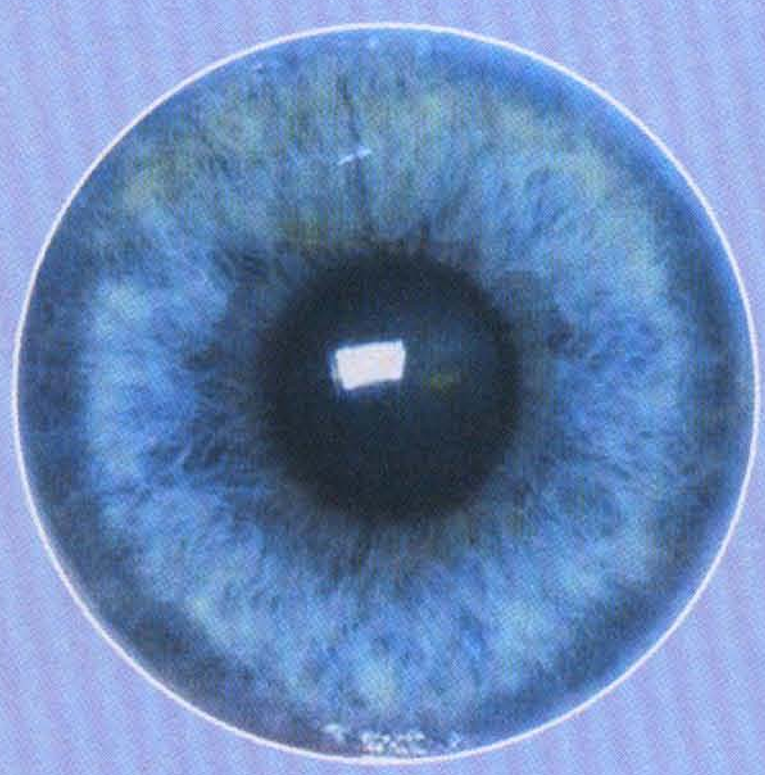
Питер Джексон-Мейн

ИРИДОДИАГНОСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

Как по глазам определить факторы риска
и найти свой путь к здоровью

·РОСМЭН·

ИРИДОДИАГНОСТИКА ДЛЯ ВСЕХ



ПИТЕР ДЖЕКСОН-МЕЙН

Москва • РОСМЭН • 2005

First published in the UK in 2004 by
CARROLL & BROWN PUBLISHERS LIMITED
20 Lonsdale Road, Queen's Park, London
NW6 6RD

Text copyright © 2004 Peter Jackson-Main
Illustrations and compilation copyright © 2004 Carroll & Brown Limited

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited, 20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.
All rights reserved

PRACTICAL IRIDOLOGY
Peter Jackson-Main

ИРИДОДИАГНОСТИКА ДЛЯ ВСЕХ
Джексон-Мейн Питер

Перевод с английского Е. В. Виноградовой
Научный редактор С. А. Терпигорев

Художественный редактор С. В. ЛЕБЕДЕВА
Корректор Л. А. ЛАЗАРЕВА

Издание подготовлено компьютерным центром издательства «РОСМЭН».

Подписано к печати 19.08.05. Формат 84×108 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсет. Гарнитура Баскервиль.
Усл. печ. л. 13,44. Тираж 5000 экз. Заказ № 318101.

ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС».
Почтовый адрес: 125124, Москва, а/я 62. Тел.: (095) 933-71-30.
Юридический адрес: 129301, Москва, ул. Бориса Галушкина, д. 23, стр. 1.

Наши клиенты и оптовые покупатели могут оформить заказ, получить опережающую информацию о планах выхода издания и перспективных проектах в Интернете по адресу: www.rosman.ru

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ:
все города России, СНГ: (095) 933-70-73;
Москва и Московская область: (095) 933-70-75.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО "Иван Федоров".
191119, Санкт-Петербург, ул. Звенигородская, д.11.

Джексон-Мейн Питер

Д40 Иридодиагностика для всех/Пер. с англ. Е. В. Виноградовой. — М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2005. — 128 с.

Популярное изложение основ иридологии — науки, способной диагностировать состояние здоровья человека с помощью изучения радужной оболочки глаз. Выделение типов человеческой конституции в зависимости от особенностей строения радужки, подробные рекомендации по питанию, предпочтительному образу жизни, профилактике различных заболеваний для каждого типа.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 1-903258-74-X (англ.)
ISBN 5-353-02144-4 (рус.)

УДК 616
ББК 53.4

© Издание на русском языке.
ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Иридодиагностика (или, как ее еще называют, иридология) – это обследование и анализ окрашенной части глаза, радужной оболочки, с целью определения факторов, важных для профилактики и лечения различных заболеваний, а также для достижения оптимального состояния здоровья.

Одно из достоинств иридодиагностики заключается в том, что она способна раскрыть множество индивидуальных аспектов здоровья человека. Радужная оболочка глаза может подсказать, где именно локализуются заболевания, какие органы вовлечены в болезненный процесс, а также информировать исследователя об эмоциональном или психическом расстройстве пациента. Подобная подсказка помогает в выборе необходимого лечения. Например, решает вопрос о том, к кому следует обратиться за помощью – к хиропрактику или натуропату.

Я проходил обучение в «Школе природного целительства» (The School of Natural Healing), созданной на основе европейской школы лечения травами, а также целительского искусства коренных жителей Северной Америки. Ее основателя доктора Джона Раймонда Кристофера (John Raymond Christopher) ничто не могло остановить в стремлении лечить болезни людей и помогать им поддерживать здоровье. По сегодняшний день ходят легенды о тех успехах, которые смог достичь этот человек в излечении пациентов, считавшихся практически безнадежными. Его книга The School of Natural Healing относится к категории классических произведений, посвященных лечению травами.

Главными принципами природного лечения являются простота, ответственность и изменение. Его основу составляет простейшая идея о том, что вы не должны лечить свое тело или заставлять делать это врачей и других специалистов. Ваше тело способно лечить себя самостоятельно, делая это естественно и без особых усилий; оно создано так, чтобы исправлять и исцелять, и если бы оно не делало этого, вы бы не смогли выжить. Природное лечение – это подтверждение способности тела излечивать себя. Однако нельзя не отметить, что исцеление может произойти только в том случае, если вы будете принимать на себя ответственность за свою жизнь и производить необходимые корректировки.

В настоящее время существует и используется множество различных лечебных методик, но истинным целителем по-прежнему остается природа. Рекомендации, которые даны в этой книге, основываются именно на этом положении. Поэтому мы будем говорить не о таблетках и добавках, а о продуктах питания; вместо описания лекарственных препаратов вы найдете информацию о лекарственных растениях; а вместо разъяснения сложных специальных методик лечения мы предложим вам основанные на здравом смысле советы, которыми может воспользоваться любой человек.

Иридодиагностика подтверждает уникальность каждого человека, а также его способность управлять своим здоровьем. Структура радужной оболочки вашего глаза индивидуальна, и информация, которую она содержит, принадлежит только вам. Даже обращаясь за консультацией к профессиональному иридодиагносту, вы должны стремиться понимать и осознавать предлагаемую вам информацию. Она должна быть осмыслена вами в контексте вашей жизни. В этом случае знание станет той силой, которая поможет вам излечить себя.

Сегодня многие врачи и целители самых разных школ и направлений, включая специалистов по лечению травами, гомеопатов и представителей традиционной медицины, используют в своей работе иридодиагностику. И я надеюсь, что в процессе чтения этой книги вы тоже ощутите радость тех открытий, которые можно сделать, глядя в свои собственные глаза.

ЧТО ТАКОЕ ИРИДОДИАГНОСТИКА?

Зрачок каждого глаза окружен структурой, которую традиционная наука все еще не может окончательно расшифровать. Это – радужная оболочка, или радужка. Общеизвестно, что некоторые особенности радужной оболочки (в частности, цвет) передаются по наследству.

Глаза и кожа вокруг глаз могут многое рассказать о человеке. Усталые, налитые кровью или тусклые глаза, темные круги под ними помогут сделать вывод, что показатели здоровья и самочувствие человека ниже нормы, и напротив, блеск в глазах может быть проявлением веселья, радости или любви и присущ вполне здоровым людям.

Начиная с древнейших времен существования человеческой цивилизации, глаза рассматривались как источник информации о своих владельцах. Древние китайцы определяли состояние здоровья и тенденции его развития по размеру и форме глаз, а в аюрведической медицине Индии цвет глаз является обязательной характеристикой dosha, или конституции человека.

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Радужная оболочка ваших глаз уникальна. Среди пяти миллиардов людей, населяющих Землю, нельзя найти человека, у которого будет радужка, идентичная вашей. Не только цвет, но и бесчисленные варианты структуры, присущие каждой радужной оболочке, являются генетически предопределенным доказательством вашей уникальности.

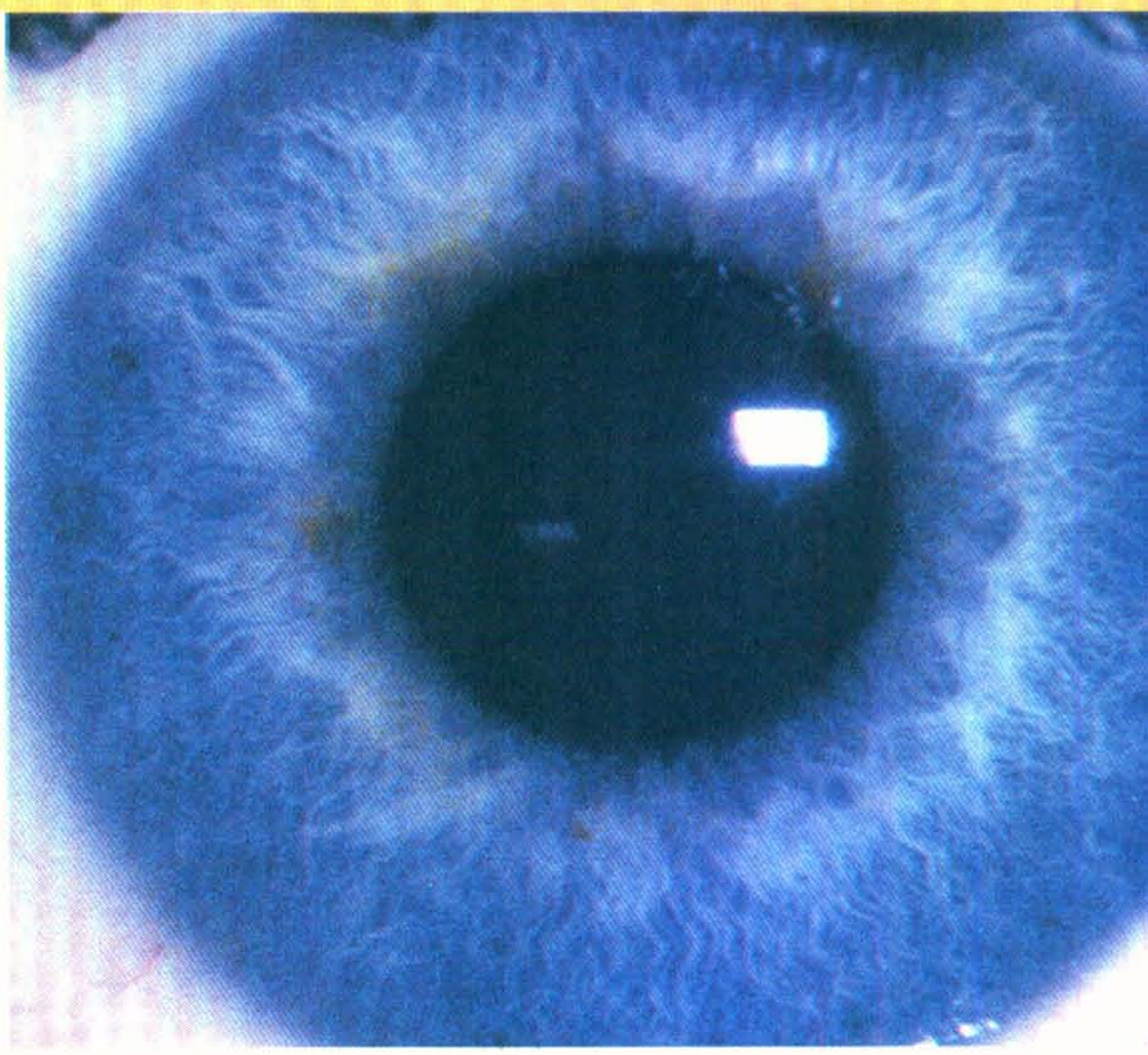
Установлено, что обычная радужная оболочка глаза обладает примерно 200 различными признаками, поэтому идентификация личности по радужке все чаще используется органами безопасности. Исследования радужки основываются на визуализации распределения ее характерных особенностей – бороздок, впадин, вкраплений, колец, точек и затемненных областей. При этом может использоваться инфракрасный свет, который позволяет уменьшить отражение и проникнуть через очки и контактные линзы. Точность идентификации личности по радужной оболочке примерно в десять раз выше той, которой можно добиться при изучении отпечатков пальцев.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Иридологи (или иридодиагносты) считают, что стратегия лечения людей и формирование их образа жизни должны основываться на точных оценках состояния человека в целом и тех факторов, которые формируют его образ жизни. Отец медицины Гиппократ говорил:

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

В греческой мифологии Ирис (Iris) была богиней радуги, которая передавала людям послания богов. Полный спектр цветов радуги символизирует многообразие представителей человеческой расы и отражает, в частности, огромное количество цветовых оттенков радужной оболочки глаза.



«Более важно понимать, что представляет собой человек, имеющий какое-либо заболевание, чем знать, какого рода это заболевание».

В основе иридодиагностики лежат те гуманистические и холистические традиции медицины и целительства, которые осознают и почитают целостность человека. С момента своего возникновения эта наука имела больше общего с методами гомеопатии и натуропатии, чем с традиционной медицинской практикой, сосуществование с которой всегда было для нее непростым. Это проявилось в истории самой иридологии, а также в опыте работы некоторых из ее самых известных адептов. И на сегодняшний день ситуация не очень изменилась.

Работа врача-иридолога связана только с обследованием глаз человека; для нее не требуется сложное научное оборудование или методы исследования. Все, что необходимо для иридодиагностики, – это обычное увеличительное стекло, электрический фонарик и объем знаний, достаточный для того, чтобы начать интерпретацию полученных данных.

Когда я приступаю к проведению иридологического обследования, чаще всего пациенты задают мне вопрос: «Вы расскажете мне, что со мной не так?» Как правило, я отвечаю: «Нет, я скорее скажу, о чем вам не стоит беспо-

коиться». В самом начале своей карьеры я выработал привычку проводить первое обследование пациента так, чтобы оно носило позитивный характер. Если вы посмотрите в глаза человека, увидите там целый список заболеваний и сообщите ему об этом, то, скорее всего, вы его напугаете. Гораздо лучше начинать с каких-либо ободряющих слов, которые помогут успокоить пациента. Негативная информация только усилит дисбаланс организма и вряд ли будет способствовать излечению.

ТРАДИЦИОННАЯ ДИАГНОСТИКА

На простейшем уровне постановка диагноза означает определение природы заболевания с помощью изучения его признаков. К числу таких признаков относятся как симптомы, о которых рассказывает сам человек, так и видимые и скрытые знаки. Видимый знак — это нечто, присущее человеку и дающее врачу ключ к разгадке. Например, его поза, цвет кожи, выражение лица, язык, пульс, запах или голосовые особенности (к примеру, хрипота). Скрытые знаки, как правило, появляются в результате изменения химического состава крови (в частности, уровня гормонов) и других тканей. Современная медицина обладает возможностью проведения множества тестов, позволяющих выявить подобные изменения, начиная с простого анализа мочи и крови и заканчивая взятием образцов ткани оперативным путем, а также используя различные неинвазивные методы и процедуры сканирования, в том числе компьютерную и магниторезонансную томографию.

Практикующие врачи общего профиля изучают дифференциальную диагностику внутренних болезней, которая позволяет им детализировать особенности конкретного заболевания при проведении наружного осмотра, измерении кровяного давления, пульса, пальпации и т. д.

Все эти диагностические методы ориентированы на подтверждение заболевания, а их использование, как правило, завершается тем, что лечащий или практикующий врач говорит: «Я думаю, что у вас такое-то заболевание» — и подбирает лечение, которое помогает бороться с этим конкретным заболеванием. Но чем подобная постановка диагноза может помочь лично вам? Помогает ли она собраться с силами, чтобы приступить к разрешению возникшей проблемы? Иногда знание диагноза может привести к возникновению у человека страха и депрессии, так как ему приходится бороться с шоком, вызванным сообщением о серьезности своего состояния.

Прогноз

Одновременно с диагнозом мы обычно слышим и прогноз возможного течения заболевания при проведении лечения или без него. В этом случае мы находимся полностью в руках специалистов, и, как правило, нам не остается ничего другого, как верить тому, что они говорят, хотя это может быть совсем не то, что мы хотим услышать. Обладаем ли мы какой-либо силой, способной влиять на это предсказа-

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОСКОПА. Когда вы приходите на консультацию к специалисту-иридодиагносту, то одна из проводимых процедур заключается в изучении ваших глаз и их радужных оболочек с помощью специальной фотокамеры. Эта фотокамера делает слайды с изображением ваших глаз, которые можно использовать для разъяснения диагностического процесса, осуществляемого врачом.

ние или изменять его? Прогноз врача скорее окажется верным в том случае, если вы соответствуете обычному типу пациента, то есть являетесь человеком, который не знает, как максимизировать свой потенциал здоровья и взять на себя ответственность за его улучшение. На самом деле, в медицинской практике существует множество историй о людях, которые опровергли свой диагноз или прожили дольше определенного им срока только благодаря собственной решимости и позитивному настрою.

УРАВНЕНИЕ ПРОГНОЗА

ПРОГНОЗ = ДИАГНОЗ +
+ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ +
+ ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ +
+ ВЫБРАННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Изменение любого из вышеуказанных факторов приведет к изменению прогноза в целом.
Из этого уравнения следует, что индивидуальные особенности человека являются основным фактором, определяющим результат.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПАЦИЕНТА

В настоящее время многие практикующие врачи понимают, что диагностический процесс не может быть достаточным без учета образа жизни человека.

Именно в этой области важная роль принадлежит иридодиагностике: она предоставляет информацию о вашей конституции, присущей именно вам внутренней структуре. Конституция человека свидетельствует об определенной предрасположенности организма к заболеваниям, но не в виде пророчеств, высеченных в камне, а в качестве указаний того, как будет реагировать ваше тело на появление тех или иных болезней.

План укрепления здоровья

Это нечто большее, чем просто диагностика. Если вы знаете, как заболели, то вы знаете и то, как поддержать свое здоровье. Главное понять, какой путь может вернуть вас к прежнему хорошему самочувствию и что необходимо именно вам, чтобы его сохранить.

Если разумно питаться, заниматься физическими упражнениями, отказаться от вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем, и научиться управлять уровнем испытываемого стресса, то, исходя из статистических данных, можно утверждать, что жизнь будет долгой и здоровой. Но когда вы будете принимать решение о том, как усовершенствовать свой образ жизни, вы должны знать, что полезно для вашего здоровья, а что нет, так как определенные факторы влияют на разных людей по-разному. Для того чтобы это понять, необходимо владеть методикой, позволяющей оценить уникальные требования вашего организма, текущее состояние здоровья и конституцию, унаследованную вами на генетическом уровне. Такой методикой и является иридодиагностика.

Иридодиагностика дает вам доступ к важной информации — о ваших сильных сторонах, слабостях, возможностях и угрожающих вам опасностях. На основе этой информации вы можете принимать эффективные решения в отношении собственного здоровья. Если человек хочет поправиться и сохранить здоровье, то очень важно, чтобы он не только оценивал позитивные особенности своего организма, но и осознавал его слабые стороны и те опасности, которые ему угрожают. Позитивные факторы станут союзниками, на которых вы сможете полагаться, продвигаясь по сложному пути к выздоровлению.

Позитивные факторы также могут поведать о вашей жизни в целом, о том, для какой работы вы подходите больше всего, чего ждете от отношений с людьми и в чем вы ищете удовлетворение. Знание всех этих факторов необходимо для определения тех изменений, которые мы должны осуществить, чтобы поправить пошатнувшееся здоровье. Люди, которые усугубляют свои слабые стороны и игнорируют свои достоинства, не смогут быть здоровыми или счастливыми. Кроме того, то, что они воспринимают как слабости, может оказаться скрытыми сильными сторонами. Подобные слабые стороны часто выполняют роль предохранительных клапанов, задача которых состоит в том, чтобы не позволить любому стрессу подняться до недопустимого уровня.

Изучение симптомов

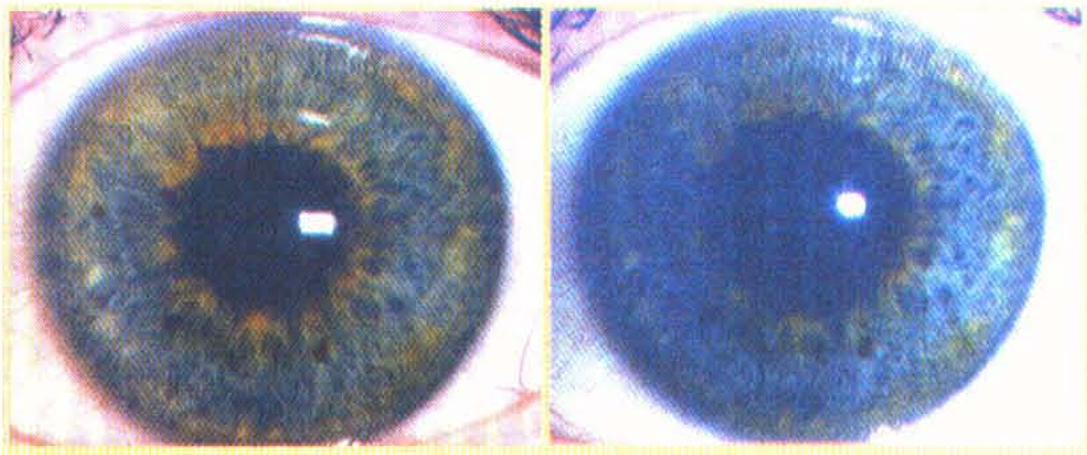
Симптом, который свидетельствует о существовании болезни (например, боль), представ-

ляет собой поступающее от внутренних органов сообщение, которое несет информацию о том, что необходимо что-то исправить. Если вы избавляетесь от подобных сообщений как от нежелательной проблемы, используя для этого болеутоляющие средства или подавляющие проявления болезни лекарственные препараты, то вы можете вполне эффективно заставить ваш организм молчать, но при этом не позволите ему направлять вас на путь выздоровления. В этом случае можете быть уверены в том, что рано или поздно вам придется столкнуться с теми же самыми симптомами или, что вполне вероятно, более серьезными проявлениями болезни. Однако если вы прислушиваетесь к возникающим у вас симптомам заболевания и осознаете их значимость, то вы можете произвести необходимые корректировки. А в лучшем случае, с помощью такой комплексной методики оценки здоровья, как иридодиагностика, выбрать профилактическую стратегию, в соответствии с которой вы будете предпринимать приоритетные действия по уклонению от тех трудностей, возможность возникновения которых вы осознаете.

СОВРЕМЕННАЯ ИРИДОДИАГНОСТИКА

Иридодиагностика входит в число дисциплин, которые используют глаза человека в диагностических целях. Так, к примеру, офтальмологи могут выявлять ряд заболеваний при обследовании внутренней части глаза. Они также осведомлены о некоторых знаках, используемых иридодиагностикой, в частности тех, которые связаны с определенными проявлениями на роговице, представляющей собой один из наружных, прозрачных слоев глаза. Склерология — это еще одна методика оценки здоровья человека с помощью знаков, которые появляются на белке глаза. Склерология, так же как и иридодиагностика, с которой она имеет непосредственную связь, главным образом относится к компетенции узких специалистов-практиков.

Сегодня во многих странах мира иридодиагностика заняла свое место в качестве дополнительной медицинской дисциплины. Благодаря своим особенностям она способна преодолеть некоторые границы, установленные требованиями современной науки, основывающейся на очевидных доказательствах.



ИЗЛИШНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ РТУТИ В ОРГАНИЗМЕ. На этом снимке представлены радужные оболочки глаз женщины, которой был поставлен диагноз — отравление ртутью. В течение двух лет, которые разделяют эти фотографии, врачи проводили интенсивную детоксикацию организма пациентки, направленную главным образом на очищение печени. Фотография «после лечения» (справа) демонстрирует значительное уменьшение желтой пигментации вокруг зрачка и в периферических зонах радужки.

Иридодиагностике, которой присущи детальный физиологический подход к медицинскому воздействию, следование традициям натуропатической школы и широкий диапазон комплексных навыков специалистов, есть что предложить всем, кто заинтересован в исследовании внутренней динамики здоровья и заболеваний человека.

Изучение радужной оболочки глаза также вторгается в область психики человека. В наши дни закладываются основы энергетической теории здоровья и заболеваний, связанной с индивидуальным психологическим и эмоциональным опытом, где радужная оболочка глаза является основным объектом комплексного анализа многомерного поля человеческого сознания.

В США и Австралии иридодиагностику используют для оценки наличия отравляющих веществ в тканях человека и их детоксикации. В Европе до последнего времени иридологию преподавали в некоторых медицинских учебных заведениях, а также упоминали о ней в исследованиях, проводимых в области медицины. В настоящее время происходит процесс объединения различных ветвей иридодиагностики, существующих в мире, в единое целое. Теперь, при условии существования прекрасных исследовательских центров на всех континентах, иридодиагностика готова преодолеть те предубеждения, которые сопровождали ее долгие годы, и занять свое место рядом с другими широко известными медицинскими дисциплинами.

ОСНОВОПОЛОЖНИКИ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

Невозможно точно сказать, где и когда возникла практика диагностирования по глазам. Мы считаем, что еще древние египтяне знали об иридодиагностике, потому что в Каирском музее выставлены сделанные из керамики и раскрашенные изображения глазных яблок, на которых можно увидеть отметки, нанесенные на радужную оболочку и склеру (белочную оболочку глаза).

В семнадцатом и восемнадцатом веках в свет вышли два текста: учебник *Chiromatica Medica*, опубликованный в 1670 году Филиппусом Мейенсом (Philippus Meyens), где упоминались рефлекторные места на радужной оболочке глаза, и труд под названием *De Oculo et Signo* («Глаз и его знаки»), опубликованный в 1786 году Кристианом Хаертелсом (Christian Haertels). Но в то время еще не было связной теории или практики иридологии.

История современной иридодиагностики начинается в девятнадцатом веке и связана с именем молодого венгерского врача Игнаца фон Пекцели (Ignatz von Peczely).

Игнац фон Пекцели (Венгрия, 1826–1911)

Когда Пекцели было 11 лет, он попытался освободить сову, попавшую в ловушку в его саду, но при этом сломал ей лапу. Занимаясь лечением совы, он заметил, что на радужной оболочке глаза птицы появилась темная отметина. Это показалось ему странным, поэтому он продолжал наблюдать за этой отметиной, когда сова прилетала в сад, и был поражен тем, что со временем отметина приобрела более бледный оттенок, словно это была запись о старой травме, которая теперь зажила.

Говорят, что, когда Пекцели вырос, он с помощью гомеопатических лекарственных средств спас жизнь своей матери, после чего люди начали обращаться к нему за медицинской помощью. Он начал изучать глаза своих пациентов, отмечая связь между их заболеваниями и наблюдаемыми особенностями радужки, в результате чего приобрел славу человека, обладающего почти магической способностью понимать состояние здоровья человека по его глазам. Вскоре это привлекло внимание властей, а один знаменитый врач обвинил Пекцели в мошенничестве. В ответ Пекцели внимательно посмотрел в глаза обвинителя и поставил ему настолько точный диагноз, что врач немедленно отказался от своих обвинений.

Пекцели понимал, что и в дальнейшем его ждут подобные столкновения, поэтому принял решение выучиться на врача. Это создавало условия для первоначального развития иридологии в качестве медицинской дисциплины и давало возможность изучать глаза пациентов, а также проводить патолого-анатомические исследования и устанавливать связь между их результатами и отметками на радужной оболочке глаз. Полученные результаты легли в основу тех знаний, которыми мы обладаем сейчас, а также подарили нам первую схему проекционных зон радужки. В 1880 году Пекцели опубликовал работу под названием «Открытия в области природы и искусство лечения» (Discoveries in the Realm of Nature and Art of Healing).

В последующие годы своей деятельности Пекцели занимался решением вопроса: «Если существует определенный знак, то почему нет соответствующего заболевания?» Присутствие на радужной оболочке глаза некоторых знаков не всегда сопровождалось плохим состоянием здоровья, и он всячески пытался выяснить, почему так происходит. Позднее возникло понимание, что значительная часть того, что можно увидеть в глазах, соответствует не самому заболеванию, а предрасположенности к нему, и это представление лежит в основе современной иридодиагностики.

Нильс Лильеквист (Швеция, 1851–1936)

В то время как Пекцели разрабатывал теорию иридологии, в Швеции проводил свои исследования Нильс Лильеквист (Nils Liljequist). В возрасте 14 лет ему была сделана прививка, после чего здоровье ранее крепкого юноши ухудшилось, и он начал страдать от частых приступов золотухи, гриппа, малярии и ревматизма, из-за которых ему приходилось принимать большое количество лекарств.

В возрасте 20 лет Лильеквист опубликовал работу, в которой написал: «Хинин и йод меняют цвет радужной оболочки глаза; раньше у меня были голубые глаза, теперь они зеленого цвета с красными пятнами на радужке». Предположение Лильеквиста о том, что остаточная токсичность лекарственных препаратов стала причиной изменений радужной оболочки его глаз, была не менее важной для развития иридологии, чем наблюдения Пекцели, и даже в наши дни встречаются иридодиагносты, которые называют определенные отметины на радужке «лекарственными пятнами».

В 1893 году Лильеквист опубликовал работу Om Oegendiagnosen («Диагностирование по глазу»). В ней представлено удивительное наследие ученого в виде очень подробных зарисовок радужных оболочек глаз, которые были сделаны еще до появления камер для съемок крупным планом.

НЕМЦЫ И АМЕРИКАНЦЫ

НЕМЕЦКАЯ ШКОЛА

Пастор Фельке (1856–1926)

Способствовал распространению иридодиагностики в Европе.

Рудольф Шнабель (1882–1952)

Опубликовал работу под названием «Глаз как зеркало здоровья». Он открыл иридологический знак, который называется «лакуна Шнабеля», или клювовидная лакуна.

Джозеф Дек (1914–1990)

Основатель института, занимающегося исследованиями в области иридологии, в Эттингене, Германия. Он сделал значительный вклад в эту дисциплину, разработав собственную классификацию типов конституции, основанную на особенностях цвета и структуры радужной оболочки глаза. Дек рассматривал радужку главным образом как показатель генотипа и считал, что ее внешний вид отражает предрасположенности, присущие организму. В 1965 году он опубликовал книгу «Принципы диагностики по радужной оболочке глаза», которая до сих пор остается краеугольным камнем теории иридологии.

АМЕРИКАНСКАЯ ШКОЛА

Генри Лейн (около начала XX века)

В начале века познакомил с иридодиагностикой Соединенные Штаты Америки. Он был врачом и в 1904 году опубликовал книгу «Иридология: диагностирование по глазам».

Доктор Генри Линдлар (около начала XX века)

Ученик Лейна, был также практикующим врачом и остеопатом. В 1913 году была опубликована его книга «Философия и практика лечения, основанного на природе». В своей работе Линдлар уделил особое внимание лечению в соответствии с природой и так называемому «кризису излечения». В процессе очищения организма от накопленных токсинов в теле может возникать реактивный кризис, во время которого человек заново испытывает ранее перенесенные болезни и заболевания в ограниченной форме, а затем наступает избавление от них.

Доктор Бернард Дженсен (1908–2002)

Являясь учеником Линдлара, продолжил его исследования «кризиса излечения». Он изучал хиропрактику, остеопатию, лечение травами, гомеопатию, рефлексологию и гидротерапию. Написал книгу «Иридодиагностика: наука и практика в искусстве лечения».

Доктор Джон Р. Кристофер (1909–1983)

Был другом и коллегой Бернарда Дженсена. Его перу принадлежит книга «Школа природного лечения», ставшая философским и практическим основанием для создания Ассоциации специалистов-травников в Соединенном Королевстве. Доктор Кристофер наиболее известен благодаря работе с теми заболеваниями и состояниями, которые считаются неизлечимыми.

АНАТОМИЯ ГЛАЗА И РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Если мы посмотрим на глаз с анатомической точки зрения, то сможем найти основное логическое обоснование иридодиагностики. Это также поможет нам приблизиться к научному объяснению того явления, которое составляет основу наблюдений, сделанных родоначальниками иридодиагностики.

Согласно иридологии, функция радужной оболочки глаза выходит далеко за рамки традиционного медицинского определения: расширение и сокращение зрачка, то есть регуляция количества света, проникающего в глаз через зрачок. Так же как кончики пальцев, радужная оболочка способна очень многое сообщить нервной системе. Функция кончиков пальцев строго ограничена осязательными ощущениями, но радужку обычно не относят к органам чувств. Однако проводятся эксперименты, в ходе которых тонкие пучки света направляют на определенную зону радужной оболочки, при этом наблюдается стимуляция тех органов, которые соответствуют этой зоне согласно таблице проекционных зон. Это позволяет предположить, что световая чувствительность является одним из свойств радужной оболочки.

СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

Глаз — это сфера, состоящая из плотной непрозрачной волокнистой ткани — склеры, или белочной оболочки, которая известна нам как белок глаза. Основной внутренний объем глаза заполнен прозрачным студневидным веществом, называемым стекловидным телом, через который свет может проходить беспрепятственно и без искажений. От глаза отходит оптический нерв, который представляет собой соединение нервных волокон, идущих к мозгу. Это средство передачи сигналов, воспринимаемых глазом, коре головного мозга.

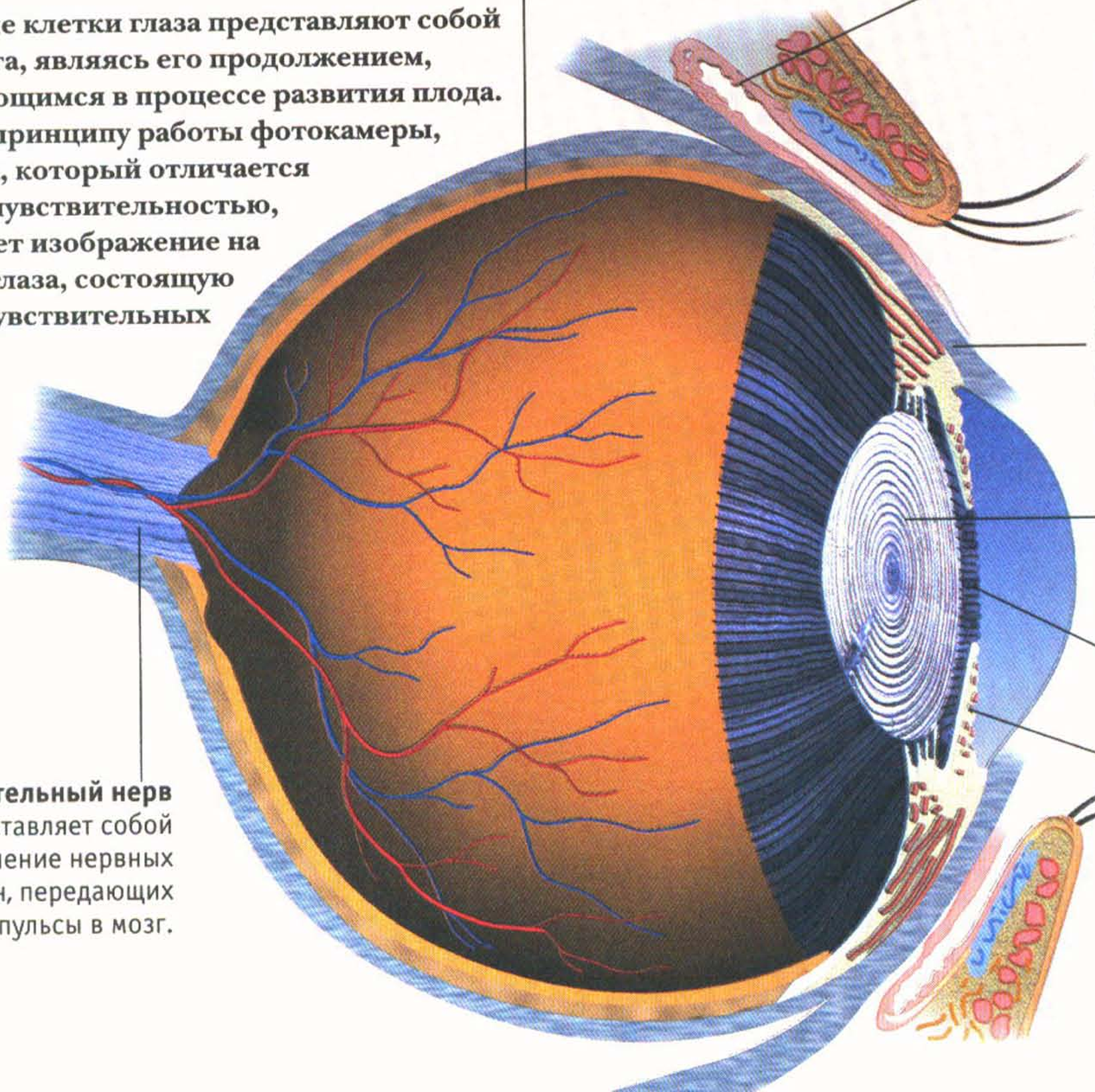
Оптический нерв входит в глазное яблоко, а затем нервные волокна распространяются по его внутренней поверхности, формируя сетчатку. Именно на сетчатке проецируется сфокусированное изображение того, что мы видим, которое затем передается через оптический нерв в мозг. Ткани оптического нерва и сетчатки представляют собой единое целое, и это очень важно для иридодиагностики.

В сетчатке находятся особые световоспринимающие элементы, называемые палочками и колбочками, благодаря которым происходит восприятие световых раздражений и передача возникающего нервного импульса по волокнам зрительного нерва. Клетки сетчатки человека также способны воспринимать свет с различной длиной волны – другими словами, цвета.

С противоположной стороны от места вхождения оптического нерва в оболочке глазного яблока находятся отверстия. Это зрачок, через который в полость глазного яблока попадают световые лучи, дающие изображение на сетчатке. Рядом со зрачком расположены два анатомических образования, которые во многом определяют зрение человека, – хрусталик и радужная оболочка (радужка).

Строение глаза подобно камере

Сенсорные клетки глаза представляют собой часть мозга, являясь его продолжением, формирующимся в процессе развития плода. Подобно принципу работы фотокамеры, хрусталик, который отличается высокой чувствительностью, фокусирует изображение на сетчатку глаза, состоящую из светочувствительных клеток.



Сетчатка — внутренняя оболочка глазного яблока.

Конъюнктива — это оболочка, которая выстилает внутреннюю, обращенную к глазу поверхность век и переходит на переднюю поверхность глазного яблока.

Роговичная оболочка (роговица) представляет собой плотный прозрачный слой ткани, который расположен под конъюнктивной оболочкой на передней поверхности глазного яблока.

Хрусталик преломляет световые лучи, которые проникают в глаз через зрачок.

Зрачок —это отверстие в центре радужной оболочки глаза.

Радужная оболочка (радужка) расположена между хрусталиком и роговицей.

Зрительный нерв представляет собой соединение нервных волокон, передающих нервные импульсы в мозг.

К глазному яблоку подходят глазодвигательные мышцы, которые обеспечивают повороты глаз в разные стороны. Хрусталик имеет форму двояковыпуклой линзы и состоит из прозрачной ткани. Он расположен за зрачком, через который проходят все воспринимаемые глазом световые лучи, и выполняет роль объектива фотокамеры, фокусируя изображение на «фотопластинке» сетчатки.

Перед хрусталиком находится радужная оболочка глаза (радужка). Радужка представляет собой кольцо из соединительной ткани, в которой заложены мышцы, уменьшающие (сфинктер) или увеличивающие (дилататор) пространство внутри кольца, в результате чего регулируется световой поток, поступающий в глазное яблоко.

Непосредственно вокруг зрачка располагается сфинктер. Как и другие сфинктеры организма, эта круговая мышца заставляет зрачок сужаться, ограничивая количество входящих световых лучей. Если вы направите луч яркого света в угол глаза, то сможете наблюдать за сокращением зрачка.

Во внешней части радужной оболочки находятся радиальные волокна мышцы-дилататора, которая расширяет зрачок, раздвигая внутренние края наружу. При неярком освещении или в темноте наши зрачки рефлекторно расширяются, тем самым максимально увеличивая количество проникающих в глаз лучей.

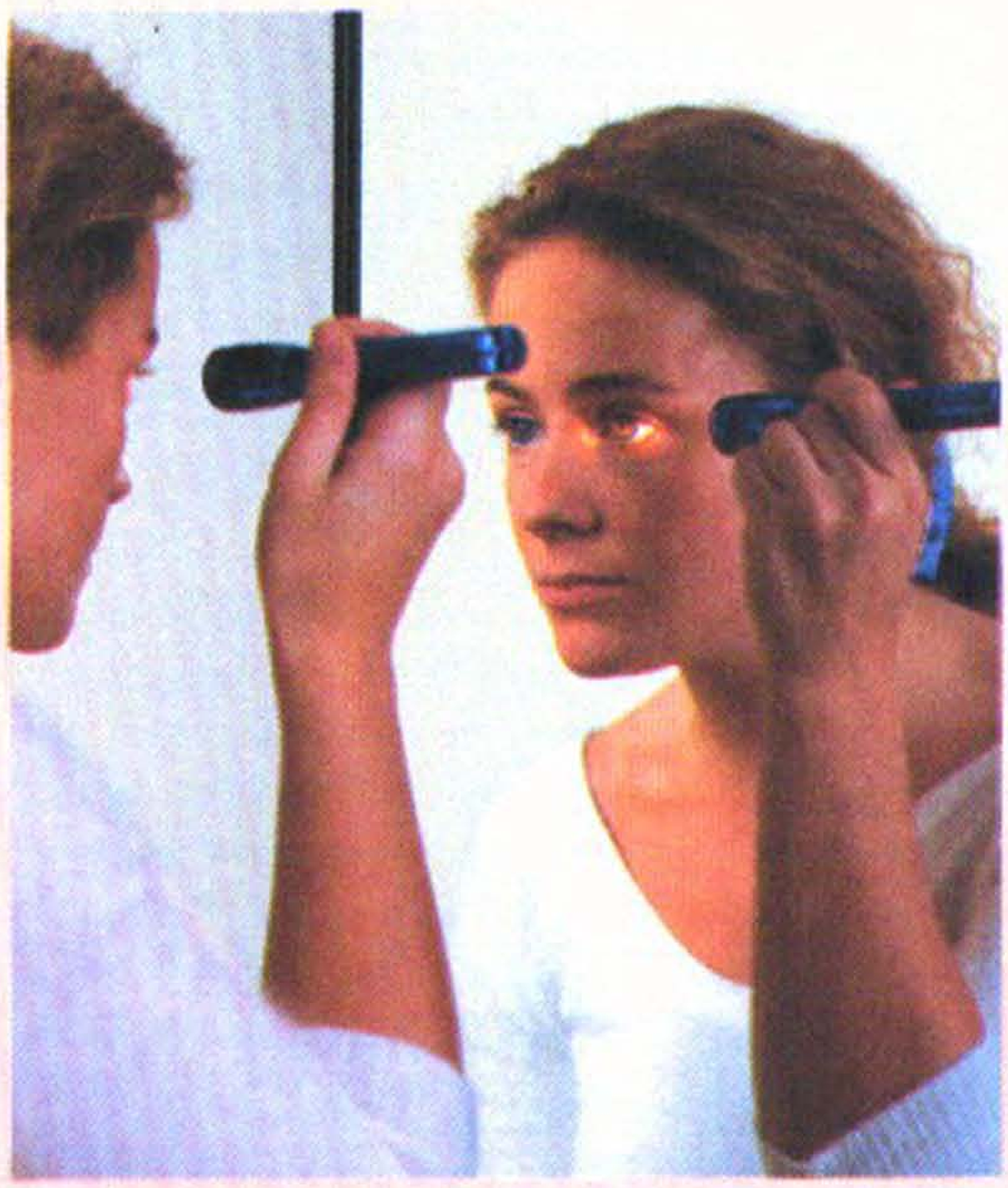
КАК ОБСЛЕДОВАТЬ СВОИ ЗРАЧКИ

Стоя перед зеркалом, вы можете изучить сужение и расширение зрачков ваших глаз с помощью света ручного электрического фонарика, направленного в угол глаза.

1 Несколько раз направьте луч фонарика на один из ваших глаз, убедившись в том, что свет падает со стороны угла глаза, а не прямо на зрачок, что может вызвать у вас определенные неприятные ощущения.

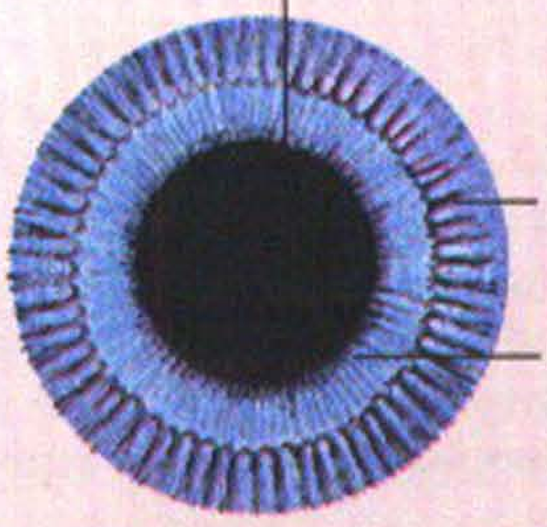
2 Проследите за изменениями размера зрачка. Он будет сужаться, когда вы будете направлять свет в глаз.

3 Когда вы будете светить на свой глаз дольше, то сможете заметить, что через непродолжительное время ваш зрачок снова расширится, так как глаз привыкнет к избыточному освещению. Это расширение происходит в результате рефлекторного приспособления под влиянием внутренних импульсов, поступающих из нервной системы.

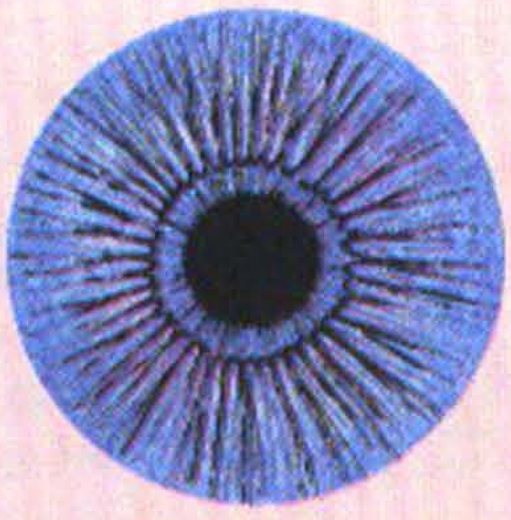


Расширение и сокращение

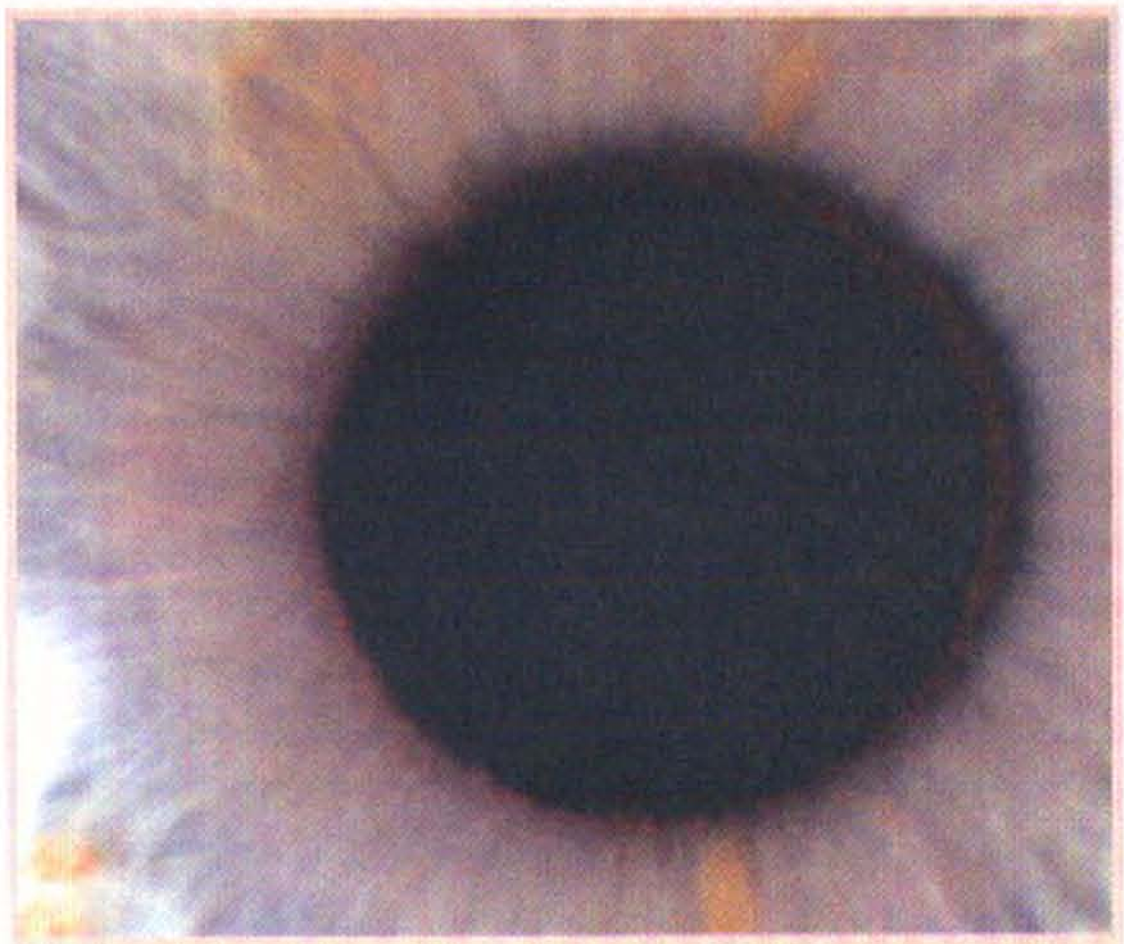
Сокращение и расширение зрачка происходит благодаря мышцам-сфинктерам и мышцам-дилататорам и зависит от того, какое количество световых лучей попадает в глаз, а также от преобладающего влияния симпатической или парасимпатической нервной системы.



При тусклом свете



При ярком свете



ЗРАЧКОВАЯ КАЙМА

Когда зрительный нерв входит в полость глазного яблока, он преобразуется в сетчатку, которая тянется до радужной оболочки, выстилая ее с внутренней стороны. Этот слой позади радужки виден лишь в области, приближенной к зрачку, в виде тонкой бахромы красновато-коричневого цвета вдоль всего края зрачка. Он называется внутренней границей зрачка, или зрачковой каймой.

Как обследовать зрачковую кайму вашего глаза

Чтобы осмотреть зрачковую кайму глаза, вам понадобится ручной электрический фонарик и небольшое увеличительное стекло. Возможно, вы захотите приобрести «зеркало для самонаблюдения».

1 Направьте сбоку луч света на свой глаз и посмотрите на него через увеличительное стекло или на его отражение в зеркале, которое следует держать максимально близко, чтобы сохранить глаз в фокусе.

2 Зрачковая кайма хорошо видна на границе между внутренним краем радужной оболочки и зрачком. Она выглядит как неровный красновато-коричневый ободок и обычно имеет разную толщину вдоль всей своей длины. Этот весьма тонкий ободок является продолжением нервной ткани, неразрывно связанной с сетчаткой и оптическим нервом, и единственным местом, где эту ткань можно увидеть невооруженным глазом.

