спокойно, могу легко бросить курение, алкоголь, если на то будет серьезная причина.

25. Для меня пиво и телевизор – неплохой отдых.
26. У меня – хорошее здоровье, физические нагрузки переношу хорошо, я вынослив.
27. С трудом привыкаю к нововведениям дома и на работе.
28. Свойственны скрытность, мнительность, упрямство, упорство в достижении цели. С годами укрепляются мои позиции на работе и, в целом, жизни.
29. У меня - повышенная склонность к лени, малоподвижности.
30. Периодически откладываю дела на потом, в долгий ящик.
31. Сырой холодный климат тяготит меня.
32. Хорошо чувствую себя летом на юге, на море, где много солнца.
33. Сон – крепкий, продолжительный. Сплю под теплым одеялом.
34. Я – сова, ложусь спать поздно. Люблю поспать и днем, в выходные дни.
35. Походка - размеренная, неторопливая, движения спокойные, не резкие.
36. Руки и ноги – часто прохладные, но я не ощущаю этого.
37. Волосы - тонкие, есть склонность к поредению, облысению.
38. Кожа – светлая, влажная, сильно потею от физических нагрузок.
39. Склонен к простудным заболеваниям, часто мерзну.
40. Аппетит у меня - хороший, но утром могу не есть. Люблю поесть вечером перед ТВ. Считаю, что еда – не враг здоровью.
41. После еды чувствую тяжесть, сонливость.
42. Хорошо себя чувствую от пищи острого, кислого и соленого вкусов.
43. Отмечается склонность к аллергиям, насморку, бронхитам.
44. Подвержен отекам на лице, на ногах в области лодыжек.
45. Страдаю одышкой при быстрой и долгой ходьбе, беге.
46. Мои близкие родственники - крупного телосложения, страдают от ожирения, сахарного диабета, гипертонии, заболеваний сердца, почек, гайморита, артрита, коксартроза, бронхиальной астмы, аллергических ринитов, полипов, опухолевых заболеваний.
47. Среди моих родственников по мужской линии случались смерти от онкологических заболеваний, от инфаркта, инсульта, сахарного диабета.

# О трех конституциях

## **Желчь**

Это «горячий» ян-тип. Его также называют «кипящим», «бурлящим», «воинствующим». Люди конституции Желчь – самые деятельные и активные из всех типов. Они решительны и предприимчивы. Возраст от 30 до 50 – наиболее продуктивный для них, когда они способны буквально «горы свернуть». Обладают острым умом, вниманием, наблюдательностью, легко усваивают новую информацию и быстро схватывают суть проблемы. От природы наделены аккуратностью и стремлением к порядку. Рационально распоряжаются деньгами, временем, своей энергией и силой. Окружающие порой считают, что они слишком категоричны, чрезмерно требовательны и критичны. Конституция Желчь соответствует психологическому типу «холерик» в западноевропейской классификации типов личности Гиппократ-Галена.

## **Ветер**

Конституция Ветер имеет природу инь, то есть обладает холодной энергией. Время наибольшей активности Ветра наступает в старости, когда общая жизненная энергия идёт на спад, все жизненные функции постепенно угасают и дают о себе знать все накопленные в течение жизни болезни. Ветер контролирует дыхание, органы чувств, управляет всем телом. Благодаря Ветру двигается энергия по телу, появляются силы для движения и работы.

## **Слизь**

Также как и Ветер, это холодный иньский тип. Слизь отвечает в организме человека за работу лимфатической и эндокринной систем. Люди этого типа отличаются спокойным, невозмутимым характером. Главные качества Слизи – доброжелательность к людям, добродушие и миролюбие заложены в них самой природой. Человек-Слизь, как никто другой, уважает чувства и мнения окружающих его людей. Гнев – не его стихия, но если ему приходится сердиться, то он крайне сдержан в проявлении негативных эмоций. В западноевропейской классификации типов личности Слизь соответствует психологическому типу «флегматик».