СТРУКТУРА РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Радужная оболочка имеет форму баранки и крепится к оболочке глазного яблока в области лимба, или «корня радужки», который соответствует видимому внешнему краю радужной оболочки. В более глубоких структурных слоях радужки находятся мышцы, но перед всем этим располагается часть радужной оболочки — строма.

Строма

Образованная из соединительной ткани, строма содержит тысячи сосудистых пучков и нервных окончаний. Сосудистые пучки образованы радиальными кровеносными сосудами, упорядоченными по степени плотности, которая у всех людей разная. Кроме того, плотность может быть разной в отдельных частях радужной оболочки одного и того же человека. Совокупность этих сосудистых пучков и волокон соединительной ткани радужки, составляет «отпечаток радужки». Отпечаток каждой радужки уникален и используется врачами-иридодиагностами для оценки общего состояния организма человека и индивидуальных особенностей этого состояния. Плотность расположения волокон является фактором, используемым для оценки конституциональных достоинств, внутренних резервов организма и его сопротивляемости.

Строма каждой радужной оболочки содержит примерно 28000 «слепых» нервных окончаний. Эти нервы идут из области таламуса, которую называют латеральным геникулярным телом. Вполне вероятно, что именно здесь возникают связи со всеми органами и системами тела.

Медицинская наука еще не нашла объяснения данного феномена. Только теоретически можно предполагать, что этот «контур» может формировать основу системы внутренней обратной связи.

Васкуляризация

В радужной оболочке выделяют четыре слоя сосудистых пучков, и иногда их можно хорошо различить в тех местах, где плотность сосудистой структуры нарушена. Углубления в строме, получившие название лакун, позволяют посмотреть в глубь радужной оболочки и увидеть то, что скрывается под ее поверхностью.

Иногда лакуна, проникающая через первый или второй слой сосудистой ткани, имеет бо-

лее мелкие углубления, которые, в свою очередь, уходят на более глубокие уровни.

В некоторых случаях, когда человек испытывает стресс или чувствует раздражение, одно из сосудистых волокон или один из сосудов может наполниться кровью, и тогда его оболочка лопается, что приводит к появлению на глазу отметки в виде тонкой розовой нити. В связи с тем, что такие знаки обычно являются микроскопическими и, как правило, не видны невооруженным глазом, подобные изменения являются важными иридологическими знаками и способны указать на области психологического стресса в организме.

В момент рождения эта сложная сосудистая структура еще не полностью развита. Если вы посмотрите в глаза новорожденного ребенка, то заметите, что они напоминают два глубоких водоема, лишенных каких-либо отличительных особенностей. В течение последующих за рождением недель вы будете замечать, как в них начнется формирование индивидуальных черт радужной оболочки, которое обычно заканчивается к трем-четырем месяцам. Однако в некоторых случаях процесс пигментации может продолжаться вплоть до подросткового возраста.

Пигментация

В основании стромы находится слой ткани, который называют «базальный слой» (base leaf). Этот слой состоит из пигментированных клеток. Их цвет определяет цвет глаз человека. У людей с голубым цветом глаз эти клетки на самом деле имеют беловатый или светло-серый оттенок, а голубой цвет возникает в результате того, что отраженный от базального слоя свет проходит через волокнистую структуру стромы. Результаты некоторых исследований позволяют предположить, что этот слой чувствителен к свету и что отверстия в строме позволяют световым лучам стимулировать рефлекторные участки, расположенные в глубоких слоях радужной оболочки.

Строма тоже имеет в своем составе пигментные клетки, которые обычно определяют коричневый цвет глаз. Пигментация, вызванная этими клетками, может быть настолько сильной, что иногда невозможно рассмотреть волокна, образующие радужную оболочку. Существует мнение, что функция этого пигмента, как и пигмента кожи, состоит в том, чтобы создавать защиту от яркого солнечного света, и, таким образом, является свидетельством врожденной адаптации к климату. В глазах, имеющих голубой цвет, эти клетки, по-видимому, неактивны.

Роговица и конъюнктивная оболочка

С внешней стороны строма заключена в тонкую прозрачную оболочку – передний пограничный слой, а затем в роговичную и конъюнктивную оболочки, которые формируют самый внешний слой глаза.

Передний пограничный слой и роговица представляют значительный интерес с точки зрения иридодиагностики, так как в этих слоях тканей могут присутствовать различные отложения, появляющиеся, например, при продолжительном приеме некоторых лекарственных препаратов, которые являются иридознаками и дают нам информацию о состоянии здоровья человека. На роговице можно найти один из наиболее известных иридологических знаков, старческую дугу (arcus senilis), присутствие которой указывает на вероятность высокого уровня холестерина в организме или сердечно-сосудистых заболеваний (о старческой дуге см. также с. 64–65).

Автономное нервное кольцо

Если вы внимательно посмотрите на свои глаза, то увидите, что радужная оболочка делится на две концентрические зоны. Вокруг зрачка, примерно на треть радиуса радужной оболочки обычно можно заметить ломаную круговую структуру, которая словно бы немного приподнята над уровнем остальной части радужки. Это автономное нервное кольцо, или «воротничок». С анатомической точки зрения это остаток зрачковой мембраны – эмбриональной структуры, которая разрушается незадолго до рождения ребенка. Данное кольцо может иметь различный внешний вид. У некоторых людей увидеть его невозможно, а у других оно четко различимо и имеет зубчатую форму. В некоторых случаях автономное кольцо может располагаться очень близко к зрачку, а иногда оно может находиться почти рядом с внешней границей радужной оболочки. Временами оно имеет отличный от окраски самой радужной оболочки цвет, который может расходиться лучами в окружающую его ткань радужки.

Автономное нервное кольцо является индикатором, показывающим состояние автономной нервной системы, но в таблице проекци-

онных зон оно также представляет собой границу между органами пищеварительной системы и всем остальным организмом. Именно поэтому врачи-иридодиагносты внимательно изучают формы автономного кольца, неровности его границ и степень выпуклости.

РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Частью радужной оболочки глаза являются две мышечные системы, контролирующие размер зрачка и выполняющие противоположные функции — расширяющие и сужающие мышцы. Расширяющие мышцы радужки (дилататоры) находятся под влиянием главным образом симпатической нервной системы. Эта часть вегетативной нервной системы связана с реакцией «сражаться или бежать», вызываемой адреналином, гормоном, который вырабатывается в надпочечниках. Когда вы находитесь в состоянии стресса или испытываете страх или шок, ваши зрачки расширяются. Это физиологическая реакция, которая направлена на то, чтобы максимизировать количество визуальной информации, получаемой вами в момент опасности. Природе хорошо известно, что в сложных ситуациях даже малейшая деталь может иметь решающее значение для спасения вашей жизни.

В сужающие зрачок мышцы (сфинктеры) нервные импульсы поступают из парасимпатической нервной системы, которая преобладает, как правило, в состоянии покоя и расслабления. Главным нервом в парасимпатической системе является блуждающий нерв, который отвечает за поступление нервных импульсов к желудочно-кишечному тракту, и именно эта часть нервной системы должна быть доминирующей в процессе переваривания пищи в вашем организме. Поэтому следует избегать употребления пищи, когда вы напряжены или расстроены; находясь под контролем симпатической нервной системы, вы не сможете хорошо переварить пищу.

Эти две части вегетативной нервной системы существуют для того, чтобы уравновешивать действие друг друга; если симпатические нервы помогают нам соответствующим образом

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

Симпатикотония характерна для человека, который всегда находится в движении, волнуется, испытывает беспокойство или слишком много работает. В наши дни высоких скоростей и повышенного стресса эта тенденция развивается у многих людей, которые страдают от невозможности полноценно отдохнуть. Парасимпатикотония (или ваготония) свойственна людям вялым и апатичным.

КАК ОЦЕНИТЬ РАЗМЕР СВОИХ ЗРАЧКОВ

Изучение размера зрачков может помочь понять, как работает ваша нервная система.

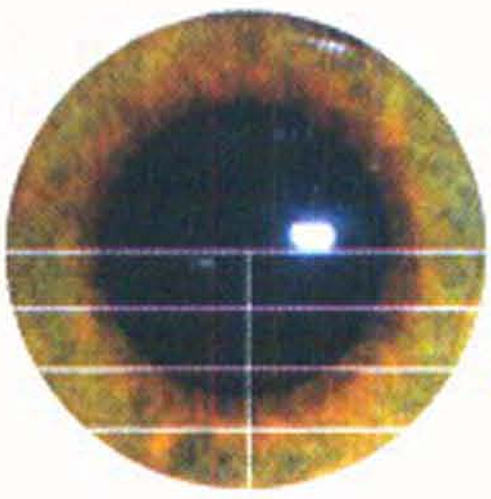
1 Глядя в зеркало, попробуйте оценить относительный размер ваших зрачков в сравнении с глазом в целом.

2 Направьте свет ручного фонарика в угол вашего глаза. Зрачок сократится. Через непродолжительный период времени зрачок снова расширится, так как ваш глаз привыкнет к избыточному освещению. Когда будете направлять свет в глаз, продолжайте делать это достаточно долго для того, чтобы первоначальная светочувствительная реакция глаза ослабла.

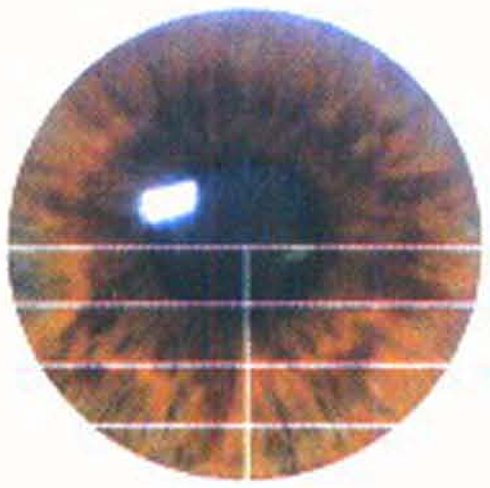
3 Нормой считается размер зрачка, при котором его радиус равен приблизительно одной четвертой радиуса радужной оболочки.

Это общие принципы оценки, но размер вашего зрачка может изменяться и в зависимости от того, как вы себя чувствуете и что происходит в вашей жизни. Вы можете проводить наблюдения в течение некоторого времени, чтобы определить нормальный размер своих зрачков.

2



3



Влияние на деятельность автономной нервной системы

Возбудитель симпатической нервной системы

- Адреналин, тревога, страх, ситуации по типу «сражаться или бежать», стресс, возбуждение.
- Лекарственные препараты: эфедрин (используется в бронхолитических средствах), кокаин, ЛСД, марихуана и алкоголь (первая степень опьянения), амфетамины.
- Абстиненция при прекращении приема опиатов (реакция).

Физиологические проявления

- Расширение зрачков, сужение кровеносных сосудов, повышение кровяного давления и учащение сердечного ритма.

Возбудитель парасимпатической нервной системы

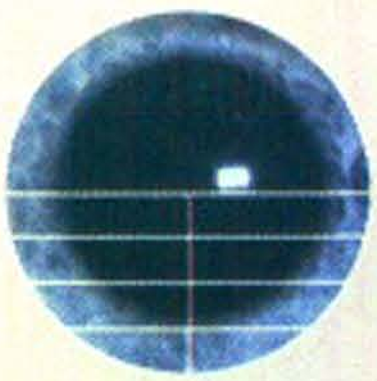
- Покой и релаксация, переваривание пищи, размышление, сон, высвобождение эндорфинов после физических упражнений.
- Лекарственные препараты: барбитураты, опиаты, снотворные средства, бензодиазепиновые препараты (например, валиум), марихуана и алкоголь (вторая степень опьянения).
- Лекарственные препараты растительного происхождения: «успокоительные» средства (нервные релаксанты).

Физиологические проявления

- Сужение зрачков, понижение кровяного давления, расширение сосудов, замедление сердечного ритма.

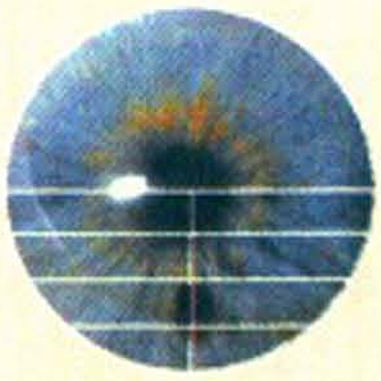
реагировать на изменение жизненных обстоятельств, то парасимпатическая нервная система гарантирует, что когда мы закончим совершение действий, то вернемся в спокойное и расслабленное состояние. Однако некоторые люди могут заметить, что они остаются в напряженном состоянии. Как правило, оно определяется симпатической нервной системой. Такое состояние называется симпатикотонией и характерно для людей, которые всегда испытывают чувство беспокойства или стремление постоянно что-то делать. С другой стороны, существуют люди ваготонического типа, которые могут демонстрировать склонность к медлительности и отсутствие мотивации.

Изменение размера зрачка может быть также вызвано применением определенных лекарственных препаратов и их злоупотреблением. Зрачки могут сокращаться под действием барбитуратов, опиатов, транквилизаторов, в то время как стимулирующие препараты, такие как кокаин, амфетамины или галлюциногены, например ЛСД, обычно являются причиной расширенных зрачков (см. таблицу).



Экстраверт

Если обычно размер ваших зрачков превышает одну четвертую размера радужной оболочки, то вы большую часть времени находитесь под влиянием симпатической нервной системы. Вам свойственно проявлять энергичность, общительность, открытость и доверчивость, а также получать удовольствие от тех испытаний и проблем, которые предлагает вам жизнь. Очень большой размер зрачков может свидетельствовать о том, что вы обладаете склонностью к сверхактивности или что ваши надпочечники подвергаются избыточной стимуляции. Это может быть прелюдией к истощению, следовательно, вам стоит оценить свой образ жизни и те требования, которые вы предъявляете к своему организму. Возможно, вы слишком много работаете или жертвуете своими интересами ради интересов других людей. Может быть, вам необходимо устанавливать для себя более четкие границы, чтобы сдерживать и сохранять ваши энергетические уровни.



Интроверт

Если размер ваших зрачков меньше среднего, то вы большую часть времени находитесь под влиянием парасимпатической нервной системы. Возможно, вы отличаетесь замкнутостью или сосредоточенностью на самом себе. Вы можете относиться к людям с недоверием и проявлять осторожность в том, как расходуете свою энергию. Следовательно, вы менее склонны к истощению и упадку сил, чем люди «открытого» типа. Однако при доминировании парасимпатической нервной системы может возникать тенденция к отсутствию мотивации, повышенной сонливости и недостатку физической нагрузки. Подумайте о том, каким образом вы можете изменить это соотношение, повысив свой физический контакт с окружающим миром и свою вовлеченность в его жизнь.

КОНСТИТУЦИЯ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ

Прежде чем вы посмотрите в таблицу проекционных зон радужной оболочки, найдете определенные знаки в нужных зонах своей радужки и сможете связать их с органами и системами своего тела, вы должны получить общее представление о своем организме и его уязвимых местах. Ученые определяют конституцию человека как совокупность унаследованных и приобретенных специфических особенностей, которая зависит от двух главных факторов. Первый фактор – это генетический материал, зашифрованный в ДНК, который определяет такие вещи, как пол, рост, цвет кожи и глаз, а второй – опыт и впечатления, которые вы приобретаете в утробе матери и в течение всей жизни. Как мы можем достичь правильного понимания своей конституции и должным образом использовать эти знания?

Существует три основных конституциональных типа радужной оболочки глаза, в число которых входят радужки, окрашенные в два «чистых» цвета – карий и голубой, а третий тип представляет собой смесь этих двух цветов. Эти три широкие категории отражают различные типы адаптации человека, каждый из которых по-своему разумен и отличается своими собственными методами, позволяющими сохранить человеку хорошее здоровье. Когда вы будете рассматривать различные типы конституции, не забывайте о том, что все мы «сконструированы» в основном одинаково. Различия в цвете глаз позволяют отнести людей к определенным типам физиологического реагирования, но всем нам присущи одни и те же проблемы, связанные с метаболическим балансом в процессе пищеварения, детоксикацией и согласованностью гормональных и нервных импульсов.

ГОЛУБАЯ РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА

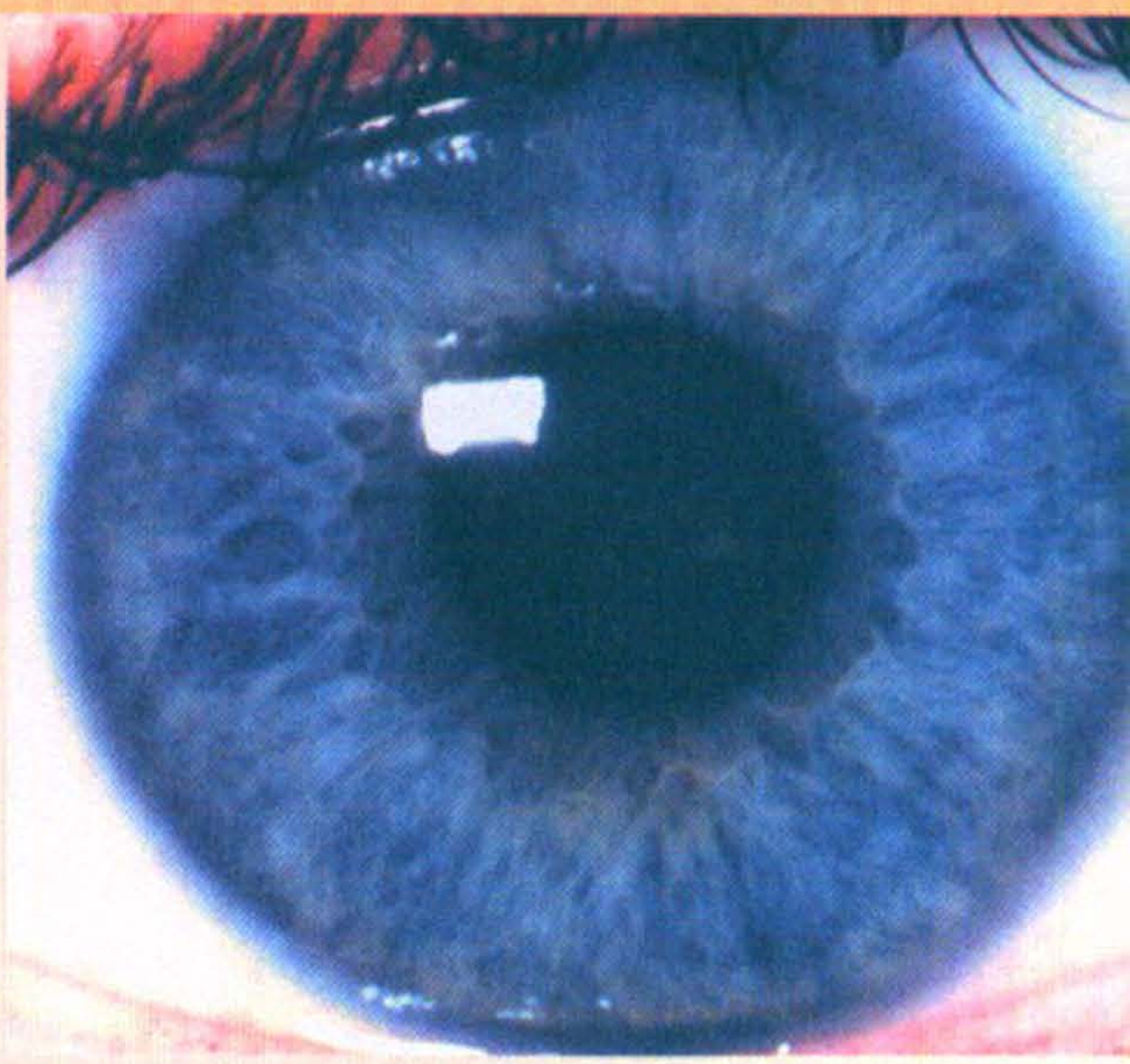
Голубой или серый цвет глаз возникает в результате отражения света от слоя стромы, имеющего темно-синий цвет. Если вы внимательно посмотрите на голубые глаза, то вряд ли найдете там голубой цвет в чистом виде.

Волокна радужной оболочки голубого цвета имеют беловатый или серый оттенок. При невысокой плотности волокон пространство между ними может казаться более темным и иметь более интенсивный голубой цвет. В то время как при высокой плотности волокна радужки будут иметь бледный голубой цвет в связи с тем, что они отражают больше белого света.

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ

Если ваши глаза преимущественно голубого цвета, спросите себя, страдали ли вы когда-нибудь от избыточного выделения мокроты, частых простуд и фарингитов, тонзиллитов, опухших желез, сенной лихорадки, экземы, цистита, синдрома раздраженной толстой кишки, повышенной температуры, артритов или артралгий. Ключевым фактором этих болезненных состояний является воспалительная реакция в органах и тканях. Если что-то вызывает раздражение в тканях, то организм обязательно попытается бороться с этим раздражением. Например, когда вы простужаетесь, возникающее в результате этого воспаление представляет собой попытку организма победить вирус, который воспринимается им как раздражитель.

Термин «лимфатический» отсылает нас к той системе нашего организма, которая занимается рециркуляцией жидкостей нашего тела. Рециркуляция жидкостей позволяет нам сохранять ткани организма чистыми и свободными от продуктов выделения и токсинов. Лимфа — это жидкость, циркулирующая в лимфатической системе. В ней содержатся белые кровяные клетки, в чью задачу входит извлечение и удаление «мусора» и выявление и уничтожение всего того, что может угрожать организму. Лимфа не только выполняет функцию очищения тканей, но и является активным компонентом нашей иммунной системы. В связи с этим для людей, имеющих конституцию лимфатического типа, доминирующими физиологическими проблемами являются очищение, детоксикация и иммунитет.



Происхождение лимфатической конституции

Тип людей с голубыми глазами сформировался в холодных климатических условиях (Северном полушарии), где основной потребностью было генерирование и сохранение тепла. Однако генерирование и сохранение тепла ведет к повышенной выработке и удержанию продуктов обмена, что может стать причиной воспалительных процессов. Для генерирования тепла люди с голубыми глазами должны есть пищу, содержащую большое количество жиров и углеводов, что приводит к повышенной выработке «отходов». Кроме того, чтобы сохранять тепло, кожа человека и его периферическое кровообращение должны быть «закрыты» от холода. Обычно кожа является важным органом очищения, происходящего через потоотделение, и должна постоянно «дышать», высвобождая мочевую кислоту, углекислый газ и другие продукты обмена веществ. Если кожа «закрыта», ее способность к выполнению данных функций снижается. Это также мешает выполнению других функций, таких как избавление от мертвых клеток и сбор отходов для «внутреннего» дренирования в лимфатические сосуды, расположенные под кожей. Таким образом, людям с голубыми глазами свойственна высокая потребность в реагировании организма на раздражители. На радужной оболочке глаза реактивную

способность определяет присутствие белого цвета. Степень белизны может быть очень разной. Вы можете заметить, что некоторые белые участки имеют вид вкраплений, но встречаются и более значительные по размеру очаги.

ЧАСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Люди, имеющие лимфатическую конституцию, предрасположены к инфекциям и различным воспалениям. Дети с голубыми глазами страдают от насморков, фарингитов, тонзиллитов и проблем с ушами. Они также могут становиться жертвами экземы, сенной лихорадки и других аллергических заболеваний. Мой собственный опыт показывает, что наиболее широко детская экзема распространена среди детей, имеющих светло-голубой цвет глаз. Часто это заболевание связано с избыточным количеством молочных продуктов в рационе питания (на основе медицинских исследований было установлено, что причиной экземы может быть непереносимость лактозы) и одновременным ослаблением детоксицирующей функции печени, почек и кожи.

У людей с голубыми глазами также более часто, чем у других, встречается синдром раздраженной толстой кишки, что определяется склонностью людей этого типа к повышенной реактивности. Этот синдром часто связан с непереносимостью определенных продуктов питания и стрессом. К сожалению, врачи часто упускают из внимания то, что эти тенденции возникают в результате попыток организма достичь внутреннего равновесия. Воспаление и выделение — это форма реакции системы на опасные накопления в организме чужеродного материала и продуктов обмена веществ и способ избавиться от них.

Детоксикация, а не подавление

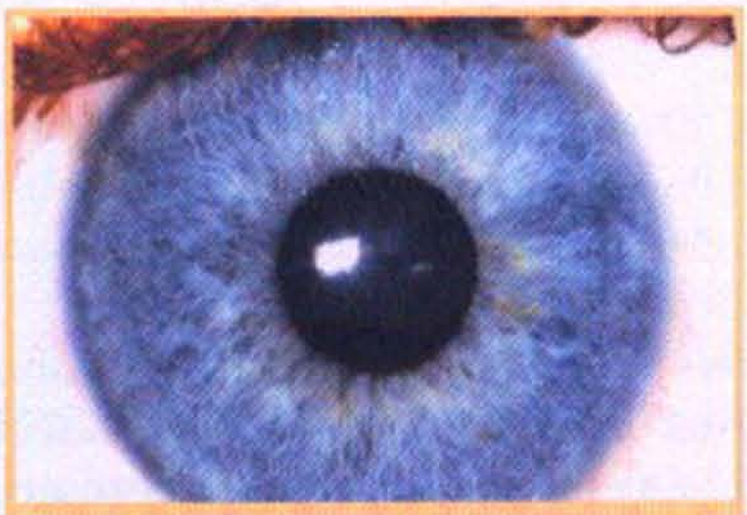
Традиционная медицина нередко пытается подавить проявления болезни и вести бои за организм с помощью применения сильнодействующих лекарственных препаратов (антибиотиков для уничтожения бактерий, стероидов и антигистаминных средств для подавления воспалительных процессов) или даже удаления органа, вызывающего боль. В результате использования данных стратегий организм теряет способность бороться самостоятельно, иммунитет человека ослабевает, а токсическая нагрузка продолжает увеличиваться. Подобное лечение может привести к временному исчезновению проблем, которые неминуемо вернутся в будущем, но уже в виде более серьезных, хронических жалоб больного. Более эффективным является подход, который предполагает попытку снизить токсическую нагрузку на организм за счет естественной детоксикации и исключения из рациона питания вредных продуктов.

Если человек не предпринимает определенных шагов для полного очищения организма от токсинов, то в нем происходит накопление продуктов выделения. В этом случае в попытке избавиться от раздражения, вызванного токсическими веществами, наше тело может реагировать в форме постоянного незначительного воспаления. Со временем такое раздражение становится разрушительным, что приводит к перерождению тканей организма и, в частности, к таким болезням, как артрит и ревматизм.

Люди с голубыми глазами, относящиеся к лимфатическому и ревматическому типу (см. далее), особенно предрасположены к дегенеративным заболеваниям. Но если они обладают пониманием процесса развития такого заболевания, то получают возможность предотвратить его возникновение.

РЕВМАТИЧЕСКИЙ ТИП КОНСТИТУЦИИ

Среди людей со светло-голубыми глазами особую подгруппу составляют те, кого относят к ревматическому типу. Этим людям свойственны повышенные защитные реакции, хотя обычно они отличаются хорошим здоровьем и болеют не очень часто. Если же они заболевают, то, как правило, течение их болезни характеризуется значительным, но кратковременным повышением температуры и быстрым выздоровлением. Подобное происходит и с их эмоциональными реакциями: временами они могут проявлять крайние эмоции, но подобные вспышки происходят редко и быстро стихают. У людей этого типа радужная оболочка глаз отличается превалирующей белизной всех волокон радужки (указывающей на реактивность), что придает глазам очень бледный голубой цвет.



РЕВМАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ
Характерной особенностью глаз ревматического типа, цвет которых имеет бледный голубой оттенок, является превалирующая белизна всех волокон радужной оболочки.

Как следует жить людям с лимфатической конституцией

Существует ряд подконтрольных вам факторов, которые могут помочь избежать тех проблем, возможность возникновения которых определяется вашей природной предрасположенностью. К числу наиболее важных факторов можно отнести продукты, которые вы употребляете в пищу; добавки, которые вы принимаете, и те виды активной деятельности, которые позволяют укрепить здоровье.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Вода. Наше тело на 70% состоит из воды, которая необходима для поддержания всех его функций, в том числе для его самоочищения и детоксикации. «Среднему» человеку необходимо выпивать две кварты (около двух литров) воды в день, но это количество должно быть увеличено, если ваш рост и вес превышают норму.

Свежие фрукты и овощи. Эти продукты содержат большое количество воды, а также витаминов, минералов, антиоксидантов и других питательных микроэлементов, которые имеют важное значение для поддержания здоровой иммунной системы. Фрукты и овощи,

Попеременное использование горячей и холодной воды помогает стимулировать кровообращение и движение крови по всему организму.

желательно экологически чистые, должны составлять 60% вашего рациона, а при теплой погоде это число должно быть увеличено до 80%. Однако вам, возможно, придется воздерживаться от употребления некоторых цитрусовых (см. раздел «Кое-что из иридодиагностики» на с. 28). Если вы обладаете крепкой пищеварительной системой, то ешьте как можно больше сырых продуктов. Однако если ваша пищеварительная система отличается некоторой «утонченностью», то попробуйте, особенно зимой, обрабатывать овощи на пару в течение непродолжительного времени, что облегчит переваривание пищи.

Жиры. Жиры играют важную роль в выработке тепла, особенно в зимний период. Льняное, конопляное и оливковое масла являются в основном мононенасыщенными и содержат большой выбор незаменимых жирных кислот (EFA). Превосходные смеси пищевых масел можно приобрести в магазинах диетических продуктов.

СКЛОННОСТИ ЛЮДЕЙ С ГОЛУБОЙ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКОЙ

- От рождения адаптированы к более холодному климату.
- Склонны к расстройствам лимфатической системы, представляющей собой очистительную сеть организма.
- Раздражительность слизистых оболочек, особенно верхних дыхательных путей, а также желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей и кожи.
- Повышенный уровень кислотности, нарушения работы почек.
- Ревматические и аллергические реакции.
- Быстрое повышение температуры.

Каких продуктов следует избегать
К сожалению, существует большое количество продуктов, которые могут плохо повлиять на здоровое функционирование вашего организма, включая кислотообразующие и слизеобразующие продукты.

Молочные продукты. Молоко, сыр и сливки относятся к слизеобразующим продуктам и часто становятся причиной дисфункций кожи и слизистых оболочек, таких как нарушение выделения слизи, экзема, сенная лихорадка, синдром раздраженной толстой кишки и астма.

Животный белок и жир. Мясо, рыба и молочные продукты служат причиной высокого уровня токсичных побочных продуктов, и их употребление может приводить к запорам и последующей аутоинтоксикации, при которой токсины удерживаются в засоренном кишечнике и проникают в кровоток. Когда уровень выделения становится ниже нормы, возникает значительная угроза здоровью. Ешьте данные продукты в очень умеренном количестве или вообще исключите их из своего рациона питания. Если вы едите мясо, постарайтесь избегать черного мяса (баранина, говядина) и свинины. Покупайте, по возможности, экологически чистые продукты.

Сахар, очищенные углеводы, такие как продукты из белой муки, переработанные продукты и пищевые добавки. Этих продуктов следует избегать в связи с тем, что они нарушают кислотный баланс организма. Распадаясь в организме человека, они превращаются в отходы, такие как мочевая кислота и молочная кислота, которые часто являются причиной воспаления, в особенности ревматического и артрического.

Кофе, чай, алкогольные, газированные или сладкие напитки. Употребление этих напитков приводит к повышенному обезвоживанию и кислотности и усиливает вашу потребность в воде. Исключите их из своего рациона или сократите их потребление.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Очищение кожи с помощью щетки. Людям лимфатического типа, которым необходимо активировать работу своего кожного покрова, особенно полезна детоксикация через кожу. Поэтому мы рекомендуем им проводить сухую чистку кожи с помощью щетки раз в день пе-

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Существует ряд способов, с помощью которых вы можете помогать движению лимфы по вашему организму, включая йогу, тай-ци, ци-гун, плавание и глубокое дыхание. Глубокое дыхание (см. с. 118–119) очень эффективно, потому что основным лимфатическим сосудом в организме человека является грудной проток, который проходит непосредственно через диафрагму. Когда во время дыхания диафрагма двигается, происходит массаж грудного протока, что способствует перемещению лимфы по всему организму.
Кроме того, эффективным является использование поз йоги, таких, как «приветствие солнцу» (Sun salutation).

Выполнение всего лишь одного цикла — это прекрасный способ стимулировать движение лимфы. Другие позы йоги помогают сокращать и растягивать мышцы груди, рук и плеч, благодаря чему массируются близлежащие лимфатические узлы и поддерживается лимфоток в данной области. Растяжению мышц груди, а также спины способствуют такие позы, как «склонившаяся собака» (Downward dog). Для стимуляции лимфотока могут хорошо подойти даже такие простые упражнения, как сгибание назад, лежа спиной на подушке, и вытягивание рук над головой.

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ЦИТРУСОВЫЕ. Некоторые диетологи считают, что эти фрукты относятся к кислотообразующим. Цитрусовые содержат лимонную кислоту, которая может усиливать кислотность желудка в том случае, если вашему организму свойственна повышенная кислотность. Однако, как правило, подобное происходит из-за дисбаланса, который уже присутствует в организме. Апельсины способны вызывать ощущение сильного охлаждения, поэтому они очень хорошо подходят для употребления в пищу в жарком климате, но в тех местах, где климат более прохладный, их следует избегать. Лимоны дают эффект подщелачивания жидкостей нашего организма и часто используются в программах по детоксикации и очищению.

ред принятием ванны или душа. Возьмите довольно жесткую щетинную щетку и совершайте ею энергичные круговые движения небольшого радиуса в направлении от конечностей к сердцу, захватив всю область кожи. Завершите процедуру широкими круговыми движениями по часовой стрелке вокруг живота, повторяя направление волн перистальтики толстой кишки. Более подробное описание очищения кожи с помощью щетки вы можете найти на с. 110–111.

Регулярные периоды детоксикации. Откажитесь от некоторых вредных продуктов и напитков, пейте больше воды. Проводите очищение определенных ключевых органов, таких как печень и почки, и делайте это, как минимум, три раза в год, особенно во время смены времен года. Одна неделя детоксикации три или четыре раза в год может принести долгосрочную пользу вашему организму. На с. 114–115 вы найдете инструкции по проведению детоксикации печени и почек.

Гидротерапия. Для стимуляции кровообращения и движения крови по организму можно использовать горячую и холодную воду (см. с. 112). Очень хорошо для этого подходят сауна и паровая баня, но не забывайте о необходимости погружения в холодную воду между посещениями парной.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Существует ряд лекарственных растений, которые вы можете использовать в виде чая или настоек. На с. 117 представлены рекомендации по приготовлению чая, настоянного на травах.

Средства, повышающие обмен веществ (очистители). Такие растения, как одуванчик, лопух большой, крапива, подмаренник цепкий, тысячелистник обыкновенный, коровяк, подорожник и красный клевер, оказывают благотворное воздействие на печень, почки, селезенку и лимфатическую систему.

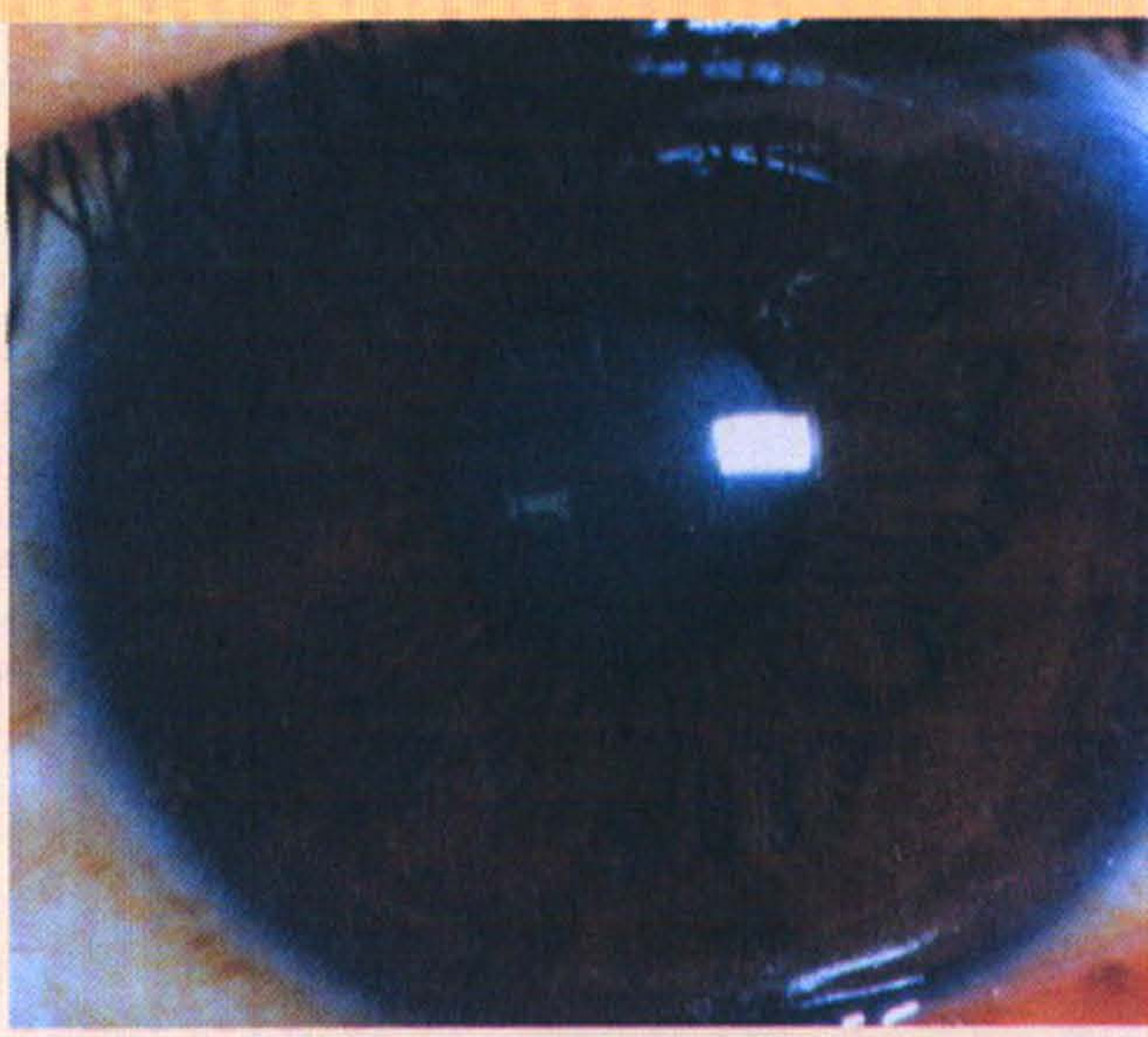
Средства, поддерживающие иммунную систему. Принимайте эхинацею, девясил, чеснок, желтокорень канадский, баптисию красильную, сибирский женьшень, цветки и ягоды бузины, а также красный клевер.

Согревающие/возбуждающие средства. Используйте имбирь, корицу, черный перец, горчицу, хрен, астрагал и сибирский женьшень.

Эхинацея известна своей способностью уменьшать аллергию и поддерживать иммунную систему.

КОРИЧНЕВАЯ РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА

У разных людей карий цвет глаз может иметь различный оттенок, а в одной и той же радужной оболочке могут быть области с более темной и более светлой пигментацией. Однако обычно у людей этого типа наблюдаются радужки, которые отличаются ровным распределением цвета, однородностью и бархатистостью текстуры. Радужную оболочку чисто коричневого цвета иногда описывают как хроматофорный ковер; хроматофором называют клетку, которая вырабатывает данный пигмент.



В радужной оболочке чистого коричневого цвета волокна могут быть неразличимы из-за выраженной пигментации. Этот пигмент отличается однородным густым коричневым цветом, который проникает во все четыре слоя стромы. Иногда может создаваться впечатление, что пигмент «просачивается» из радужной оболочки в белки глаз. В некоторых случаях, для того чтобы провести различие между радужными оболочками чистого коричневого типа и более светлого или неоднородного типа (см. с. 31), вам придется использовать увеличение, потому что невооруженным глазом невозможно уловить те мелкие изменения цвета, которые обнаруживаются в радужной оболочке смешанного типа.

ГЕМАТОГЕННАЯ КОНСТИТУЦИЯ

Тип радужной оболочки, имеющей чистую коричневую окраску, называют гематогенным (от греческого слова, обозначающего кровь). К основным характерным особенностям людей такого типа относятся состав крови и ее динамика: кровяное давление и кровообращение.

Густая пигментация радужки, свойственная этому типу, мешает увидеть точное расположение волокон, и иридодиагносты часто жалуются на то, что у них возникают определенные сложности при изучении радужных оболочек гематогенного типа. На самом деле, в них можно увидеть очень много, но это требует значительного опыта и больших временных затрат на поиск диагностических знаков и признаков. Для исследования радужной оболочки чистого коричневого цвета вам понадобится яркое освещение и хорошее увеличение.

Люди, имеющие радужную оболочку чистого темно-коричневого цвета, составляют 60% от населения нашей планеты, поэтому удивительно то, что существует очень мало литературы, посвященной определению особенностей этого типа. Если в случае с голубыми глазами упоминается целый ряд подтипов и приводится множество описаний различных изменений, то для гематогенного типа, как правило, определяют только два или три подтипа.

Происхождение гематогенной конституции

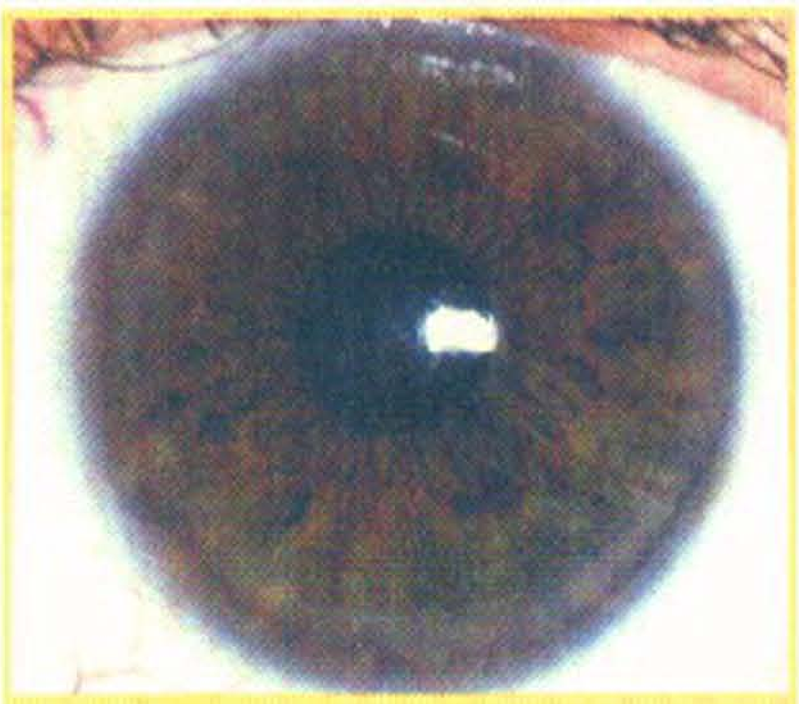
Карие глаза преобладают среди представителей африканских, азиатских и восточных народов. Это соответствует теории о том, что этот тип радужной оболочки эволюционировал в условиях более жаркого климата, а пигментация выполняла защитную функцию. Если вы думаете, что ваши глаза имеют чистый коричневый цвет, внимательно изучите их. Для нетренированного глаза многие смешанные типы радужки очень темного цвета неотличимы от коричневой радужки.

Радужная оболочка обладает некоторыми особенностями, которые могут помочь вам оп-

ределить, действительно ли вы относитесь к числу людей с темной радужной оболочкой смешанного типа. Когда речь идет о гематогенном типе, то в этом случае обычно присутствует мутный или неоднородный пигмент, а глубина цвета может быть различной, к тому же в пределах одной и той же радужки могут наблюдаться светлые и темные области, а также структурные особенности.

Темная радужная оболочка смешанного типа. Если любое из приведенных далее описаний подходит для радужной оболочки ваших глаз, то, возможно, у вас не чисто коричневая радужка, а более темный вариант радужки смешанного типа.

- Радужная оболочка окрашена, главным образом, в коричневый цвет, но вдоль ее внешней границы проходит зеленая кайма.
- Радужная оболочка кажется коричневой, но при более близком рассмотрении в том месте, где на радужке присутствует лакуна (углубление в ткани), под поверхностным слоем можно увидеть голубой или зеленый цвет.
- Радужная оболочка в основном коричневого цвета, но в тех местах, где коричневая пигментация менее сильная, можно рассмотреть отдельные волокна.



ТЕМНАЯ РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА СМЕШАННОГО ТИПА
Часто бывает сложно отличить темную радужную оболочку смешанного типа от коричневой. Присутствие голубого или зеленого пигмента указывает на смешанный тип радужки.

Действие пигмента

Для того чтобы понять конституцию людей, радужная оболочка которых относится к чистому коричневому типу, мы должны рассмотреть то действие, которое пигмент оказывает на радужную оболочку. Принято считать, что пигмент возник как средство защиты от солнечного света. Однако задача пигмента состоит в том, чтобы поглощать свет. Чем темнее пигмент, тем меньше света будет отражено. Мы можем сказать, что свет «застревает» в пигменте. Поэтому говорят, что пигмент «замедляет» энергию, хотя также можно сказать, что он способен ее запасать.

ЧАСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Люди с чисто карими глазами обычно обладают меньшей реактивностью организма. Они не страдают от воспалительных реакций или раннего начала осложнений, воздействующих на слизистую оболочку, кожу или лимфатические ткани, характерных для людей с голубыми глазами. Заболевания людей с карими глазами обычно характеризуются замедленным появлением симптомов и постепенным расстройством нормального функционирования организма.

Главная опасность для людей, принадлежащих к гематогенному типу, заключается в том, что проблемы со здоровьем накапливаются у них незаметно; для них характерно отсутствие обязательных симптомов, которые выступают в роли предостережения. Процессы протекают, как правило, более скрыто; реакции и воспалительные процессы приглушены. Именно поэтому основные заболевания, которые встречаются у людей с карими глазами, обычно проявляются в более поздние периоды жизни и бывают достаточно серьезными, так как являются результатом постепенного прогрессирования расстройства обмена веществ. Поэтому очень важно заметить симптомы заболевания и начать их лечение в момент их появления. Например, если у человека, принадлежащего к гематогенному типу, часто наблюдаются симптомы, свойственные лимфатическому типу, которые у голубоглазых людей могут восприниматься как нормальные,

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ОПУХОЛИ, КИСТЫ И НОВООБРАЗОВАНИЯ

Они широко распространены среди людей с карими глазами. Новообразования, которые большинство людей рассматривает как возможную угрозу жизни, представляют собой попытку организма изолировать ядовитый или потенциально опасный материал; твердые отложения и образования являются накоплениями вещества, которое не выводится через нормальные каналы, и поэтому должны быть оттеснены в сторону от нормальных процессов, происходящих в теле человека.

то следует предположить, что основное заболевание переходит на более опасный уровень. Так, к примеру, жар представляет более серьезную проблему для кареглазых людей.

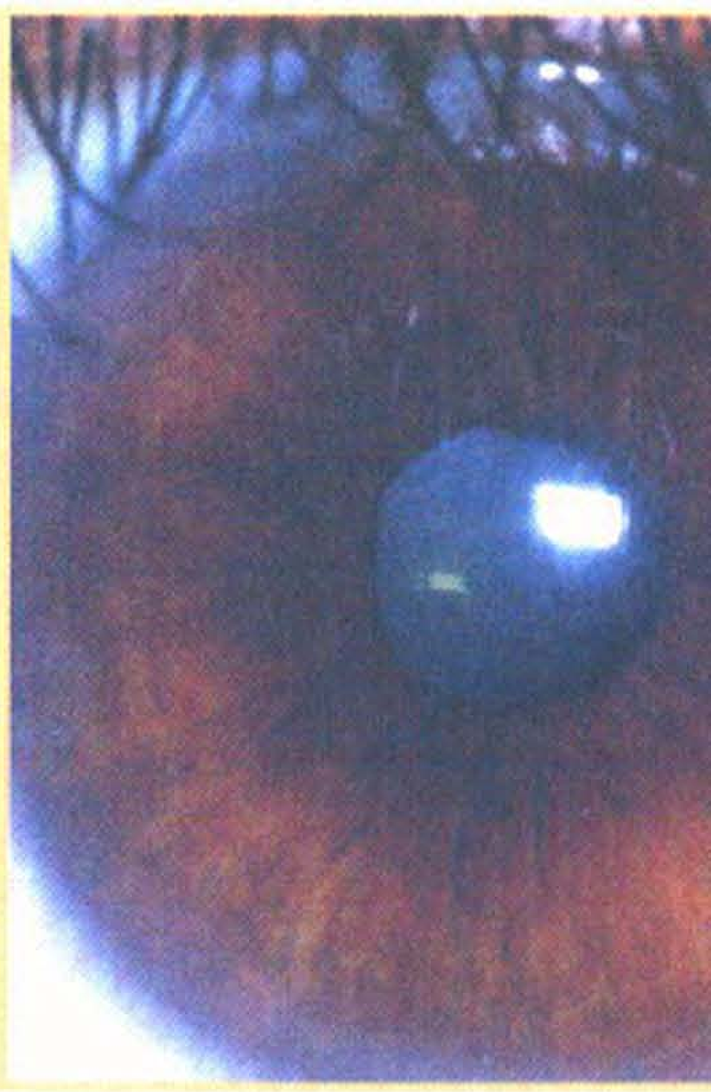
Из этого можно сделать вывод, что детоксикация также важна для людей гематогенного типа, как и для тех, кто относится к лимфатическому типу. В течение многих лет происходит незаметное накопление вредных веществ, и их влияние может быть крайне разрушительным, если проблема не будет решена как можно раньше.

Заболевания, связанные с кровью. По статистике у людей, радужная оболочка которых имеет чисто темно-коричневый цвет, наблюдается повышенная склонность к диабету, высокому содержанию жиров в крови и другим более редким и специфическим нарушениям состава крови. Однако, как правило, эти заболевания являются конечным результатом игнорирования данной конституции и ее потребностей в течение всей жизни. В отличие от людей, принадлежащих к лимфатическому типу, которым необходимо пытаться успокоить воспалительные реакции — желательно без их подавления, — людям гематогенного типа может понадобиться стимулирование кровообращения, пищеварения и энергетического обмена с целью восстановления баланса.

У людей, относящихся к гематогенному типу, как правило, кровь более густая, и многие люди с карими глазами страдают от проблем, связанных с периферическим кровообращением: при холодной погоде капилляры сужаются и более густая кровь не может проникнуть в узкие периферические сосуды. Результатом являются холодные руки и ноги.

Стресс и беспокойство. Человек, относящийся к гематогенному типу, особенно подвержен приступам беспокойства и для него характерны высокий уровень скрытой тревоги.

Тромбы, камни и опухоли. Склонность к накоплению и избыточности означает, что у женщин гематогенного типа менструации могут проходить достаточно тяжело с выделением темных сгустков крови. Почечные и желчные камни (появление которых часто связано с высоким уровнем холестерина), а также опухоли, кисты и новообразования являются распространенными заболеваниями как у мужчин, так и у женщин гематогенного типа.



СВЕТЛАЯ РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА ГЕМАТОГЕННОГО ТИПА
Посмотрите внимательно на эту фотографию, и вы заметите, что на ней четко видны некоторые волокнистые структуры, через которые можно различить небольшие вкрапления голубого или зеленого цвета. Однако эту радужку можно отнести к гематогенному типу.

ТИПИЧНАЯ РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА ГЕМАТОГЕННОГО ТИПА
Даже в радужной оболочке с самой темной пигментацией можно найти участки просветлений. Обратите внимание на центральное кольцо, которое окрашено в очень темный коричневый цвет, и на пятна более светлого оттенка в основном теле радужки.

РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА ГЕМАТОГЕННОГО ТИПА С РЫХЛОЙ ТЕКСТУРОЙ
В этой радужной оболочке можно различить отдельные волокна, ее структура достаточно рыхлая с большим количеством лакун и впадин. Отметка, которую можно видеть примерно в районе 37 минут, несомненно, является темным «смоляным» пигментом.

Как следует жить людям с гематогенной конституцией

Существует ряд подконтрольных вам факторов, знание которых поможет вам избежать тех проблем, возникновение которых определяется вашей природной предрасположенностью. К числу наиболее важных факторов можно отнести продукты, которые вы употребляете в пищу, добавки, которые вы принимаете, и определенные виды деятельности, которые способствуют укреплению вашего здоровья.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Диета. Если человек, принадлежащий к гематогенному типу, родился и живет в стране с жарким климатом, а затем переезжает в страну, где климатические условия более холодные, ему следует как можно точнее соблюдать привычный режим питания. Диета в странах с жарким климатом часто предполагает использование острых приправ, которые стимулируют пищеварение и кровообращение. Попытка приспособиться к местным особенностям кухни в странах с более холодным климатом, которое включает в себя больше жиров, сахаров и углеводов, приведет к усилению чувствительности, свойственной гематогенной конституции.

Кроветворные компоненты. Ешьте много свежих фруктов и овощей, особенно зеленых овощей и красных фруктов, которые обладают кроветворным действием и содержат в большом количестве минералы и микроэлементы. Пейте больше фруктовых соков, которые являются прекрасной добавкой к пище. Соками можно быстро утолить голод, и они полностью всасываются, так как из них обычно удалена вся клетчатка. С тем же самым эффектом можно употреблять в пищу так называемые «суперпродукты» (см. с. 123).

Для людей гематогенного типа особенно важно здоровое питание.

СКЛОННОСТИ ЛЮДЕЙ С КОРИЧНЕВОЙ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКОЙ

- От рождения адаптированы к теплому или жаркому климату.
- Нарушения состава крови: густая кровь, высокое содержание жиров крови, отклонения от нормы уровня сахара в крови, недостаток минералов.
- Нарушения гормональной активности.
- Склонность к мочекаменной и желчекаменной болезням, а также к болезням накопления.
- Скрытое или «подострое» течение болезни.
- Низкая реактивность, более тяжелое состояние при высокой температуре.

Каких продуктов следует избегать

Сахар. Особенно следует избегать рафинированного сахара, чтобы предотвратить или задержать появление заболеваний, связанных с изменением содержания сахара в крови, в том числе и диабета.

Насыщенные жиры и холестерин. Если вы будете избегать их употребления в пищу, то это поможет вам сохранить кровь чистой и снизит нагрузку на пищеварительную систему.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Умеренная стрессовая нагрузка. Любой стресс приводит к громадным расходам энергии и питательных веществ. Люди, относящиеся к гематогенному типу, могут не осознавать его вредных воздействий, пока те не станут очень серьезными. Научитесь расслабляться (см. с. 118–121). Стресс является ключевым фактором в повышении уровня холестерина и кровяного давления.

Оставайтесь в тепле. Попробуйте принимать горячий душ, вести активный образ жизни и помните о том, что вашему телу необходимо движение. Наслаждайтесь физическими возможностями своего тела, и пусть оно поможет вам избегать постоянно возникающих беспокойных мыслей.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Существует ряд лекарственных растений, которые вы можете использовать в виде чая или настоек. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению травяных напитков.

Средства, способствующие движению крови и стимулирующие кровообращение. Используйте чеснок, кайенский перец и имбирь для стимуляции кровообращения и пищеварения. Чеснок наиболее полезен при высоком уровне холестерина, так как обладает способностью к повышению уровней липопротеинов высокой плотности (ЛВП). ЛВП – это так называемый «хороший холестерин»; он переносит холестерин к печени для его дальнейшего разрушения и уничтожения. ЛНП (липопротеины низкой плотности, или «плохой холестерин») выносят холестерин прямо в систему кровообращения, где в случае неправильного соотношения ЛВП/ЛНП его содержание может достигать опасного уровня. Красный стручковый перец стимулирует периферическую систему кровообращения, защищает сердце и может помочь в очистке артерий от отложений. Добавляйте половину чайной ложки порошка в сок или десять капель настойки в воду или сок. Имбирь является стимулятором кровообраще-

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка сердечно-сосудистой системы поддерживает сердце и кровеносные сосуды в здоровом состоянии, помогает справляться с застоем крови и охлаждением, а также сохраняет на должном уровне показатели обмена веществ. Для этого хорошо подходят бег, прыжки и плавание. Аэробные элементы танцев помогают укрепить кровообращение. Танец способствует формированию стройной фигуры, приливу сил, поднимает настроение и улучшает работу клеток головного мозга.

ния. Добавляйте от пяти до десяти капель его настойки в воду. Все три средства оказывают стимулирующее действие на систему пищеварения. Черный перец, кардамон, корица, гвоздика, кориандр и тмин придают еде аромат и облегчают застойные процессы в пищеварительной системе. Китайский дягиль (Dong Quai) способствует движению крови и может употребляться в виде чая или настойки.

Кроветворные средства (так называемые «костно-мозговые стимуляторы», или «средства, стимулирующие иммунитет»). Используйте настойки астрагала, желтого щавеля, сибирского женьшеня и муравьиного дерева, а также трутовик лакированный, который продается в сухом виде, в виде капсул или таблеток в магазинах диетических продуктов.

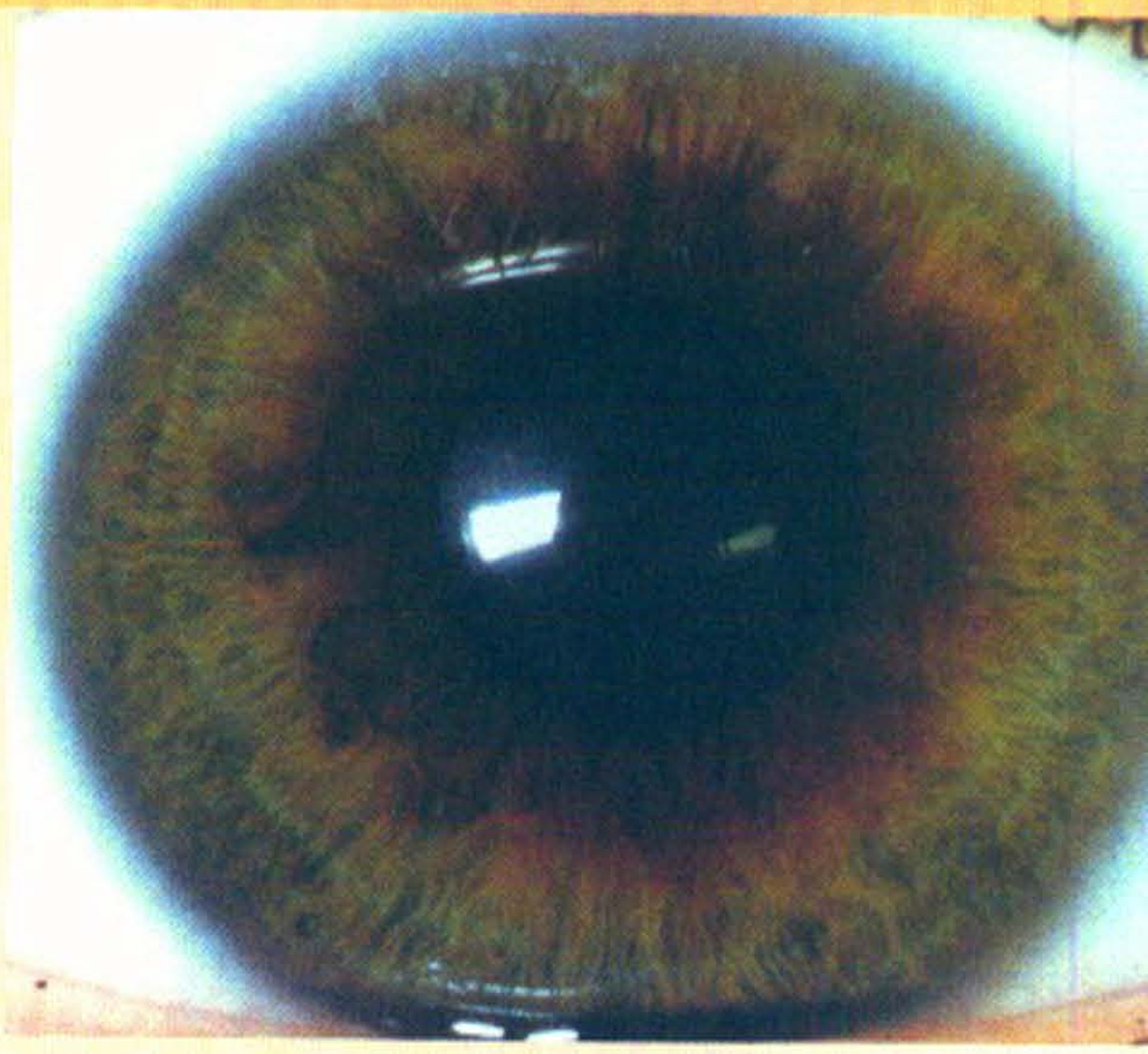
Средства, поддерживающие сердечную деятельность. Настойки пустырника, боярышника, цветов липы и овсюга расслабляют и успокаивают, а также снижают содержание холестерина в крови и понижают кровяное давление.

Средства для разжижения и очистки крови. Пейте чай из красного клевера, отвар из корня одуванчика, отвар из лопуха большого и крапивный чай.

РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА СМЕШАННОГО ТИПА

Среди радужных оболочек смешанного типа, к которым относятся глаза зеленого или орехового цвета, наблюдаются самые разные варианты распределения и интенсивности пигментации. Они могут быть очень темными, и тогда их трудно отличить от радужной оболочки, окрашенной в чистый темно-коричневый цвет, или достаточно светлыми, как в случае зеленых глаз.

Как правило, более плотная пигментация присутствует в центральной части радужной оболочки, вокруг зрачка, а по краям радужки можно наблюдать значительное уменьшение ее плотности, которое позволяет видеть основной голубой или серый цвет. Радужная оболочка смешанного типа также отличается тем, что на ней можно различить отдельные волокна, которые лучше видны ближе к ее краю, где пигментация меньше.



КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ЗЕЛЕНЫЕ ГЛАЗА в действительности не зеленые. Основной цвет их радужной оболочки голубой или серый, а над ним находится тонкий слой желтого или светло-коричневого пигмента, могут быть видны также и четко очерченные цветовые пятна, как правило желтые или коричневые. При совмещении этих цветов и образуется зеленый цвет различных оттенков.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СМЕШАННОЙ КОНСТИТУЦИИ

Радужная оболочка смешанного типа отображает по сути два источника генетической информации разной степени выраженности. Более темная и плотная пигментация радужки приближает данную конституцию к той, которая соответствует гематогенному типу радужной оболочки, а зеленый цвет радужки может стать причиной проблем, близких представителям лимфатического типа. В целом в людях, имеющих радужную оболочку смешанного типа, заложен конфликт между более медленными, более размеренными процессами, характерными для человека гематогенного типа, и подчас неумеренной реактивности, свойственной тому, кто относится к лимфатическому типу. Однако когда человек такого типа обладает внутренним равновесием, то он получает самое лучшее в плане адаптации от обоих миров.

Принадлежность к темному смешанному или гематогенному типу может не иметь значения, так как для обоих типов последствия могут быть очень похожими. Точно так же во многих радужных оболочках голубого цвета могут присутствовать желтые, оранжевые или коричневые пятна, что ставит их в положение между светлым смешанным и лимфатическим типами. В тех случаях, когда пигментация является характерной особенностью, она должна обязательно учитываться при интерпретации знаков, так как она неизбежно изменит общую картину и потребует дополнительных рекомендаций для пациентов.

Проблемы с пищеварением

В радужной оболочке смешанного типа пигментация более плотная в центральной части радужки, и именно это место, согласно иридологическим таблицам, соответствует желудочно-кишечному тракту, что делает людей с такими

глазами особенно чувствительными к проблемам пищеварения. Полное название этого типа звучит, как «смешанный желчный тип», и тем самым указывает на возможные отклонения в структуре и функции печени, желчного пузыря и системы желчных протоков. Здесь также следует упомянуть поджелудочную железу, так как она является основным органом, поставляющим пищеварительные ферменты.

Скопление пигмента в указанной зоне свидетельствует о замедлении динамических процессов в организме, поэтому представители смешанного типа обладают особенной склонностью к инертности пищеварительной системы. Это может быть сниженное поступление пищеварительных ферментов из печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, которое приводит к возникновению дискомфорта, особенно при употреблении тяжелой пищи в больших количествах или при попытке одновременно переварить слишком много разных типов продуктов. Для этих людей характерно вздутие живота, отрыжка и метеоризм, а также склонность к запорам.

У представителей смешанного типа также может наблюдаться дисбактериоз, при котором происходит нарушение естественной флоры кишечника, состоящей из безвредных микроорганизмов. Подобное нарушение возникает частично под влиянием факторов питания, а также из-за недостаточного желудочно-кишечного иммунитета и неспособности предотвратить разрушительное влияние менее безвредных бактерий. Наиболее известным примером такого заболевания является кандидоз, или заражение грибками вида Candida, которые также являются причиной возникновения молочницы.

Плохое пищеварение не всегда проявляется в виде прямых симптомов. Неспособность расщеплять пищу на полезные составляющие и полностью их поглощать может привести к расстройствам обмена веществ, например, в эндокринной системе (гипофизе, щитовидной железе и надпочечниках), поджелудочной железе, половых железах. Эти проблемы также характерны для людей, относящихся к гематогенному типу.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ...
Смешанная желчная конституция

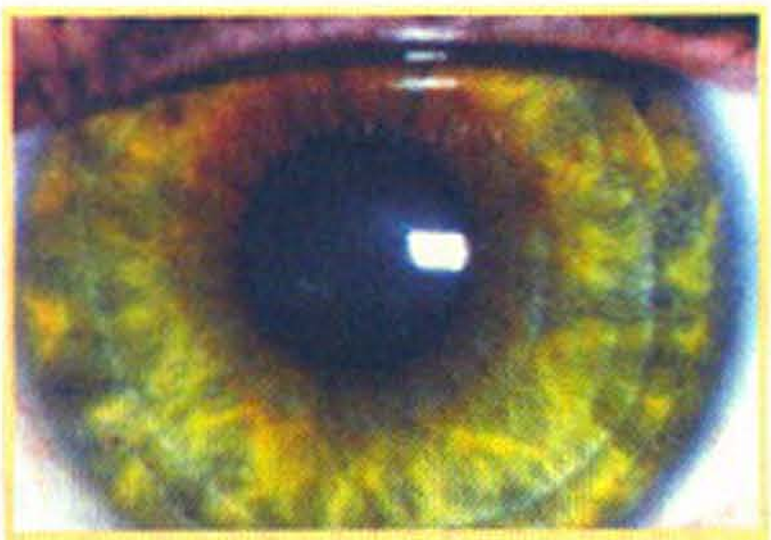
Ко мне на прием пришла женщина, у которой наблюдалось множество симптомов, типичных для инертного пищеварения: запоры, вздутие живота и ощущение дискомфорта после еды в сочетании с изжогой и метеоризмом.

Временами она испытывала настолько сильный дискомфорт, что не могла есть, так как каждый раз после приема пищи ощущала невыносимую тяжесть в желудке и чувствовала очень сильное неудобство. Ее тело подсказывало ей, что следует прекратить потребление пищи, пока ее пищеварительная система не очистится.

Первой задачей было избавить ее от застойных явлений в кишечнике, который опорожнялся раз в неделю, притом с большим трудом.
Мы прописали ей тонизирующие препараты для нижнего отдела кишечника, и как только ее кишечник снова заработал, к ней начал возвращаться аппетит. Мы также прописали ей средство, которое должно было уменьшить вздутие живота. Только спустя одну или две недели проблема была почти полностью устранена, однако клиентке было необходимо продолжать лечение в течение еще нескольких месяцев во избежание рецидива.

МОЧЕВОЙ ТИП

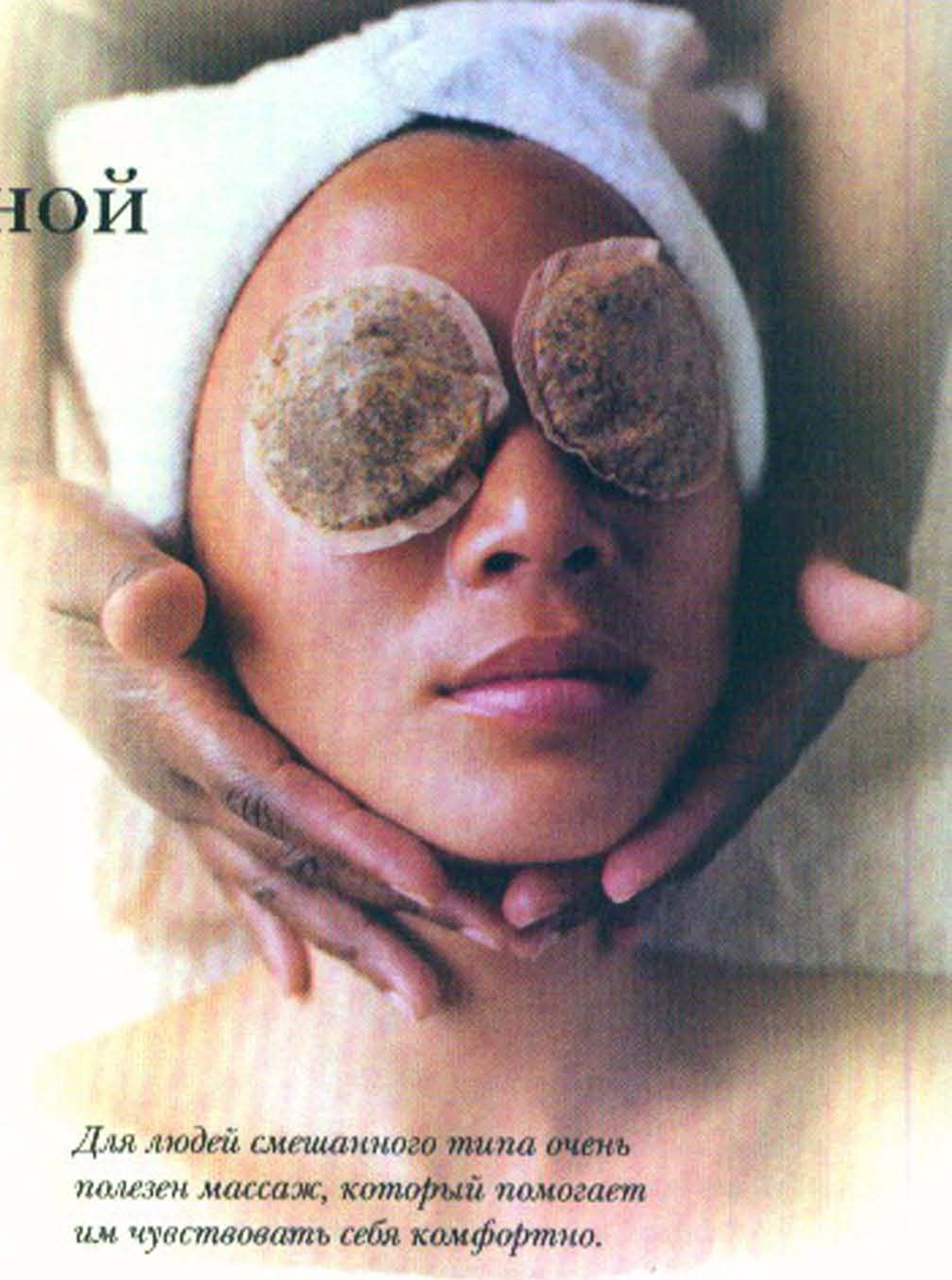
Радужная оболочка смешанной окраски, но более светлого цвета часто называется мочевым типом, потому что мочевыводящая система может причинять значительное беспокойство таким людям. Этому типу свойственны многие проблемы лимфатического типа, связанные с детоксикацией и устранением вредных веществ, что определяется более высоким процентным содержанием в радужной оболочке основного голубого цвета. У этих людей может наблюдаться склонность к инертности пищеварительного тракта, что в конечном итоге приводит к накоплению в крови токсических веществ, влияющих на работу почек.



РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА МОЧЕВОГО ТИПА. Люди с радужной оболочкой подобного типа могут страдать от инертного пищеварения, которое оказывает влияние на почки, и для них очень полезны программы детоксикации.

Как следует жить людям со смешанной конституцией

Существует ряд подконтрольных вам факторов, которые могут помочь избежать тех проблем, возможность возникновения которых определяется природной предрасположенностью вашего типа радужной оболочки. К числу наиболее важных факторов относят продукты, которые вы употребляете в пищу, добавки, которые вы принимаете, и определенные виды деятельности, которые способны укрепить ваше здоровье. Ознакомьтесь с рекомендациями для людей, являющихся обладателями коричневых и голубых глаз, поскольку это может касаться и вас.



Для людей смешанного типа очень полезен массаж, который помогает им чувствовать себя комфортно.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Раздельное питание. Чтобы избежать перегрузки организма, используйте раздельное питание (см. с. 123). Небольшие порции пищи, которые хорошо перевариваются, дают больше энергии, чем более крупные, которые могут вызвать засорение и брожение.

Углеводы. Употребляйте их в умеренном количестве, чтобы не перегружать пищеварительную систему.

Соки. Соки облегчают нагрузку на пищеварительные органы, так как обеспечивают высококачественное питание при низких пищеварительных затратах, способствуя при этом детоксикации и повышению иммунитета.

СКЛОННОСТИ ЛЮДЕЙ С РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКОЙ СМЕШАННОГО ТИПА

- Смесь двух разных генетических источников.
- Склонность к заболеваниям пищеварительной системы.
- Недостаточность функции печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.
- В зависимости от характера пигментации могут проявляться особенности, свойственные лимфатическому либо гематогенному типу.

Каких продуктов следует избегать

Насыщенные жиры. Они содержатся, например, в молочных продуктах. Из-за недостаточной работы печени и желчного пузыря могут возникнуть сложности с их перевариванием, что может привести к вздутию живота или тошноте.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ешьте медленно. Не торопитесь во время еды, не переедайте и концентрируйтесь на том, чтобы получать удовольствие от пищи. Если вы привыкли есть в спешке, то это рано или поздно приведет к нарушению деятельности различных систем организма.

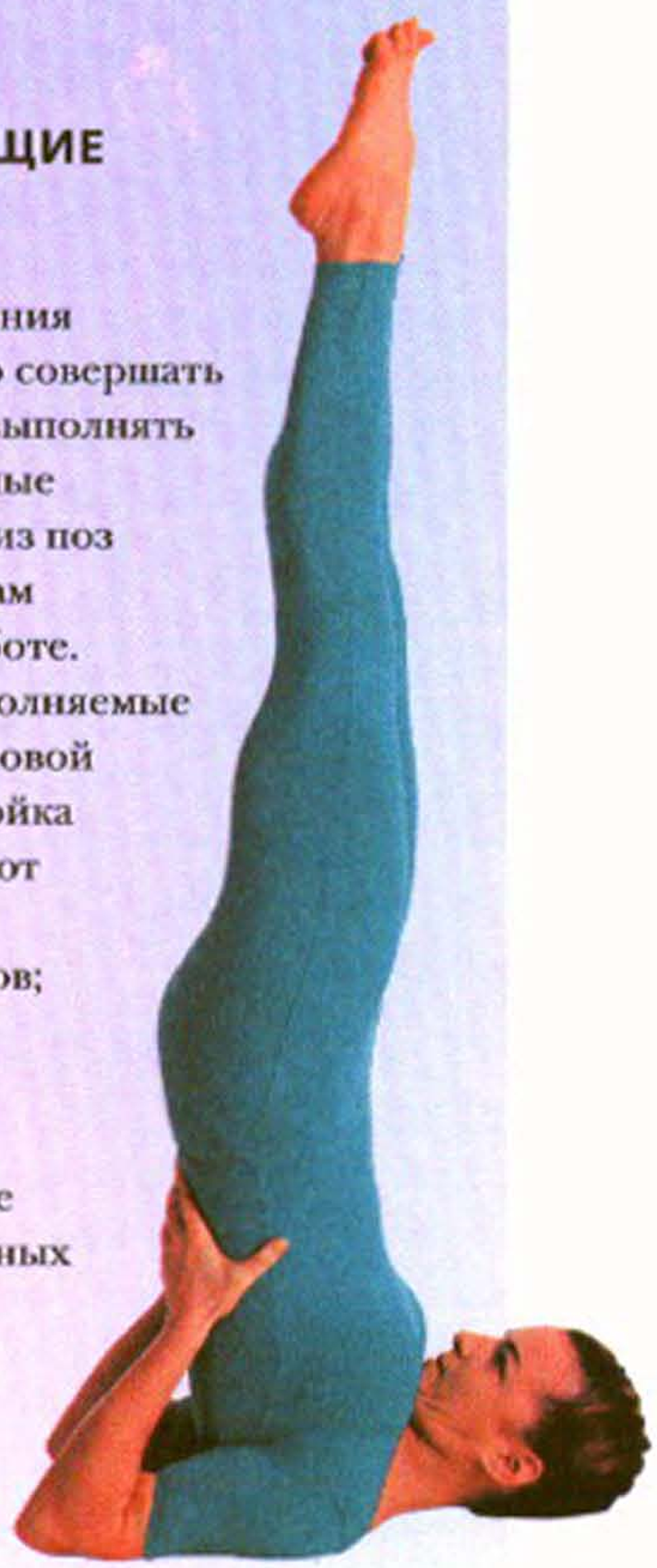
Любите себя. Удовольствие и чувственность являются ключевыми словами для людей, относящихся к смешанному типу, которым необходимо найти общий язык со своим телом, принять его и примириться с ним. Пищеварение регулируется главным образом парасимпатической нервной системой, а она доминирует в моменты отдыха и расслабления.

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ГОРЕЧИ. Среди растительных лекарственных средств травы, стимулирующие пищеварение, такие как корень горечавки, золототысячник и желтокорень канадский (гидрастис), известны как горечи и используются для лечения гормональных расстройств. При отсутствии хорошего пищеварения в организме возникает недостаток в гормональной активности, поскольку для гормональной системы очень важно соответствующее обеспечение «строительным материалом». Нарушение деятельности пищеварительного тракта может этому помешать. Горькие лекарственные травы оказывают стимулирующее действие на образование пищеварительных соков в печени и поджелудочной железе. Горькие лекарственные травы охлаждают и очищают печень, увеличивая поток желчи, и тем самым помогают избежать запоров (желчь является естественным слабительным).

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

После еды для улучшения пищеварения полезно совершать пешие прогулки или выполнять легкие оздоровительные упражнения. Многие из поз йоги помогают органам пищеварения в их работе. Например, позы, выполняемые в положении вниз головой (стойка на плечах, стойка на голове), содействуют работе кишечника и избавляют от запоров; повороты и наклоны вперед массажируют внутренние органы; а «наули» (сокращение и расслабление брюшных мышц) обеспечивает активную стимуляцию органов пищеварения.



ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Существует ряд лекарственных растений, которые вы можете использовать в виде чая или настоек. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению чая и напитков из трав.

Средства, улучшающие отделение пищеварительных соков. Попробуйте поэкспериментировать с горечами – барбарисом, корнем горечавки, желтокорнем канадским, полынью горькой и кожурой плодов цитрусовых. Применение барбариса, муравьиного дерева, листьев или кожицы грецкого ореха и китайской полыни также поможет повысить ваш гастроинтестинальный иммунитет.

Ветрогонные средства. Используйте перечную мяту, мяту курчавую, розмарин, базилик и ореган для избавления от газов и спазмов в кишечнике. Вербена, дикий ямс и клопогон кистевидный обеспечивают поддержку пищеварительной системы.

Слабительные средства. Каскара, александрийский лист и алоэ помогут работе кишечника. Однако не используйте их в течение длительного времени, так как у вас может возникнуть привыкание.

4

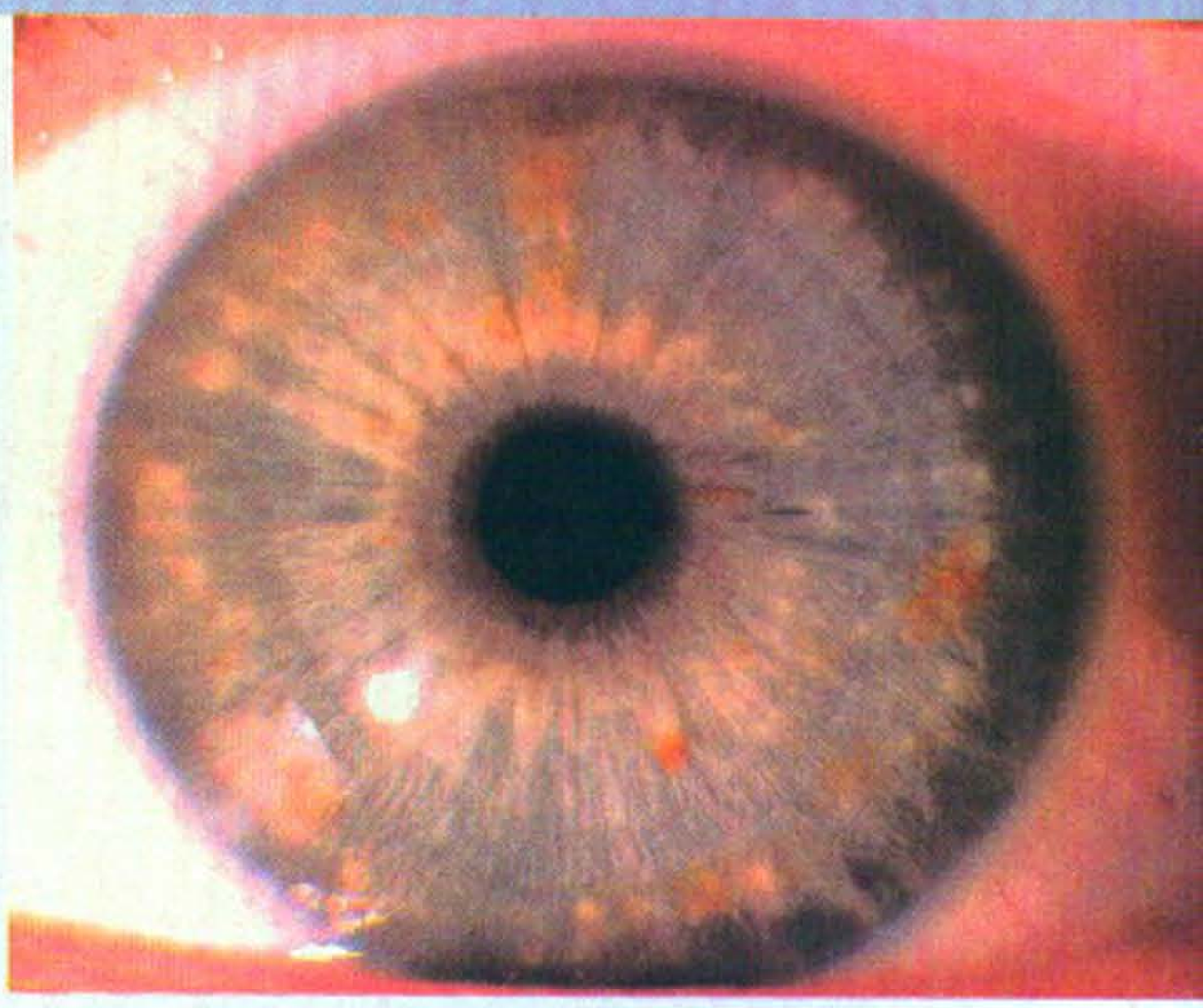
СТРУКТУРНЫЕ ТИПЫ

Первое, что мы замечаем, когда видим радужную оболочку другого человека, это ее цвет. Как правило, мы не обращаем внимания на структуру радужки, так как ее детали имеют очень маленький размер. Однако при хорошем освещении структурные особенности радужной оболочки можно увидеть даже невооруженным глазом, а при небольшом увеличении становятся заметны элементы, которые и составляют индивидуальный портрет радужки человека. В этой главе я расскажу о классификации, в которой выделяются различные по структуре радужные оболочки, и охарактеризую их с точки зрения физиологической деятельности тела человека и его энергетики. Этот подход может оказаться полезным, однако у него есть определенные недостатки. Во-первых, он не распространяется на людей со смешанным структурным типом, и, во-вторых, он излишне полагается на оценку факторов напряженности организма, не уделяя при этом внимания компенсирующим механизмам. Данный подход предполагает, что желательной является сильная конституция, а слабая конституция автоматически свидетельствует о проблемах.

Не всегда представляется возможным применить структурный тип к конкретному человеку. Радужные оболочки многих людей характеризуются наличием смеси из плотных и рыхлых участков ткани. В этих случаях вы должны смотреть на индивидуальные показатели и с помощью иридотопограммы давать оценки, касающиеся отдельных органов и частей тела.

ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Данный тип радужной оболочки указывает на так называемую «сильную конституцию» и ассоциируется с уровнем энергии, запасом жизненных сил и выносливости, превышающими средние показатели. Однако основной особенностью людей, обладающих радужными оболочками такого типа, является высокая сопротивляемость организма.



Этот тип радужной оболочки характеризуется плотной, тесно переплетенной структурой волокон. Волокна стромы располагаются близко друг к другу, и между ними бывает очень мало (если таковые вообще встречаются) пробелов или лакун. Считается, что эта структура радужки типична для глаз, имеющих голубой цвет. Для того чтобы оценить текстуру волокон, очень важно иметь возможность хорошо их видеть. Плотность радужной оболочки считается мерой способности организма сопротивляться угрозе со стороны патогенных микроорганизмов (бактерий, вирусов и т. д.) и других болезнетворных факторов. Следовательно, люди, принадлежащие к этому типу, часто демонстрируют превосходные резервы иммунитета. В эту структурную категорию часто попадают люди, относящиеся к ревматическому типу (см. с. 25).

Но здесь нужно быть осторожными. В связи с наличием бóльшего запаса жизненных сил у людей этого типа может возникать тенденция к переутомлению и излишней настойчивости в своей работе, что делает их более предрасположенными к тому, чтобы «сломаться и сгореть». Я наблюдал больше случаев синдрома хронического утомления именно у людей с сильными радужными оболочками.

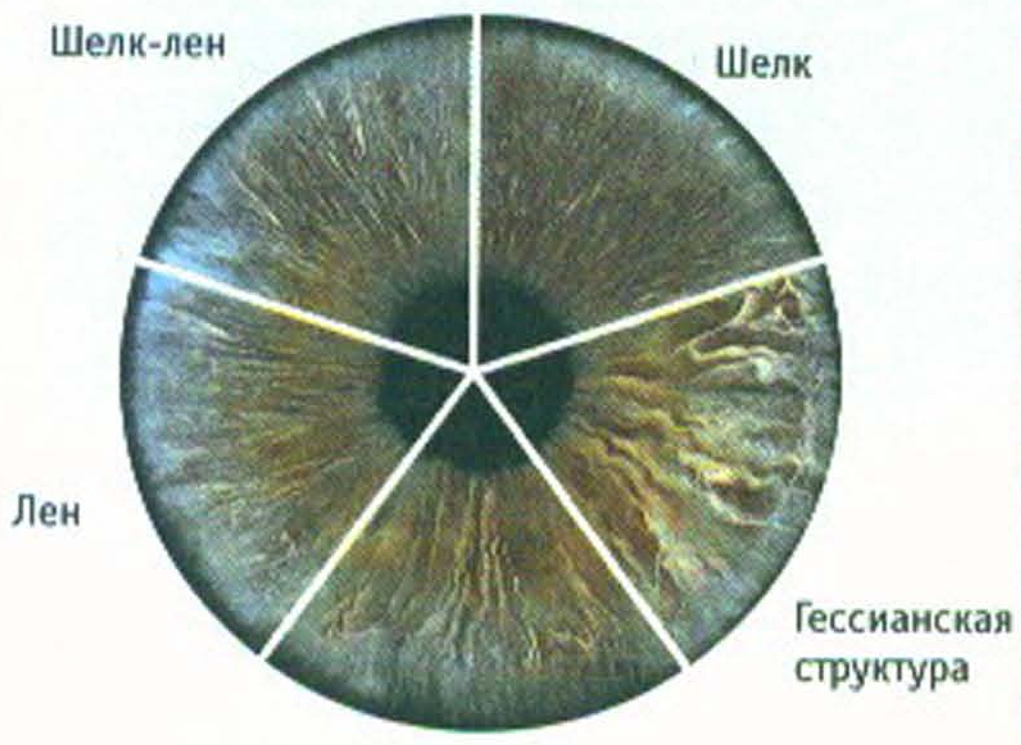
ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

«Сильную» радужную оболочку можно часто встретить у сиделок и всех тех, кто непосредственно связан с заботой о других, например у неутомимых матерей, которые сплачивают вокруг себя всю семью. В равной степени такая радужка свойственна деловым женщинам или женщинам, которые работают допоздна, редко берут выходные и слишком сильно полагаются на кофеин, который должен помочь им в работе.

Люди, имеющие сильный тип радужки, обычно оставляют мало времени на расслабление и имеют меньше возможности снять накоплен-

СТРУКТУРА ВОЛОКОН

При обсуждении конституции радужной оболочки некоторые иридодиагносты указывают только особенности ее структуры и «плотности». Например, описывая структуру с мягкими, плотно переплетенными волокнами как «шелк», они приписывают ей более высокую конституциональную силу. Чем ниже ранг «ткани» радужной оболочки, тем слабее конституция и выше предрасположенность к патологии или заболеванию. Типы структуры называются следующим образом: «шелк», «шелк-лен», «лен», «льняная-гессианская» и «гессианская», или «сетевидная».



Льняная-гессианская структура

ное напряжение. Из-за этого они, в конечном счете, начинают «биться головой о стену». Большинству людей этого типа необходимо научиться снижать темп своей жизни, расслабляться, делать перерывы в работе и найти способ распределять постоянную нагрузку.

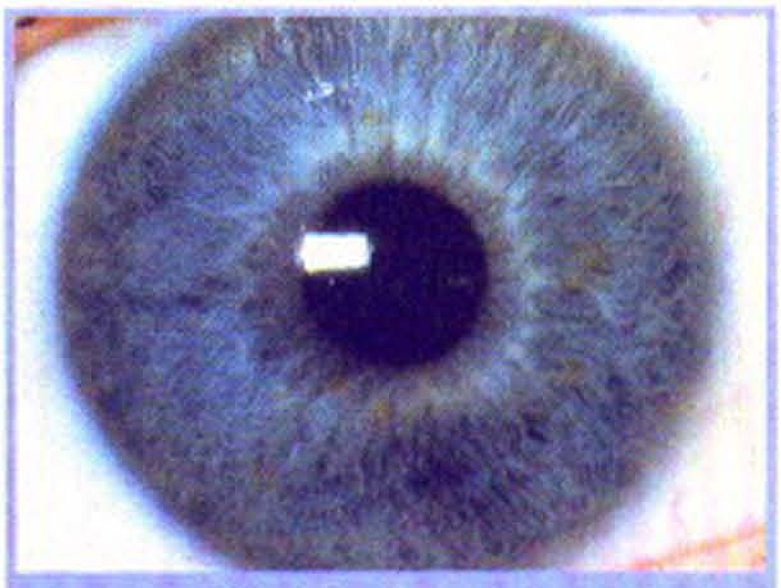
В энергетическом плане эти люди относятся к кинестетическому типу личности: они открыты к общению, ориентированы на действие и практичны. Они могут быть очень чувствительными, а также могут быть склонны к тому, чтобы удерживать многое внутри себя и в полном объеме переживать свои эмоции, что приводит к их накоплению, усиливающему давление.

Повышенная способность к сопротивлению, которая присутствует у людей этого типа, имеет как позитивные, так и негативные последствия. Они противостоят не только вредным факторам, таким как бактерии, но могут и препятствовать позитивным влияниям. Этим людям сложно что-то советовать, потому что они знают все лучше всех, и иногда они не способны слушать. Корреляцию мотивации человека, относящегося к высокоустойчивому типу, можно осуществлять с помощью практических демонстраций и предоставления ему результатов фактического опыта.

Люди этого типа могут работать очень эффективно при условии, что объем потребляемой ими энергии сбалансирован с ее расходованием. Однако они склонны к перенапряжению, в результате чего могут страдать от расстройств нервной системы, легких спазмов и учащения сердцебиения, возникающих при неврозах и депрессии, а также от более серьезных патологий, таких как рассеянный склероз и двигательный невроз, хотя такое случается редко. В данной категории существует два подтипа.

ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ СИЛЬНЫЙ ТИП

Для описания этого типа подойдет термин «одержимые адреналином». Этим людям свойственна склонность к совершению подвигов, требующих физической выносливости и смелости, при этом они не думают о собственной безопасности. Им трудно расслабиться, пока они не начнут действовать на пределе своих возможностей, поэтому они часто выбирают экстремальные виды спорта для того, чтобы успокоиться, используя высвобождение эндорфинов, которое следует за выбросом адреналина.

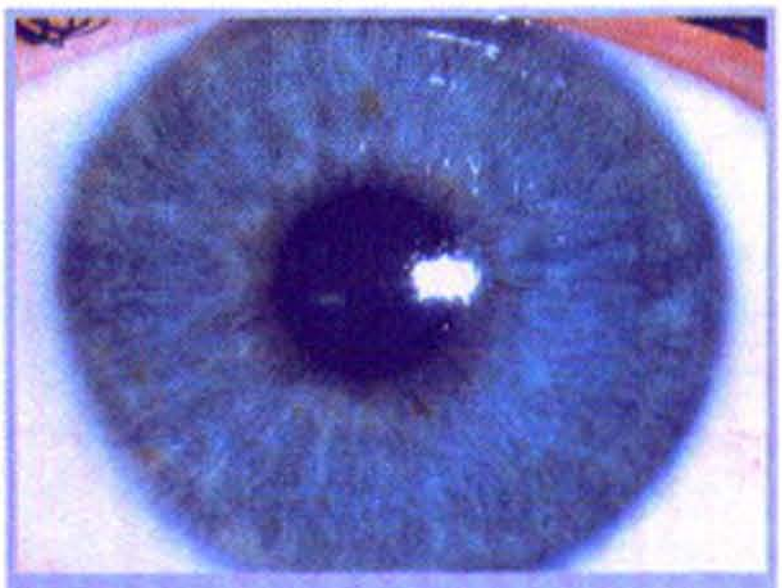


ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ СИЛЬНЫЙ ТИП
Людям этого типа трудно расслабиться, пока они не начинают действовать на пределе своих возможностей, занимаясь экстремальными формами деятельности.

Эти люди обладают радужными оболочками, имеющими «шелковую» текстуру с небольшим количеством дыр или пробелов или вообще без них. Поверхностный слой стромы такой радужки имеет волнистый вид, который часто описывают как «причесанные волосы»: он растягивается от автономного нервного кольца к краю радужной оболочки. В данном случает автономное кольцо хорошо заметно и имеет ярко-белый цвет, что указывает на гиперактивность автономной нервной системы.

ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ТИП

Этих людей можно назвать сильными, но у них есть склонность к тревоге и беспокойству. Они обладают тонко настроенной нервной системой и уязвимы для неприятных или агрессивных стимулов, в число которых входят и отрицательные эмоции окружающих их людей.



ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ТИП
Люди этого типа склонны к беспокойству и чувствительны к жестким внешним факторам, к числу которых можно причислить агрессивных или назойливых людей.

Радужная оболочка людей, относящихся к высокоустойчивому чувствительному типу, отличается очень мягкими, тесно переплетенными волокнами, которые имеют ярко выраженную «шелковую» структуру. Но автономное кольцо у этого типа заметно гораздо меньше, чем в высокоустойчивом сильном типе, а иногда почти невидимо. На радужке могут наблюдаться круглые следы, которые представляют собой концентрические борозды – волнообразные углубления вокруг радужной оболочки.

Как следует жить людям с высокоустойчивой конституцией

Ниже приведены различные рекомендации: по питанию, занятиям физическими упражнениями и по изменению вашего стиля жизни. Эти рекомендации следует объединить с теми советами, которые уже были даны для людей, имеющих голубые глаза.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Продукты и добавки, укрепляющие нервную систему. Эффективностью обладают овес и лецитин.

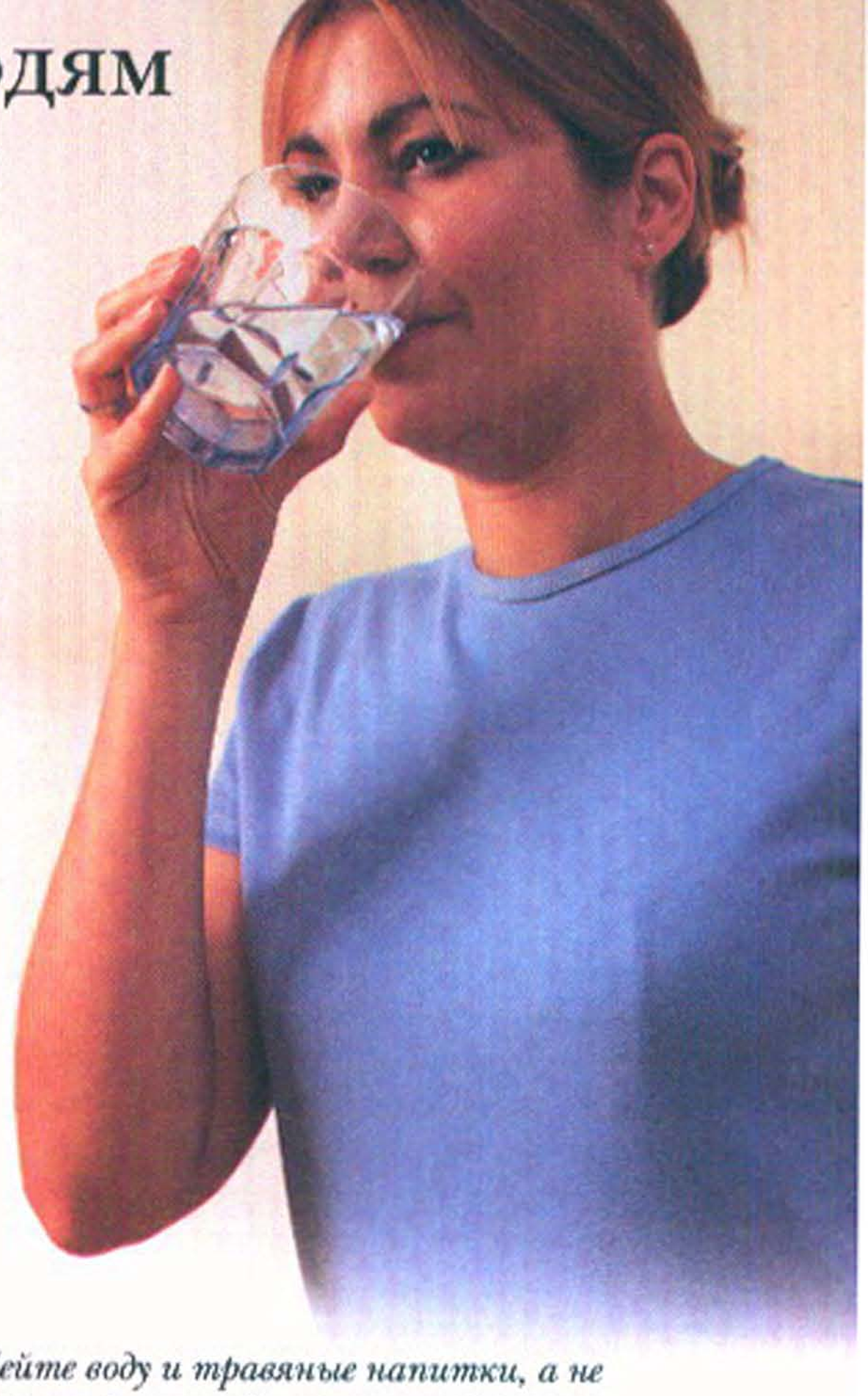
Цельное зерно. Этот класс продуктов очень полезен для людей с высокой сопротивляемостью, поэтому всегда выбирайте цельное зерно, такое как овес, ячмень, гречиха и киноа.

Каких продуктов следует избегать

Сахар и кофеин. В связи с тем, что вам свойственно высокое потребление энергии, вам требуется большое количество углеводов. Однако не поддавайтесь искушению подвергать риску свое здоровье, употребляя много очищенных углеводов и кофеина: они повысят ваш энергетический уровень на короткое время, но не удержат его в таком состоянии, притом могут привести к долгосрочным нежелательным последствиям. Возможно, вам будет трудно отказаться от этих продуктов, тогда вам потребуется использовать такие стратегии, как визуализация или медитация, упражнения на растяжку или глубокое дыхание (см. с. 118–122). Вам поможет замена чая и кофе на воду или травяные напитки, а фрукты и орехи заменят вам сахар и высококалорийные закуски.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Расслабляйтесь. Установите сами себе определенный темп, позволяющий соответствующим образом расходовать ваши силы и запас выносливости, которые превышают возможности среднестатистического человека. Вы редко находитесь в состоянии покоя как физического, так и психического, поэтому используйте специальные упражнения, такие как йога или тайцзи, которые помогут вам расслабиться.



Пейте воду и травяные напитки, а не колу, чай или кофе, которые содержат большое количество кофеина.

Научитесь говорить «нет». Вы должны перестать делать одновременно массу вещей, чтобы защитить себя от излишней активности. Даже несмотря на то, что вы можете выполнить большинство задач быстрее, чем другие люди, вы должны научиться сдерживать себя.

Следите за собой. У большинства людей высокоустойчивого типа (особенно высокоустойчивого сильного) болезни вызывают чувство раздражения, к тому же им не хватает времени, чтобы уделять внимание лечению. Вы склонны подавлять симптомы заболевания с помощью болеутоляющих средств или игнорировать их. Можно продолжать делать это годами и не замечать того вреда, который подобное отношение причиняет вашему организму, но вам придется расплачиваться за это позднее, когда симптомы станут более серьезными.

Любите себя. Вы свой самый яростный критик, и будет лучше, если вы последите за другими, а не за собой.

Измените стиль жизни. Если вы хотите вылечиться, то вы должны внести изменения в свой стиль жизни и твердо придерживаться этих изменений. Если вы вызовите рецидив болезни, то добиться выздоровления будет сложнее. С болезнью надо бороться с помощью переоценки своего образа жизни.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Существует ряд лекарственных растений, которые вы можете использовать в виде чая или настоек. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению травяных напитков.