| Показатель                                   | ВЕТЕР                                                                                                                     | СЛИЗЬ                                                                                             | ЖЕЛЧЬ                                                                                                            |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Телосложение.                             | Худощавое.                                                                                                                | Грузное, рыхлое.                                                                                  | Плотное, коренастое.                                                                                             |
| 2. Характер.                                 | Легкий, творческий, компанейский, но импульсивный, обидчивый, подверженный чужому влиянию.                                | Основательный, надежный, терпимый, при этом скрытный, медлительный, склонный настаивать на своем. | Целеустремленный, талантливый, способный руководить, но взрывной, вспыльчивый, категоричный.                     |
| 3. Темперамент и эмоции.                     | Жизнерадостность, энтузиазм могут чередоваться с унынием, депрессией, особенно при переутомлении.                         | Мягкость, спокойствие и теплеливость. Склонность к апатии и меланхолии.                           | Обаяние, кипучая энергия, при этом раздражительность, гневливость, неумение владеть собой.                       |
| 4. Трудоспособность.                         | Быстрая утомляемость, быстрое восстановление после отдыха.                                                                | Физическая выносливость, работает медленно, педантично.                                           | «Трудоголизм» может смениться внезапным резким спадом энергии.                                                   |
| 5. Сон.                                      | Засыпание затруднено, при нервном возбуждении мешает рой мыслей и образов, сон чуткий, склонность к бессоннице.           | Спит много, сонливость одолевает днем, по утрам просыпается с трудом.                             | Сон крепкий, короткий, при перевозбуждении – прерывистый.                                                        |
| 6. Собственное тепло организма (энергия ци). | Значительно снижено, выраженная зябкость, озноб, холодные руки, ноги, внутренний холод, спит под теплым одеялом, иногда в | Снижено. Несмотря на избыточный вес, отмечается повышенная чувствительность к                     | Повышено. Всегда жарко, жар в руках, ногах, верхней половине тела, не переносит духоту, спит под тонким одеялом, |

|                            |                                                                                                             |                                         |                                                                                           |                                                                                                         |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | носах.                                                                                                      |                                         | холоду и сырости, спит под теплым одеялом.                                                | открытом окне или форточке.                                                                             |
| 7. Климат.                 | Любит теплый сухой, влажный климат, море, солнце. Плохо переносит холод и ветер.                            | Сладкий, соленый.                       | Предпочтителен теплый сухой климат, много солнца. Неблагоприятны сырость и холод.         | Благоприятен климат с прохладной, длительной осенью зимой, весной. Не любит лето, жару.                 |
| 8. Предпочтение во вкусах. |                                                                                                             |                                         | Сладкий.                                                                                  | Острый, соленый, кислый.                                                                                |
| 9. Питание.                | Второпях, всухомятку, «перекусы» бутербродами, сладким. Аппетит умеренный, чаще снижен, ест мало, но часто. |                                         | Обильное, в рационе много мучного, пьет много жидкости. Аппетит повышенный, чаще вечером. | Обильное, любит жирное, острое, жареное, копченое, заправляют вместе с крепкими алкогольными напитками. |
| 10. Стул.                  |                                                                                                             | Склонность к запору.                    | Склонность к запору, а также к поносам со слизью.                                         | Неоформленный, кашицеобразный. До 2 раз в день.                                                         |
| 11. Моча.                  |                                                                                                             | Почти прозрачная, обильная, без запаха. | Белая, мутная, с осадком, хлопьями, почти без запаха.                                     | Насыщенно желтая, концентрированная, необильная, с выраженным запахом.                                  |
| 12. Голос.                 |                                                                                                             | Высокий, звонкий, прерывистый.          | Спокойный, обычно низкого тембра, размеренный.                                            | Громкий, зычный, уверенный.                                                                             |

## Ветер

## Слизь

## Желчь

|                      |                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                               |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. Кожа.            | Суховатая, бледная, холодная на ощупь, есть склонность к раздражению на нервной почве, потеет редко. | Белая, прохладная, подвержена угревой сыпи с гнойниками, пот холодный, липкий.                                                 | Смуглая, влажная, теплая, подвержена угревой сыпи, образованию папиллом, кожному зуду, пот горячий с запахом. |
| 14. Волосы.          | Сухие, ломкие, редкие.                                                                               | Жирные, мягкие, склонные к поредению.                                                                                          | Жирные, жесткие, склонны к сильному выпадению, вплоть до облысения.                                           |
| 15. Ногти.           | Ломкие, тонкие.                                                                                      | Бледные, тонкие.                                                                                                               | Толстые с желтизной, слоистые.                                                                                |
| 16. Глаза.           | Блестящие, склонные к покраснению, ощущению сухости и «песка».                                       | Слегка на выкате, тусклые, белки белесые, слезятся.                                                                            | Склеры желтоватые, прожилки сосудов часто красные.                                                            |
| 17. Язык и губы.     | Обложен тонким белым налетом, кончик языка ярко-красный, зубы белые, слизистая десен бледная.        | Увеличен, утолщен, обложен толстым белым налетом. Зубы крупные, цвета слоновой кости, десны рыхлые, склонные к кровоточивости. | Обложен желтым налетом. Зубы мелкие, желтоватые, есть склонность к пародонту.                                 |
| 18. Пульс.           | Легкий, поверхностный.                                                                               | Замедленный, вязкий.                                                                                                           | Сильный, упругий.                                                                                             |
| 19. Выбор профессии. | Творческие профессии, не справляется с монотонным и тяжелым физическим трудом.                       | Любую работу выполняет детально, добросовестно.                                                                                | Чаще руководитель, лидер по натуре, генератор идей.                                                           |