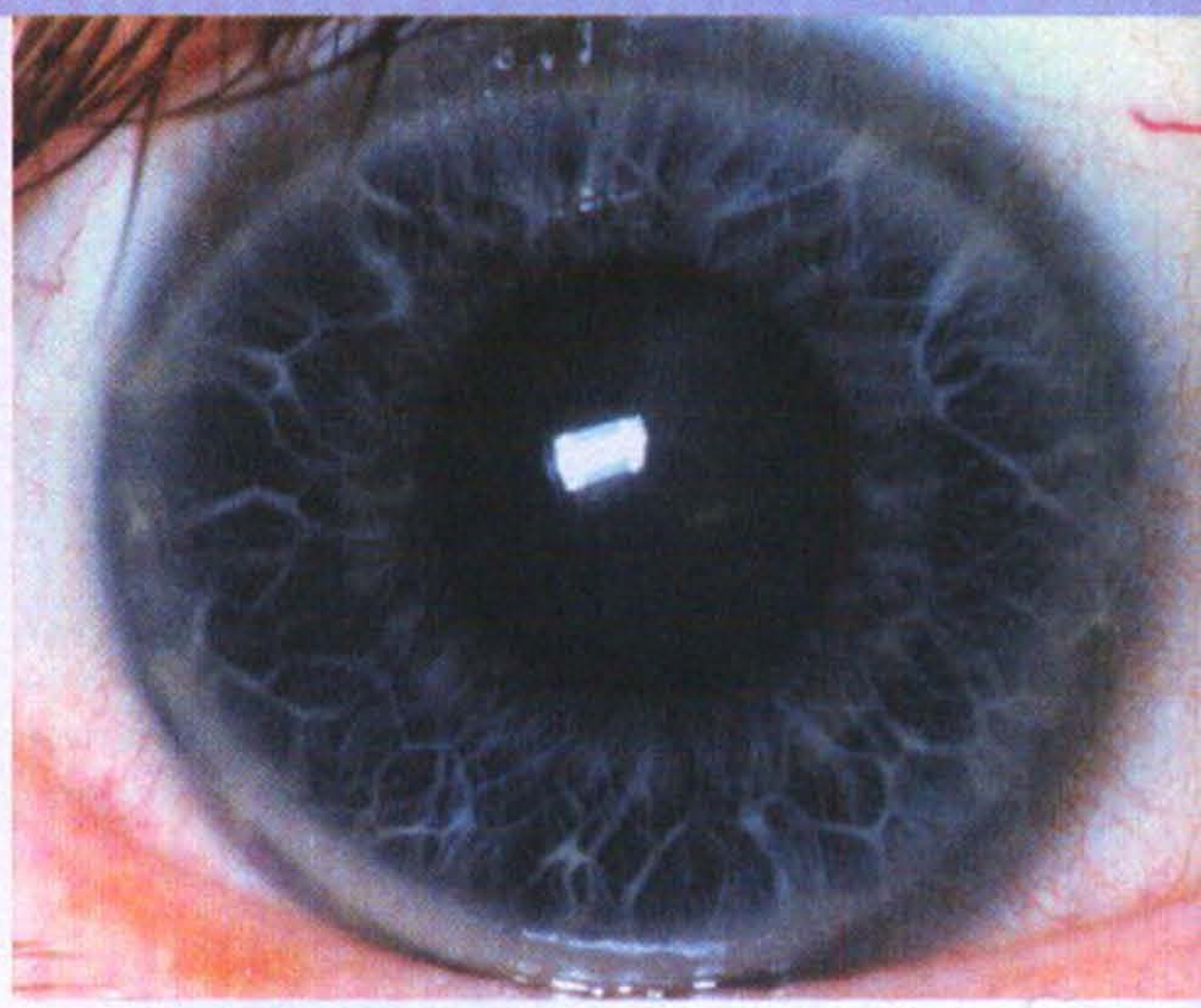
Средства, укрепляющие нервную систему. Успокоительные средства поддерживают и снимают напряжение нервной системы. Используйте овсюг, вербену, цветки лайма, ромашку обыкновенную, шлемник, хмель и страстоцвет. Валерьяна является прекрасным источником кальция — минерала, который используется в больших количествах нервной системой.

Антистрессовые средства и средства, повышающие выносливость. Адаптогенные средства также хорошо служат для тонизирования и укрепления надпочечников и костного мозга. Используйте женьшень (любой вид), овес, муравьиное дерево, астрагал и лакричник.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Из-за наличия большого запаса сил и жизненной энергии вы любите упражнения, требующие максимальной нагрузки, и должны все время вызывать у себя напряжение сил. Это связано с тем, что ваша нервная система производит большое количество ацетилхолина в нервных синапсах. Синапсы находятся в промежутках между нервными клетками и мышечным волокном. Нервный импульс преодолевает эти промежутки с помощью химических соединений, известных под названием трансмиттеры, или медиаторы, одним из которых является ацетилхолин. Физические упражнения являются очень эффективным способом использования избыточного ацетилхолина. Накопление этого медиатора может привести к раздражительности или нервозности. Природным двигателем для аэробных упражнений является симпатическая нервная система, но здесь присутствует автоматическая синергическая реакция, возникающая из-за того, что после выполнения упражнений в организме высвобождаются особые вещества — эндорфины, которые по своему химическому составу похожи на опиаты. Этот «эндорфинный удар» успокаивает, расслабляет и приводит в спокойное состояние тело и мозг. Поэтому занятия медитацией лучше проводить после энергичных физических упражнений.

ВОСПРИИМЧИВЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ



Прямой противоположностью людям высокоустойчивого типа являются люди, которых относят к восприимчивому типу. В первом случае плотность тканей радужной оболочки определяет такую особенность типа, как сопротивляемость. Для людей с радужкой восприимчивого типа справедливо обратное. Такой человек обладает не очень хорошей сопротивляемостью и в большей степени подвержен риску воздействия вредных патологических влияний.

Однако человек, относящийся к восприимчивому типу, на самом деле обладает адаптивной восприимчивостью, что можно считать важным преимуществом. Люди этого типа отличаются эмоциональной открытостью и восприимчивы в позитивном смысле. И хотя принято считать, что этот тип радужной оболочки свойствен людям с голубыми глазами, такое качество, как повышенная открытость, можно встретить у людей, имеющих глаза всех цветов.

Для радужной оболочки восприимчивого типа характерна низкая плотность ткани, в которой присутствует гораздо меньшее количество волокон, чем у высокоустойчивого типа. В данном случае наблюдается присутствие более темного цвета, за исключением отдельных светлых волокон. Следовательно, строма такой радужной оболочки более проницаема, чем у других типов. Это означает, что большее количество света может достичь внутренних слоев радужной оболочки и стимулировать рефлекторные участки и нервные окончания, что может послужить полезной адаптационной стратегией.

Традиционно считается, что области открытой структуры указывают на слабость тех органов, которые проекционно связаны с этими участками, и соответственно эти органы должны серьезно рассматриваться как объекты лечения. Эта открытость подразумевает менее устойчивую конституцию, и тем не менее восприимчивость считается ее главным достоинством.

ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Люди, относящиеся к восприимчивому типу, полагаются на сохранение энергии и экономное ее расходование. Хорошо осознавая свои ограниченные возможности, им свойственно отступать при излишнем напряжении и уединяться для того, чтобы восстановиться. Прекрасно зная о том, что они не способны излечиваться так же легко, как другие, они не станут с легкостью попадать в опасные ситуации. Однако когда эти люди оказываются под давлением, то их открытость становится преимуществом. В трудных ситуациях это умение превращается в хорошую стратегию выживания.

В физиологическом плане этим людям свойственно страдать от заболеваний соединительных тканей. У них могут быть сложности с переносом кислорода и питательных веществ, а также проблемы с очищением, что приводит к задержке жидкостей (отеку) или токсическому повреждению тканей. Эти проблемы напоминают те, которые были затронуты при описании людей лимфатического типа. Дефицит соединительных тканей также может привести к нарушению функций органов.

Людям, принадлежащим к восприимчивому типу, необходимо следить за собой, и, как правило, им это хорошо известно. Восприимчивость — это ключ к работе с этими открытыми людьми. Они очень серьезно воспринимают даваемые им советы, и при их лечении можно использовать аудиокассеты и другие материалы для саморазвития, музыку и пение.

Как следует жить людям с конституцией восприимчивого типа

Радужные оболочки, полностью соответствующие восприимчивому типу, встречаются достаточно редко, а люди этого типа обладают разной степенью открытости. Они вполне способны жить в гармонии со своей конституцией. Подобная конституция встречается чаще всего у людей, принадлежащих к лимфатическому типу, которому свойственна тенденция к удержанию из-за медленного очищения. Следовательно, вам также следует обратиться к тому, что было сказано о лимфатическом типе радужной оболочки.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Свежие продукты. Ешьте больше фруктов и овощей, богатых необходимыми питательными веществами, такими как витамины, особенно те, в которых много витамина С, минералов, микроэлементов и антиоксидантов. Для этого подойдут апельсины, черная смородина, клубника, картофель, брюссельская капуста, брокколи, листовые овощи, зеленый перец и петрушка.

Детоксикация. Ешьте продукты, которые способствуют уничтожению микробов. Это свежие фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С, антиоксидантов и жидкости. Кроме того, идеально подойдут все красные фрукты и ягоды (ежевика, малина, красная смородина, черника и клюква), а также фруктовые и овощные соки. Процесс выжимания сока позволяет извлечь из перерабатываемых продуктов максимальное количество минералов и витаминов. Также вам, несомненно, могут принести пользу «суперпродукты», такие как спирулина, хлорелла и люцерна (см. с. 123).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Расслабляйтесь и восстанавливайтесь. Люди, относящиеся к восприимчивому типу, обладают меньшим запасом жизненных сил, чем другие, и их не следует ставить в слишком трудное положение. Если вы относитесь к этому типу, убедитесь в том, что оставляете себе достаточно времени на расслабление и восстановление. Позаботьтесь о том, чтобы ваш образ жизни не требовал от вас слишком много энергетических затрат. Научитесь оценивать темп вашей жизни и найдите способы для расслабления.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для развития силы следует использовать спокойные формы физических упражнений, такие как йога. Лучшей формой аэробных упражнений является плавание. Занимайтесь спокойной ходьбой.

Избегайте физических упражнений, требующих больших усилий. Учитывая чувствительность соединительных тканей, было бы неразумно заниматься физическими упражнениями, требующими больших усилий; кроме того, вы очень предрасположены к возникновению проблем с хрящами и суставами, смещению внутренних органов и раннему развитию артрита.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Ряд лекарственных растений можно использовать в виде чая или настоек. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению травяных напитков.

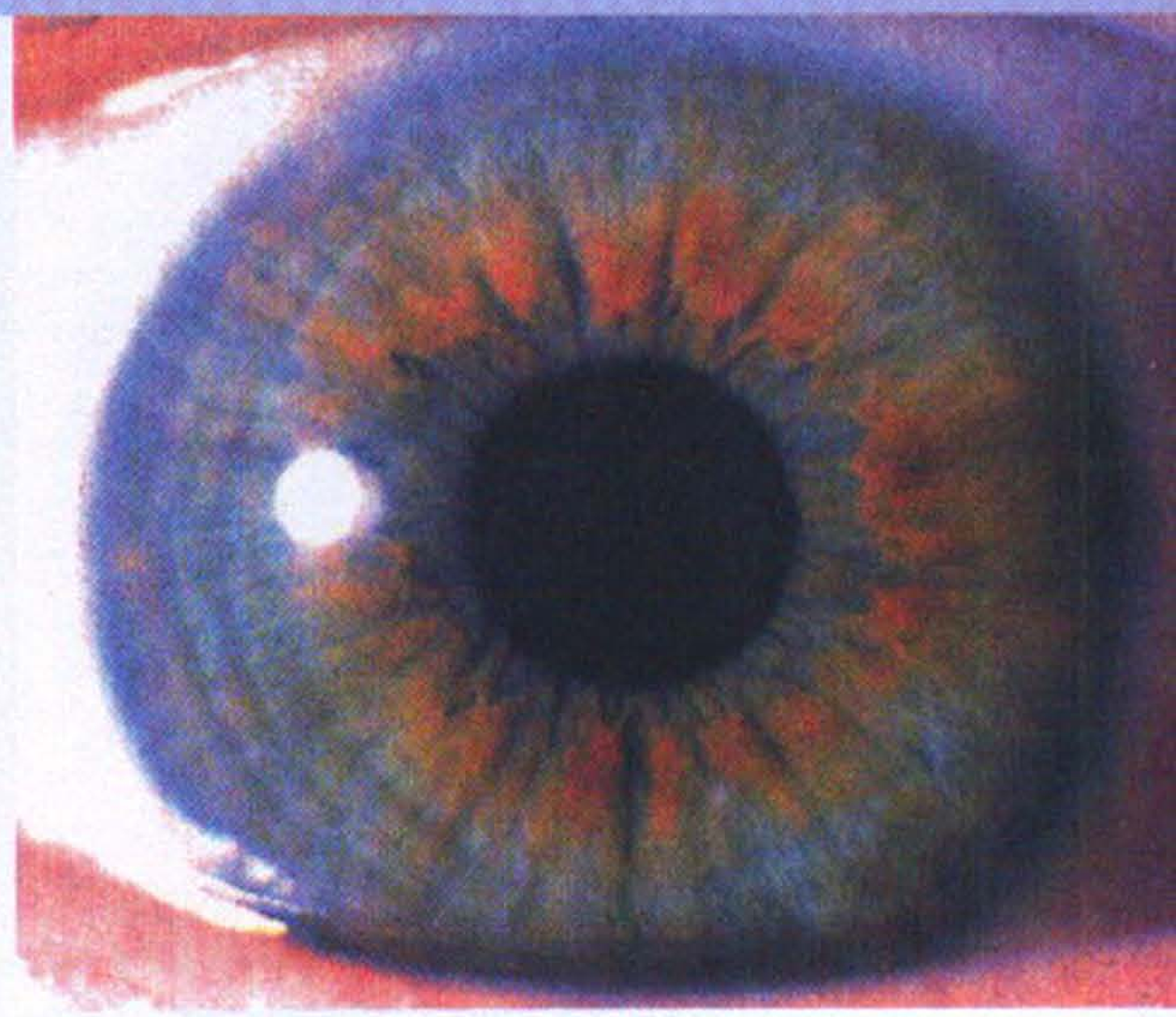
Средства, стимулирующие и защищающие иммунную систему. Используйте эхинацею, бузину, девясил, эвкалипт, чеснок, лимонник китайский, баптисию красильную и вишню птичью.

Средства, повышающие запас жизненных сил. Принимайте астрагал, сибирский женьшень, огуречник аптечный, овсюг и готу колу.

Детоксицирующие средства. Проводите детоксикацию постепенно, используя в качестве основы диету. Используйте местные лекарственные растения, такие как одуванчик, крапива, клевер, щавель и лопух.

САМОЗАЩИТНЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Люди самозащитного типа сравнимы с теми, кто принадлежит к высокоустойчивому типу, так как и те и другие обладают плотной структурой радужной оболочки. Они способны создавать высокоэффективную защиту, часто физическую, которая позволяет им концентрироваться и отгораживаться от нежелательных ощущений.



Как и представители высокоустойчивого типа, эти люди относятся к кинестетической категории и являются «созидателями». Их можно часто встретить среди лучших представителей тех профессий, которые демонстрируют спокойное, рациональное поведение, внушающее уверенность другим. Характерными особенностями радужной оболочки у людей, принадлежащих к самозащитному типу, являются контракционные борозды (как минимум, три или четыре концентрических желобка на радужной оболочке) и радиальные борозды. Последние могут быть крупными — глубокие впадины, которые расходятся наружу от границы зрачка, прорезая автономное кольцо, в цилиарную зону, — или малыми — более мелкие и менее глубокие, которые берут свое начало на автономном кольце.

ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Люди самозащитного типа, как и представители высокоустойчивого типа, могут быть подвержены беспокойству. К числу их защитных реакций относится также страх, который пробуждает потребность в устранении фактора тревоги. Уверенный внешний вид часто служит маскировкой уязвимости внутреннего мира, а защитные модели оберегают таких людей от жестких внешних воздействий.

Люди этого типа хорошо осведомлены и эффективны в социальном плане: радиальные борозды, словно солнечные лучи, представляют открытость. Стратегия самоустранения помогает им вести себя уверенно, оставляя людей в неведении об их чувствительности. С одной стороны, это открытость, с другой — отступление. Эти люди всегда возвращаются в свое собственное пространство для перегруппировки.

В психологическом плане люди самозащитного типа также напоминают тех, кто принадлежит к высокоустойчивому типу. Однако поддержание мышечных сокращений, которые являются частью защитных реакций этих людей, требует большого количества энергии, что в свою очередь приводит к усиленному функционированию желудочно-кишечного тракта. Присутствие радиальных борозд, прорезающих автономное кольцо, свидетельствует о нарушении поступления нервных импульсов к органам пищеварения и указывает на возможность появления «дефицита энергии», особенно в состоянии стресса. Представители этого типа могут часто чувствовать сильную усталость и страдать от напряжения, но им хорошо помогает терапевтический массаж. Также у них часто наблюдаются спазмы (включая менструальные спазмы у женщин), судороги и мышечное напряжение.

Представителей этого типа можно найти среди тех, кто имеет гематогенный и смешанный тип радужной оболочки, что еще раз подчеркивает, что они должны заботиться о здоровье органов, относящихся к желудочно-кишечному тракту. Однако подобную модель можно все чаще встретить и у людей лимфатического типа, что является проявлением интенсификации высокоустойчивого чувствительного типа. Какой бы цвет глаз вы ни имели, здоровье органов пищеварения имеет ключевое значение для вашей способности действовать.

Как следует жить людям с конституцией самозащитного типа

Существует несколько факторов, которые помогают избежать тех проблем, к возникновению которых вы предрасположены. К ним относятся продукты, которые вы едите, и упражнения, способствующие функционированию пищеварительной системы. Также не забудьте ознакомиться с рекомендациями, составленными для соответствующего цветового типа.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Соки и «суперпродукты». Эти продукты обеспечат вам высокий уровень всасывания и усваивания минералов (смотрите информацию о суперпродуктах на с. 123).

Продукты, укрепляющие нервную систему. Вам необходимо есть продукты, которые поддерживают вашу нервную систему. Такие продукты отличаются высоким содержанием витамина B, и к их числу относятся цельное зерно, пищевые дрожжи, проростки пшеницы, брюссельская капуста, авокадо, орехи, грибы и листовые овощи. Вам также необходимо получать больше кальция, который можно найти в зеленых овощах, апельсинах, миндале и тофу; а также сопутствующие элементы, играющие важную роль во всасывании кальция, такие как витамины A и C, содержащиеся в цитрусовых и ягодах, и магния, содержащиеся в орехах, бананах и соевых бобах.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Баланс. Большое значение имеет продуманное соотношение отдыха и работы. Людям этого типа внутренне присуще стремление к порядку и определенному режиму, временами даже избыточное. Превышение кредита ваших резервов может иметь серьезные последствия.

Массаж. Ходите на сеансы массажа как можно чаще. Это поможет расслабиться и победить вашу склонность к мышечному напряжению.

Гипноз. Это хороший способ оставить позади постоянное психическое напряжение, страх и боязливость. Гипноз действует в обход рационального ума и помогает достичь глубокой степени релаксации.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вам обычно доставляют удовольствие целевые упражнения, такие как поднятие тяжестей и соревновательные виды деятельности, но вы должны опасаться излишней увлеченности этими упражнениями. Вам также нужна творческая форма активности, поэтому вам прекрасно подойдут танцы. Идеальными можно назвать восточный и арабский танцевальные стили, такие как Rags Shargi, и танец Габриеллы Рот под названием «Пять элементов».

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

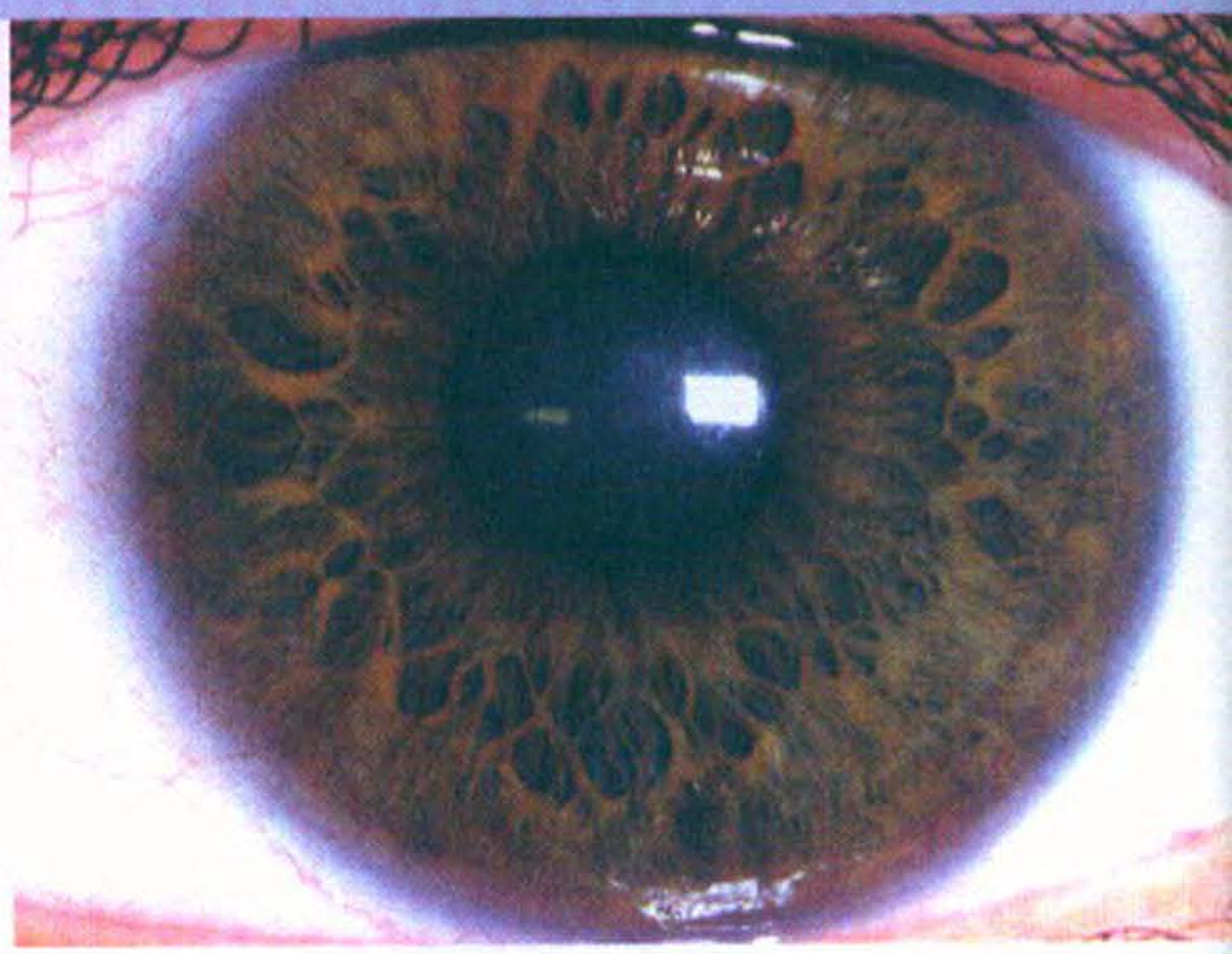
Средства, снимающие напряжение. Вам подходят овсюг, шлемник и вербена. Мышечное напряжение уменьшают цветки лайма, калина и черный воронец. Также смотрите рекомендации для высокоустойчивого типа.

Средства, способствующие пищеварению. Горькие тонизирующие средства (как правило, рекомендуется тем, кто относится к смешанному и гематогенному типу) поддерживают ваше пищеварение и обеспечивают максимальное всасывание питательных веществ.

Адаптогенные средства. Сибирский женьшень, овсюг и лимонник китайский повышают запас жизненных сил и тонус надпочечников.

ЭНДОКРИННО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Эндокринные железы, которые занимают центральное место в определении этого типа, являются органами внутренней секреции, функция которых заключается в регулировании метаболической активности через высвобождение гормонов.



Для описания людей этого типа также используют такой термин, как «полиэндокринный», что указывает на то, что нарушение функционирования одной эндокринной железы может повлиять на работу других. Эндокринная система работает как единый комплекс, а расположенный в головном мозге гипофиз является его главным звеном и направляет работу всех остальных эндокринных желез. Многие виды гормональной активности приводятся в действие сигналами, поступающими из гипофиза.

Эндокринно-эмоциональный тип, который часто называют «цветочным» или «ромашковым», характеризуется наличием лакун (углублений на поверхности ткани) в кольце вокруг автономного кольца. Лакуны встречаются во всех цветовых типах, но в радужках гематогенного типа они обычно имеют меньший размер.

Область, расположенная непосредственно с внешней стороны автономного кольца, известна как гуморальная зона (так как имеет отношение к жидкостям организма, таким как кровь и лимфа) или как гормональная зона. Нарушение текстуры радужной оболочки в этой области указывает на возможность нарушения гормональной функции.

ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Люди этого типа способны к значительной энергетической отдаче, но им требуются частые восстановительные периоды. После целого дня исключительных усилий им обычно захочется отдохнуть. Их отличает сильная эмоциональность: о таких людях часто говорят «душа нараспашку». Эмоциональный фон этих людей, их настроение бывает весьма неустойчивым, что может стать настоящей проблемой. Открытые пространства в радужной оболочке также указывают на повышенную восприимчивость, поэтому эти люди с готовностью реагируют на реакции других людей, умеют хорошо слушать и отличаются высокими творческими способностями.

В физиологическом плане они могут страдать от гормональных расстройств. Изменение функции гипофиза, щитовидной железы, надпочечников и поджелудочной железы может создавать проблемы с управлением энергией. Представители этого типа могут быть склонны к гипотереозу (снижением функции щитовидной железы), серьезным климактерическим расстройствам, диабету II типа, при этом последний чаще всего встречается у людей с радужной оболочкой смешанного и гематогенного типа.

Тенденция к появлению гипогликемии в раннем возрасте может стать предупреждением о возможности появления диабета в будущем, если вовремя не заняться решением этой проблемы. Гиперактивная поджелудочная железа может впоследствии стать низкоактивной из-за ее хронического утомления. Неуправляемая активность, присутствующая в раннем периоде жизни, может в будущем привести и к общему истощению, что делает актуальным решение вопроса восстановления эмоционального баланса и умеренности, продлит полноценную жизнь органных структур.

Пищеварение играет решающую роль в поддержании полноценной работы гормональных желез, а помочь в этом может прием горьких тонизирующих препаратов.

Как следует жить людям с эндокринно-эмоциональной конституцией

Знание о том, что употреблять в пищу, какими физическими упражнениями заниматься и какие другие изменения следует внести в свой образ жизни, поможет справиться с вашими проблемами, в особенности с теми, которые связаны с гормональным регулированием.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Раздельное питание. Воздержитесь прежде всего от одновременного употребления в пищу белков и углеводов. Это предотвратит перенапряжение поджелудочной железы. См. также с. 123.

Ешьте мало и часто. Небольшие порции пищи, съедаемые часто, могут помочь поддержать вашу энергию. Выбирайте для еды свежие и сушеные фрукты, орехи, овсяные и рисовые лепешки и ореховую пасту.

КАКИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Сахар. Сократите потребление рафинированных углеводов, таких как конфеты, шоколад и печенье.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

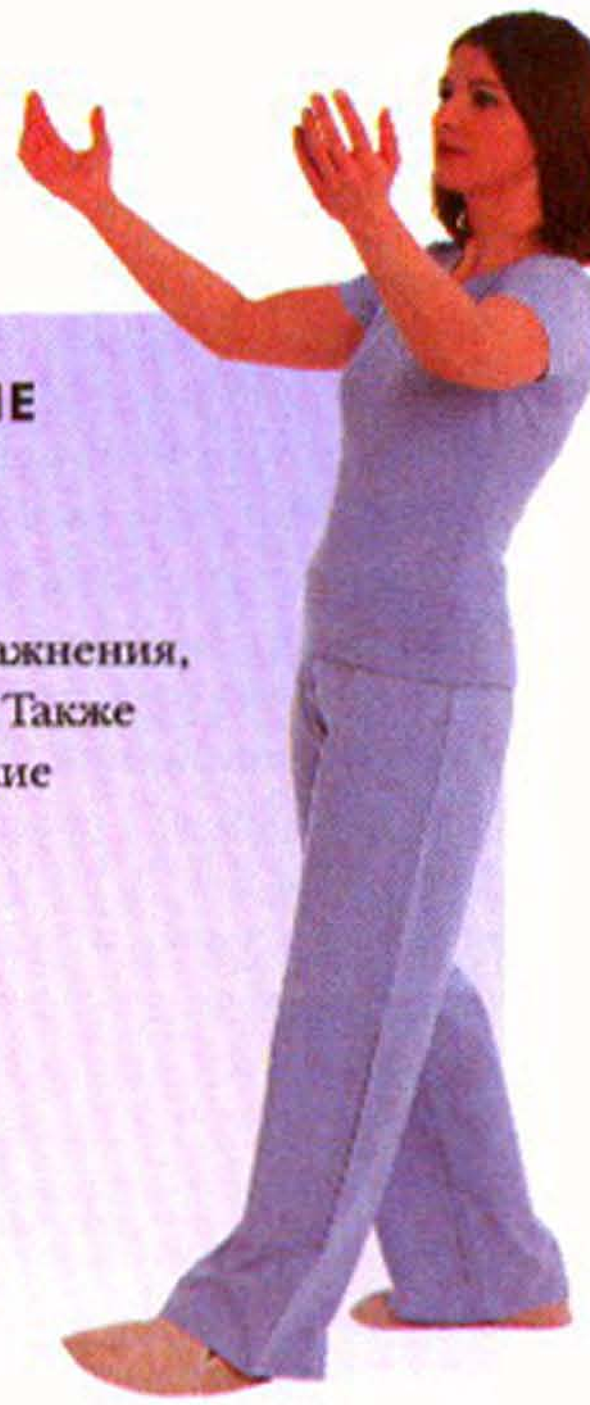
Частые перерывы и отдых. Различная по текстуре радужная оболочка предполагает, что ее хозяину необходима периодическая смена энергетических моделей. Вам необходимы частые перерывы в работе и много отдыха. Остерегайтесь зажигать свечу с двух сторон, особенно по мере того, как становитесь старше. Если вы засиживаетесь допоздна, то это должно быть сбалансировано полноценной пищей, физическими упражнениями и сном.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Стабилизируйте свои меняющиеся энергетические уровни с помощью растительных лекарственных средств. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению травяных напитков.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эндокринную систему поддерживают такие упражнения, как йога, ци-гун и тай-ци. Также рекомендуются физические упражнения.

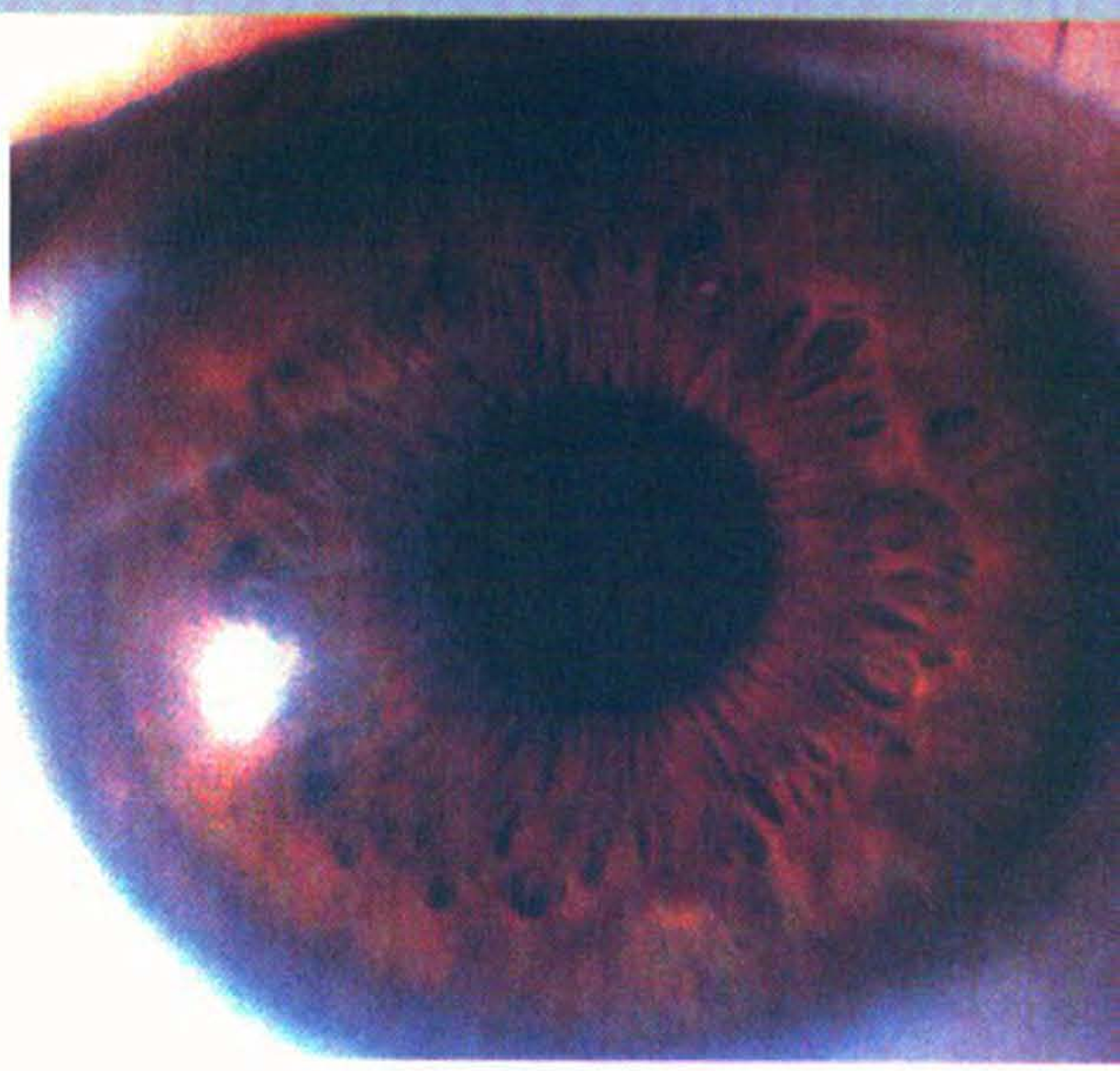


Средства, способствующие пищеварению. Горькие тонизирующие средства, в число которых входят горечавка, полынь, лимонная цедра и шведские горькие препараты, стимулируют пищеварение и улучшают всасывание.

Средства, поддерживающие эндокринную систему. Для поддержания работы гипофиза используйте дягиль лекарственный, ягоды авраамова дерева, чернобыльник, гинкго билоба и зверобой. При низкоактивной щитовидной железе принимайте бурые водоросли, крапиву, дамиану и зерна овса. При гиперактивной щитовидной железе используйте зюзник виргинский, валерьяну, шлемник и зерна овса. Для поджелудочной железы принимайте горькие препараты: одуванчик, лопух большой, пажитник, чеснок и можжевеловые ягоды. Для желез используйте сибирский женьшень, астрагал, зерна овса, лопух большой, лакричник и огуречник аптечный. Для нормализации мужских половых желез необходим женьшень, дамиана, витания, зерна овса и сарсапарель. Для женщин будут полезны дягиль лекарственный, ягоды авраамова дерева, калина, митчелла, черный воронец, имбирь и касторовое масло (на кожу).

ГАСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Гастрологический тип очень похож на эндокринно-эмоциональный, так что его даже можно считать его подтипом. Различие состоит в том, что в радужной оболочке гастрологического типа лакуны находятся внутри зоны автономного кольца, а не снаружи. В результате этого автономное кольцо расширяется по направлению к границе радужной оболочки настолько, что пространство внутри его становится таким же большим, как часть радужной оболочки вне его. Обычно внутри лакун можно увидеть множество мелких складок, особенно на самом автономном кольце. В целом это приводит к тому, что ткань внутри автономного кольца плотнее и имеет более темный оттенок, чем снаружи.



ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Главным для людей этого типа является желудочно-кишечный тракт, и они обладают предрасположенностью к таким расстройствам, как несварение и повышенная кислотность желудка, вздутие после еды, запоры, дивертикулит, колит, дисбактериоз и кандидоз (нарушение естественной флоры кишечника и патологически активное размножение грибов рода Candida).

Типичной проблемой для данного типа являются паразиты, которые могут легко появляться, особенно в тех случаях, когда должным образом не поддерживается здоровое состояние кишечника. Представителям гастрологического типа необходимо уделять больше внимания своему кишечнику.

В некоторых школах иридологии подобный тип называют «брюшной резервуар», подразумевая под этим, что многие проблемы этих людей сосредоточены в желудке и кишечнике. Это название можно понимать буквально, как в случае с запорами, но оно также может иметь переносное значение, если речь идет об эмоциях и осведомленности.

Запоры часто связывают с тенденцией зависимости от прошлого. С позитивной точки зрения подобная модель подразумевает понимание и осознание собственных эмоций и доверие к собственным ощущениям.

Очень важно рекомендовать людям гастрологического типа больше заботиться о своем желудочно-кишечном тракте и с осторожностью относиться к возможности привыкания к имеющимся у них проблемам, например к запорам. Хроническая задержка ядовитых отходов в кишечнике может стать предвестником многих серьезных заболеваний, включая злокачественные опухоли. К гастрологическому типу можно применить и многое из того, что было сказано о железистом типе радужной оболочки.

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ЗАПОР. Люди данного типа могут страдать от запоров, и им помогут слабительные средства на основе лекарственных трав. Александрийский лист, каскара, одуванчик, щавель и некоторые разновидности алоэ содержат антрахинон. Антрахиноны вызывают легкое раздражение кишечника и, таким образом, стимулируют его перистальтику, что способствует продвижению кишечного содержимого.

Как следует жить людям с гастрологической конституцией

Употребление в пищу рекомендованных ниже продуктов и изменение образа жизни поможет вам эффективно справиться с вашими проблемами, особенно с теми, которые связаны с пищеварением.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Клетчатка. Ешьте в большом количестве цельное зерно, хлеб из непросеянной муки, сушеный горох и фасоль, фрукты и овощи.

Фрукты. Ешьте много фруктов, как свежих, так и сушеных, но обязательно посоветуйтесь со специалистом по поводу употребления сушеных фруктов, если у вас обнаружились признаки дисбактериоза и кандидоза. Сливы, фиги и сливовый сок являются хорошим лекарством при запорах.

КАКИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Рафинированные углеводы и жиры. Эти продукты обычно дают только лишние калории и не поддерживают работу пищеварительной системы.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Успокаивающие средства. Вяз ржавый, алтей аптечный, лакричник, льняное семя и подорожник действуют как мягкое слабительное, но, кроме того, успокаивают и восстанавливают работу желудочно-кишечного тракта. Их можно принимать в виде порошка один или два раза в день, смешав одну чайную ложку (с верхом) с кружкой воды или сока. Другими слабительными средствами, полезными для данного типа, являются александрийский лист (сенна) и каскара, которые принимаются в виде капсул или настоек.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данный тип предрасположен к вялому пищеварению, поэтому для него очень полезны регулярные физические тренировки. Очень поможет прогулка после еды. Однако не стоит при этом выполнять физические упражнения, иначе у вас могут появиться неприятные ощущения в животе.

Моим любимым упражнением для этого типа является сидение на корточках, которое работает на основе энергетических принципов и может считаться разновидностью йоги.

Для того чтобы выполнить его, встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Возможно, вам придется держаться за спинку стула, в то время как вы будете медленно опускаться, сгибая колени и не отрывая ступни от пола. Теперь, в положении сидя, наклонитесь вперед над коленями, сомкните руки на шее и осторожно наклоните голову вниз. Наберите воздуха в грудь, что позволит вам растянуться еще лучше. Слегка привстаньте и снова присядьте, ослабляя свою позу, а затем расслабьтесь на выдохе. Дышите ровно и постарайтесь сохранять положение сидя от двух до пяти минут. Медленно поднимитесь и слегка прогнитесь в спине, чтобы потянуться. За счет сжатия и дальнейшего растяжения брюшной полости вы будете очень аккуратно и осторожно стимулировать внутренние органы.

4

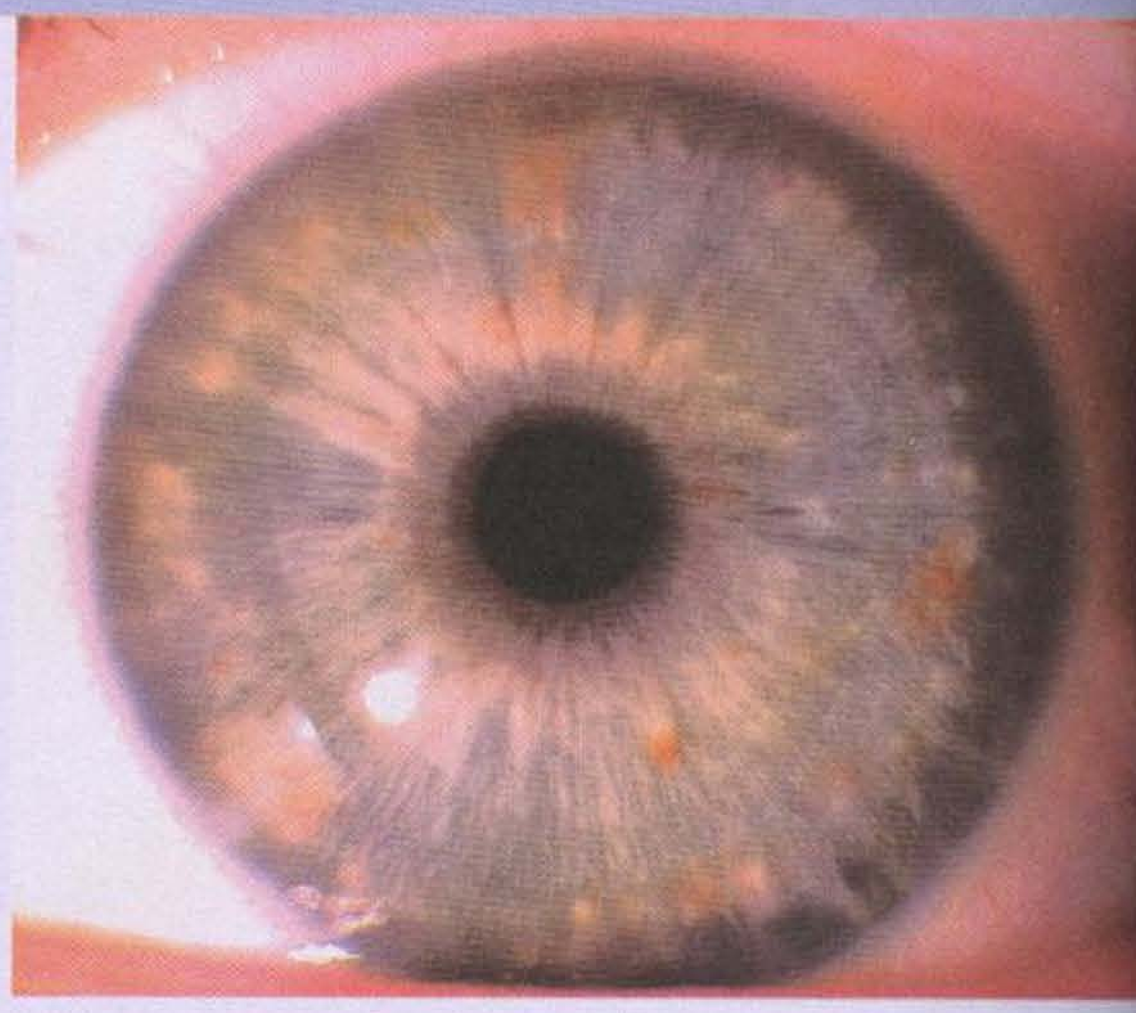
СТРУКТУРНЫЕ ТИПЫ

Первое, что мы замечаем, когда видим радужную оболочку другого человека, это ее цвет. Как правило, мы не обращаем внимания на структуру радужки, так как ее детали имеют очень маленький размер. Однако при хорошем освещении структурные особенности радужной оболочки можно увидеть даже невооруженным глазом, а при небольшом увеличении становятся заметны элементы, которые и составляют индивидуальный портрет радужки человека. В этой главе я расскажу о классификации, в которой выделяются различные по структуре радужные оболочки, и охарактеризую их с точки зрения физиологической деятельности тела человека и его энергетики. Этот подход может оказаться полезным, однако у него есть определенные недостатки. Во-первых, он не распространяется на людей со смешанным структурным типом, и, во-вторых, он излишне полагается на оценку факторов напряженности организма, не уделяя при этом внимания компенсирующим механизмам. Данный подход предполагает, что желательной является сильная конституция, а слабая конституция автоматически свидетельствует о проблемах.

Не всегда представляется возможным применить структурный тип к конкретному человеку. Радужные оболочки многих людей характеризуются наличием смеси из плотных и рыхлых участков ткани. В этих случаях вы должны смотреть на индивидуальные показатели и с помощью иридотопограммы давать оценки, касающиеся отдельных органов и частей тела.

ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Данный тип радужной оболочки указывает на так называемую «сильную конституцию» и ассоциируется с уровнем энергии, запасом жизненных сил и выносливости, превышающими средние показатели. Однако основной особенностью людей, обладающих радужными оболочками такого типа, является высокая сопротивляемость организма.



Этот тип радужной оболочки характеризуется плотной, тесно переплетенной структурой волокон. Волокна стромы располагаются близко друг к другу, и между ними бывает очень мало (если таковые вообще встречаются) пробелов или лакун. Считается, что эта структура радужки типична для глаз, имеющих голубой цвет. Для того чтобы оценить текстуру волокон, очень важно иметь возможность хорошо их видеть. Плотность радужной оболочки считается мерой способности организма сопротивляться угрозе со стороны патогенных микроорганизмов (бактерий, вирусов и т. д.) и других болезнетворных факторов. Следовательно, люди, принадлежащие к этому типу, часто демонстрируют превосходные резервы иммунитета. В эту структурную категорию часто попадают люди, относящиеся к ревматическому типу (см. с. 25).

Но здесь нужно быть осторожными. В связи с наличием бóльшего запаса жизненных сил у людей этого типа может возникать тенденция к переутомлению и излишней настойчивости в своей работе, что делает их более предрасположенными к тому, чтобы «сломаться и сгореть». Я наблюдал больше случаев синдрома хронического утомления именно у людей с сильными радужными оболочками.

СТРУКТУРА ВОЛОКОН

При обсуждении конституции радужной оболочки некоторые иридодиагносты указывают только особенности ее структуры и «плотности». Например, описывая структуру с мягкими, плотно переплетенными волокнами как «шелк», они приписывают ей более высокую конституциональную силу. Чем ниже ранг «ткани» радужной оболочки, тем слабее конституция и выше предрасположенность к патологии или заболеванию. Типы структуры называются следующим образом: «шелк», «шелк-лен», «лен», «льняная-гессианская» и «гессианская», или «сетевидная».

Льняная-гессианская структура

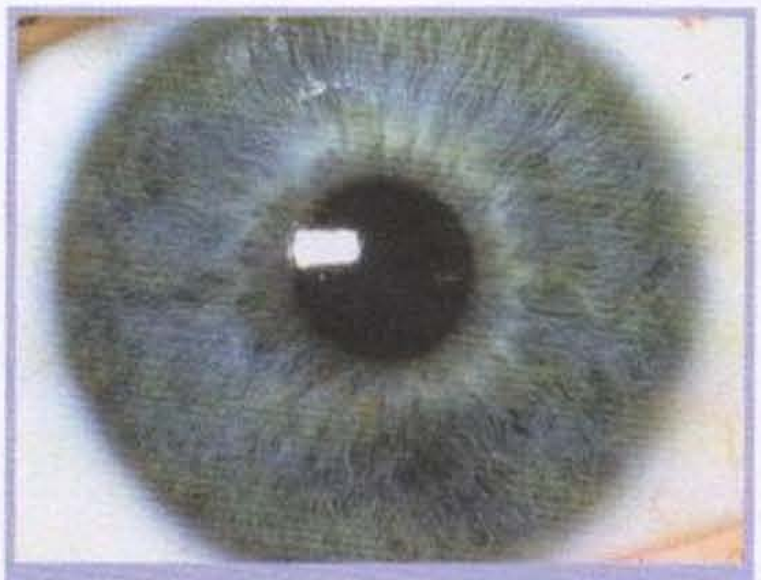
ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

«Сильную» радужную оболочку можно часто встретить у сиделок и всех тех, кто непосредственно связан с заботой о других, например у неутомимых матерей, которые сплачивают вокруг себя всю семью. В равной степени такая радужка свойственна деловым женщинам или женщинам, которые работают допоздна, редко берут выходные и слишком сильно полагаются на кофеин, который должен помочь им в работе.

Люди, имеющие сильный тип радужки, обычно оставляют мало времени на расслабление и имеют меньше возможности снять накоплен-

ное напряжение. Из-за этого они, в конечном счете, начинают «биться головой о стену». Большинству людей этого типа необходимо научиться снижать темп своей жизни, расслабляться, делать перерывы в работе и найти способ распределять постоянную нагрузку.

В энергетическом плане эти люди относятся к кинестетическому типу личности: они открыты к общению, ориентированы на действие и практичны. Они могут быть очень чувствительными, а также могут быть склонны к тому, чтобы удерживать многое внутри себя и в полном объеме переживать свои эмоции, что приводит к их накоплению, усиливающему давление.



ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ СИЛЬНЫЙ ТИП

Людям этого типа трудно расслабиться, пока они не начинают действовать на пределе своих возможностей, занимаясь экстремальными формами деятельности.

Повышенная способность к сопротивлению, которая присутствует у людей этого типа, имеет как позитивные, так и негативные последствия. Они противостоят не только вредным факторам, таким как бактерии, но могут и препятствовать позитивным влияниям. Этим людям сложно что-то советовать, потому что они знают все лучше всех, и иногда они не способны слушать. Корреляцию мотивации человека, относящегося к высокоустойчивому типу, можно осуществлять с помощью практических демонстраций и предоставления ему результатов фактического опыта.

Люди этого типа могут работать очень эффективно при условии, что объем потребляемой ими энергии сбалансирован с ее расходованием. Однако они склонны к перенапряжению, в результате чего могут страдать от расстройств нервной системы, легких спазмов и учащения сердцебиения, возникающих при неврозах и депрессии, а также от более серьезных патологий, таких как рассеянный склероз и двигательный невроз, хотя такое случается редко. В данной категории существует два подтипа.

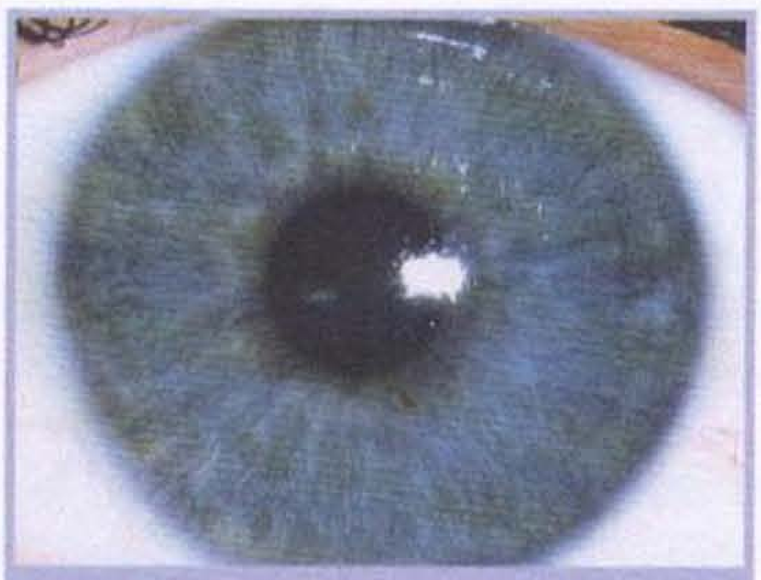
ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ СИЛЬНЫЙ ТИП

Для описания этого типа подойдет термин «одержимые адреналином». Этим людям свойственна склонность к совершению подвигов, требующих физической выносливости и смелости, при этом они не думают о собственной безопасности. Им трудно расслабиться, пока они не начнут действовать на пределе своих возможностей, поэтому они часто выбирают экстремальные виды спорта для того, чтобы успокоиться, используя высвобождение эндорфинов, которое следует за выбросом адреналина.

Эти люди обладают радужными оболочками, имеющими «шелковую» текстуру с небольшим количеством дыр или пробелов или вообще без них. Поверхностный слой стромы такой радужки имеет волнистый вид, который часто описывают как «причесанные волосы»: он растягивается от автономного нервного кольца к краю радужной оболочки. В данном случает автономное кольцо хорошо заметно и имеет ярко-белый цвет, что указывает на гиперактивность автономной нервной системы.

ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ТИП

Этих людей можно назвать сильными, но у них есть склонность к тревоге и беспокойству. Они обладают тонко настроенной нервной системой и уязвимы для неприятных или агрессивных стимулов, в число которых входят и отрицательные эмоции окружающих их людей.



ВЫСОКОУСТОЙЧИВЫЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ТИП

Люди этого типа склонны к беспокойству и чувствительны к жестким внешним факторам, к числу которых можно причислить агрессивных или назойливых людей.

Радужная оболочка людей, относящихся к высокоустойчивому чувствительному типу, отличается очень мягкими, тесно переплетенными волокнами, которые имеют ярко выраженную «шелковую» структуру. Но автономное кольцо у этого типа заметно гораздо меньше, чем в высокоустойчивом сильном типе, а иногда почти невидимо. На радужке могут наблюдаться круглые следы, которые представляют собой концентрические борозды – волнообразные углубления вокруг радужной оболочки.

Как следует жить людям с высокоустойчивой конституцией

Ниже приведены различные рекомендации: по питанию, занятиям физическими упражнениями и по изменению вашего стиля жизни. Эти рекомендации следует объединить с теми советами, которые уже были даны для людей, имеющих голубые глаза.

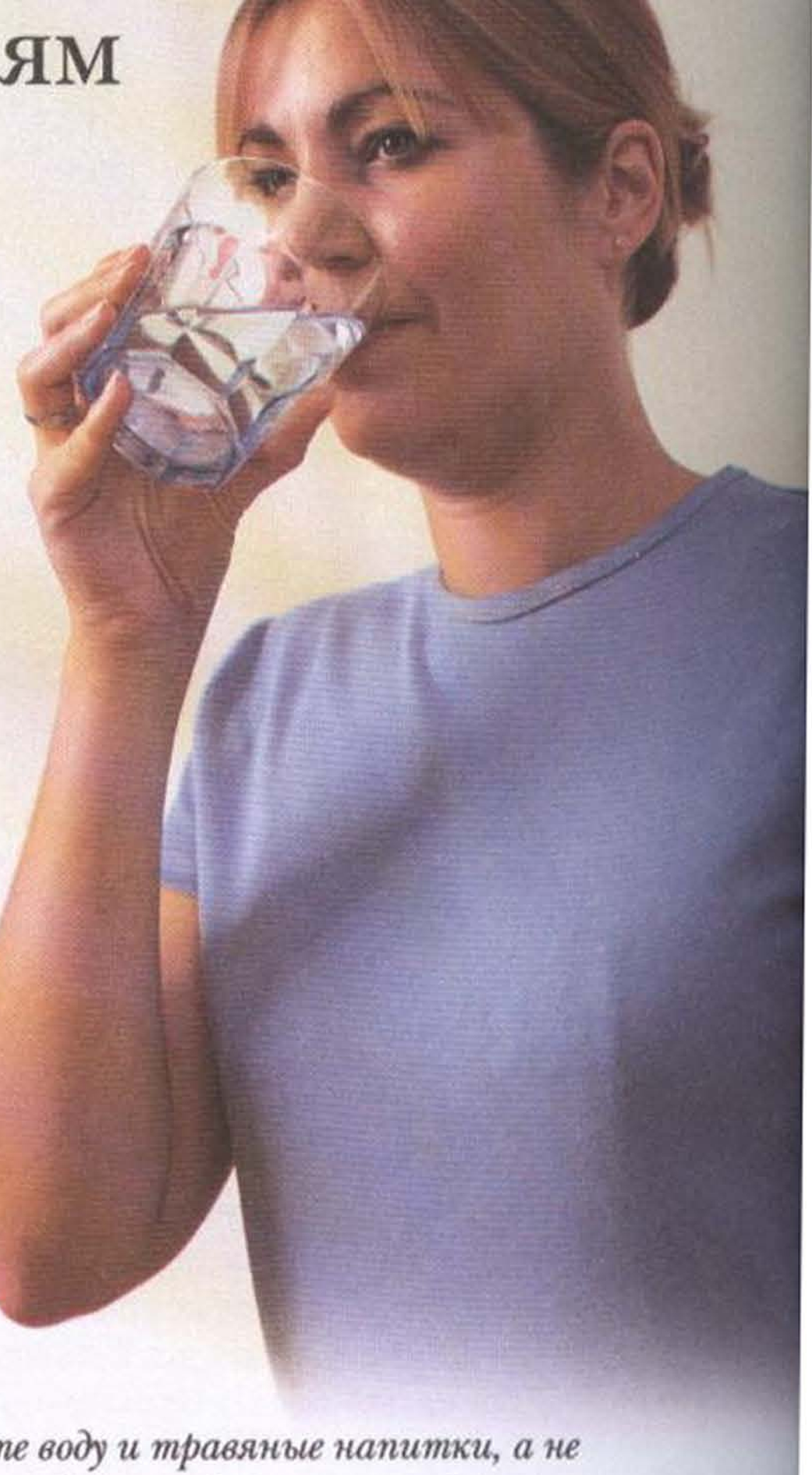
ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Продукты и добавки, укрепляющие нервную систему. Эффективностью обладают овес и лецитин.

Цельное зерно. Этот класс продуктов очень полезен для людей с высокой сопротивляемостью, поэтому всегда выбирайте цельное зерно, такое как овес, ячмень, гречиха и киноа.

Каких продуктов следует избегать

Сахар и кофеин. В связи с тем, что вам свойственно высокое потребление энергии, вам требуется большое количество углеводов. Однако не поддавайтесь искушению подвергать риску свое здоровье, употребляя много очищенных углеводов и кофеина: они повысят ваш энергетический уровень на короткое время, но не удержат его в таком состоянии, притом могут привести к долгосрочным нежелательным последствиям. Возможно, вам будет трудно отказаться от этих продуктов, тогда вам потребуется использовать такие стратегии, как визуализация или медитация, упражнения на растяжку или глубокое дыхание (см. с. 118–122). Вам поможет замена чая и кофе на воду или травяные напитки, а фрукты и орехи заменят вам сахар и высококалорийные закуски.



Пейте воду и травяные напитки, а не колу, чай или кофе, которые содержат большое количество кофеина.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Расслабляйтесь. Установите сами себе определенный темп, позволяющий соответствующим образом расходовать ваши силы и запас выносливости, которые превышают возможности среднестатистического человека. Вы редко находитесь в состоянии покоя как физического, так и психического, поэтому используйте специальные упражнения, такие как йога или тайци, которые помогут вам расслабиться.

Научитесь говорить «нет». Вы должны перестать делать одновременно массу вещей, чтобы защитить себя от излишней активности. Даже несмотря на то, что вы можете выполнить большинство задач быстрее, чем другие люди, вы должны научиться сдерживать себя.

Следите за собой. У большинства людей высокоустойчивого типа (особенно высокоустойчивого сильного) болезни вызывают чувство раздражения, к тому же им не хватает времени, чтобы уделять внимание лечению. Вы склонны подавлять симптомы заболевания с помощью болеутоляющих средств или игнорировать их. Можно продолжать делать это годами и не замечать того вреда, который подобное отношение причиняет вашему организму, но вам придется расплачиваться за это позднее, когда симптомы станут более серьезными.

Любите себя. Вы свой самый яростный критик, и будет лучше, если вы последите за другими, а не за собой.

Измените стиль жизни. Если вы хотите вылечиться, то вы должны внести изменения в свой стиль жизни и твердо придерживаться этих изменений. Если вы вызовите рецидив болезни, то добиться выздоровления будет сложнее. С болезнью надо бороться с помощью переоценки своего образа жизни.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Существует ряд лекарственных растений, которые вы можете использовать в виде чая или настоек. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению травяных напитков.

Средства, укрепляющие нервную систему. Успокоительные средства поддерживают и снимают напряжение нервной системы. Используйте овсюг, вербену, цветки лайма, ромашку обыкновенную, шлемник, хмель и страстоцвет. Валерьяна является прекрасным источником кальция — минерала, который используется в больших количествах нервной системой.

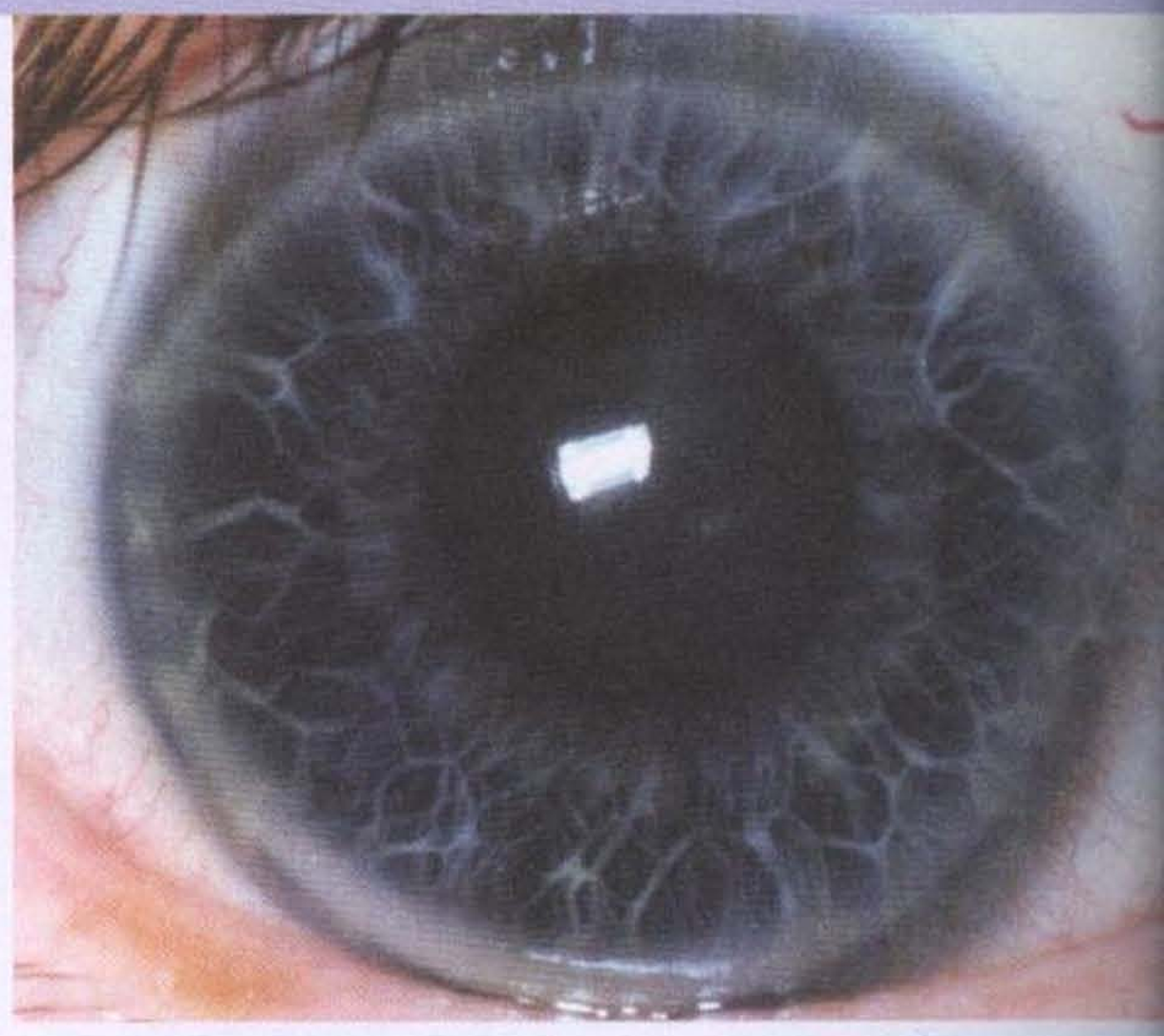
Антистрессовые средства и средства, повышающие выносливость. Адаптогенные средства также хорошо служат для тонизирования и укрепления надпочечников и костного мозга. Используйте женьшень (любой вид), овес, муравьиное дерево, астрагал и лакричник.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Из-за наличия большого запаса сил и жизненной энергии вы любите упражнения, требующие максимальной нагрузки, и должны все время вызывать у себя напряжение сил. Это связано с тем, что ваша нервная система производит большое количество ацетилхолина в нервных синапсах. Синапсы находятся в промежутках между нервными клетками и мышечным волокном. Нервный импульс преодолевает эти промежутки с помощью химических соединений, известных под названием трансмиттеры, или медиаторы, одним из которых является ацетилхолин. Физические упражнения являются очень эффективным способом использования избыточного ацетилхолина. Накопление этого медиатора может привести к раздражительности или нервозности. Природным двигателем для аэробных упражнений является симпатическая нервная система, но здесь присутствует автоматическая синергическая реакция, возникающая из-за того, что после выполнения упражнений в организме высвобождаются особые вещества — эндорфины, которые по своему химическому составу похожи на опиаты. Этот «эндорфинный удар» успокаивает, расслабляет и приводит в спокойное состояние тело и мозг. Поэтому занятия медитацией лучше проводить после энергичных физических упражнений.

ВОСПРИИМЧИВЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Прямой противоположностью людям высокоустойчивого типа являются люди, которых относят к восприимчивому типу. В первом случае плотность тканей радужной оболочки определяет такую особенность типа, как сопротивляемость. Для людей с радужкой восприимчивого типа справедливо обратное. Такой человек обладает не очень хорошей сопротивляемостью и в большей степени подвержен риску воздействия вредных патологических влияний.



Однако человек, относящийся к восприимчивому типу, на самом деле обладает адаптивной восприимчивостью, что можно считать важным преимуществом. Люди этого типа отличаются эмоциональной открытостью и восприимчивы в позитивном смысле. И хотя принято считать, что этот тип радужной оболочки свойствен людям с голубыми глазами, такое качество, как повышенная открытость, можно встретить у людей, имеющих глаза всех цветов.

Для радужной оболочки восприимчивого типа характерна низкая плотность ткани, в которой присутствует гораздо меньшее количество волокон, чем у высокоустойчивого типа. В данном случае наблюдается присутствие более темного цвета, за исключением отдельных светлых волокон. Следовательно, строма такой радужной оболочки более проницаема, чем у других типов. Это означает, что большее количество света может достичь внутренних слоев радужной оболочки и стимулировать рефлекторные участки и нервные окончания, что может послужить полезной адаптационной стратегией.

Традиционно считается, что области открытой структуры указывают на слабость тех органов, которые проекционно связаны с этими участками, и соответственно эти органы должны серьезно рассматриваться как объекты лечения. Эта открытость подразумевает менее устойчивую конституцию, и тем не менее восприимчивость считается ее главным достоинством.

ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Люди, относящиеся к восприимчивому типу, полагаются на сохранение энергии и экономное ее расходование. Хорошо осознавая свои ограниченные возможности, им свойственно отступать при излишнем напряжении и уединяться для того, чтобы восстановиться. Прекрасно зная о том, что они не способны излечиваться так же легко, как другие, они не станут с легкостью попадать в опасные ситуации. Однако когда эти люди оказываются под давлением, то их открытость становится преимуществом. В трудных ситуациях это умение превращается в хорошую стратегию выживания.

В физиологическом плане этим людям свойственно страдать от заболеваний соединительных тканей. У них могут быть сложности с переносом кислорода и питательных веществ, а также проблемы с очищением, что приводит к задержке жидкостей (отеку) или токсическому повреждению тканей. Эти проблемы напоминают те, которые были затронуты при описании людей лимфатического типа. Дефицит соединительных тканей также может привести к нарушению функций органов.

Людям, принадлежащим к восприимчивому типу, необходимо следить за собой, и, как правило, им это хорошо известно. Восприимчивость — это ключ к работе с этими открытыми людьми. Они очень серьезно воспринимают даваемые им советы, и при их лечении можно использовать аудиокассеты и другие материалы для саморазвития, музыку и пение.

Как следует жить людям с конституцией восприимчивого типа

Радужные оболочки, полностью соответствующие восприимчивому типу, встречаются достаточно редко, а люди этого типа обладают разной степенью открытости. Они вполне способны жить в гармонии со своей конституцией. Подобная конституция встречается чаще всего у людей, принадлежащих к лимфатическому типу, которому свойственна тенденция к удержанию из-за медленного очищения. Следовательно, вам также следует обратиться к тому, что было сказано о лимфатическом типе радужной оболочки.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Свежие продукты. Ешьте больше фруктов и овощей, богатых необходимыми питательными веществами, такими как витамины, особенно те, в которых много витамина С, минералов, микроэлементов и антиоксидантов. Для этого подойдут апельсины, черная смородина, клубника, картофель, брюссельская капуста, брокколи, листовые овощи, зеленый перец и петрушка.

Детоксикация. Ешьте продукты, которые способствуют уничтожению микробов. Это свежие фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С, антиоксидантов и жидкости. Кроме того, идеально подойдут все красные фрукты и ягоды (ежевика, малина, красная смородина, черника и клюква), а также фруктовые и овощные соки. Процесс выжимания сока позволяет извлечь из перерабатываемых продуктов максимальное количество минералов и витаминов. Также вам, несомненно, могут принести пользу «суперпродукты», такие как спирулина, хлорелла и люцерна (см. с. 123).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Расслабляйтесь и восстанавливайтесь. Люди, относящиеся к восприимчивому типу, обладают меньшим запасом жизненных сил, чем другие, и их не следует ставить в слишком трудное положение. Если вы относитесь к этому типу, убедитесь в том, что оставляете себе достаточно времени на расслабление и восстановление. Позаботьтесь о том, чтобы ваш образ жизни не требовал от вас слишком много энергетических затрат. Научитесь оценивать темп вашей жизни и найдите способы для расслабления.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для развития силы следует использовать спокойные формы физических упражнений, такие как йога. Лучшей формой аэробных упражнений является плавание. Занимайтесь спокойной ходьбой.

Избегайте физических упражнений, требующих больших усилий. Учитывая чувствительность соединительных тканей, было бы неразумно заниматься физическими упражнениями, требующими больших усилий; кроме того, вы очень предрасположены к возникновению проблем с хрящами и суставами, смещению внутренних органов и раннему развитию артрита.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Ряд лекарственных растений можно использовать в виде чая или настоек. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению травяных напитков.

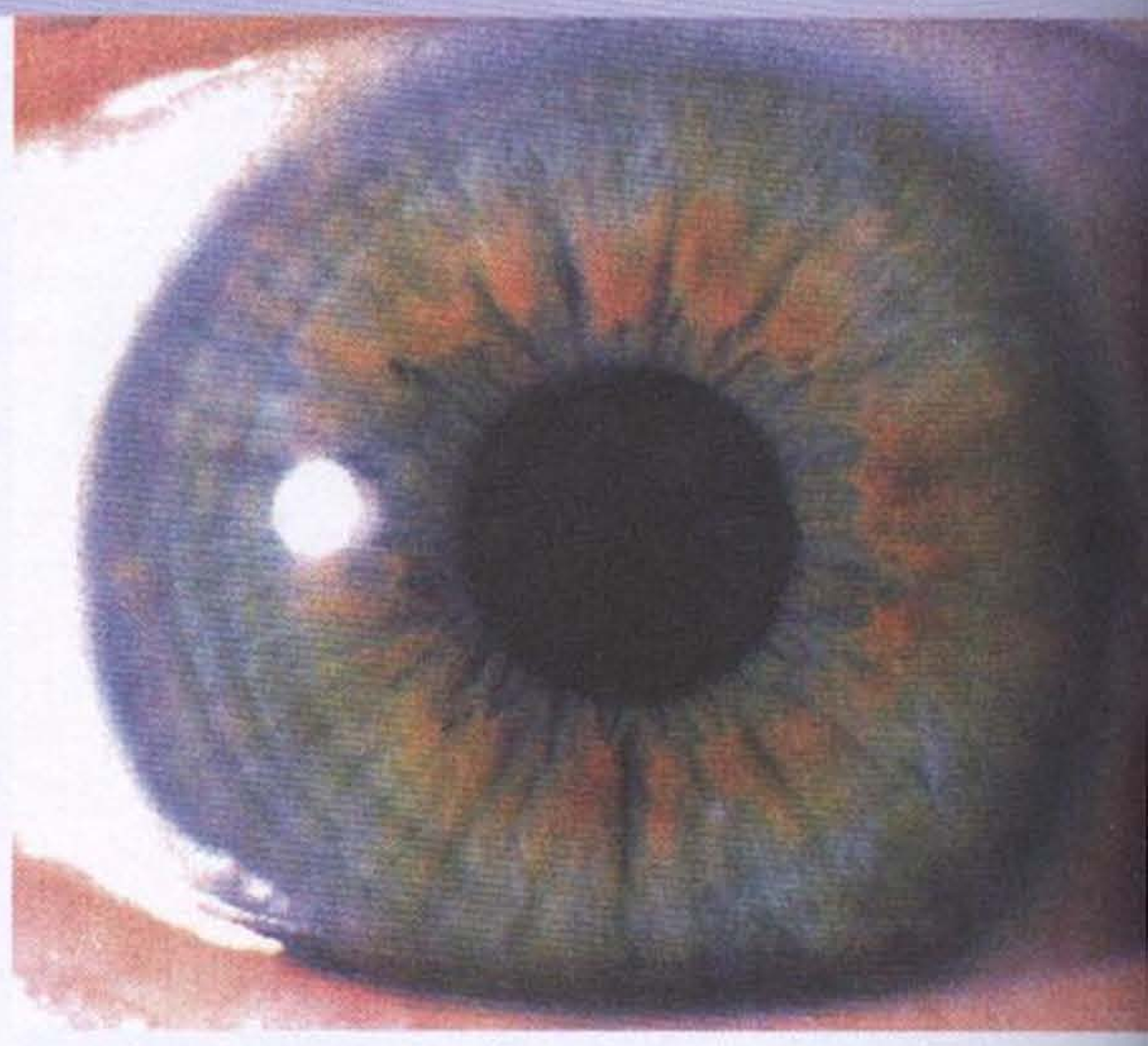
Средства, стимулирующие и защищающие иммунную систему. Используйте эхинацею, бузину, девясил, эвкалипт, чеснок, лимонник китайский, баптисию красильную и вишню птичью.

Средства, повышающие запас жизненных сил. Принимайте астрагал, сибирский женьшень, огуречник аптечный, овсюг и готу колу.

Детоксицирующие средства. Проводите детоксикацию постепенно, используя в качестве основы диету. Используйте местные лекарственные растения, такие как одуванчик, крапива, клевер, щавель и лопух.

САМОЗАЩИТНЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Люди самозащитного типа сравнимы с теми, кто принадлежит к высокоустойчивому типу, так как и те и другие обладают плотной структурой радужной оболочки. Они способны создавать высокоэффективную защиту, часто физическую, которая позволяет им концентрироваться и отгораживаться от нежелательных ощущений.



Как и представители высокоустойчивого типа, эти люди относятся к кинестетической категории и являются «созидателями». Их можно часто встретить среди лучших представителей тех профессий, которые демонстрируют спокойное, рациональное поведение, внушающее уверенность другим. Характерными особенностями радужной оболочки у людей, принадлежащих к самозащитному типу, являются контракционные борозды (как минимум, три или четыре концентрических желобка на радужной оболочке) и радиальные борозды. Последние могут быть крупными – глубокие впадины, которые расходятся наружу от границы зрачка, прорезая автономное кольцо, в цилиарную зону, – или малыми – более мелкие и менее глубокие, которые берут свое начало на автономном кольце.

ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Люди самозащитного типа, как и представители высокоустойчивого типа, могут быть подвержены беспокойству. К числу их защитных реакций относится также страх, который пробуждает потребность в устранении фактора тревоги. Уверенный внешний вид часто служит маскировкой уязвимости внутреннего мира, а защитные модели оберегают таких людей от жестких внешних воздействий.

Люди этого типа хорошо осведомлены и эффективны в социальном плане: радиальные борозды, словно солнечные лучи, представляют открытость. Стратегия самоустранения помогает им вести себя уверенно, оставляя людей в неведении об их чувствительности. С одной стороны, это открытость, с другой – отступление. Эти люди всегда возвращаются в свое собственное пространство для перегруппировки.

В психологическом плане люди самозащитного типа также напоминают тех, кто принадлежит к высокоустойчивому типу. Однако поддержание мышечных сокращений, которые являются частью защитных реакций этих людей, требует большого количества энергии, что в свою очередь приводит к усиленному функционированию желудочно-кишечного тракта. Присутствие радиальных борозд, прорезающих автономное кольцо, свидетельствует о нарушении поступления нервных импульсов к органам пищеварения и указывает на возможность появления «дефицита энергии», особенно в состоянии стресса. Представители этого типа могут часто чувствовать сильную усталость и страдать от напряжения, но им хорошо помогает терапевтический массаж. Также у них часто наблюдаются спазмы (включая менструальные спазмы у женщин), судороги и мышечное напряжение.

Представителей этого типа можно найти среди тех, кто имеет гематогенный и смешанный тип радужной оболочки, что еще раз подчеркивает, что они должны заботиться о здоровье органов, относящихся к желудочно-кишечному тракту. Однако подобную модель можно все чаще встретить и у людей лимфатического типа, что является проявлением интенсификации высокоустойчивого чувствительного типа. Какой бы цвет глаз вы ни имели, здоровье органов пищеварения имеет ключевое значение для вашей способности действовать.

Как следует жить людям с конституцией самозащитного типа

Существует несколько факторов, которые помогают избежать тех проблем, к возникновению которых вы предрасположены. К ним относятся продукты, которые вы едите, и упражнения, способствующие функционированию пищеварительной системы. Также не забудьте ознакомиться с рекомендациями, составленными для соответствующего цветового типа.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Соки и «суперпродукты». Эти продукты обеспечат вам высокий уровень всасывания и усваивания минералов (смотрите информацию о суперпродуктах на с. 123).

Продукты, укрепляющие нервную систему. Вам необходимо есть продукты, которые поддерживают вашу нервную систему. Такие продукты отличаются высоким содержанием витамина B, и к их числу относятся цельное зерно, пищевые дрожжи, проростки пшеницы, брюссельская капуста, авокадо, орехи, грибы и листовые овощи. Вам также необходимо получать больше кальция, который можно найти в зеленых овощах, апельсинах, миндале и тофу; а также сопутствующие элементы, играющие важную роль во всасывании кальция, такие как витамины A и C, содержащиеся в цитрусовых и ягодах, и магния, содержащиеся в орехах, бананах и соевых бобах.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Баланс. Большое значение имеет продуманное соотношение отдыха и работы. Людям этого типа внутренне присуще стремление к порядку и определенному режиму, временами даже избыточное. Превышение кредита ваших резервов может иметь серьезные последствия.

Массаж. Ходите на сеансы массажа как можно чаще. Это поможет расслабиться и победить вашу склонность к мышечному напряжению.

Гипноз. Это хороший способ оставить позади постоянное психическое напряжение, страх и боязливость. Гипноз действует в обход рационального ума и помогает достичь глубокой степени релаксации.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вам обычно доставляют удовольствие целевые упражнения, такие как поднятие тяжестей и соревновательные виды деятельности, но вы должны опасаться излишней увлеченности этими упражнениями. Вам также нужна творческая форма активности, поэтому вам прекрасно подойдут танцы. Идеальными можно назвать восточный и арабский танцевальные стили, такие как Rags Shargi, и танец Габриеллы Рот под названием «Пять элементов».

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

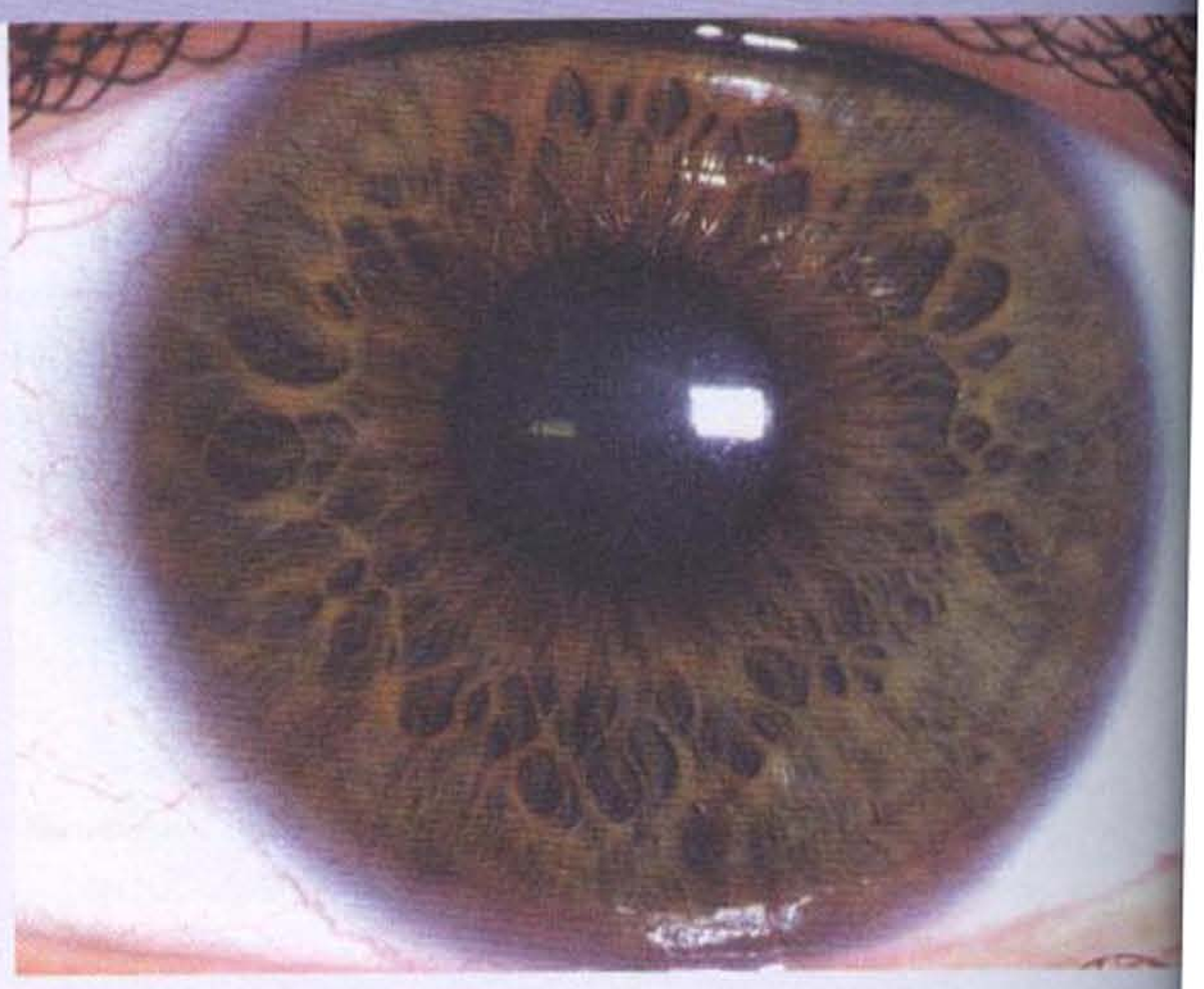
Средства, снимающие напряжение. Вам подходят овсюг, шлемник и вербена. Мышечное напряжение уменьшают цветки лайма, калина и черный воронец. Также смотрите рекомендации для высокоустойчивого типа.

Средства, способствующие пищеварению. Горькие тонизирующие средства (как правило, рекомендуется тем, кто относится к смешанному и гематогенному типу) поддерживают ваше пищеварение и обеспечивают максимальное всасывание питательных веществ.

Адаптогенные средства. Сибирский женьшень, овсюг и лимонник китайский повышают запас жизненных сил и тонус надпочечников.

ЭНДОКРИННО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Эндокринные железы, которые занимают центральное место в определении этого типа, являются органами внутренней секреции, функция которых заключается в регулировании метаболической активности через высвобождение гормонов.



Для описания людей этого типа также используют такой термин, как «полиэндокринный», что указывает на то, что нарушение функционирования одной эндокринной железы может повлиять на работу других. Эндокринная система работает как единый комплекс, а расположенный в головном мозге гипофиз является его главным звеном и направляет работу всех остальных эндокринных желез. Многие виды гормональной активности приводятся в действие сигналами, поступающими из гипофиза.

Эндокринно-эмоциональный тип, который часто называют «цветочным» или «ромашковым», характеризуется наличием лакун (углублений на поверхности ткани) в кольце вокруг автономного кольца. Лакуны встречаются во всех цветовых типах, но в радужках гематогенного типа они обычно имеют меньший размер.

Область, расположенная непосредственно с внешней стороны автономного кольца, известна как гуморальная зона (так как имеет отношение к жидкостям организма, таким как кровь и лимфа) или как гормональная зона. Нарушение текстуры радужной оболочки в этой области указывает на возможность нарушения гормональной функции.

ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Люди этого типа способны к значительной энергетической отдаче, но им требуются частые восстановительные периоды. После целого дня исключительных усилий им обычно захочется отдохнуть. Их отличает сильная эмоциональность: о таких людях часто говорят «душа нараспашку». Эмоциональный фон этих людей, их настроение бывает весьма неустойчивым, что может стать настоящей проблемой. Открытые пространства в радужной оболочке также указывают на повышенную восприимчивость, поэтому эти люди с готовностью реагируют на реакции других людей, умеют хорошо слушать и отличаются высокими творческими способностями.

В физиологическом плане они могут страдать от гормональных расстройств. Изменение функции гипофиза, щитовидной железы, надпочечников и поджелудочной железы может создавать проблемы с управлением энергией. Представители этого типа могут быть склонны к гипотереозу (снижением функции щитовидной железы), серьезным климактерическим расстройствам, диабету II типа, при этом последний чаще всего встречается у людей с радужной оболочкой смешанного и гематогенного типа.

Тенденция к появлению гипогликемии в раннем возрасте может стать предупреждением о возможности появления диабета в будущем, если вовремя не заняться решением этой проблемы. Гиперактивная поджелудочная железа может впоследствии стать низкоактивной из-за ее хронического утомления. Неуправляемая активность, присутствующая в раннем периоде жизни, может в будущем привести и к общему истощению, что делает актуальным решение вопроса восстановления эмоционального баланса и умеренности, продлит полноценную жизнь органных структур.

Пищеварение играет решающую роль в поддержании полноценной работы гормональных желез, а помочь в этом может прием горьких тонизирующих препаратов.

Как следует жить людям с эндокринно-эмоциональной конституцией

Знание о том, что употреблять в пищу, какими физическими упражнениями заниматься и какие другие изменения следует внести в свой образ жизни, поможет справиться с вашими проблемами, в особенности с теми, которые связаны с гормональным регулированием.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Раздельное питание. Воздержитесь прежде всего от одновременного употребления в пищу белков и углеводов. Это предотвратит перенапряжение поджелудочной железы. См. также с. 123.

Ешьте мало и часто. Небольшие порции пищи, съедаемые часто, могут помочь поддержать вашу энергию. Выбирайте для еды свежие и сушеные фрукты, орехи, овсяные и рисовые лепешки и ореховую пасту.

КАКИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

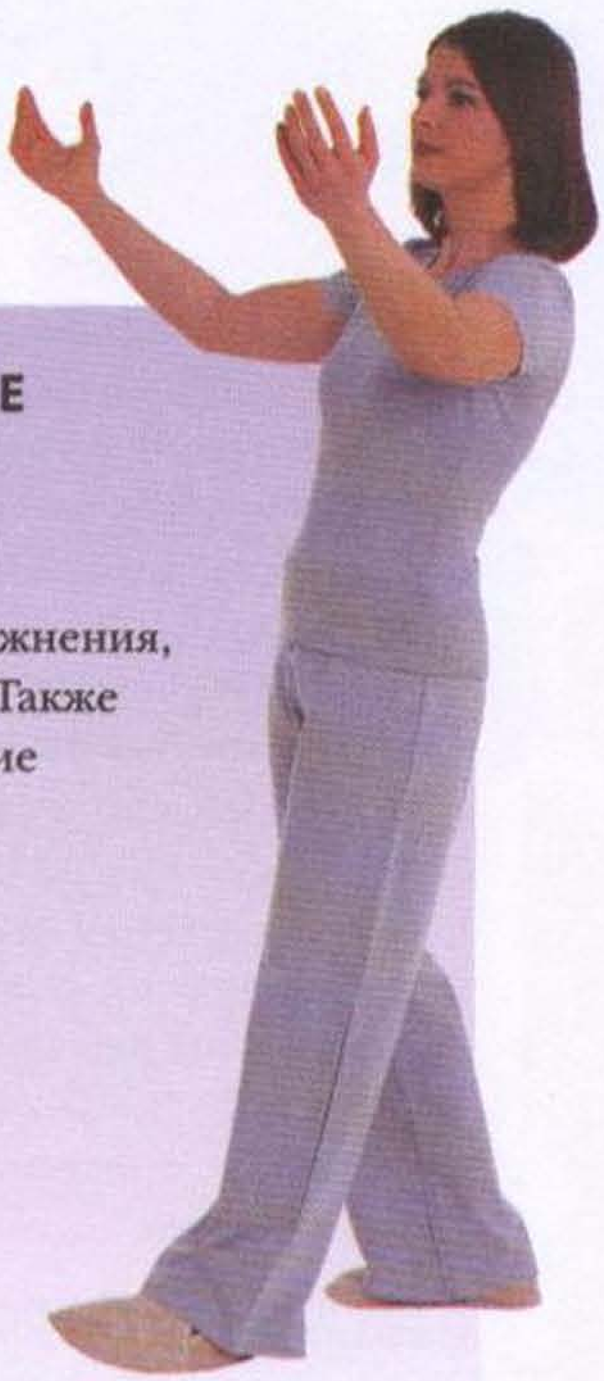
Сахар. Сократите потребление рафинированных углеводов, таких как конфеты, шоколад и печенье.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Частые перерывы и отдых. Различная по текстуре радужная оболочка предполагает, что ее хозяину необходима периодическая смена энергетических моделей. Вам необходимы частые перерывы в работе и много отдыха. Остерегайтесь зажигать свечу с двух сторон, особенно по мере того, как становитесь старше. Если вы засиживаетесь допоздна, то это должно быть сбалансировано полноценной пищей, физическими упражнениями и сном.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Стабилизируйте свои меняющиеся энергетические уровни с помощью растительных лекарственных средств. На с. 116–117 представлены рекомендации по приготовлению травяных напитков.



ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

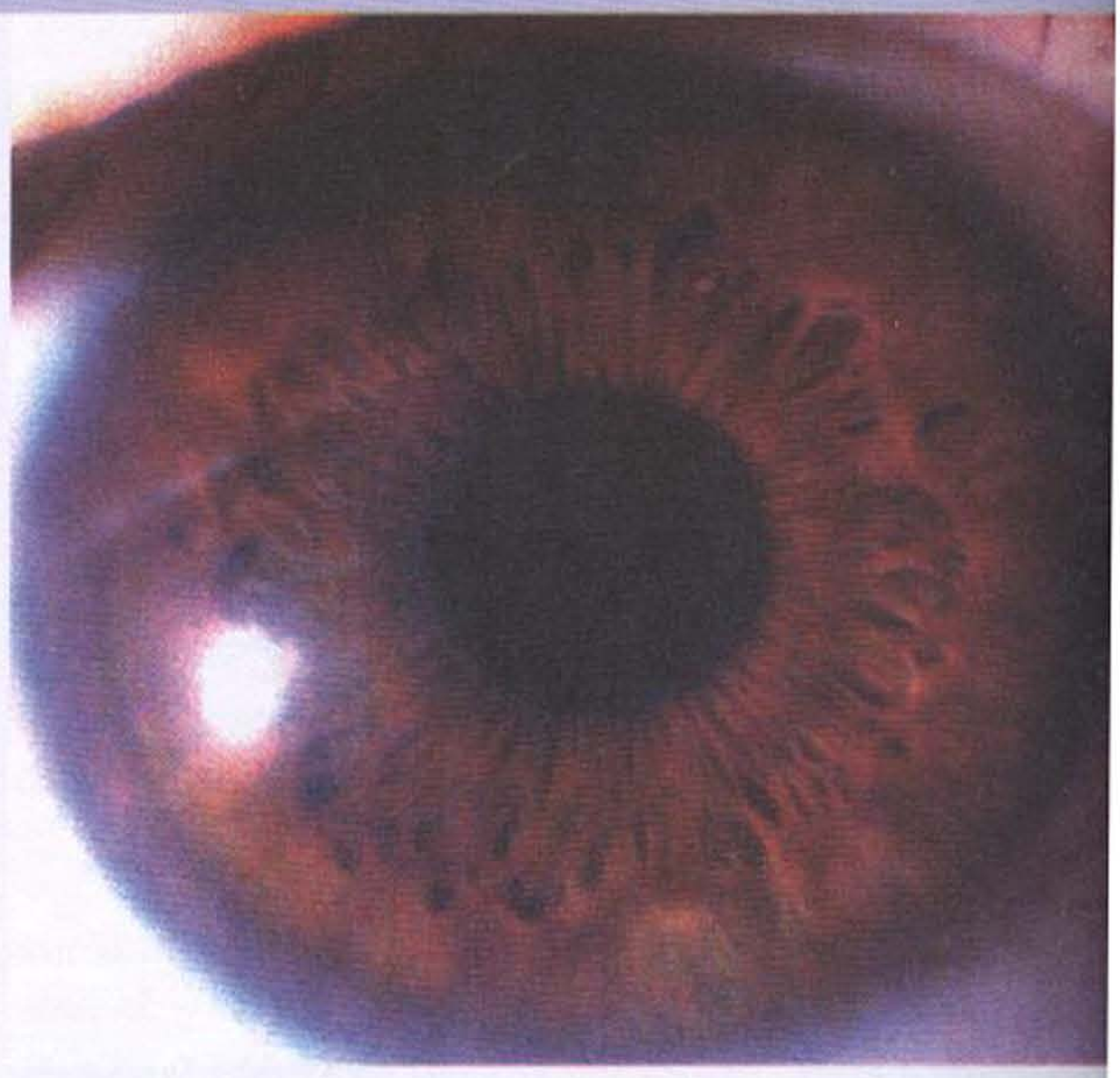
Эндокринную систему поддерживают такие упражнения, как йога, ци-гун и тай-ци. Также рекомендуются физические упражнения.

Средства, способствующие пищеварению. Горькие тонизирующие средства, в число которых входят горечавка, полынь, лимонная цедра и шведские горькие препараты, стимулируют пищеварение и улучшают всасывание.

Средства, поддерживающие эндокринную систему. Для поддержания работы гипофиза используйте дягиль лекарственный, ягоды авраамова дерева, чернобыльник, гинкго билоба и зверобой. При низкоактивной щитовидной железе принимайте бурые водоросли, крапиву, дамиану и зерна овса. При гиперактивной щитовидной железе используйте зюзник виргинский, валерьяну, шлемник и зерна овса. Для поджелудочной железы принимайте горькие препараты: одуванчик, лопух большой, пажитник, чеснок и можжевеловые ягоды. Для желез используйте сибирский женьшень, астрагал, зерна овса, лопух большой, лакричник и огуречник аптечный. Для нормализации мужских половых желез необходим женьшень, дамиана, витания, зерна овса и сарсапарель. Для женщин будут полезны дягиль лекарственный, ягоды авраамова дерева, калина, митчелла, черный воронец, имбирь и касторовое масло (на кожу).

ГАСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Гастрологический тип очень похож на эндокринно-эмоциональный, так что его даже можно считать его подтипом. Различие состоит в том, что в радужной оболочке гастрологического типа лакуны находятся внутри зоны автономного кольца, а не снаружи. В результате этого автономное кольцо расширяется по направлению к границе радужной оболочки настолько, что пространство внутри его становится таким же большим, как часть радужной оболочки вне его. Обычно внутри лакун можно увидеть множество мелких складок, особенно на самом автономном кольце. В целом это приводит к тому, что ткань внутри автономного кольца плотнее и имеет более темный оттенок, чем снаружи.



ХАРАКТЕРНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Главным для людей этого типа является желудочно-кишечный тракт, и они обладают предрасположенностью к таким расстройствам, как несварение и повышенная кислотность желудка, вздутие после еды, запоры, дивертикулит, колит, дисбактериоз и кандидоз (нарушение естественной флоры кишечника и патологически активное размножение грибов рода Candida).

Типичной проблемой для данного типа являются паразиты, которые могут легко появляться, особенно в тех случаях, когда должным образом не поддерживается здоровое состояние кишечника. Представителям гастрологического типа необходимо уделять больше внимания своему кишечнику.

В некоторых школах иридологии подобный тип называют «брюшной резервуар», подразумевая под этим, что многие проблемы этих людей сосредоточены в желудке и кишечнике. Это название можно понимать буквально, как в случае с запорами, но оно также может иметь переносное значение, если речь идет об эмоциях и осведомленности.

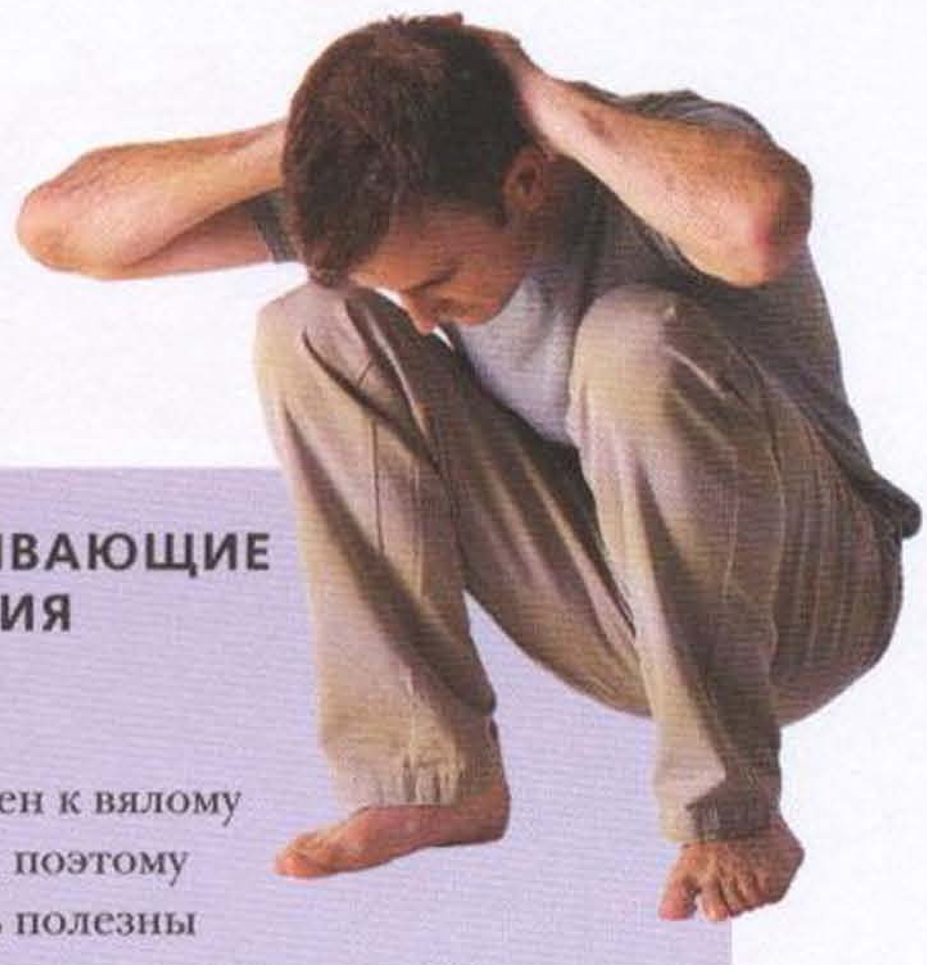
Запоры часто связывают с тенденцией зависимости от прошлого. С позитивной точки зрения подобная модель подразумевает понимание и осознание собственных эмоций и доверие к собственным ощущениям.

Очень важно рекомендовать людям гастрологического типа больше заботиться о своем желудочно-кишечном тракте и с осторожностью относиться к возможности привыкания к имеющимся у них проблемам, например к запорам. Хроническая задержка ядовитых отходов в кишечнике может стать предвестником многих серьезных заболеваний, включая злокачественные опухоли. К гастрологическому типу можно применить и многое из того, что было сказано о железистом типе радужной оболочки.

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ЗАПОР. Люди данного типа могут страдать от запоров, и им помогут слабительные средства на основе лекарственных трав. Александрийский лист, каскара, одуванчик, щавель и некоторые разновидности алоэ содержат антрахинон. Антрахиноны вызывают легкое раздражение кишечника и, таким образом, стимулируют его перистальтику, что способствует продвижению кишечного содержимого.

Как следует жить людям с гастрологической конституцией



Употребление в пищу рекомендованных ниже продуктов и изменение образа жизни поможет вам эффективно справиться с вашими проблемами, особенно с теми, которые связаны с пищеварением.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Клетчатка. Ешьте в большом количестве цельное зерно, хлеб из непросеянной муки, сушеный горох и фасоль, фрукты и овощи.

Фрукты. Ешьте много фруктов, как свежих, так и сушеных, но обязательно посоветуйтесь со специалистом по поводу употребления сушеных фруктов, если у вас обнаружились признаки дисбактериоза и кандидоза. Сливы, фиги и сливовый сок являются хорошим лекарством при запорах.

КАКИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Рафинированные углеводы и жиры. Эти продукты обычно дают только лишние калории и не поддерживают работу пищеварительной системы.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Успокаивающие средства. Вяз ржавый, алтей аптечный, лакричник, льняное семя и подорожник действуют как мягкое слабительное, но, кроме того, успокаивают и восстанавливают работу желудочно-кишечного тракта. Их можно принимать в виде порошка один или два раза в день, смешав одну чайную ложку (с верхом) с кружкой воды или сока. Другими слабительными средствами, полезными для данного типа, являются александрийский лист (сенна) и каскара, которые принимаются в виде капсул или настоек.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данный тип предрасположен к вялому пищеварению, поэтому для него очень полезны регулярные физические тренировки. Очень поможет прогулка после еды. Однако не стоит при этом выполнять физические упражнения, иначе у вас могут появиться неприятные ощущения в животе.

Моим любимым упражнением для этого типа является сидение на корточках, которое работает на основе энергетических принципов и может считаться разновидностью йоги.

Для того чтобы выполнить его, встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Возможно, вам придется держаться за спинку стула, в то время как вы будете медленно опускаться, сгибая колени и не отрывая ступни от пола. Теперь, в положении сидя, наклонитесь вперед над коленями, сомкните руки на шее и осторожно наклоните голову вниз. Наберите воздуха в грудь, что позволит вам растянуться еще лучше. Слегка привстаньте и снова присядьте, ослабляя свою позу, а затем расслабьтесь на выдохе. Дышите ровно и постарайтесь сохранять положение сидя от двух до пяти минут. Медленно поднимитесь и слегка прогнитесь в спине, чтобы потянуться. За счет сжатия и дальнейшего растяжения брюшной полости вы будете очень аккуратно и осторожно стимулировать внутренние органы.

5

РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА ГЛАЗА И ЕЕ ЗНАКИ

Истинная индивидуальность радужной оболочки раскрывается в разнообразии ее структуры и цвета. В этой главе рассматриваются отдельные знаки радужки и их значение для человека. Вам не следует интерпретировать эти знаки строго как показатели конкретной болезни. Знаки в радужной оболочке следует рассматривать как унаследованные на генетическом уровне признаки определенных тенденций или предрасположенности. В радужной оболочке может быть до 200 различных знаков, и мы изучим способы, с помощью которых можно определить, какой знак имеет значение, а какой нет. Не все знаки в обязательном порядке привязаны к своим топографическим проекционным зонам.

Существует два типа знаков: значение топостабильных знаков определяется их положением в схеме проекционных зон; для тополабильных знаков значимым является их общий внешний вид, и они могут находиться в любом месте схемы. Структурные знаки, как правило, отличаются топостабильностью и указывают на какую-либо тенденцию в рамках той проекционной области, в которой они наблюдаются. Их определяющей характеристикой являются изменения в расположении волокон радужной оболочки.

Типы лакун

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ТЕРАПИЯ. Гидротерапия, компрессы с касторовым маслом.

ДИЕТА. Продукты, которые укрепляют легкие и нервную систему, такие как чеснок, лук, ягоды (для получения витамина С и антиоксидантов).

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Эхинацея, кора птичьей вишни, девясил, алтей и лакричник.

ЭМОЦИИ. Ранимость, переменчивость или замешательство; капитуляция перед требованиями других людей; жалость к себе; отсутствие защитных механизмов или границ; неспособность сказать «нет».

Существует несколько типов лакун (из которых мы рассмотрим четыре), и все они указывают на те проекционные области, где необходимо восстановление и стимулирование, улучшение кровотока, усиление лимфатического дренирования и поддержка потока энергии.