# Рекомендации для трех типов конституций

## Слизь

## Желчь

## Ветер

|                                            |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. По наблюдению правильно-го образа жизни | Активный отдых, ходьба пешком. Умеренные занятия физкультурой - фитнес, плавание, большой и малый теннис.                                                                   | Спокойные виды отдыха в прохладных местах и помещениях. Йога, медитация, плавание, фитнес.                                                                                     | Восточные виды спорта, медитация, йога, танцы.                                                                                                                                                               |
| 2. По месту проживания                     | Жить в теплом деревянном доме, избегать сырых и влажных помещений. Примерная температура в комнате - 23-25 градусов. Солнечная сторона, местность сухая, вдали от водоемов. | Жить в прохладном каменном доме, хорошо проветриваемом, температура - 18-21 градусов. Северная и западная стороны. Местность прохладная, гористая, лес, водоемы (озеро, река). | Просторные, светлые помещения, хорошо проветриваемые и освещенные, солнечная сторона: восточная или южная, очень теплая - 25-27 градусов. Местность теплая - сухая, солнечная, лес, море, степь, просторная. |
| 3. По отдыху                               | Юг - море, озеро, река, солнце, тепло, лес, поле. Время отдыха: поздняя весна, ранняя осень.                                                                                | Отдых на прохладных озерах, реках, отдыхать лучше осенью - в лесу, горах. Летний отдых в северных районах, горах.                                                              | Юг, солнце, море. Отдых летом и зимой, 2 раза в год.                                                                                                                                                         |
| 4. По общению                              | Общение с решительными, эмоциональными, целеустремленными людьми. Любят работающих, трудолюбивых.                                                                           | Общение с умными, мягкими, понимающими людьми, вежливыми, уступчивыми. Любят и уважают успешных людей.                                                                         | Общение с приятными людьми, обязательно рекомендовано любое дружеское общение, в сердечной обстановке. Ценят семейный уют.                                                                                   |
| 5. В эмоциональной сфере                   | Подавлять в себе лень, уныние, омраченность, безысходность.                                                                                                                 | Подавлять гордыню, гневливость, раздражительность, зависть, ревность, эгоизм.                                                                                                  | Подавлять нестабильность, возбудимость, нервозность, депрессию, неуверенность.                                                                                                                               |
| 6. Культивировать в себе                   | Целеустремленность, активность, стремление к знаниям, физической активности.                                                                                                | Сострадание, любовь, прощение, ограничение физических и умственных нагрузок.                                                                                                   | Постоянство, целеустремленность, решительность, соблюдение порядка в образе жизни и питании.                                                                                                                 |
| 7. По питанию                              | Значительно сократить сладкое, приятные на вкус продукты (мясо, рыба, картофель, хлебобулочные изделия и алкоголь).                                                         | Уменьшить прием острых, кислых, соленых вкусов, горячих, обжигающих блюд, алкоголь.                                                                                            | Не питаться второпях и всухомятку, бутербродами и холодной едой. Не рекомендуются горькие продукты (кофе, чай, горчица, хрен), вяжущие.                                                                      |
| 8. По вкусам                               | Ввести в рацион острый, кислый, соленый вкусы.                                                                                                                              | Предпочтительны горький, сладкий, вяжущий вкусы.                                                                                                                               | Рекомендуются сладкий, кислый, острый, соленый вкусы.                                                                                                                                                        |

Для заметок



Для заметок



КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



**НАРАН** основана  
в 1989

© ООО «Клиника тибетской медицины «Наран»

Если у Вас возникли вопросы,

Вы можете задать их нам по тел:

+7 (495) 221 21 84 (Москва)

+7 (812) 595 03 80 (Санкт-Петербург)

+7 (843) 236-41-93 (Казань)

+7 (343) 270-60-08 (Екатеринбург)

Время работы: с 9.00 до 21.00, без выходных

Лечение хронических заболеваний без антибиотиков,  
гормонов и операций.

<http://naran.ru>