ЗАКРЫТАЯ ЛАКУНА

Закрытая лакуна, которая полностью окружена границей из волокнистых структур и поэтому похожа на «дыру» в ткани (см. фотографию слева), считается знаком, указывающим на то, что у кого-то из ваших предков была проблема с тем органом, который проецируется в данный сектор радужной оболочки. Типичным примером является закрытая лакуна в зоне сердца, которая может показывать, что в вашей семье было сердечное заболевание. Это вовсе не означает, что сердечный приступ может быть и у вас, но вам следует знать о врожденной слабости этого органа и избегать поведения, которое могло бы провоцировать наступление болезни.

ОТКРЫТАЯ ЛАКУНА

«Дыра» в ткани, у которой нет четкой границы, называется открытой лакуной. Указывая на потенциально более серьезную ситуацию, она все же оповещает о состоянии, которое, вероятно, еще не возникло или находится в процессе развития, и вы можете оказывать большее влияние на ее формирование. Например, если вы жалуетесь на повторяющиеся боли в груди, то, возможно, у вас есть открытая лакуна в зоне легких. Этот знак указывает на наличие состояния, при котором необходимо лечение. Если вы будете употреблять в пищу продукты, которые укрепляют легкие и нервную систему, такие как чеснок, лук, ягоды (для получения витамина С и антиоксидантов), эхинацею, кору птичьей вишни, девясил, алтей и лакричник, то вы повысите защитные свойства ваших органов и, возможно, сможете избежать возникновения заболевания. Неоправданное использование антибиотиков для подавления данного состояния может привести к накоплению проблем, которые проявятся позднее.

Еще одним важным параметром как открытых, так и закрытых лакун является их глубина. Радужная оболочка состоит примерно из четырех слоев волокон. Некоторые лакуны затрагивают только поверхностный слой, при этом в них можно рассмотреть множество отдельных волокон; в то время как другие проникают на самый глубокий уровень и выглядят при этом более темными или черными.

Лакуны могут иметь самую разную форму, но для каждого варианта интерпретации различаются не слишком сильно. Однако приведенные выше принципы дают хорошее общее представление о том, как их следует интерпретировать.

КРИПТЫ

Типичным примером лакуны, проникающей на самый глубокий уровень радужной оболочки, является крипта, которая имеет неболь-

шой размер и по форме напоминает алмаз. Крипты часто встречаются вокруг проекционной зоны кишечника и служат знаками, указывающими на предрасположенность к патологии кишечника, в том числе на присутствие паразитов.

Более мелким вариантом крипты является отметка «дефекта ткани». Она считается знаком хронической патологии. Эти отметины представляют собой черного цвета булавочные углубления небольших размеров, которые проникают до самого глубокого слоя. Чем меньше углубление, тем более серьезное значение оно может иметь.

Крипты и отметки дефектов часто можно заметить внутри более крупных лакун. Примером может служить сотовидная лакуна, где в границах зоны повреждения присутствует сеть более мелких углублений. Их можно часто увидеть в пищеварительной зоне и рассматривать как знаки, указывающие на инвазию (заражение паразитами).

РАЗВОЛОКНЕНИЕ

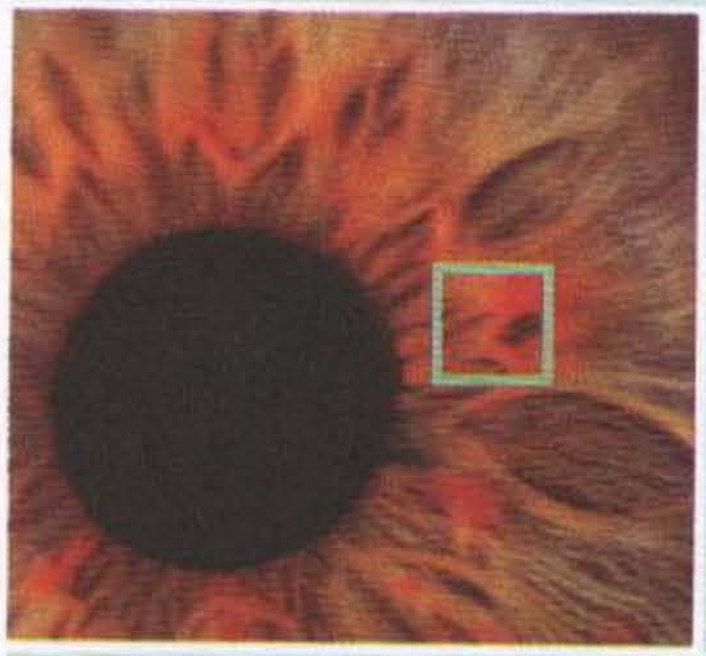
Это вариант изменения плотности волокон радужки. В этом случае структура волокон становится более редкой, у рассматриваемой области может не быть определенных волокнистых границ, а ее цвет выглядит более темным. Меньшая плотность и более темный цвет указывают на сниженную сопротивляемость организма и низкий запас жизненных сил. Участки разволокнения на радужке указывают на органы, с которыми могут возникнуть проблемы по причине ослабленного иммунитета и недостаточного самоочищения организма.

КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ИЗУЧЕНИЕ ЛАКУН

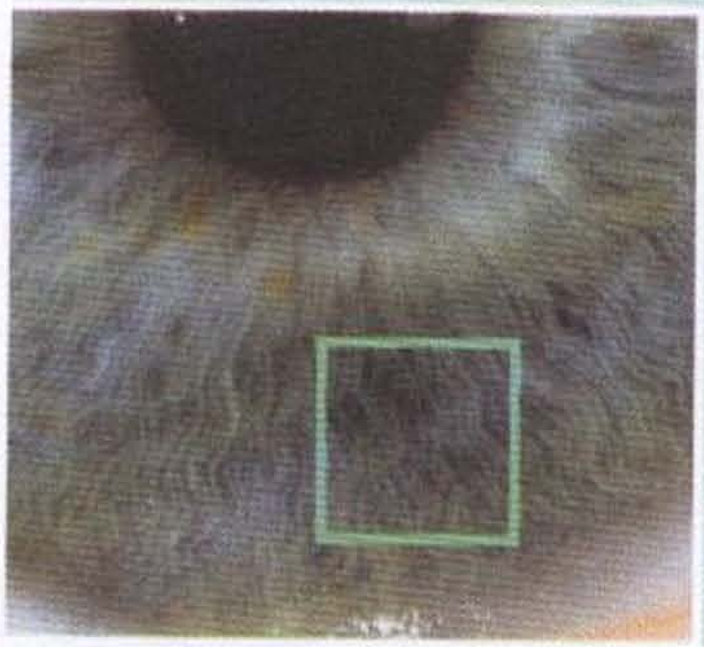
Изучение лакун дает нам возможность проводить обоснованное лечение. Лакуны указывают на чувствительность, эмоциональную открытость, творческие способности и повышенную восприимчивость. С другой стороны, они являются предупреждающими знаками, которые говорят о сниженной силе соединительных тканей, плохом питании, нарушении процессов выведения шлаков и ослаблении иммунитета, а также о снижении жизненных сил и сопротивляемости; о возможном заражении паразитами; наследственных болезнях; образовании кист и опухолей. Они также могут говорить о ранимости, эмоциональном замешательстве, тенденции капитулировать перед другими людьми и жалости к себе.

Попытайтесь оценить тип лакуны – открытая или закрытая – и ее глубину. Данные структурные знаки не изменяются на протяжении всей жизни. Они могут временами выглядеть по-иному из-за изменений размера зрачка, но они сохраняют те же размер, глубину и положение, которые были в тот момент, когда они сформировались в ваших глазах вскоре после вашего появления на свет.

Открытая лакуна

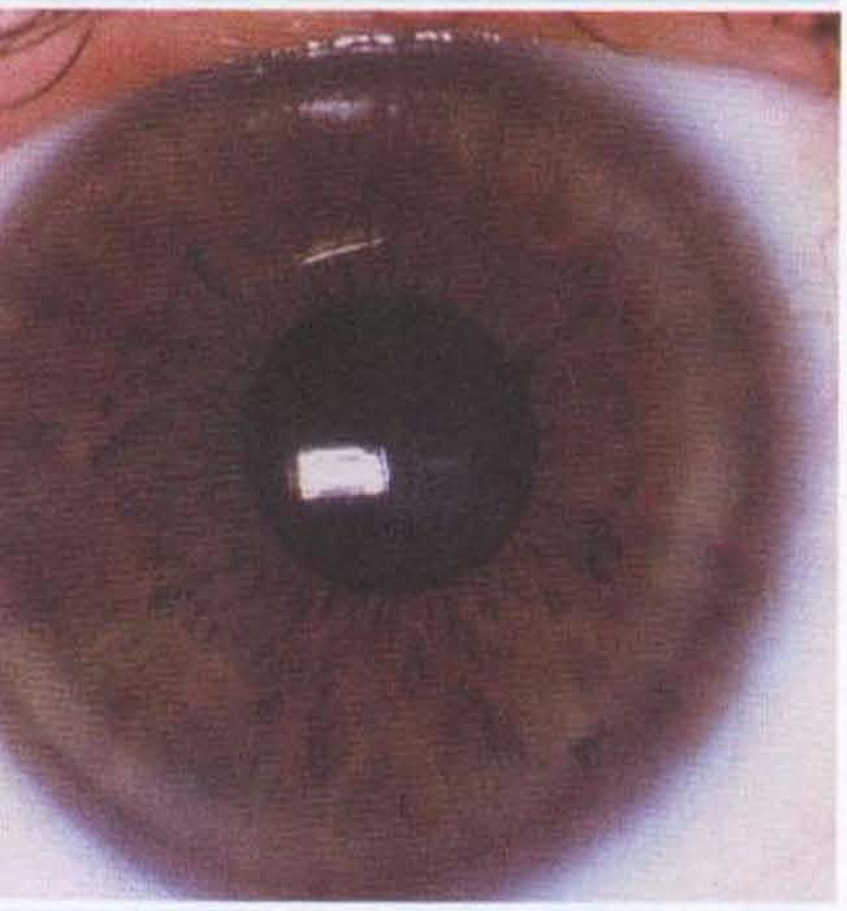


Крипта



Разволокнение

Знаки автономного кольца



Являясь важным диагностическим инструментом, автономное кольцо расскажет о вашем пищеварительном тракте и об автономной нервной системе. Оно представляет собой ломаную круговую структуру, располагающуюся вокруг зрачка примерно на одной трети расстояния между ним и наружной границей радужной оболочки. Изменения в автономном кольце могут иметь значение для тех органов, которые соответствуют проекционной зоне, находящейся в непосредственной близости от него.

Знаки автономного кольца могут иметь самый разный вид. Далее я расскажу о том, как их можно интерпретировать. Не забывайте о том, что автономное кольцо представляет собой проекционную зону автономной нервной системы, поэтому ее влияние следует учитывать при появлении любого заболевания.

ВЫСТУПАЮЩЕЕ, БЕЛОЕ И ГИПЕРАКТИВНОЕ

В этом случае очевидны синдром раздраженной толстой кишки и другие заболевания, связанные со стрессом. Лечение невозможно без ликвидации болезнетворных факторов, таких как нервное напряжение; неудовлетворительная работа пищеварительной системы в результате ослабления функции печени, желчного пузыря и поджелудочной железы; ослабление иммунитета. Используйте такие лекарственные растения, как валерьяна, вербена и шлемник для расслабления и облегчения боли; глубокое дыхание и йогу, а также медитацию, технику релаксации и визуализации

ТОНКОЕ ИЛИ НЕВИДИМОЕ

Вам необходимо стимулировать пищеварение и производство пищеварительных ферментов для повышения всасывания и распределения питательных веществ и защиты от инертности пищеварительного тракта. Используйте в пищу горечи, пряности и острые продукты, такие как чеснок, имбирь и красный стручковый перец.

РАСШИРЕННОЕ

Если в зрачковой зоне есть неплотные ткани, то это может указывать на предрасположенность к атоническим запорам, которые определяются инертностью кишечника, вследствие сниженного тонуса перистальтических мышц. Любые выбухания или втягивания в автономном кольце предупреждают о возможном наличии дивертикулов, или дивертикулите (при котором может происходить накопление каловых масс в просвете дивертикула), и заражении паразитами. В этом случае следует проводить процедуры очищения кишечника.

СЖАТОЕ

У таких людей могут наблюдаться периодические запоры. Им необходимо снятие напряжения и релаксация. Используйте настойки или чаи, содержащие дикий ямс и черный воронец, а также мягкие слабительные средства, такие как льняное семя, подорожник и вяз ржавый, которые принимайте в виде порошка, растворенного в воде или соке.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ТЕРАПИЯ.
Автономное кольцо белого цвета — глубокое дыхание, йога, медитация, техника релаксации, визуализация.
Расширенное автономное кольцо — процедуры по интенсивному очищению кишечника.

ДИЕТА. Тонкое автономное кольцо — чеснок, имбирь, красный стручковый перец.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ.
Автономное кольцо белого цвета — валерьяна, вербена и шлемник.
Тонкое автономное кольцо — горечи, острый перец, кориандр, тмин, кардамон.
Сжатое автономное кольцо — дикий ямс, черный воронец, льняное семя, подорожник, вяз ржавый.

Типы волокон

Определенные типы волокон указывают на травмы, воспаления и симптомы, которые могут быть проявлением как физических, так и психологических отклонений.

ИРРИТАЦИОННЫЕ ВОЛОКНА

Заметные, яркие или белые волокна, идущие от автономного кольца к границе радужной оболочки, означают раздражение и реактивные процессы в том органе, который проецируется в эту часть радужной оболочки (см. схему на с. 76–77). Если такие волокна наблюдаются в левом глазу в секторе «15 минут» или в правом глазу в секторе «45 минут», то это указывает на возможность сердечного заболевания, связанного со стрессом. В радужной оболочке смешанного типа ирритационное волокно, видимое в соответствующем месте, может говорить о проблемах с желчным пузырем.

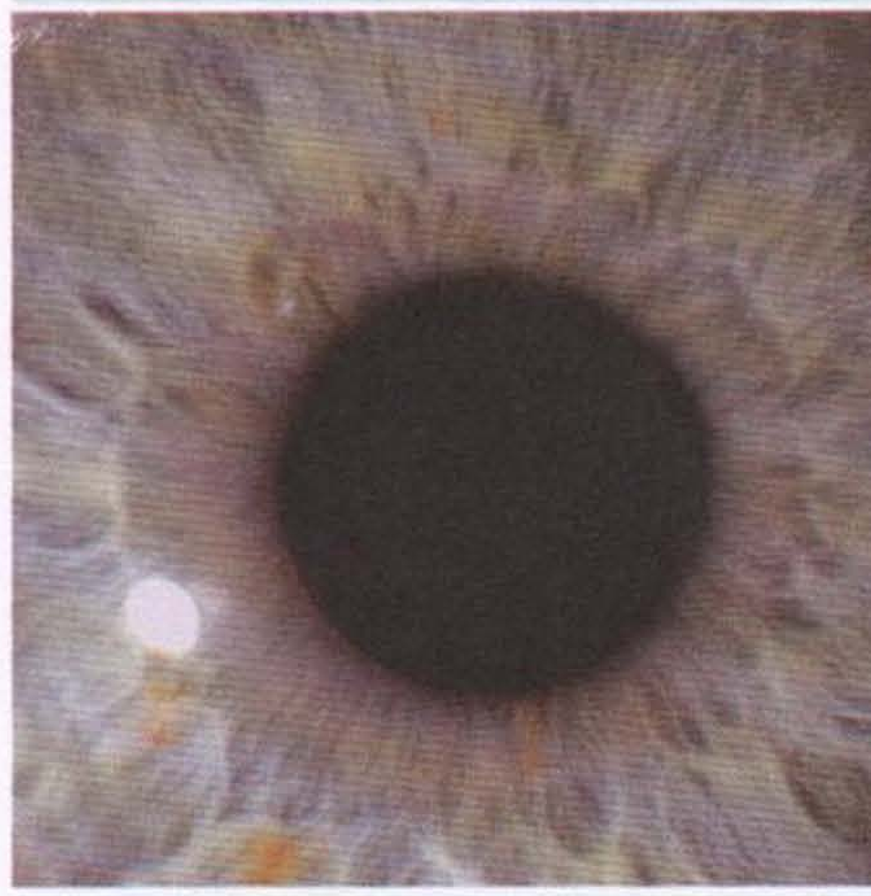
ПОПЕРЕЧНЫЕ И РЕФЛЕКСИВНЫЕ ВОЛОКНА

Поперечное волокно пересекает текстуру радужной оболочки, а рефлексивное волокно сначала идет в радиальном направлении, а затем меняет его. Считается, что эти волокна указывают на травму или случайное повреждение. Поперечные волокна могут иметь разный вид, в том числе раздвоенный и корнеподобный, что считается показателем более серьезных отклонений. Посмотрите, в каких зонах берет свое начало поперечное волокно и где оно заканчивается. Скорее всего, именно те органы, которые соответствуют этим зонам, поражены болезнью. Примером может служить поперечное волокно, которое называют «сонное сердце» и которое можно увидеть в радужной оболочке левого глаза; оно является знаком риска возникновения сердечного приступа и даже инфаркта.

Определите, являются ли симптомы физическими или психологическими, и проверьте расположение волокна. Например, поперечное волокно в проекционной области печени может означать подавление гнева, в таком случае вам потребуется решать вопросы, связанные с эмоциональной сферой. Используйте те виды лечения, которые помогают разгрузить и охладить печень, например прием горьких тонизирующих препаратов и настойки чертополоха на молоке. Детоксикация и стимуляция иммунитета помогут вашему организму более успешно избавляться от аномальных клеток.

ВАСКУЛЯРИЗАЦИЯ

Каждое волокно радужной оболочки является микроскопическим сосудом. В состоянии стресса сосуд может наполниться кровью, а его внешняя оболочка лопнуть, превращая его в розовую нить. Однако со временем эти сосуды вновь запустевают и приобретают белесоватость. Наполненные кровью поперечные сосуды могут быть знаком скрытой эмоциональной травмы. Лечение предполагает успокаивающий подход с использованием перечисленных лекарственных растений (см. справа).



ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Поперечные и рефлексивные волокна

ТЕРАПИЯ. Промывка печени.

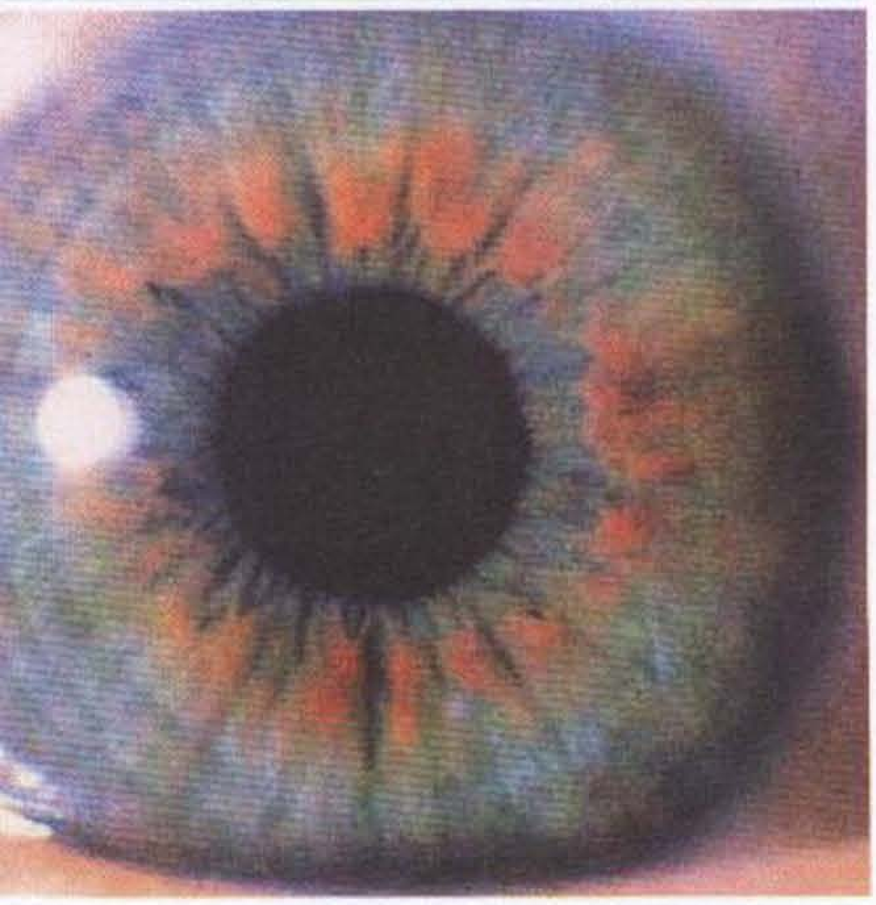
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Горькие тонизирующие препараты, настойка чертополоха на молоке.

ЭМОЦИИ. Ранимость, переменчивость или замешательство; капитуляция перед требованиями других людей; жалость к себе; отсутствие защитных механизмов или границ; неспособность сказать «нет».

Васкуляризация

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. При травмах и для лечения ран: зверобой, окопник лекарственный (только для наружного применения), ноготки, арника (только для наружного применения, за исключением гомеопатических таблеток), алоэ.
Для лечения нервных расстройств: шлемник, вербена, страстоцвет.

Типы борозд



Контракционные и радиальные борозды (см. слева) очень часто встречаются в радужной оболочке самозащитного типа.

КОНТРАКЦИОННЫЕ БОРОЗДЫ

Данные борозды выглядят как рябь на поверхности радужной оболочки и могут быть одиночными или многочисленными, распространяясь по диску радужки в виде концентрических кругов. Иногда их также называют «нервными кольцами», и они являются знаками, указывающими на нервное напряжение и склонность к сокрытию реакции на стресс. Кроме того, они говорят о том, что вы слишком быстро расходуете энергию, должны есть тщательно и регулярно и не переутомляться.

Посмотрите на разрывы в кольцах: это те области, где стресс может вызвать патологическую реакцию. В плотной радужной оболочке, где сложно разделять другие структурные знаки, эти признаки могут быть единственной возможностью для выявления стрессовых реакций, а в менее плотной радужке могут иметь то же значение, что и лакуны или разволокнение. Контракционные борозды могут предполагать возникающее у человека ощущение, что он заперт в собственном теле, и могут свидетельствовать о стремлении к физической или эмоциональной свободе, что, однако, настораживает, так как подразумевает разрушение систем защиты.

РАДИАЛЬНЫЕ БОРОЗДЫ

Радиальные борозды бывают двух видов: крупные радиальные борозды отходят от края зрачка и проходят через автономное кольцо в сторону внешней границы радужной оболочки; малые радиальные борозды начинаются на автономном кольце. Наличие крупных радиальных борозд предполагает ослабление автономной нервной системы. Радиальные борозды служат знаком возможной утечки токсинов из застойного содержимого кишечника, запоров и знаком нервного истощения, которое влияет на желудочно-кишечный тракт, а также на органы, соответствующие радиальной проекционной зоне, в которой они появляются (см. схемы на с. 76–77).

Если диагностируется засорение кишечника, то при его очистке и восстановлении можно будет наблюдать, как радиальные борозды будут «освобождать» себя от токсичного вещества, становясь чище и светлее. Если предполагается наличие такой проблемы, как слабость нервной системы, то вам необходимо поддерживать ее в тонусе и «подпитывать» (см. самозащитный тип, с. 46–47).

Лечение при выявлении контракционных и радиальных борозд

При наличии в радужной оболочке контракционных борозд очень эффективным средством является терапевтический массаж. Так как эти борозды также предполагают повышенное потребление питательных веществ, то важно вовремя выявлять и лечить слабости органов пищеварения. В случае с радиальными бороздами более подробную информацию вы можете получить на с. 46–47. Если борозды имеют застойный вид (выглядят темными и наполненными), подумайте о проведении программы по очищению кишечника.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Контракционные борозды

ТЕРАПИЯ. Терапевтический массаж.

ЭМОЦИИ. Нервное напряжение, склонность к интернализации стресса, стремление к свободе, страх

Радиальные борозды

ТЕРАПИЯ. Программа очищения кишечника.

Пигментные пятна

По своему значению пигментные пятна считаются противоположностью лакунам. Если лакуны означают недостаточность, то пигментные пятна говорят об избытке, концентрации и кристаллизации.

ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ ИЗ АНАЛИЗА ПИГМЕНТАЦИИ

Пигментация всей радужной оболочки определяет ее конституционный тип, но в ней могут присутствовать пятна или крапинки пигмента или участки иного цвета. Пигментные пятна обычно представляют собой отложения в переднем пограничном слое, то есть в той прозрачной пленке, которая покрывает радужную оболочку. Пигментные пятна указывают на накопление потенциально ядовитых загрязняющих веществ или отходов, появляющихся в процессе обмена веществ; блокировку энергии в пораженных болезнью органах или системах; предрасположенность к избыточности и кристаллизации (например, желчно-каменная болезнь или камни в почках), уменьшение количества необходимых пищеварительных ферментов в просвете кишечника.

Пигментные пятна служат признаком резистентности, самозащиты, сдерживания эмоций, навязчивых мыслей и страхов, аналитического или интеллектуального склада мышления, скрытности, страсти, агрессивности, проницательности и организационных способностей.

Лечение при наличии пигментных пятен

Используйте виды лечения, которые уничтожают накопления и снимают блокировку, такие как детоксикация глубоких тканей и терапии, приводящие в движение энергию – полярную терапию, шиацу и акупунктуру. К тем местам, где есть кисты, полипы, болевые ощущения, признаки окоченения и воспаления, можно применять лечение, которое разрушает отложения, например компрессы и припарки (см. с. 108–109).

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Каждый цвет, встречающийся среди пигментных пятен, соответствует определенному органу или системе (см. таблицу на с. 60). Значение пигментных пятен обычно интерпретируется в соответствии с их цветом и внешним видом, что позволяет назвать тот орган, который поражен болезнью. Пигментные пятна тополабильны (они могут встречаться в любом месте иридологической схемы), однако важно обратить внимание на то, какое положение они занимают. К другим пигментным знакам относятся центральная и секторальная гетерохромия. Центральная гетерохромия представляет собой присутствие другого цвета в центре радужки, а секторальная гетерохромия означает наличие сектора с другим цветом. Эти знаки топостабильны, они указывают на болезнь органов, которые проецируются именно на этот сектор радужной оболочки. Центральная гетерохромия говорит о патологии желудочно-кишечного тракта.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ТЕРАПИЯ. Детоксикация глубоких тканей, полярная терапия, шиацу, акупунктура и компрессы из касторового масла.

ЭМОЦИИ. Необходимо работать над освобождением своего мышления от непродуктивных умозрительных моделей.

ТАБЛИЦА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ПИГМЕНТОВ

Цвет	Орган	Описание и интерпретация
Бледно-желтый	Почки	Как правило, встречается в виде рассеянного пигмента вокруг автономного кольца и гуморальной зоны, а также в виде хлопьев и «клякс» в цилиарной зоне. Может указывать на образование токсинов в кишечнике в результате плохого расщепления животных протеинов, что приводит к нагрузке на почки.
Ярко-желтый Желтая охра	Печень / Желчный пузырь	Встречается в виде отдельных пятен внутри и снаружи автономного кольца, а также в виде центральной гетерохромии, бляшек и пятен. Чем концентрированнее цвет, тем выше вероятность заболевания желчного пузыря. Характерен застой желчи в протоках печени (тополабильный знак), непереносимость калорийной, жирной пищи (молочных продуктов), проблемы с перевариванием жиров.
Оранжевый Оранжево-красный	Поджелудочная железа	Встречается в виде пятен по всей радужной оболочке и в виде центральной гетерохромии. Иногда имеет вид гранул или «заплаток». Тополабильный знак, указывающий на дисфункцию поджелудочной железы как эндокринного (гипогликемия, сахарный диабет), так и экзокринного характера (дефицит пищеварительных ферментов). Необходимо проявлять осторожность при употреблении протеинов и углеводов, рекомендуется раздельное питание и исключение из рациона рафинированных углеводов.
Ярко-красный	Желудок	Как правило, встречается в проекционной зоне желудка в виде «клякс» и пятен, которые часто имеют очень маленький размер. Нарушение секреторной функции желудка. Существует вероятность появления язвенной болезни или образования злокачественной опухоли.
Коричнево-красный Коричневый Темно-коричневый	Печень / Ободочная кишка	Центральная гетерохромия, секторальная гетерохромия. Также могут быть красно-коричневые пятна (железистая дисхромия) в гуморальной зоне. Характерны нарушение функции печени, запоры, симптомы аутоинтоксикации. Пятна темно-коричневого/черного цвета указывают на иммунную недостаточность и хроническое нарушение лимфотока (лимфотез).

ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА

Часто цвет пигментных пятен меняется параллельно изменению состояния здоровья. Если цвет ваших глаз становится более зеленым, то, возможно, происходит увеличение количества желтого или коричневого пигмента, что предполагает дисфункцию кишечника или заболевание печени. Цвет глаз может стать прежним, когда ваше состояние вернется в норму. Однако наличие некоторых пигментных пятен на радужной оболочке предопределено главным образом генетически, и, следовательно, они не подвергаются значительному изменению. Валентные изменения появляются только при длительном, интенсивном лечении.

В психологическом плане интенсивность пигментации сопряжена с умственной деятельностью и склонностью к анализу. Чем темнее цвет пигмента, тем значительнее склонность к задумчивости и одержимости. Тем людям, у кого наблюдаются рассеивание по радужке темно-коричневых или черных крапинок (называемых смоляным пигментом), зачастую показана психологическая поддержка, которая помогает им отвлечься от своих мыслей. Данная склонность может стать причиной серьезного расстройства или подавленности. Однако когда в организме таких людей существует устойчивый баланс, то они становятся великими интеллектуалами, учеными и аналитиками.

Лимфатический розарий

Лимфатический розарий — это кольцо, образованное четко различимыми белыми пятнышками, вдоль внешнего края радужной оболочки. Это кольцо может быть полным или частичным.

Если лимфатический розарий имеет полную форму, то его рассматривают как признак аллергии. Это подтип конституции, присущей голубым глазам. Тем не менее эти пятнышки (как правило – окрашенные) можно увидеть и в глазах карего цвета. При полной форме розария пятнышки имеют ярко-белый или кремовый цвет. Белизна свидетельствует о гиперреактивности и сверхактивной иммунной системе. На самом деле аллергия может быть определена как сверхактивная иммунная система, которая запускает защитные реакции против обычных, как правило, безвредных веществ. При подобной избыточной реакции часто происходит перегрузка тканей, в особенности соединительной и лимфатической, патологическими клетками и веществами.

Лимфатический розарий указывает на возможность закупорки и перегрузки лимфатических каналов, внутренней системы дренирования организма и слизистых оболочек. Этот знак может свидетельствовать о предрасположенности к состояниям, влияющим на верхние дыхательные пути, в том числе таким аллергическим состояниям, как сенная лихорадка или ринит, тонзиллит, а также воспаление лимфатических узлов в области шеи, подмышек и паха.

В психологическом плане человек, у которого наблюдается полное кольцо, может обладать высокой требовательностью к себе и сильным желанием контролировать свое окружение. Когда такой человек здоров, он может стать прекрасным дипломатом или миротворцем. Он может любить наводить порядок и чистоту, что иногда переходит в одержимость.

Лечение при наличии лимфатического розария

Используйте следующие лекарственные растения в виде настоек или чая для стимуляции очищения лимфатической системы и снятия воспаления слизистых оболочек: подмаренник цепкий, коровяк, крапиву, желтый щавель, бузину и эхинацею. Для лечения аллергии подойдут такие лекарственные растения, как подорожник, коровяк, алтей и лакричник. Хорошими очистителями лимфатической системы являются настойки из фитолакки американской, лобелии и чапареля. Последние не рекомендуется применять без предварительной подготовки. Для того чтобы избежать возможных побочных эффектов, перед приемом этих растений необходимо использовать более мягкие очистители. Движению лимфы помогают физические упражнения и глубокое дыхание.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Для стимуляции лимфотока: подмаренник цепкий, коровяк, крапива, желтый щавель, бузина и эхинацея. Для уменьшения воспаления слизистых оболочек и снижения аллергической реакции: подорожник, коровяк, алтей и лакричник.

ЭМОЦИИ. Попробуйте посмотреть на мир с точки зрения других людей, постарайтесь избегать излишнего контроля за близкими вам людьми.

Облаковые уплотнения и пятна

Облаковые уплотнения на радужной оболочке указывают на накопление продуктов обмена веществ, от которых ваш организм не может освободиться.

Эти уплотнения свидетельствуют о предрасположенности к подагре и артриту, которые возникают из-за накопления в тканях вредных продуктов (мочевая кислота и других). Эти «отходы» также могут повлиять на деятельность сердца и вызвать нарушение кровообращения. Под угрозой могут находиться ваши почки, так как они отвечают за вывод шлаков. Определенную роль в метаболизме мочевой кислоты выполняет также ваша печень, поэтому ее тоже следует обследовать.

Иногда уплотнения могут содержать некоторое количество пигмента. Типичным является тонкий слой бледно-желтого цвета, который придает глазам зеленоватый оттенок. В этом случае причиной может быть повышенная нагрузка на почки, которая возникает, в частности, оттого, что в кровь попадают не полностью переработанные протеины из кишечника. Поэтому необходимо не только поддерживать почки, но и проводить очищение кишечника.

Ваша кожа, которая выделяет мочевую кислоту через потовые железы, также может потребовать внимания. Люди, у которых в радужной оболочке присутствуют затемнения и пятна, берут на себя очень много как в физическом, так и психологическом аспектах, и иногда у них возникает чувство, что больше они не способны ни на что. Они могут сопротивляться терапии, так как чувствуют, что процесс лечения очень длительный. Присутствие дистрофического ободка означает склонность данных людей к серьезным болезням.

Лечение при наличии облаковидных уплотнений и пятен

Пейте больше воды, чтобы удалить продукты обмена из организма. Используйте щелочную диету с пониженным содержанием поваренной соли или полным ее отсутствием (избыток соли может привести к задержке в организме воды). Избегайте красного мяса, свинины и продуктов из свиного мяса (их все отличает высокое содержание мочевой кислоты), избыточного потребления алкоголя, кофе и некоторых зерновых продуктов, в особенности пшеницы. Ешьте больше свежих фруктов и овощей и пейте свежие соки. Примерная основа для щелочной диеты должна включать в себя 60 % свежих фруктов и овощей, а оставшиеся 40 % следует поделить между протеинами, углеводами и жирами. Летом это соотношение можно изменить на 80/20.

Чтобы удалять из организма мочевую кислоту, подщелачивать кровь и улучшать работу почек, используйте следующие лекарственные растения: семена сельдерея, дикую морковь, крапиву, невзрачницу полевую, толокнянку, бучу, одуванчик и кукурузные столбики с рыльцами. Добавляйте в пищу корень или листья алтея для снижения раздражения слизистых оболочек. Все эти лекарственные растения можно принимать в виде чая или настоек.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ДИЕТА. Большое количество воды; щелочная диета; небольшое количество соли или ее полное исключение; ешьте много свежих фруктов и овощей, пейте соки. Избегайте красного мяса, свинины, бекона и ветчины; алкоголя и кофе; а также продуктов из зерна, особенно пшеницы.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Семена сельдерея, дикая морковь, крапива, невзрачница полевая, толокнянка, буча, одуванчик, корень или листья алтея, хвощ лесной.

ЭМОЦИИ. Постарайтесь освободиться от тяжелых чувств.

Дистрофический ободок

Это темный ободок, расположенный на самой периферии радужной оболочки, который часто можно хорошо рассмотреть без специального увеличения в глазах светло-голубого цвета. Типичен для ревматического типа (см. с. 24–25, раздел о радужной оболочке голубого цвета).

Настоящий знак указывает на то, что кожа отличается недостаточной активностью и не очень хорошо справляется с функцией выделения, что может привести к ее перегрузке и конгестии. Это проявляется в виде вспышек болезни — экземы, псориаза, прыщей или повышенной чувствительности, зуда и сухости кожи.

Внешняя зона радужной оболочки — это зона элиминации: темный цвет или разволокнение (см. предыдущие разделы о структурных знаках) в этой зоне указывают на плохую элиминацию, которая приводит к накоплению и избытку токсинов и с которой можно справиться с помощью соответствующей терапевтической программы. Стимуляция кожи поможет снизить нагрузку на почки.

В психологическом плане подобные знаки могут говорить о склонности к сдерживанию эмоций, в особенности раздражения и гнева, подавление которых может стать прямой причиной вспышек кожных заболеваний, поэтому борьба с подобными склонностями тоже должна стать частью лечения.

Кожа — это наш физический интерфейс при общении с окружающей средой, и появляющаяся на коже сыпь обычно предполагает подавление чувств, связанных с нашими взаимодействиями с миром и другими людьми. Мы не можем выражать это вербально или поведенчески, но наш организм может отразить это в виде какого-либо проявления болезни, например на коже. Проанализируйте свои чувства гнева или возмущения и попытайтесь примириться с ними. Работайте над тем, чтобы чувствовать себя в безопасности. Проблемы с кожей могут также подразумевать отсутствие доверия со стороны других людей и неспособность выражать отрицательные эмоции.

Лечение при наличии дистрофического ободка

Используйте сухое очищение кожи и другие формы отшелушивания. Кроме того, стимуляции кожи способствует гидротерапия — использование горячей и холодной воды, а также сауны, паровые и турецкие бани. Не забывайте проводить обливания холодной водой. Если у вас есть проблемы с кровообращением, обратитесь к врачу-специалисту, который подскажет, какие процедуры подойдут именно вам.

Такие лекарственные растения, как корень горного винограда и лопух, хорошо очищают кровь, что способствует улучшению работы печени и почек и оказывает положительное влияние на кожу. Для стимулирования потоотделения хорошо подойдут цветки бузины, перечная мята или мята курчавая, а также тысячелистник обыкновенный и имбирь. Эти растения лучше всего принимать в виде чая.

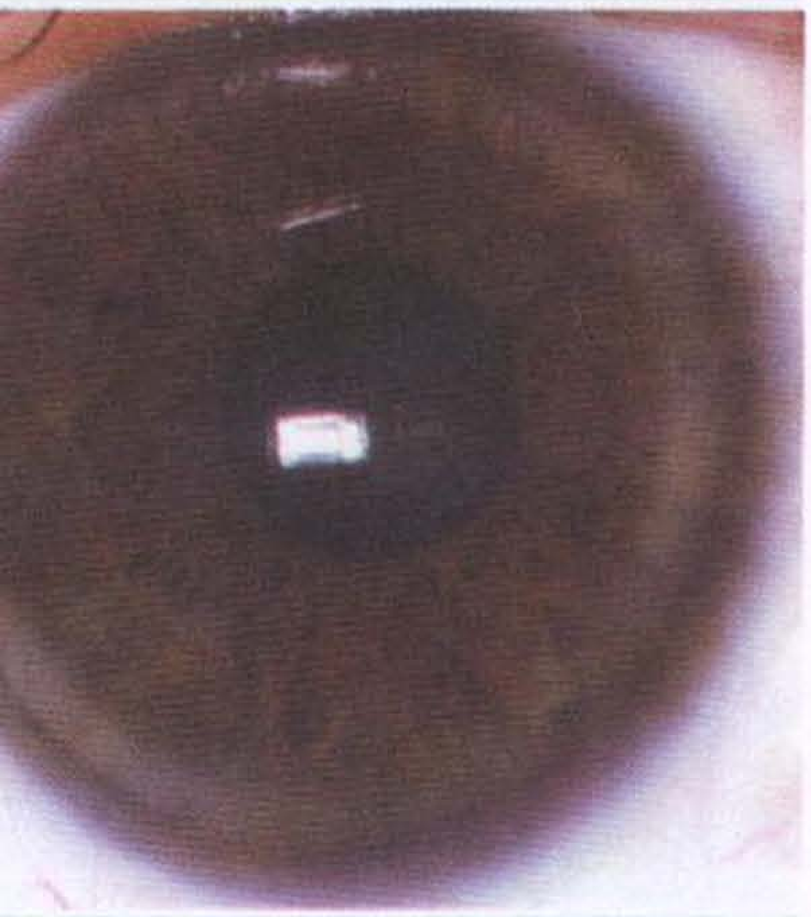
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ТЕРАПИЯ. Сухое очищение кожи щеткой, гидротерапия.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Корень горного винограда, лопух, цветки бузины, перечная мята или мята курчавая, а также тысячелистник обыкновенный и имбирь.

ЭМОЦИИ. Следует обратить особое внимание на самовыражение и формирование чувства безопасности.

Холестериновое кольцо



ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ДИЕТА. Низкое содержание жиров и соли; промывание печени с использованием трав.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Чеснок, листья артишока, пустырник, боярышник, красный стручковый перец, имбирь, гинкго билоба, красный клевер.

ЭМОЦИИ. Следует быть менее догматичным и приверженным своим собственным мнениям, совершенствовать гибкость мышления.

Это кольцо также называют липодемическим кольцом (что связано с содержанием в крови жиров) или старческой дугой.

Это признанный в широкой медицине знак, который появляется в роговице глаза, а не в радужной оболочке, однако затрагивает ее внешнее кольцо. Он свидетельствует об образовании большого количества жиров в крови.

Это кольцо представляет собой непрозрачный круг белого цвета вокруг внешней зоны радужной оболочки. Оно формируется в глазу постепенно с течением времени: обычно вначале возникает часть кольца или дуга, которое затем принимает форму полного кольца. Несмотря на то, что это кольцо является с медицинской точки зрения очевидным знаком, указывающим на присутствие в крови большого количества жиров (в том числе холестерина), многие врачи считают, что оно служит естественным признаком старости. Когда этот знак появляется в верхнем сегменте радужной оболочки, он предвещает возможные проблемы с памятью или, в худшем случае, нарушение мозгового кровообращения или старческое слабоумие. Он также указывает на недостаточное питание и кислородонасыщение мозга, что ведет к его плохой работе. Когда кольцо имеет законченную форму, оно также предупреждает о возможности закупорки коронарных артерий, приводящей к параличу сердца.

Холестериновое кольцо чаще встречается у людей с радужными оболочками чистого коричневого цвета (относящихся к гематогенному типу), нежели у представителей двух других типов конституции. И все же его можно наблюдать во всех типах. В связи с тем, что этот знак отсутствует в детстве, то предполагается, что он является признаком приобретенных состояний. Тем не менее также считается, что он отражает генетическую предрасположенность к проблемам с регулированием количества жиров в крови. Холестериновое кольцо может появляться в возрастном интервале от 20 до 30 лет, но чаще всего его начинают наблюдать между 40 и 50 годами в виде бледного, полупрозрачного и расплывчатого кольца, которое, если не предпринять никаких мер, будет продолжать развиваться.

Ранним симптомом, связанным с появлением этого знака, являются холодные конечности, в особенности ноги, при этом данный симптом выражен более ярко в тех случаях, когда дуга расположена в нижней части радужной оболочки. Причиной такого охлаждения является перегруженность крови жирами, что приводит к нарушению периферического кровообращения.

Уровни холестерина

Людям, имеющим такой знак на радужной оболочке, рекомендуется регулярно проверять уровень холестерина в крови и изменить диету. Это предупредительная мера: уровень содержания жиров крови может быть в пределах нормы, но данный знак может появиться еще до того, как присутствие клинической проблемы станет очевидным

Этот знак может указывать на атеросклероз — заболевание, представляющее собой отложение бляшек холестерина на стенках артерий и последующее сужение сосудов. При этом происходит отвердение стенок артерий, причиной которого является отложение кальция, — отсюда название «кальцинаты». Этот знак может также появиться в результате избыточного потребления соли и явиться показателем того, как избыточный натрий, холестерин и кальций способствуют отвердению тканей, в которых они откладываются.

Люди с таким знаком на радужной оболочке могут казаться упрямыми, сопротивляться любым изменениям и стремиться настоять на своем. Однако их можно также считать склонными к идеализму и решительности, а также рассматривать их сопротивление как неприятие того, что их идеалы и убеждения подвергаются какому-либо сомнению или упрощению. Они бывают хорошими сторонниками в любом деле. В том, что касается эмоций, им необходимо бороться со своей склонностью к догматизму или к чрезмерной приверженности собственному мнению.

Лечение при наличии холестеринового кольца

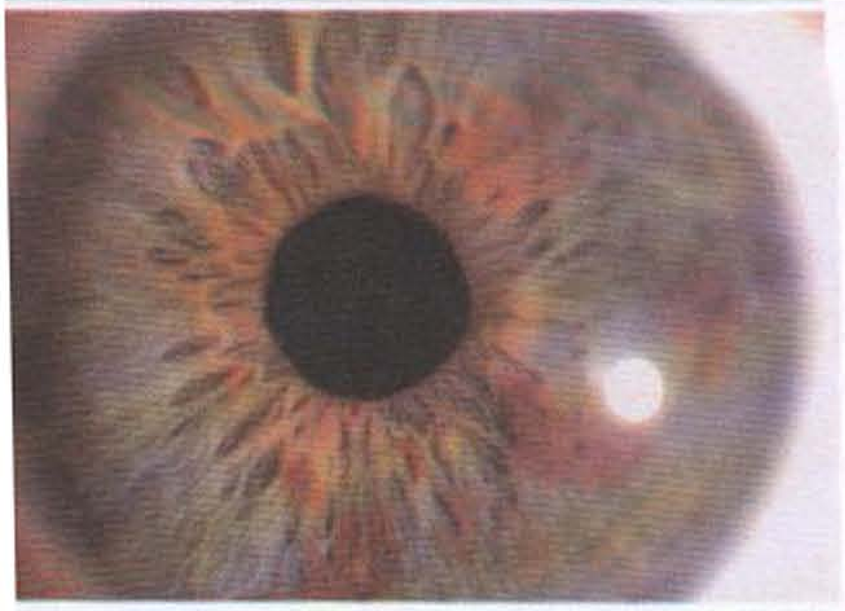
Следует придерживаться диеты с низким содержанием жиров и соли. Необходимо как можно чаще заботиться о поддержании работы печени. В этом случае эффективной будет процедура очищения печени с использованием трав (см. с. 115).

Снизить уровень холестерина помогают чеснок, листья артишока и пустырник; боярышник укрепляет сосуды и защищает сердце; красный стручковый перец и имбирь стимулируют кровообращение; а гинкго билоба и красный клевер разжижают кровь. Эти лекарственные растения следует употреблять в виде чая или настоек, за исключением чеснока, который можно есть целиком в свежем виде.

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ХОЛЕСТЕРИНОВОЕ КОЛЬЦО. Этот знак не обязательно означает, что ваша диета содержит большое количество жиров. Я знал человека с таким знаком, который в течение 13 лет был строгим вегетарианцем. У этого человека уровень холестерина превышал показатель 9 (при норме до 5). Он постоянно находился под действием сильного стресса, который может изменить соотношение липопротеинов высокой плотности и липопротеинов низкой плотности («хорошего» и «плохого» холестерина) в сторону последних. Кроме того, в случае с этим знаком определенную роль играет наследственность. Лечение, направленное на изменение и нормализацию данного состояния, должно быть ориентировано на работу с печенью, так как процесс усвоения жиров происходит главным образом в ней. Также следует уделять внимание образу жизни и психологическим вопросам, в особенности проблеме стресса.

Дискразический налет



Термин дискразия — означает расстройство, возникающее при токсичной перегрузке крови, лимфы и соединительных тканей.

Дискразический налет представляет собой скопление пигментов разных цветов и считается приобретенным состоянием, формирование которого происходит в течение всей жизни и может быть замедлено при соответствующем лечении.

Почему у некоторых людей возникает дискразия, а у других нет? Представляется, что это связано с генетическим фактором. Среди людей, обладающих такой склонностью, очень высок риск заболеваний печени, желчного пузыря и поджелудочной железы (включая диабет); воспалительных заболеваний суставных (артрит) и соединительных тканей; болезни кишечника и, в худшем случае, образования злокачественных опухолей.

Дискразия часто сопровождается гиперацидным затемнением, области затемнения могут быть связаны с пигментацией. Люди с такими знаками могут чувствовать себя излишне обремененными чем-либо и иметь склонность к построению умозрительных моделей негативного характера. В данном случае следует избавляться от негативизма.

Лечение при наличии дискразического налета

Для поддержания чистоты тканей устраивайте частые (может быть, три или четыре раза в год) процедуры чистки и детоксикации кишечника, почек, печени и лимфатической системы. Основой для этих процедур должна быть диета, предполагающая употребление сырых продуктов, или соковое голодание (в течение пяти-семи дней). Следует категорически избегать алкоголя.

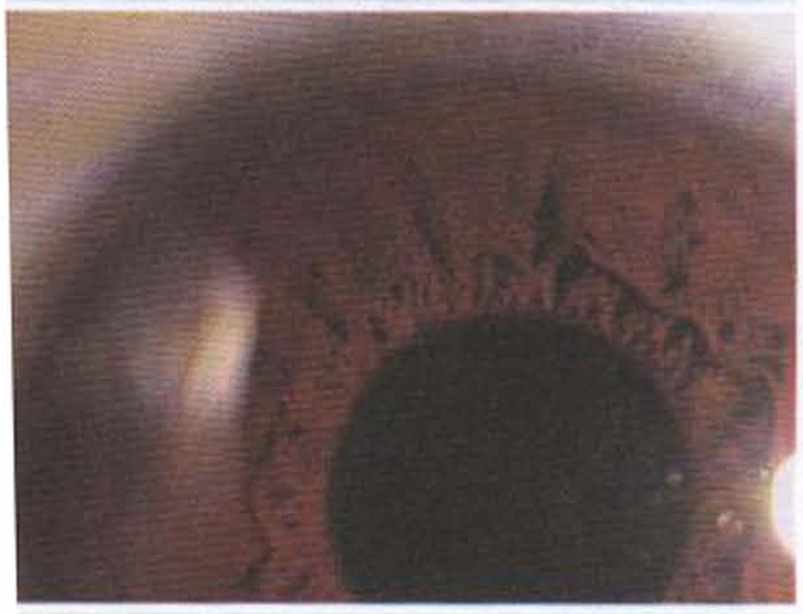
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ТЕРАПИЯ. Очищение печени и почек.

ДИЕТА. Продукты питания в сыром виде, соки; избегайте простых сахаров, насыщенных жиров.

ЭМОЦИИ. Избавьтесь от склонности к негативным мыслям.

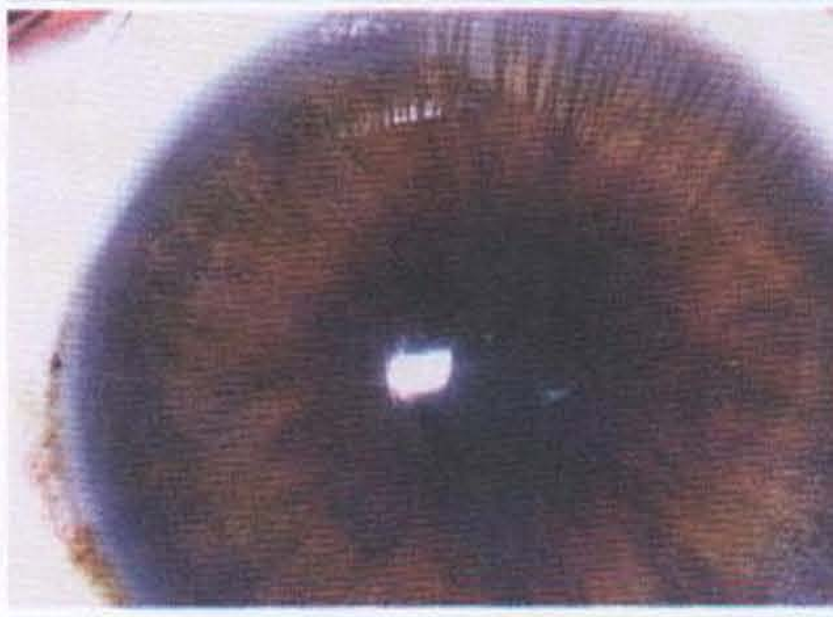
Анемическое кольцо



Анемическое кольцо проявляется в виде размытости контура радужной оболочки в верхнем и/или нижнем секторах. Оно возникает в результате того, что склера, или белок глаза, вторгается в радужную оболочку, тем самым размывая ее край.

Данное кольцо указывает на склонность к холодным конечностям: неспособность крови насыщаться кислородом и передавать его клеткам разных органов. В области мозга это нарушение приводит к возникновению проблем с памятью и снижению умственной активности, т. е. к изменениям, похожим на те, которые указывались при описании холестеринового кольца. Когда размытость увеличивается в размерах, то это может означать прогрессирование анемии.

Венозное кольцо



Голубое кольцо вдоль внешнего края радужной оболочки указывает на вялость и возможную закупорку в системе венозного кровообращения, то есть в тех сосудах, которые несут кровь обратно к сердцу.

Это приводит к плохой элиминации углекислого газа и других «отходов», так как возникают проблемы с возвращением венозной крови к легким для повторного насыщения кислородом. В результате этого происходит плохое насыщение кислородом тканей.

Данный знак чаще всего встречается в радужных оболочках гематогенного типа, где он подтверждает те проблемы, которые соответствуют этому типу конституции, но его можно увидеть и в радужках всех других типов.

Лечение при наличии венозного кольца

Необходимо стимулировать кровообращение и более эффективное движение крови. Хорошим средством в данном случае являются позы йоги, предполагающие перевернутое положение, и использование наклонных досок или специального оборудования, позволяющего изменить вашу естественную гравитационную ориентацию.

Чеснок, имбирь и красный стручковый перец стимулируют кровообращение; красный клевер разжижает и очищает кровь; боярышник повышает эластичность сосудов; а конский каштан эффективен при варикозном расширении вен, включая геморрой, который часто сопутствует этому состоянию. Эти лекарственные растения следует принимать в виде настоек.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Чеснок, красный стручковый перец, имбирь, боярышник, конский каштан.

Лечение при наличии анемического кольца

Употребляйте в пищу продукты, влияющие на кроветворение, такие как темно-зеленые овощи, свеклу и свекольную ботву, шпинат; красные фрукты (они содержат большое количество антиоксидантов для очищения крови); проращенные семена люцерны; а также спирулину, хлореллу и другие богатые хлорофиллом продукты (по своему химическому составу хлорофилл напоминает гемоглобин). Чеснок, красный стручковый перец и гинкго билоба способствуют кровотоку в конечностях. Также включайте в свой рацион лекарственные растения с высоким содержанием железа: дьявольский коготь, желтый щавель, листья малины и чернику. Эти растения можно употреблять в виде настоек, а красный перец используют в виде порошка. Смешайте чайную ложку перца с соком для улучшения вкуса или принимайте перец в специальных желатиновых капсулах.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ДИЕТА. Темно-зеленые овощи, свекла, красные фрукты, люцерна, спирулина, хлорелла.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Имбирь, гинкго билоба, дьявольский коготь, желтый щавель, листья малины, порошок красного стручкового перца.

ЭМОЦИИ. Работайте над самооценкой и проблемой самоутверждения.

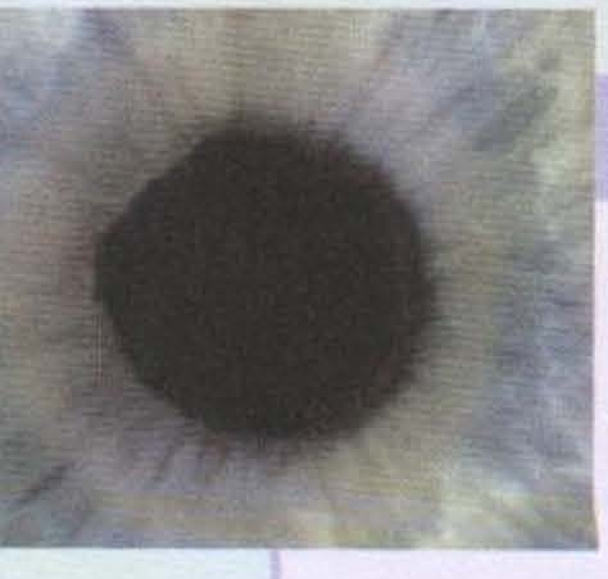
Размер и форма зрачка

Нервные импульсы, проходящие по симпатическим и парасимпатическим волокнам контролируют размер и форму зрачка, поэтому изменения этих параметров информируют нас о состоянии нашей нервной системы.

Постоянно увеличенный размер зрачков может указывать на склонность к гиперактивности надпочечников. Таким людям свойственно всегда находиться в движении и быть очень общительными, но им трудно остановиться. Крайнее расширение зрачков говорит об истощении надпочечных желез и хронической усталости. Постоянно суженный зрачок может свидетельствовать о том, что человек является интровертом, обычно отличается вялостью, замедленностью реакций и отсутствием энтузиазма. При слабости симпатической нервной системы парасимпатическая система становится доминирующей, и наоборот. Лечение должно быть направлено на сдерживание доминирующей системы и укрепление той, которая оказалась боле слабой.

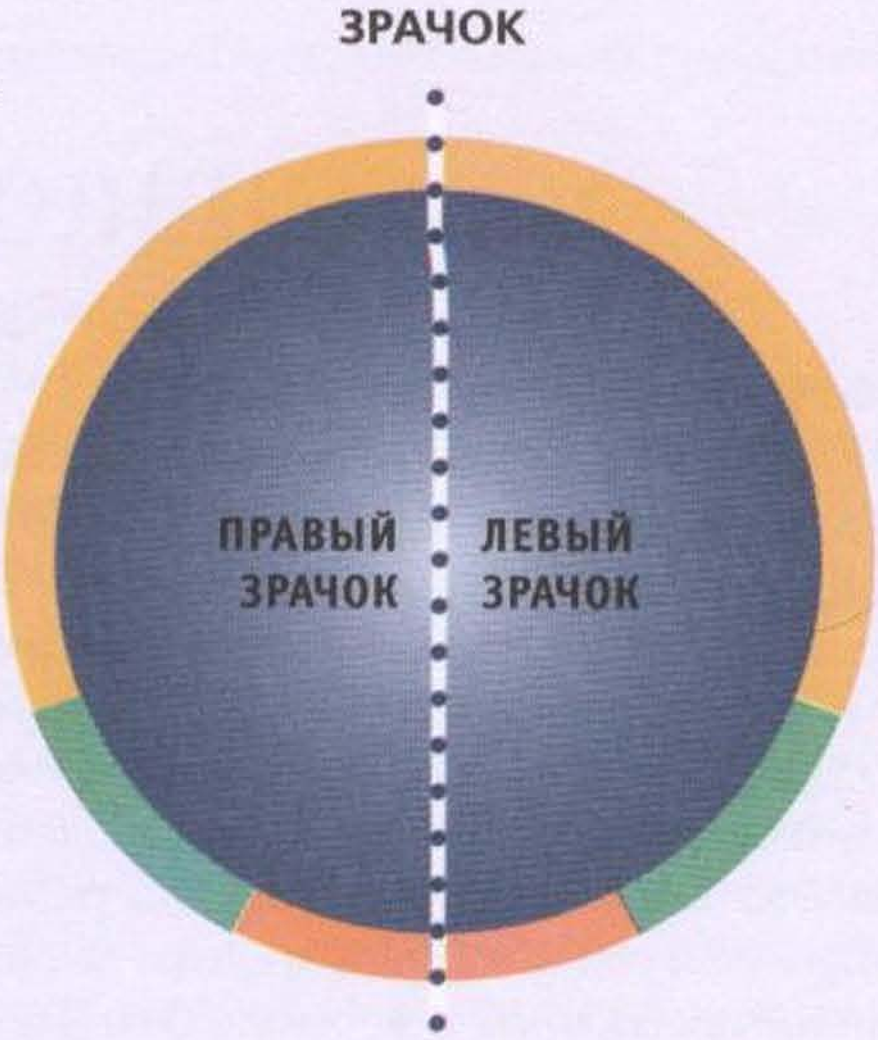
Иногда у человека бывают зрачки разно размера (анизокория). Это может говорить том, что в семейной истории этого челове были сифилис, дифтерия или менингит, кот рые, возможно, подорвали его нервную и и мунную системы.

В целом изменения в любой из кольцевы структур радужной оболочки будут нести и формацию о состоянии нервной систем (см. с. 85). Зрачок может иметь области упл щения вдоль своей окружности, а в соседне секторе радужки могут присутствовать указ ния на проблемы в том органе, который пр екционно связан с этой зоной, поэтому ва следует обратиться к схеме проекционных зо органов тела человека на радужных оболочка (см. с. 76–77) для получения более полной и формации. Если проблема существует, то, во можно, в данном случае следует учитывать н рвный фактор, причиной которого, в частно ти, может быть патология позвоночника.



Карта позвоночника

Вы можете использовать границы зрачка в качестве карты позвоночника. Разделите каждый зрачок на две половины, проведя линию сверху вниз. Каждая половина представляет собой позвоночный столб, наверху которого находится шейный отдел позвоночника, в средней части — грудной, а в нижней части — поясничный и крестцовый. О смещении позвонков можно судить по любой секции, в которой наблюдается уплощение (см. выше): просто определите, какой из отделов позвоночника может быть поврежден. Если подобное уплощение наблюдается у обоих зрачков, то это только подтверждает наше предположение.



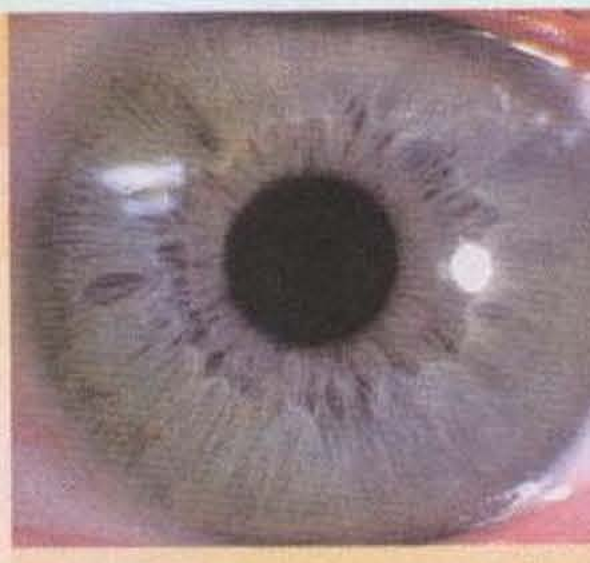
Психологические интерпретации

Знаки, присутствующие на радужной оболочке глаза, могут иметь большее значение с эмоциональной и психологической точки зрения, чем в физическом или физиологическом плане.

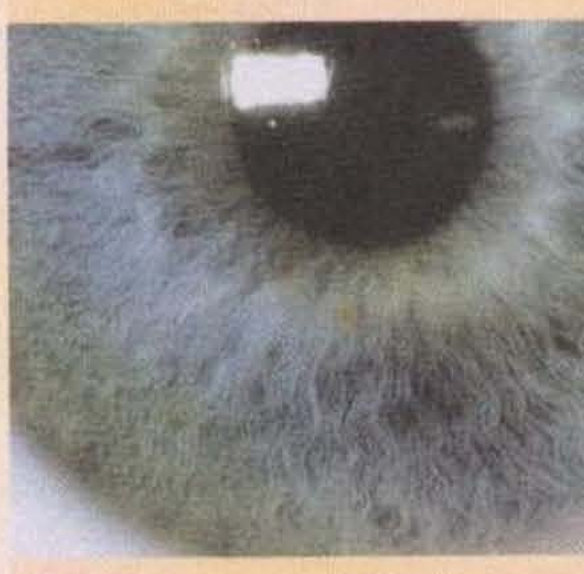
Далее приводится краткий обзор психологических интерпретаций для различных знаков радужной оболочки и тех проблем, которые они подчеркивают. Однако у нас нет возможности в этой книге подробно рассмотреть все виды иридодиагностики. Поэтому, если вы захотите заняться дальнейшим изучением этих вопросов, вам стоит обратиться за советом к профессионалам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

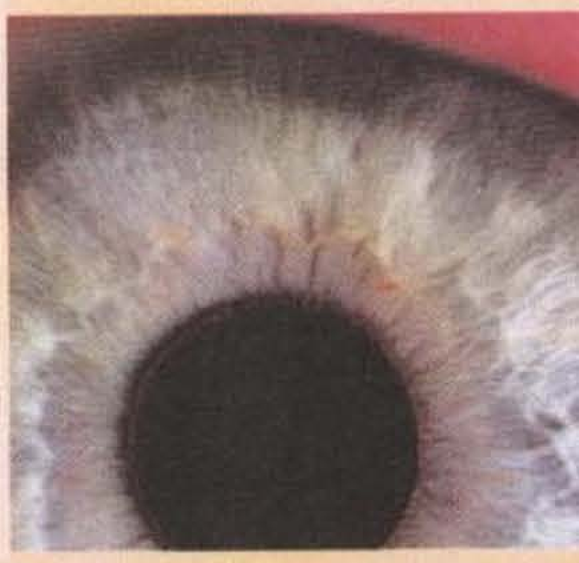
Знак	Интерпретация
Знаки в проекционной зоне пищеварительной системы (концентрические зоны 1 и 2)	Самоподдержка и готовность (или ее отсутствие) к проявлению чувства любви; жажда любви, которая никогда не может быть удовлетворена из-за отсутствия веры в то, что кто-то заслуживает такую любовь или способен ее принять; расстройства питания; энергетическая связь с землей.
Знаки в проекционных зонах почек и таза (нижний или брюшной сектор)	Самоопределение и индивидуализация; творческий потенциал; самоуверенность; роль страха в вашем воспитании, вызванного угрозой наказания или отсутствием поддержки или одобрения; безусловная любовь — стремление достичь ее, чтобы подтвердить собственное достоинство.
Знаки в проекционных зонах печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезенки (в секторах «20 минут» и «40 минут»)	Гнев, чувство обиды или фрустрация; депрессия; капитуляция перед требованиями других людей (характерные знаки — лакуны или разволокнение); хвастливая самоуверенность, которая маскирует заниженную самооценку; высокая требовательность к себе; уверенность в себе.
Знаки в проекционной зоне легких (временный сектор)	Способность (или ее отсутствие) формировать близкие отношения; способность делиться, открываться в сторону других людей и воспринимать их открытость по отношению к себе; готовность поддерживать себя эмоционально и физически.
Знаки в проекционных зонах сердца и горла (сектор носа, проекционные зоны сердца: левая радужная оболочка — сектор «15 минут» и правая радужная оболочка — сектор «45 минут»)	Честное выражение чувств; печаль и стремление к единению как с обществом в целом, так и с конкретными людьми; при этом склонность к уединению; способность или ее отсутствие встречать жизнь с радостью и страстностью.
Знаки в проекционной зоне головы (верхний или передний сектор)	Депрессия, меланхолия, угрюмость (лакуна в зоне слизистой и гипоталамуса может указывать на синдром сезонных эмоциональных нарушений); предубеждения и одержимость (характерно наличие радиальных борозд); образование лакун может свидетельствовать о духовных началах или откровениях, экстрасенсорных способностях или ярко выраженной религиозной или духовной направленности, которые часто возникают после преодоления эмоциональных или психологических проблем.



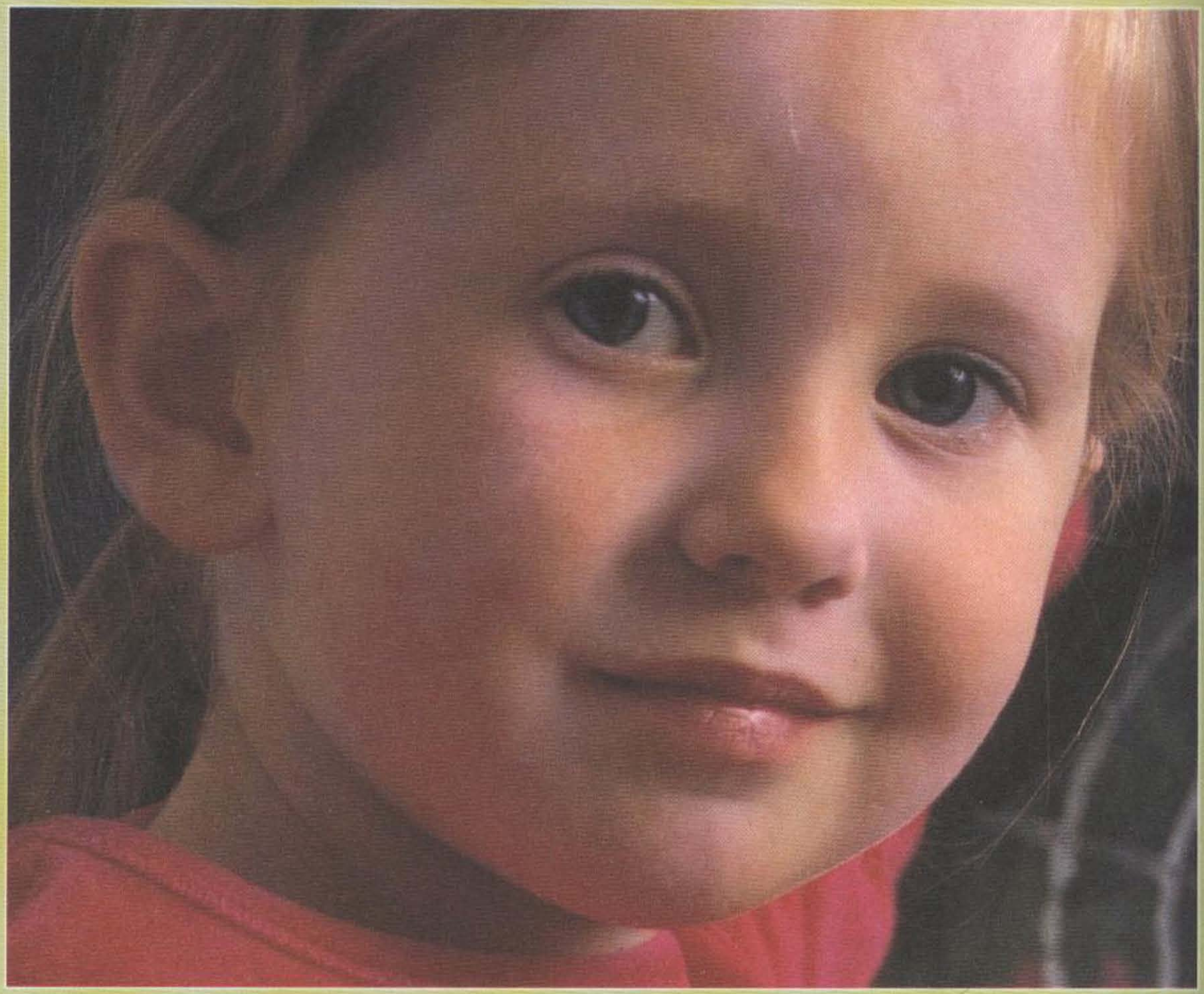
Желудочный ореол в проекционной зоне пищеварительной системы



Разволокнение в проекционной зоне почек



Крипта в проекционной зоне сердца



6

ЗОНЫ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗА И ИХ СХЕМЫ

Диск радужной оболочки глаза разделен на проекционные зоны, которые предоставляют четкую информацию об органах, соответствующих этим зонам. Очень важно понять основные принципы иридодиагностики перед тем, как вы попытаетесь выявить проблемы, связанные с отдельными органами, или определенные заболевания. При изучении схемы проекционных зон радужной оболочки вам поможет медицинский словарь и справочник по анатомии. Однако прежде чем начать составлять мнение о любой из предполагаемых проблем, прочтите главу 7. Толкование схемы проекционных зон — это не то же самое, что проведение общей оценки. Кроме того, не забывайте о том, что, когда вы смотрите на свои глаза в зеркало, вы видите обратное изображение, поэтому, прежде всего, необходимо определить правильное положение знаков.

КОНЦЕНТРИЧЕСКИЕ ЗОНЫ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Концентрические зоны радужной оболочки могут рассказать нам о ваших энергетических моделях и моделях вашего здоровья.

Зоны радужной оболочки являются своеобразной схемой, описывающей особенности пищеварения конкретного человека (всасывание, распределение и утилизация энергии). Анализ этих зон позволяет оценить нашу способность удалять из организма токсичные вещества.

Зоны радужной оболочки

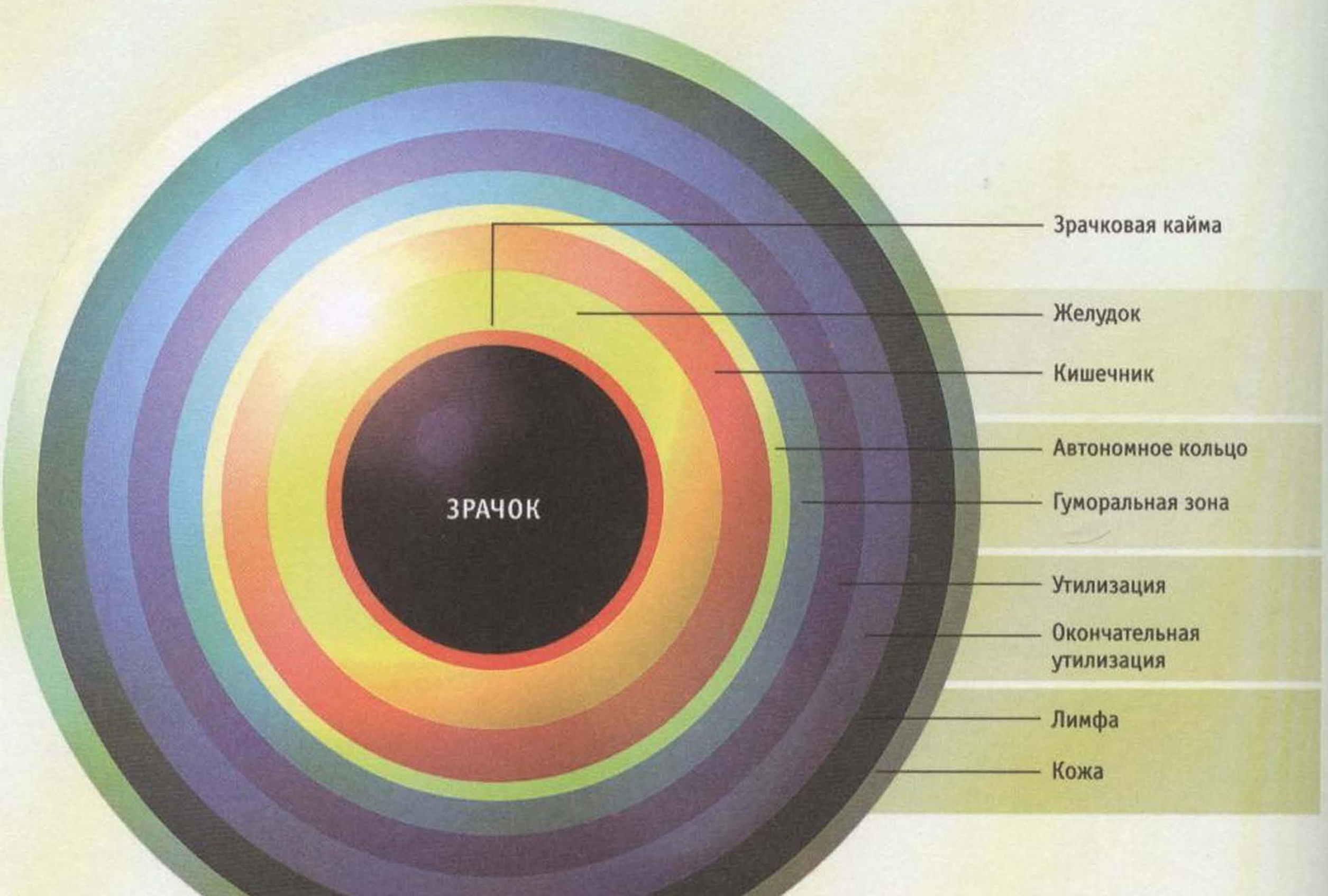
Кольца радужной оболочки подразделяются на четыре зоны. В первую входят желудочное и кишечное кольца; вторая зона — гуморальная; третья зона связана с утилизацией, а четвертая — с элиминацией.

ЗРАЧОК

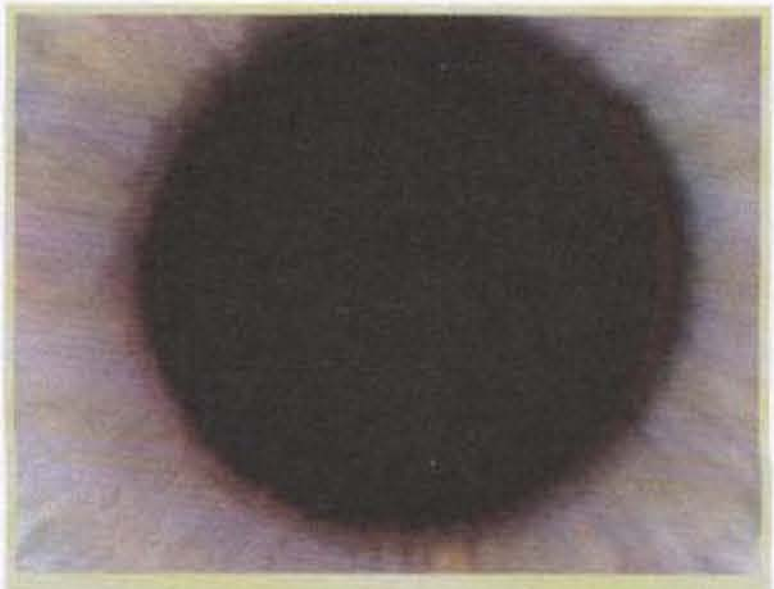
Вы можете рассматривать зрачок, который на самом деле является отверстием, как несформировавшуюся суть человека. Как мы поняли из информации на с. 68, маленький зрачок является знаком ухода и скрытности, а зрачок большого размера служит признаком экспансивного, открытого человека. Значение имеет степень изменения размера, и любая крайность свидетельствует о дисбалансе. Отстраненный человек отказывается от контактов с миром, и, следовательно, лишает себя возможности обучения, которое доступно при таком контакте. Излишне экспансивный человек подвергается риску истощения и лишения себя запаса сил.

ЗРАЧКОВАЯ КАЙМА

Она также известна как внутренняя граница зрачка, неврастеническое кольцо и кольцо абсорбции. Это первая точка контакта зрачка с фи-



зической реальностью, поэтому она показывает то, как мы реагируем на наш опыт и как систематизируем его. Данная структура очень тонкая, поэтому даже при увеличении вам нужно смотреть очень внимательно, чтобы ее увидеть. Она выглядит как оранжевая или красно-коричневая бахрома, окружающая внутреннюю границу радужной оболочки (см. описание ее анатомии на с. 18).



ЗРАЧКОВАЯ КАЙМА
Это тонкое оранжевое / красно-коричневое кольцо вдоль внутренней границы радужной оболочки.

• Утолщенная зрачковая кайма указывает на энтузиазм и даже агрессивность, с которой человек приветствует жизненные испытания. Сознание такого индивидуума сфокусировано по направлению в физический мир, однако этому человеку может недоставать способности ощущать более тонкие и неуловимые движения энергии.

• Тонкая зрачковая кайма указывает на человека, избегающего жизненных проблем и отличающегося застенчивостью. Такой человек обладает гиперчувствительностью и может плохо переносить грубость физического мира.

Как правило, зрачковая кайма имеет разную толщину, которая распределяется между более тонкими и утолщенными участками по продольной оси, идущей слегка наискосок. Специалист может увидеть любые отклонения в этих секторах и получить информацию о центральной нервной системе и о том, как на нее влияют различные нагрузки на позвоночник. В данном случае можно точно указать, какой позвонок затронут болезненным процессом, и определить изменения в различных органах.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫЕ ЗОНЫ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

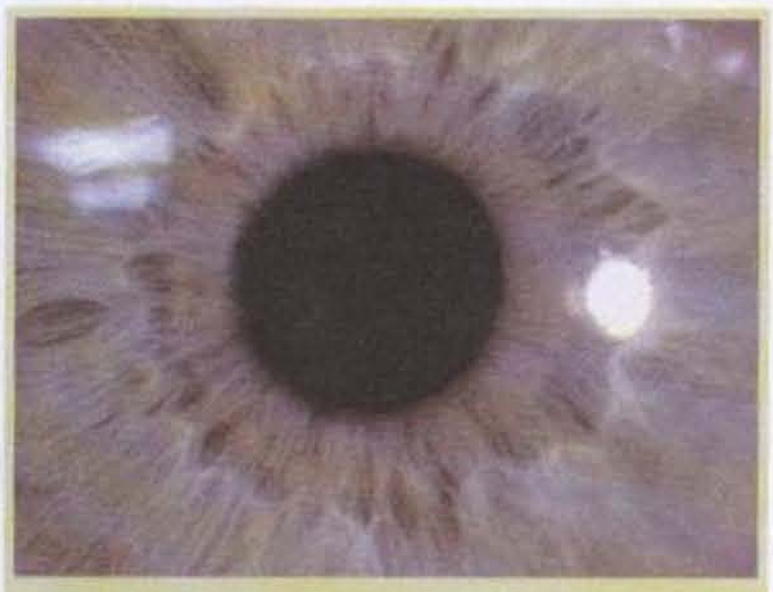
1-я главная зона: желудочное и кишечное кольца

Эта зона также известна как зрачковая или пищевая зона.

Желудочное кольцо. Это следующая круговая зона после зрачковой каймы, которая выглядит как правильный ореол белого цвета, расположенный непосредственно вокруг зрачка. Эта зона обычно повторяет положение сфинктера, который расположен под ней в теле радужной оболочки, и ее можно хорошо рассмотреть у некоторых людей с голубыми глазами или светлыми глазами смешанного типа.

Цвет желудочного кольца имеет важное значение. Яркая белизна предполагает излишнюю реактивность; в этом случае присутствует склонность к повышенной кислотности желудочного сока и предрасположенность к язвенной болезни желудка. Это также может указывать на наличие желудочно-пищеводного рефлюкса, при котором расположенный в верхней части желудка клапан ослабевает и не может предотвратить попадание содержимого желудка в пищевод. Усиливает рефлюкс диета с излишним содержанием углеводов, употребление калорийной пищи, а также переедание. Возможно образование грыжи пищеводного отверстия диафрагмы. Слабость клапана желудка можно проверить по радужной оболочке, определив на ней знаки слабости (см. схему проекционных зон радужной оболочки на с. 76–77).

Кольцо серого цвета или имеющее мутный вид служит признаком недостаточной секреции пищеварительных соков в желудочно-кишечном тракте и неспособности должным образом переваривать пищу. Нормальное желудочное кольцо имеет не слишком темный и не слишком яркий цвет. Пусть вас не беспокоит то, что вы не можете рассмотреть желудочное кольцо у себя в глазу. Его, как правило, нельзя увидеть в карих глазах, а также глазах, имеющих все оттенки голубого.



ЖЕЛУДОЧНЫЙ ОРЕОЛ
Он выглядит как правильное беловатое кольцо, расположенное непосредственно вокруг зрачка.

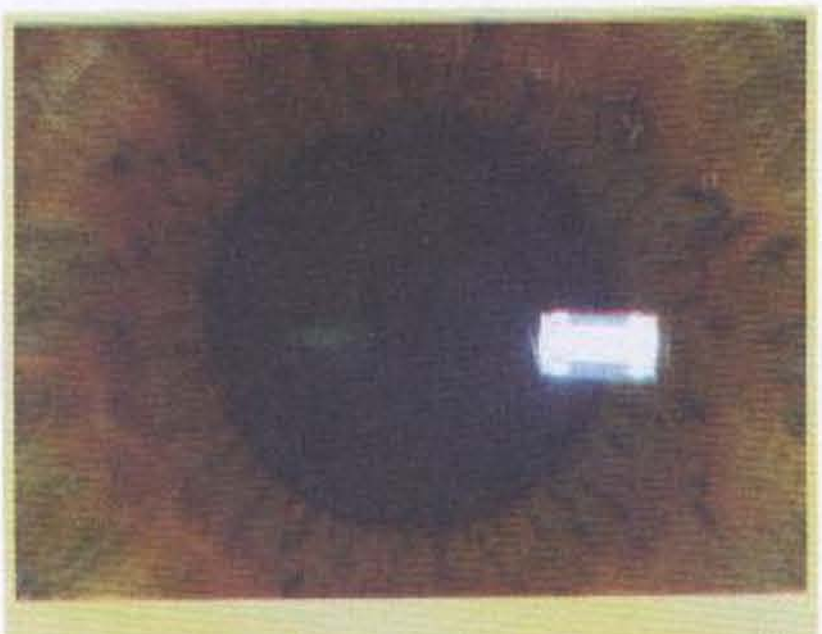
Кишечное кольцо. Это кольцо расположено непосредственно вокруг желудочного кольца. С другой стороны оно ограничено автономным кольцом, которое редко имеет правильную круглую форму. Втяжения и выбухания авто-

номного кольца графически описывают состояние кишечника. Области выбухания могут указывать на наличие запоров. И, наоборот, в тех проекционных зонах, где автономное кольцо втянуто, могут быть стриктуры (сжатия) кишечника или возникать его спазмы. Автономное кольцо также бывает частично расширено таким образом, словно оно пытается захватить область другого органа. Поэтому существует вероятность возникновения негативных последствий для соседнего органа, вызванных давлением со стороны перегруженного кишечника. Желудочное кольцо также может включать в себя участки проекции тонкой кишки. Более подробную информацию смотрите на с. 78.

Гуморальная зона, или зона ассимиляции
Это зона проекции глубоких жидкостей организма. Тот факт, что она располагается непосредственно за проекционными зонами пищеварительной системы, имеет особое значение с точки зрения того, как переваренная пища всасывается в кишечнике и поступает в кровеносные сосуды, из которых потом попадает в воротную вену, идущую к печени. Эту зону также называют зоной переноса и распределения. Как мы видели при изучении железисто-эмоционального типа (см. с. 48–49), данная область имеет значение при оценке метаболизма гормонов, которые также переносятся с кровью.

В данной зоне можно также найти указания на особенности желудочно-кишечного иммунитета. Желудочно-кишечные органы окружает большое количество лимфатической ткани, так как любая область организма, которая открыта для внешних влияний, должна быть защищена от болезнетворных организмов. Иммунная система рассматривает все, что поступает в организм, как потенциально опасное и все подвергает анализу. Лимфатическая ткань также присутствует в полости рта и в горле (небные миндалины). Важное значение имеет оценка внутригрудных, подмышечных и паховых лимфатических узлов.

Знаки гуморальной зоны, указывающие на закупорку, могут касаться всасывания пищи, работы гормональной и иммунной систем.



ГУМОРАЛЬНАЯ ЗОНА
Она хорошо видна на этой радужной оболочке смешанного типа в ободке из оранжево-коричневого цвета, расходящемся из автономного кольца.

2-я главная зона: утилизация
Она состоит из зоны утилизации и зоны окончательной утилизации.

Зона утилизации. Эта зона имеет отношение к тому, как организм использует питательные вещества. Здесь мы можем найти проекции большинства важнейших органов, например «карту» печени, почек, желчного пузыря, селезенки, мозга и легких. Эти органы потребляют энергетические запасы организма и поддерживают его жизнь. Видимые отклонения в структурах данной области указывают на нарушение движения энергии.

Зона окончательной утилизации. Эта зона дает описание костной и мышечной систем. Кости скелета являются хранилищем минералов, в особенности кальция. Знаки, указывающие на слабость в этой зоне, могут говорить о дефиците минералов и возможном остеопорозе. Белые знаки, знаки воспаления или закупорки могут указывать на артрические или ревматические заболевания.

3-я главная зона: элиминация
Эта зона состоит из зоны лимфы и зоны кожи. На основе ее знаков мы можем судить о том, насколько эффективно наш организм освобождается от отходов процесса обмена веществ.

Человеку, у которого эта зона имеет темный цвет, свойственны проблемы с устранением токсинов. Его организм удерживает эти вещества, пока не будут предприняты попытки нормализовать процессы выведения токсинов.

Зона лимфы. В этой зоне находится один из наиболее важных иридологических знаков – лимфатический розарий (см. с. 61).

Зона кожи. Несмотря на то что воспаление кожи, такое как экзема, имеет стрессовый компонент, оно также может возникнуть вследствие нарушения процессов элиминации. Когда зона кожи имеет темный цвет, мы называем ее дистрофическим ободком (см. с. 63).

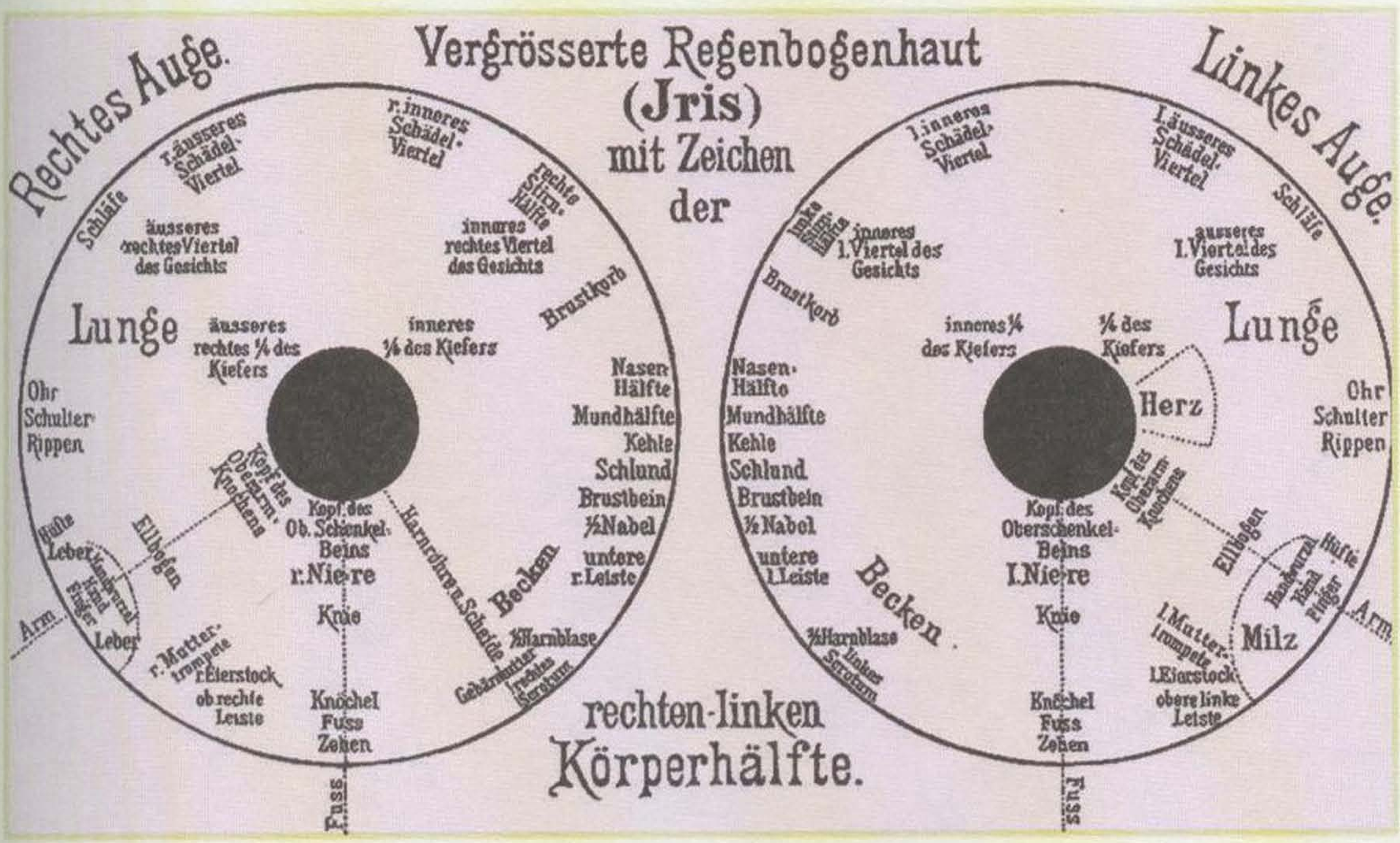
СХЕМА ПРОЕКЦИОННЫХ ЗОН РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

Концепция о том, что одна часть организма может содержать в себе ключи ко всем остальным элементам системы, присутствует не только в иридодиагностике. Существуют еще две широко известные системы, основанные на проекционных моделях, – рефлексология и китайская физиогномика, согласно которым на ногах и руках или лице находятся расположенные определенным образом точки, соответствующие всем другим органам человеческого тела. Первая схема проекционных зон радужной оболочки была создана Игнацем фон Пекцели в середине XIX века, и на ее основе родилось большинство схем и таблиц. В схеме Пекцели многие органы представлены на тех же самых местах, на какие их помещают современные иридодиагносты.

В течение долгих лет существовало множество различных вариантов схемы проекционных зон. В большинстве своем они соответствовали друг другу в отношении основных позиций, а их различие заключалось в основном в количестве представленных деталей.

Одну из наиболее подробных схем создал немецкий иридолог и исследователь Джозеф Агерер (Joseph Angerer). Проведенные им исследования позволили ему разделить радужную оболочку на более мелкие проекционные зоны, которые дают подробную информацию об органах и их отдельных частях. Однако детали такой схемы настолько малы, что их невозможно дифференцировать без помощи микроскопа, поэтому большинство иридодиагностов предпочитает пользоваться менее детализированными схемами. Одной из наиболее влиятельных и широко известных является схема, составленная Бернардом Дженсеном, и многие современные схемы создаются именно на ее основе.

Представленная на следующей странице схема нарисована с учетом всех основных современных направлений в иридотопографии, в то же время она остается простой и хорошо понятной, не переполнена излишними подробностями, но при этом достаточно детализирована.

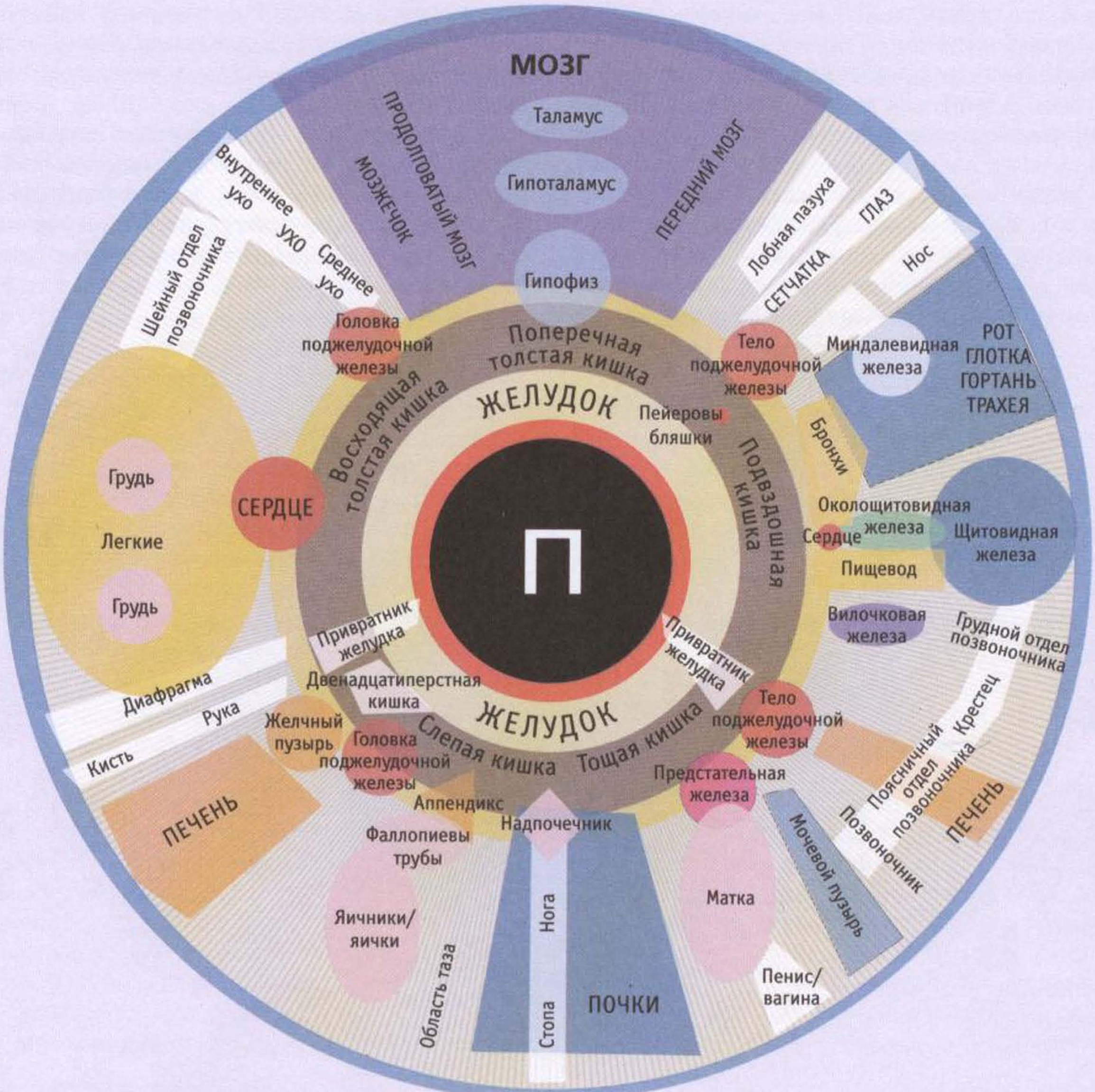


ПРОЦЕСС РАБОТЫ СО СХЕМОЙ ПРОЕКЦИОННЫХ ЗОН

КАК СМОТРЕТЬ НА СХЕМУ

Вы можете смотреть на схему так, словно вы смотрите на человека сверху, то есть через центральный просвет человеческого тела, как будто вы путешествуете вдоль желудочно-кишечного тракта. Когда вы рассматриваете радужку спереди, то можете видеть некоторые основные соответствия: зона мозга располагается наверху, легкие – по обеим сторонам от зрачка, печень – главным образом, справа, а сердце – слева, но и на левой стороне есть его проекционная зона. Некоторые из этих наблюдений отражают эмбриональное развитие организма.

Анализируя схему, не забывайте о том, что когда вы стоите лицом к другому человеку, то его левый глаз находится для вас с правой стороны. Принято использовать положение стрелок на часах, а не градусы, для того чтобы указать зону проекции органа на радужной оболочке: верхняя точка соответствует 12 часам, или 0 минутам, а противоположная – 6 часам, или 30 минутам.

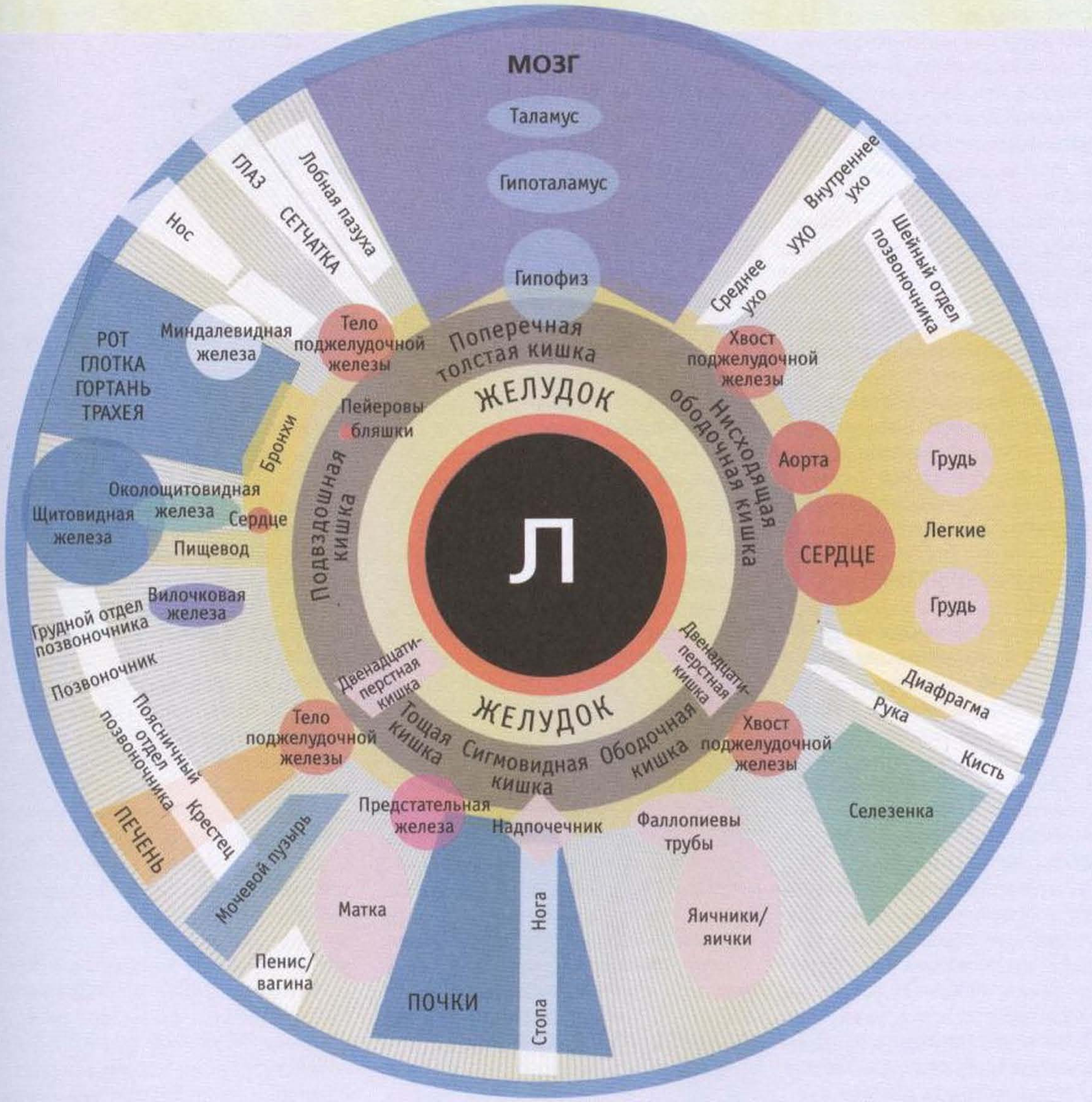


Зона мозга расположена в секторах «55 минут» и «05 минут» на левой и правой радужных оболочках и состоит из нескольких проекционных зон. Обратите внимание на положение гипофиза, над которым находятся зоны таламуса и гипоталамуса.

Мы уже обсуждали основную гормональную железу — гипофиз — на с. 48. Гипоталамус, который расположен между зонами гипофиза и таламуса, контролирует температуру тела, чувство голода и жажды, сон, равновесие, сексуальную и эмоциональную функции. Он также связан с гормональной и нервной системой, контролируя функцию гипофиза.

Таламус (существует по одному в каждом полушарии мозга) считается центром сознательной осведомленности о физических стимулах и действует как ретрансляционная станция для передачи информации в зоны гипоталамуса. Сигналы, которые воспринимает гипоталамус, оказывают непосредственное влияние на его функции, а также на функцию гипофиза.

Понятие связи между мозгом и телом очень близко основным положениям холистической иридологии, и изучение этих вопросов с помощью схемы проекционных зон дает ключ к пониманию того, насколько человек предрасположен к заболеваниям, связанным со стрессом. Это дает возможность предположить, что должна существовать соответствующая отметка в конкретной точке, которая занимает положение, диаметрально противоположное гипофизу, то есть в секторе «30 минут». Ее обычно называют осью «гипофиз-надпочечник». Если в данной области наблюдаются лакуны, крипты, втягивания автономного кольца или радиальные борозды, то это указывает на то, что человек очень чувствителен к стрессу, в результате чего есть вероятность возникновения проблем со здоровьем, в частности истощения. Лакуна в секторе «0 минут» также может свидетельствовать о возможностях формирования духовного понимания или психических способностей. Эта зона имеет непосредственное отношение к более высоким областям сознания.



Теперь вы знакомы с тем, как располагаются проекционные зоны желудочно-кишечного тракта вокруг зрачка. Вы убедились, что существуют определенные области, связанные с различными частями желудочно-кишечного тракта: желудком, двенадцатиперстной кишкой, тощей и тонкой кишкой, а также с восходящим, поперечным и нисходящим отделами ободочной кишки. Что касается последней, то вы можете изучать восходящую ободочную кишку по радужной оболочке правого глаза, поперечную — по правому и левому глазам и нисходящую — по левому глазу.

Обратите внимание на пересечение узкого сектора, характеризующего пищевод, на отметке «45 минут» в левом глазу и «15 минут» в правом глазу с центральным кольцом пищеварительной зоны. На этой точке знаки слабости могут указывать на возможность грыжи пищеводного отверстия диафрагмы, о чем уже говорилось на с. 73. Также обратите внимание на пейеровые бляшки в секторах «12 минут» на правой радужной оболочке и «48 минут» на левой, расположенные в начале зоны тонкой кишки в кишечном кольце. Они представляют собой лимфатическую структуру в кишечнике и являются частью нашей иммунной системы, например это можно сказать об аппендиксе (сектор «32 минуты» на схеме правой радужки).

Помимо пищеварительного тракта необходимо проводить оценку некоторых других органов, рассматривая их как часть пищеварительной системы. К ним относятся печень, желчный пузырь и поджелудочная железа.

ПЕЧЕНЬ, ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И СЕЛЕЗЕНКА

Проекционная зона печени находится в секторе между отметками «37–40 минут» и «22 минуты» на схеме правой радужной оболочки и в секторе «37 минут» — на левой. Зона желчного пузыря расположена в секторе «40 минут» на правой радужке рядом с автономным кольцом. Зону селезенки можно наблюдать на правой радужке в секторе «20–22 минуты».

Сектора, расположенные в каждом глазу примерно на «20 минутах» и «40 минутах», являются проекционными зонами печени и селезенки. Так как печень — довольно большой орган, она может быть представлена в трех из этих мест. Печень располагается, главным образом, в правой стороне тела. Однако ее левая доля заходит за медиану.

Оценка этих областей имеет крайне важное значение. Печень выполняет очень большой объем работы и может быть перегружена или воспалена. При правильном лечении она очень хорошо восстанавливается, поэтому необходимо время от времени проводить очищающие и укрепляющие процедуры (на с. 115 представлены указания по приготовлению напитка для этих процедур).

Мы уже говорили о том, что некоторые пигменты являются гепатотропными, то есть их наличие указывает на проблемы с печенью. Если эти знаки «тополабильны», то это значит, что влияние печени распространяется на весь организм, и знаки, указывающие на нарушение ее работы, можно встретить не только в проекционной зоне печени, но и в других зонах. Тем не менее всегда проверяйте те зоны в схеме, на которые проецируется печень. Знаки дефицита — лакуны или разволокнение — могут указывать на недостаточную работу печени. Белые знаки и пигментные пятна говорят о тенденции к воспалению и закупорке.

Точно так же присутствие знаков дефицита в зоне селезенки означает возможное ослабление иммунитета. Белые знаки, говорящие о раздражении, могут указывать на повышенную иммунную реактивность или аллергию, а пигментированные — на подавление иммунитета.

Эмоциональные реакции

В этой зоне также могут быть выявлены реакции человека на гнев, возмущение и фрустрацию. Печень — это источник многих эмоций, и нарушения в ее работе часто приводят к неспособности уравновесить эмоциональный фон. Иногда лечение печени может привести к «выравниванию» чувств, но это будет всего лишь транзиторная реакция. Способность к мобилизации и высвобождению эмоций является важной частью нашего самоутверждения в жизни. Постоянный или затаенный гнев (возмущение) имеет отношение к застою в печени, о котором свидетельствуют желтый и коричневый пигмент или поперечные борозды, и должен рассматриваться как показания к лечению физического тела и психики. Отрицание гнева может быть связано с недостаточностью деятельности печени, проявляющейся в наличии лакун или разволокнения.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Как и в случае с печенью, работа поджелудочной железы имеет важное значение для всего организма, хотя некоторые люди даже не подозревают о том, где она находится и что собой представляет. Поджелудочная железа располагается в левой стороне брюшной полости позади желудка. Она вырабатывает панкреатические соки, богатые ферментами, которые расщепляют пищу, в частности протеины и углеводы.

На схеме радужной оболочки проекционные зоны поджелудочной железы находятся рядом с автономным кольцом в секторах «10, 20, 40 и 50 минут» в обоих глазах. Существует восемь проекционных зон — по четыре на каждой радужной оболочке. Зона в левом глазу в секторе «20 минут» соответствует хвосту поджелудочной железы, и эта область имеет наибольшее значение

ПАНКРЕАТИЧЕСКАЯ ЛАКУНА
Наличие такой лакуны часто указывает на то, что в семье были больные диабетом II типа.

для проведения проверки на предрасположенность к диабету II типа (именно в поджелудочной железе главным образом находятся бета-клетки, производящие инсулин). Наличие в этой зоне лакуны часто свидетельствует о том, что в семье были больные диабетом.

Тело и голова поджелудочной железы (правая радужка — сектор «40 минут», левая — сектора «20 минут» и «40 минут») принимают активное участие в обеспечении организма пищеварительными соками и ферментами. Области в верхней части радужек (левая и правая — сектора «10 минут» и «50 минут») считаются второстепенными и указываются не во всех схемах.

Однако существует мнение, что эти зоны являются проекцией задней части данного органа. Если автономное кольцо имеет «квадратную» форму, это указывает на работу эндокринной системы по контролю уровня сахара в крови. Присутствие ярко-оранжевых пигментных пятен в любом месте радужной оболочки служит подтверждающим знаком. Некоторые исследователи предполага-

АВТОНОМНОЕ КОЛЬЦО В ВИДЕ КВАДРАТА. Этот знак характеризует поджелудочную железу, в особенности ее эндокринную функцию по регулированию уровня сахара в крови.

ют, что лепестковую лакуну, появляющуюся в гуморальной зоне между секторами «20 минут» и «40 минут» (с внешней стороны автономного кольца), можно интерпретировать как знак, имеющий значение для поджелудочной железы.

Гормональный контроль

Поджелудочная железа выделяет инсулин и глюкагон — гормоны, которые помогают регулировать уровень сахара в крови. Присутствие определенных знаков в проекционных зонах поджелудочной железы, особенно в зоне хвоста поджелудочной железы в секторе «20 минут» левого глаза, может быть связано с избыточным потреблением и тягой к сахару или углеводам, как правило очищенным, что может привести к неспособности перерабатывать этот сахар или к сахарному диабету. Поджелудочная железа может быть истощена пищей с высоким содержанием сахара и потерять способность вырабатывать соответствующее количество инсулина.

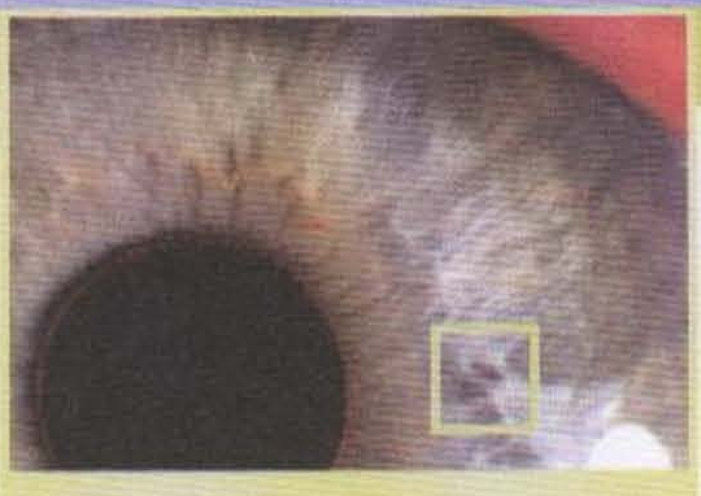
Наличие лакуны в проекционной зоне данного органа внутренней секреции может свидетельствовать о том, что из-за излишней активности в ранние годы жизни человека этот орган со временем истощился. То же самое можно увидеть по зоне надпочечников (на левой и правой радужной оболочке в секторе «30 минут» на автономном кольце). Это означает тенденцию к неумеренному расходованию энергии, приводящему к усталости и истощению, которые сначала могут быть временными, но со временем перейти в хронические.

Обратите внимание также на проекционные зоны других органов эндокринной системы: яичники/яички — сектор «35 минут» на правой радужке и «25 минут» на левой радужке; гипофиз — сектор «0 минут» на левой и правой радужке; щитовидная железа — сектор «13–15 минут» на правой радужке и «45–47 минут» на левой радужке.

СЕРДЦЕ

Сердце, которое проецируется на обеих радужных оболочках в секторах «15 минут» и «45 минут», присутствует в нескольких зонах. Положение сердца в зоне горла (сектор «15 минут» на правой и сектор «45 минут» на левой радужке) отражает эмбриональное развитие этого органа, которое происходит в тканях, впоследствии образующих область шеи. Главная проекционная зона сердца находится на левой радужной оболочке в секторе «15 минут». Но в связи с тем, что оно размещается близко к центру тела, мы также можем видеть его проекцию на правой радужной оболочке в секторе «45 минут».

Лакуны в зоне сердца встречаются очень часто, что, возможно, отражает тот факт, что сердечные заболевания по-прежнему остаются самой главной проблемой нашего времени. Тем не менее не стоит рассматривать указание на болезни сердца как смертельный приговор. Это предупреждающий знак, который говорит о том, что вам следует побеспокоиться о своем здоровье. Крипта или лакуна в проекционной зоне сердца может служить знаком того, что вам нужно воспринимать жизнь с радостью и отложить в сторону заботы и волнения. Многие сердечные приступы происходят из-за того, что люди полностью погружаются в свой собственный мир тревог и стресса. Чтобы противостоять этому процессу, необходимо ослаблять давление на сердце, как эмоциональное, так и физическое.



КРИПТА В ПРОЕКЦИОННОЙ ЗОНЕ СЕРДЦА. Подобный знак встречается у очень большого количества людей и указывает на проблемы с сердцем.

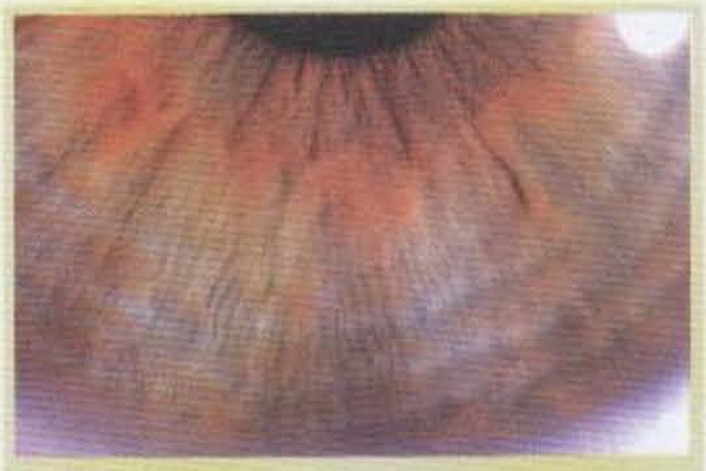
ПОЧКИ

Проекционные зоны почек находятся на правой радужке в секторе «28–31 минута» и на левой радужке в секторе «29–32 минуты». Положение этих зон на схеме может показаться странным, потому что они размещаются рядом с зоной ног (в нижней части радужки), а почки находятся гораздо выше — на уровне середины спины. Однако местоположение на схеме отражает их эмбриональное развитие.

Оценка состояния почек имеет очень большое значение из-за той роли, которую они играют в фильтровании крови и удалении отходов. Оценивая работу почек, мы также должны обратить внимание на кожу. Если в зоне почек наблюдается дистрофический ободок, то, возможно, они выполняют дополнительную работу, и в случае появления признаков истощения этим вопросом необходимо серьезно заниматься.

Лакуна или разволокнение в зоне почек также может свидетельствовать о тенденции к истощению, которое может привести к серьезным последствиям (хроническая усталость). Знаками, указывающими на необходимость обследования почек, являются белые непрозрачные «кляксы», означающие повышенную кислотность, и рассеянный или бледно-желтый пигмент.

Обратите внимание также на то, что область почек в секторе «30 минут» пересекает проекционная зона ног. Если вы увидите какой-либо знак вдоль этой линии, то вы должны определить, какая часть тела затронута. Наличие крипты в секторе «30 минут» на половине расстоянии от края радужной оболочки может служить предупреждением о таком заболевании, как камни в почках.



РАЗВОЛОКНЕНИЕ В СЕКТОРЕ ПОЧЕК. Может указывать на тенденцию к истощению. Другими знаками, помогающими оценить состояние почек, являются белые, непрозрачные пятна.

7

ОЦЕНКА РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ СВОИХ ГЛАЗ

К этому времени вы, возможно, уже исследовали свои глаза, выявили некоторые иридологические знаки, сопоставили их локализацию со схемой проекционных зон и подумали: «Помогите! Я разваливаюсь на части!» Но не забывайте о том, что любой знак не обязательно указывает на какую-либо болезнь, а присутствие большинства тех знаков, которые вы можете увидеть на радужных оболочках своих глаз, никогда не станет причиной серьезных проблем со здоровьем. Вам не следует интерпретировать иридологические знаки буквально, не соотнося их с имеющимися у вас симптомами, образом жизни, историей ваших болезней, болезнями членов вашей семьи или предков. Чтобы избежать ложных диагнозов, вам нужно научиться оценивать значение наблюдаемых знаков и помещать их в контекст вашей жизни.

Иридологическая оценка также может указать вам на необходимость проведения других тестов и исследований, которые смогут пролить свет на состояние вашего здоровья. Кроме того, иридодиагностика, которая уделяет основное внимание причинным факторам возникновения заболеваний, поможет вам определиться с тем, как повернуть процесс заболевания вспять и начать обратный путь к полноценному исцелению. Даже в случаях наличия известных дегенеративных заболеваний иридодиагностика может предложить способы, с помощью которых вы сможете укрепить свое здоровье. Я включил в эту главу некоторые стандартные примеры, которые помогут вам осмыслить то, что вы видите, и произвести сбалансированную оценку, а не просто интерпретировать иридологические знаки с точки зрения тех болезней, которые они предполагают. Прежде всего вам следует учитывать симптомы, историю ваших болезней и то, что показывает радужная оболочка.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Как правило, мы обращаемся к врачу тогда, когда у нас возникают определенные симптомы, а специалист, на основании нашего описания этих симптомов, формирует свою оценку имеющейся проблемы. Этот процесс называется дифференциальным диагнозом и заключается в определении вероятности наличия проблемы по ее внешним признакам. Достоинство данного подхода состоит в том, что он признает, что боль, к примеру, в вашей левой руке может вовсе не означать наличие у вас проблем с данной рукой, а может быть вызвана стенокардией — серьезным сердечным заболеванием, которое может нести потенциальную угрозу вашей жизни.

Проведение дифференциальной диагностики требует медицинского навыка, который получают в процессе обучения и практической деятельности. Однако симптомы могут стать отправной точкой при проведении самооценки, поэтому их следует обязательно принимать во внимание. Симптомы представляют собой главные средства коммуникации, позволяющие вашему телу сообщать о присутствующем в нем внутреннем недомогании. Всегда прислушивайтесь к себе и принимайте во внимание все те симптомы, которые замечаете, а затем старайтесь понять, что они означают.

КОЕ-ЧТО ИЗ ИРИДОДИАГНОСТИКИ

ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ. Значение иридологического знака не всегда может иметь полностью физическое обоснование. В его основе могут лежать эмоциональные или психологические проблемы. Попытайтесь оценить всю картину в целом, иначе вы можете не заметить важные причинные факторы, и это приведет к тому, что ваше заболевание, даже если оно первоначально отступит под действием терапии, вероятнее всего вернется.

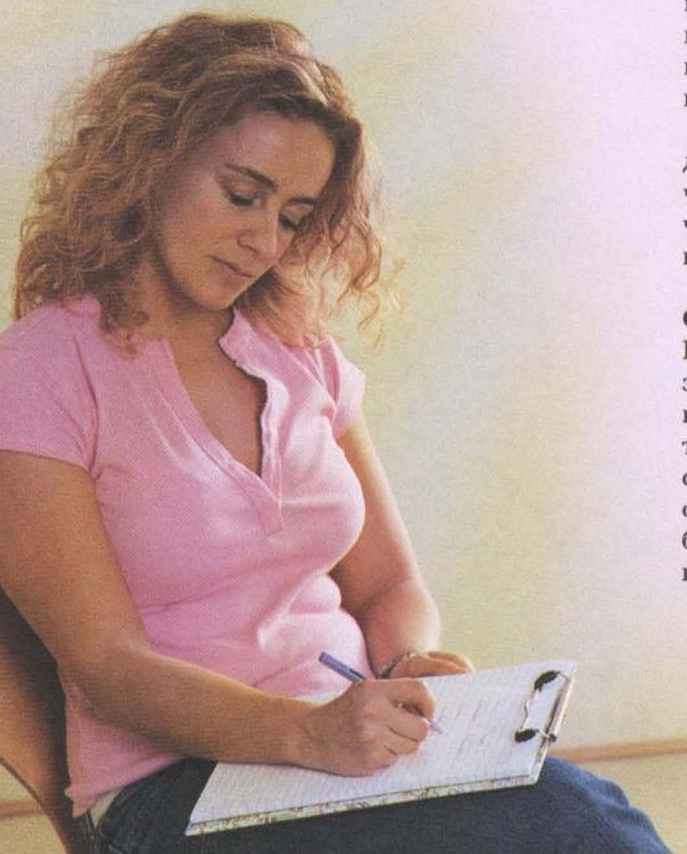
КАК ОЦЕНИВАТЬ СИМПТОМЫ

Разделите свое тело на отдельные анатомические системы и изучите каждую из них: кожа, мышцы, кости, нервы и мозг, гормоны, пищеварительная система, почки и мочевыводящие пути, дыхательные пути, сердце и кровообращение, иммунная система и половые органы.

Выпишите название каждой из систем на отдельном листе, а затем отметьте на нем все то, что вы замечаете в каждой категории, включив в описание как негативные, так и позитивные факторы.

СОЗДАНИЕ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ

После того как вы перечислите симптомы, запишите историю вашей болезни. Это можно сделать, когда вам будет удобно, но уделите этому больше времени, так как очень важно составить исчерпывающий и всесторонний отчет о вашем образе жизни, личной истории болезни и семейных моделях. Записи осуществляйте по категориям, указанным на с. 83.



При проведении самооценки перечислите все симптомы и важные детали, касающиеся ваших привычек, предыдущих заболеваний, медицинской истории вашей семьи, применяемых методов лечения и т. д., что позволит вам создать полный отчет.

АНАТОМИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Система	Относящиеся к системе органы/части тела	Функция
Кожная	Кожа, волосы, ногти.	Защита, регулирование теплообмена, выделение
Лимфатическая	Лимфатические сосуды, лимфатические узлы, селезенка, лимфоидные агрегации (например, миндалевидные железы, аппендикс), лимфатическая жидкость, лимфоциты	Рециркуляция и очищение жидкостей организма, иммунитет
Костно-мышечная	Мышцы, сухожилия, связки, кости	Движение, защита, стабилизация позы, выработка тепла
Сердечно-сосудистая	Сердце, артерии, вены, капилляры, кровь (белые и красные кровяные тельца), селезенка, легкие	Насыщение кислородом и питание тканей, поддержание кровяного давления
Пищеварительная	Рот, зубы, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, пищеварительные ферменты	Усвоение питательных веществ, производство энергии
Дыхательная	Рот, уши, нос, гортань, трахея, бронхи, легкие	Оксигенация, выделение
Половая — женская	Матка, фаллопиевы трубы, яичники, влагалище, молочные железы	Деторождение
Половая — мужская	Пенис, яички, предстательная железа	Деторождение
Гормональная (эндокринная)	Гипофиз, щитовидная железа, околощитовидная железа, поджелудочная железа, надпочечники, половые железы и другие органы, которые также имеют гормональные рецепторы	Регуляция обмена веществ
Нервная	Мозг, позвоночный столб, нервы, глаза	Коммуникация, чувствительность, движение, мышление
Иммунная	Лимфа, лейкоциты, лимфоидные агрегации (миндалевидные железы, аденоиды), другие органы, участвующие в иммунных процессах	Защита и охрана от болезнетворных организмов, контроль над опухолями, формирование и поддержка воспаления
Мочевая	Почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал, половой орган	Выделение отходов, регулирование температуры

Какие факторы должны быть учтены в истории болезни

- Личная история болезни, начиная с детства, в которую должна быть включена информация о прививках, госпитализациях, хирургических вмешательствах, лечении и т. д.
- Семейная история болезни, включая бабушек и дедушек: какими заболеваниями они страдали; если они умерли, то в каком возрасте и от чего.
- Если у вас есть дети, их истории болезни.
- Ваша диета: составьте таблицу, в которой укажите, что вы обычно едите на завтрак, обед и ужин, а также любые закуски или напитки, и т. д. Обратите особое внимание на то, как часто и в каком количестве вы употребляете продукты, которые могут стать источником проблем, такие как молочные продукты, пшеница и дрожжи. Отметьте любой недостаток потребления жидкости (в особенности, воды), а также количество выпиваемого вами чая и кофе. Также укажите объем потребляемых животных протеинов (напишите, какие виды мяса вы едите и выращены ли животные, из которых его получают, в естественных условиях).

- Прошлые модели и особенности питания.
- Другие привычки, например курение, употребление алкоголя и использование расслабляющих лекарственных препаратов.
- Любые принимаемые вами пищевые добавки: лекарственные, гомеопатические средства, витамины и т. д.
- Частота стула.
- Любой предыдущий опыт обращения к альтернативной или нетрадиционной медицине, включая гомеопатию, акупунктуру, остеопатию или лечение травами.
- История вашей трудовой деятельности: перечислите любые связанные с вашей работой стрессы.
- Личные отношения: настоящие и прошлые стрессы, связанные с семьей и друзьями, а также пережитые в прошлом эмоциональные травмы или тяжелые утраты.
- Ваша эмоциональная и психическая жизнь: степень удовлетворенности жизнью, хобби или другие занятия. Есть ли в вашей жизни равновесие между работой и отдыхом?
- Любые духовные убеждения или занятия — в настоящее время или в прошлом.

КАРТИНА РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ

После составления полного перечня симптомов и фактов из личной истории, вы готовы оценить то, что можно увидеть по вашей радужной оболочке. Начните с определения того, какой основной тип конституции соответствует вашим радужкам: они имеют голубой, коричневый или смешанный цвет. Затем оцените их структуру (см. с. 39–51) и выпишите четыре или пять знаков, которые наиболее заметны для вас, и их значение — например, лакуны или крипты, пигменты, контракционные борозды, дистрофический ободок или яркие белые знаки. Вы можете заметить, что у вас начали формироваться определенные модели или темы. В первый раз не рассматривайте более четырех или пяти знаков и выбирайте самые очевидные из них. Вам также необходимо оценить свою энергию, запас жизненных сил и любые другие факторы, которые могут нести в себе потенциальную угрозу.

Вам также следует обратить внимание на знаки, указывающие на проблемы, которые могут быть скрытыми или еще не выявленными. К таким знакам относят, например, холестериновое кольцо, которое может указывать на заболевание, несущее в себе потенциальную угрозу вашей жизни. Связывайте свои наблюдения с тем, что поддается проверке. Например, если вы увидите на своей радужной оболочке холестериновое кольцо, то вам следует подумать о необходимости проведения исследования уровня холестерина в крови. Однако не забывайте о том, что данный знак может указывать лишь на предрасположенность к заболеванию, а не на диагноз.

Вы также можете начать с изучения своих симптомов и истории болезни и уже на их основе определить наличие на радужной оболочке определенных знаков. Например, если с детства вы страдали экземой, а во взрослом состоянии отличаетесь грубой и раздражительной кожей, нужно проверить, нет ли вокруг радужки дистрофического ободка. Если такой ободок

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА С ПОМОЩЬЮ ПРИЩУРИВАНИЯ ГЛАЗ

Это простой способ, который помогает определить, какие иридологические знаки имеют основное значение. В тот момент, когда вы смотрите на свою радужку, вам нужно прищуриться, что приведет к размыванию границ того, что вы видите. Вы сразу же перестанете замечать детали, и вам будут видны наиболее яркие особенности. Приведенные далее указания помогут вам выбрать те, которые требуют дальнейшего исследования.

1 Определенный знак, например большая лакуна, большое черное пигментное пятно или центральная гетерохромия оранжевого цвета, четко выделяется на фоне голубого/серого фона. Если что-то сразу же бросается в глаза, займитесь этим.

2 Несколько знаков указывают на один и тот же орган или систему. Например, знаки небольшого размера присутствуют в проекционной зоне печени, желтая или коричневая пигментация (тополабильный знак) в других секторах или уплощение зрачка рядом с зоной печени. В этом случае, какими бы ни были симптомы, вам, возможно, придется заняться лечением печени.

3 В проекционной зоне одного и того же органа присутствуют контрастирующие знаки, например яркие знаки сочетаются с темными, а именно: глубокая лакуна окружена границей, образованной яркими белыми волокнами. Это указывает на то, что в определенной области может наблюдаться некий конфликт, который способен привести к тяжелым последствиям. Яркий знак свидетельствует о высокой реактивности, а темный говорит о том, что это основная зона негативности и возможного перерождения. Симптомы, возникающие при таких знаках, отличаются значительным сходством.

присутствует, то вы можете сделать вывод о том, что у вас есть сложности с выведением из организма токсинов и отходов и вам следует проверить другие органы и системы, связанные с функцией выделения. На основе этой оценки вы можете начать определение возможных причин испытываемых вами проблем. Последующие указания помогут вам быстро определить состояние радужной оболочки, не прибегая к толкованию специальных знаков, а также оценить свои внутренние ресурсы.

Цвет, структура и ободок

В четвертой главе вы найдете информацию о цвете радужной оболочки и ее структурных типах (например, голубой тип радужной оболочки и высокоустойчивый тип), а в пятой главе описаны типы ободков (например, холестериновый ободок). Эти особенности указывают на возможные расстройства регуляции, что может приводить к накоплению в организме кислот и других токсинов, избытку холестерина и лимфатической недостаточности.

Кругообразность

Изучение кругообразных структур радужной оболочки – зрачковой каймы или границы зрачка, автономного кольца, контракционных борозд и круглой формы радужной оболочки – дает информацию о состоянии нервной системы. Время от времени радужная оболочка приобретает не совсем правильную круглую форму, и это может означать, что нервная система является тем фактором, который лежит в основе всех ваших проблем. Иногда нарушение кругообразности очевидно. На фотографии вверху вы видите уплощение радужной оболочки в ее нижнем сегменте. Данный человек страдал от сильной боли, которая возникала в поясничном отделе позвоночника и была ослаблена с помощью остеопатической коррекции. Однако у человека сохранилась тенденция к повторному появлению этого уплощения в состоянии стресса.

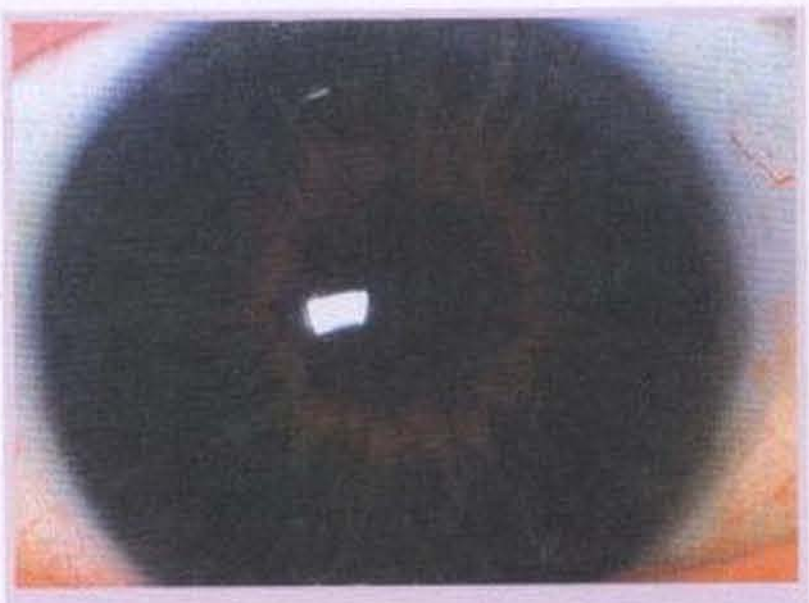
НАРУШЕНИЕ ОКРУГЛОСТИ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ.
Если ваша радужная оболочка не имеет правильной круглой формы, то, возможно, ваши проблемы связаны с состоянием нервной системы.

Проблемы поступления нервных импульсов к органам также требуют серьезной оценки, и о них свидетельствуют уплощение зрачка, а также выбухания и втягивания автономного кольца.

Плотность

Общая плотность волокнистой структуры радужной оболочки имеет непосредственное отношение к тем структурным типам, которые описаны в четвертой главе (см. с. 40). Плотность – это мера сопротивляемости организма. В целом чем выше плотность волокон вашей радужной оболочки, тем большей устойчивостью вы обладаете, и наоборот, чем меньше плотность, тем меньше ваша сопротивляемость. Важно знать уровень сопротивляемости своего организма, чтобы внести соответствующие изменения в свой образ жизни, что является составляющей любого лечения. Кроме того, при оценке влияния стресса следует учитывать степень вашей физической выносливости. Если вы обладаете слабой конституцией, то ваш стиль жизни может требовать от вас непомерного напряжения.

Также важно знать, какой сопротивляемостью обладает каждый отдельный орган. Обращайте внимание на знаки, указывающие на уменьшение плотности волокон, так как они могут предупреждать вас о проблемах с определенными органами (см. с. 57). Низкая сопротивляемость в любой из проекционных зон может проявляться в виде таких особенностей, как лакуны и разволокнение или разрыхление ткани радужной оболочки.

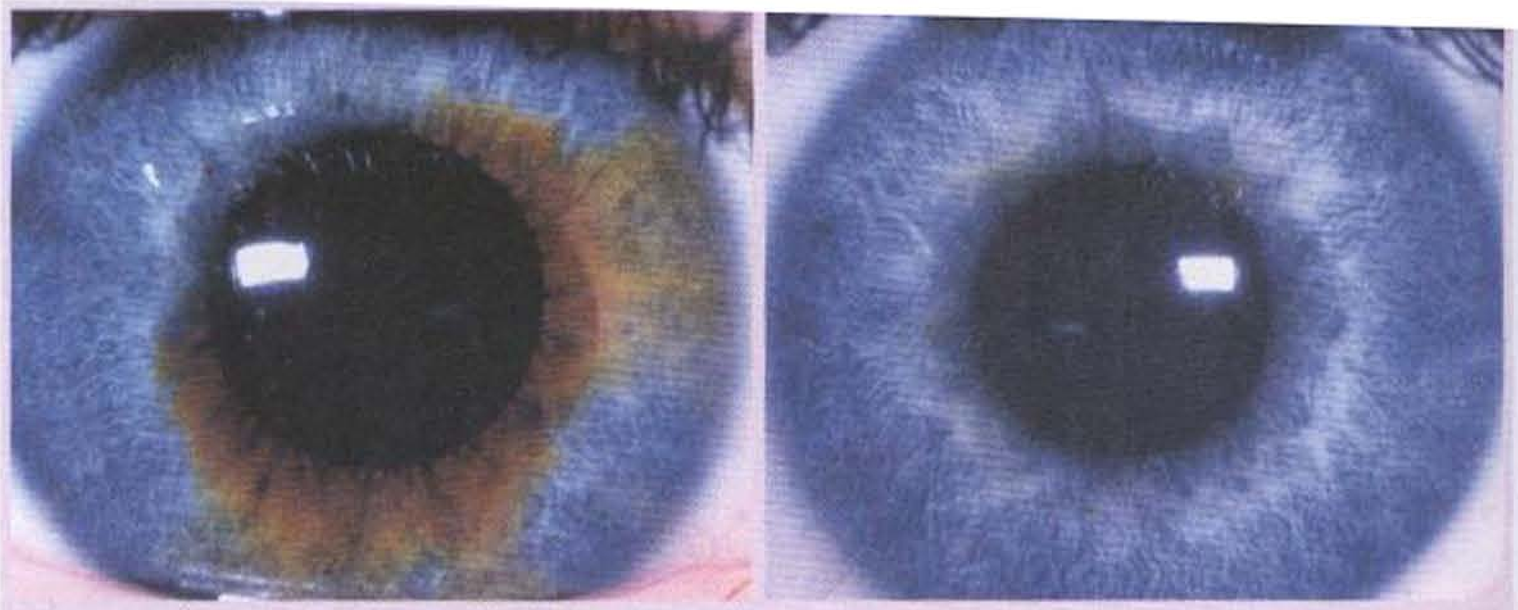


ТЕМНАЯ РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА. Может указывать на то, что ваш организм не способен реагировать достаточно оперативно, чтобы защититься от вредных влияний и болезней.

Пятнистость

Это понятие связано с проявлениями темных или светлых оттенков на радужной оболочке, которые несут в себе информацию о способности вашего организма или отдельного органа к противодействию. Белизна или яркость указыва-

ют на высокую реактивность с тенденцией к воспалению; темные и черные зоны предполагают отсутствие сопротивляемости, что говорит о неспособности организма защитить себя от заболеваний и вредных влияний, что со временем может привести к перерождению и разрушению тканей. Темная радужная оболочка может указывать на то, что ваш организм не способен реагировать достаточно оперативно, чтобы защитить себя от вредных влияний и болезней. Яркая радужная оболочка недостаточно насыщенного цвета с белизной может указывать на избыточную реактивность и хроническое воспаление – ревматический тип радужной оболочки.



Правый глаз Левый глаз

ВЛИЯНИЕ ПО ЛИНИИ ОТЦА. Правый глаз указывает, главным образом, на генетическое наследие, полученное от отца. У этого мальчика радужная оболочка правого глаза является доминирующей (на ней присутствуют наиболее заметные знаки), поэтому отцовские гены оказывают на него наибольшее влияние.

Оценка отдельных органов на предмет того, обладают ли они способностью к реагированию или нет, а также присутствует ли в организме тенденция к хронической избыточной или недостаточной реактивности, может иметь очень важное значение. Например, если ваша радужная оболочка обладает рыхлой структурой и темным оттенком в проекционной зоне почек, а у вас проблемы с кожей, то, возможно, одной из причин вашего недомогания является недостаточно хорошая работа почек, и их лечение поможет решить ваши проблемы.

ОЦЕНКА НАСЛЕДСТВЕННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Если во время оценки значимых иридологических знаков вы сталкиваетесь с чем-то, что кажется вам важным, хотя и не присутствует в истории вашей болезни, то можно предположить, что вы имеете дело с наследственными особенностями. Подумайте над тем, не было ли у кого-либо из ваших родственников тех проблем, которые вы обнаружили. Проверьте, не было ли в вашей семье артрита, гипертонии, диабета, сердечных заболеваний или проблем с кишечником. Во многих случаях те проблемы со здоровьем, с которыми сталкивались ваши родители или бабушки и дедушки, могут просто поджидать того момента, когда вы станете старше. Типичным примером может служить такое заболевание, как рак молочной железы, который передается на генетическом уровне по женской линии. Вам также необходимо определить, насколько велика вероятность того, что проблема, которую вы заметили, изучая свою радужную оболочку, действительно возникнет. Вполне возможно, что замеченный вами знак отражает наследственное заболевание, которое не проявлялось на протяжении уже многих поколений.

Насколько важно понимание этих особенностей при оценке факторов риска для вашего здоровья или ваших предрасположенностей? Если у вашей матери было повышенное кровяное давление, означает ли это, что вы столкнетесь с этой же проблемой? Зная о том, что различные наследственные особенности приходят к нам по разным семейным линиям, можем ли мы предсказать, какие из них проявятся у нас? На радужной оболочке можно легко заметить две различные цепочки, из которых складывается наше генетическое наследство: радужка правого глаза указывает главным образом на наследие, полученное от отца, а левого – на то, что мы получили от матери. Радужная оболочка, на которой наблюдаются наиболее заметные структурные знаки, является доминирующей. Если нельзя сделать определенных выводов на основании структуры радужки, обратите внимание на пигментацию.

На фотографии представлены радужные оболочки маленького мальчика, у которого доминирующим является генетическое влияние отца. В вашем случае, возможно, не будет такого явного различия между глазами, но если вы сможете определить, какая радужная оболочка является доминирующей, то это станет для вас ключом к пониманию того, от кого из родителей вы унаследовали основные предрасположенности в плане здоровья.

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ОЦЕНКИ РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗА

1 Запишите любые симптомы, наблюдаемые у вас в настоящее время.

2 Запишите свою историю болезни.

3 Исследуйте свою радужную оболочку, отметив следующую информацию:
цвет — три основных типа;
структура/текстура — четыре основных типа.
Отметьте от трех до пяти иридологических знаков, которые или распространены по всему объему радужной оболочки (например, холестериновое кольцо, кислотное затемнение), или более других выделяются (например, большая лакуна, пигментное пятно или центральная гетерохромия).

4 Проведите перекрестную проверку между симптомами (наблюдаемыми в прошлом и в настоящем) и знаками, присутствующими на радужной оболочке.

5 Если результат проверки отрицательный, то подумайте о том, не могут ли ваши симптомы быть вызваны нарушением работы жизненно важных органов — таких, как печень и почки (см. врезку на с. 84).

6 Проанализируйте то, как картина радужной оболочки может отражать историю болезни вашей семьи, если она вам известна. В случае необходимости определите, радужная оболочка какого глаза является доминирующей, то есть то, какова вероятность получения определенных особенностей по наследству от одного из родителей.

7 Составьте план совершенствования своего здоровья из трех или четырех пунктов, в который войдут основные обнаруженные вами знаки. Используйте для составления такого плана рекомендации, приведенные в главах с третьей по пятую.

Например, если вы обладаете лимфатической конституцией и высокоустойчивой структурой при наличии кислотного ободка, вам следует обратить внимание на элиминацию, детоксикацию и укрепление иммунитета. Вам также следует подумать о том, что вы можете сделать для того, чтобы привести в равновесие и поддержать свою нервную систему, а также обратить особое внимание на удаление из вашего организма кислот. Кроме того, вы можете перейти на диету, которая поможет вам минимизировать образование кислот.

Если вы являетесь обладателем гематогенной конституции, самозащитной структуры и липемического ободка, то для вас очень важно очищение крови, которое позволит поддерживать в должном состоянии ее химический состав. Красный стручковый перец и имбирь помогут стимулировать ваше кровообращение; лекарственные препараты, предназначенные для поддержания нервной системы и расслабления мышц, избавят вас от склонности к спазмам и нервному напряжению; а лечение печени поможет привести в норму количество жиров в крови. Кроме того, вам необходимо заниматься очищением сосудов от накапливаемых жиров.

Если вы потерпели неудачу

Что же делать, если проведенная оценка лишена какого-либо смысла; когда вы видите знаки, которые указывают на проблемы, которых, по вашему мнению, у вас нет; когда вы не можете найти никаких соответствий и не узнаете самого себя в сделанной вами оценке? Подобное может произойти по следующим причинам:

1 Знаки указывают на скрытые тенденции, которые еще не проявились. Время возникновения проблемы для каждого человека разное.

2 Симптом предупреждает о том, что вы перешагнули предел вашей конституциональной толерантности. Если вы ведете образ жизни, который учитывает ваши слабые моменты и помогает избегать потенциальных угроз, то симптом может вообще не появиться. Картина радужной оболочки может отражать серьезные проблемы, которые вы имели в прошлом, даже в том случае, если сейчас вы избавлены от дискомфорта благодаря предпринятым вами необходимым изменениям.

3 Вы не готовы осознать себя в таком плане, или, возможно, вы не хотите посмотреть в лицо имеющимся у вас проблемам. Люди, относящиеся к высокоустойчивому типу, иногда не могут признать, что существует реальная причина для изменения образа жизни, к тому же они способны выдерживать значительные нагрузки, не обращая внимания на самочувствие.

4 Вы видите знаки, которые указывают на факторы, влияющие на общее состояние вашего организма. Мы не всегда чувствуем застой печени, однако в тех случаях, когда он выступает в роли причинного фактора, он может привести к нарушению работы других органов или систем. Это тот аспект иридодиагностики, который требует более длительной проверки и который сопряжен с понятием допатологических нарушений гомеостаза или функции обмена веществ, которые со временем могут привести к более серьезным заболеваниям. В этом случае следует идти по пути профилактики заболевания (см. информацию об очищении и детоксикации на с. 107–117).

5 Обнаруженные вами знаки имеют значение в эмоциональном или психологическом плане. Если вы хотите провести исследование этих уровней, вам следует обратиться за помощью к специалистам.

8

ТИПИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВИДИМЫЕ НА РАДУЖНОЙ ОБОЛОЧКЕ

Картина радужной оболочки представляет собой совокупность знаков, которые указывают на наличие определенной проблемы. Это нельзя рассматривать как категорический и неопровержимый диагноз; это всего лишь означает, что существует высокая вероятность проявления предполагаемой болезни.

Знаки радужной оболочки также указывают на аномалии и сбои в работе организма, которые с течением времени могут привести к возникновению определенного заболевания. До того времени, как заболевание можно будет обнаружить, обычно проходят долгие годы, наполненные событиями, которые носят доклинический характер. Всегда помните о том, что запас прочности механизмов, контролирующих гомеостаз (постоянство внутренней среды организма), достаточно ограничен. Гомеостаз можно охарактеризовать как процесс, с помощью которого внутренние системы организма – давление, температура и т. д. – поддерживаются в состоянии равновесия независимо от изменений внешних условий.

Приведенные далее примеры покажут нам, какие знаки указывают на возможные проблемы. Принципы анализа основываются на представлении об энергетике. Мы стараемся увидеть, является ли орган излишне или недостаточно активным, демонстрирует ли он недостаточность функции или ее избыточность. Помните о том, что белый цвет соответствует повышенной реактивности, темный – недостаточной реактивности; редкая структура волокон говорит о низкой сопротивляемости организма, а плотная означает высокую сопротивляемость; лакуна равнозначна пустоте и недостаточности; пигмент символизирует наполненность и избыточность.

Артриты

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ТЕРАПИЯ. Очищение кишечника, почек и печени, гидротерапия.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Чаи или настойки: имбирь, семена сельдерея (противовоспалительные средства); воронец черный, дикий ямс (антиспазматические средства); тысячелистник обыкновенный, крапива, клевер, вахта трехлистная, желтое дерево, лютик полевой (противовоспалительные и детоксицирующие средства). Дикий салат, валерьяна, ямайский кизил и воронец черный уменьшают боль.

Артриты являются типичными примерами хронического воспаления. Они демонстрируют постоянную попытку вашего организма разрешить существующую долгое время проблему методом отторжения (выделения). В тех местах, где присутствует воспаление, возникает и обратный процесс: организм пытается остановить разрушение и исправить причиненный вред.

Существует более 70 различных видов артритов, однако основными являются остеоартрит и ревматоидный артрит. Считается, что в последнем присутствует аутоиммунный компонент (иммунная система воздействует на организм), в то время как первый представляет собой наиболее распространенную форму заболевания, и его признаки наблюдаются у 80 % людей старше 50 лет.

На самом деле не существует определенных знаков радужной оболочки, указывающих на различные типы артрита. Хотя иногда с помощью этих знаков можно выявить предрасположенность к артриту, но, как правило, нельзя определить его тип. Однако известно, что ревматоидный артрит гораздо чаще встречается у людей с очень светлыми радужными оболочками, на которых наблюдаются знаки, указывающие на ревматические заболевания, повышенную кислотность и склонность к заболеваниям, связанным с иммунной системой, а остеоартрит можно обнаружить у людей со всеми типами радужной оболочки.

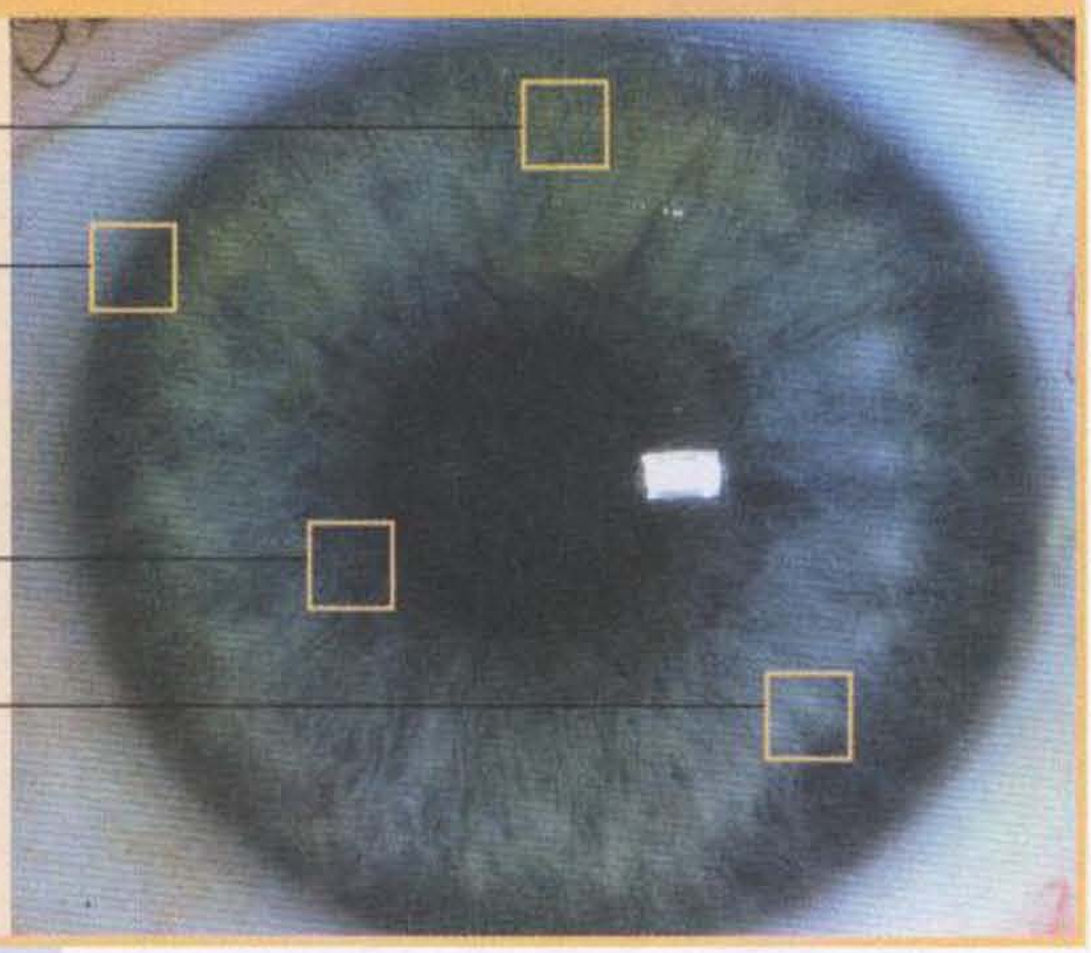
Знаки радужной оболочки

Существуют следующие знаки радужной оболочки, указывающие на предрасположенность к артриту.

- «Полоска инея» — спондилоартрозная дуга (см. фотографию слева).
- Ревматический тип конституции: человек лимфатического типа со светлыми (голубыми) глазами и белым цветом волокон.
- Белые или светло-желтые непрозрачные пятна и «локоны» в цилиарной зоне, предполагающие высокий уровень содержания мочевой кислоты в тканях. Желтый оттенок может указывать на ослабленную работу почек и кишечника.
- Общее затемнение цилиарной зоны, наблюдаемое в карих глазах (смешанного типа), и означающее задержку кислотных остатков.
- Поперечные волокна, перекрещивающиеся в 4-й малой зоне (мышечно-скелетной зоне).
- Знаки, указывающие на ригидность или смещение позвоночника, такие как уплощение зрачка или нарушение кругообразности радужной оболочки.

На с. 92 представлена фотография голубой радужной оболочки, на которой видны непрозрачные пятна; они наиболее заметны в 4-й малой концентрической зоне, на которую проецируется мышечно-скелетная система. Это указывает на реактивность и воспаление, связанное с высоким уровнем кислотных отходов. Внешнее кольцо радужной оболочки, называемое дистрофическим ободком, имеет темный цвет, что говорит о плохом функционировании кожи и недостаточной элиминации. Уплощение границы зрачка в поясничной проекционной зоне подчеркивается углублением дистрофического ободка в данной точке.

АРТРИЧЕСКАЯ РАДУЖНАЯ ОБОЛОЧКА



Темный цвет внутри центрального кольца, проекционной зоны кишечника, предполагает инертность кишечника и задержку токсичных отходов, которые могут повторно поглощаться организмом, повышая нагрузку на почки. Присутствие желтого цвета в верхней области радужки указывает на вероятность ухудшения работы почек, приводящее к повторному поглощению кислотных остатков, которое является потенциальной причиной возникновения воспаления. Желтый пигмент в склере говорит о нарушении метаболизма печени.

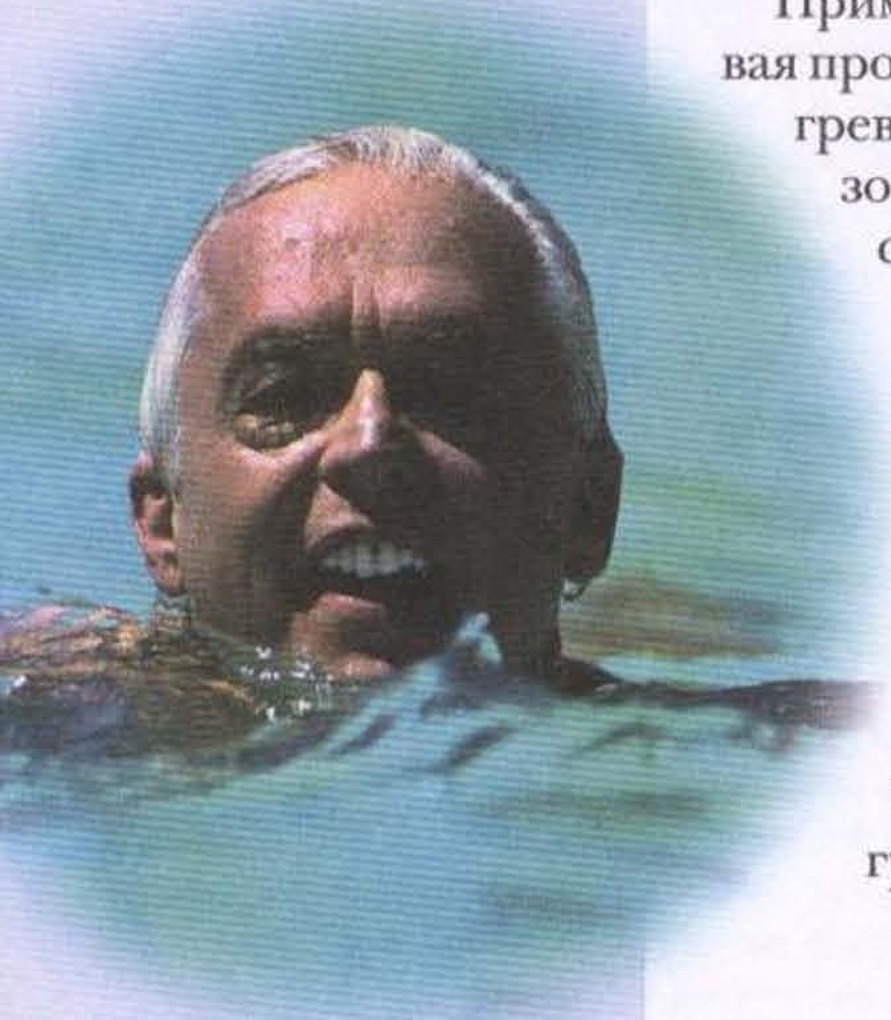
ЛЕЧЕНИЕ

Лечение артрита с помощью лекарственных растений предполагает использование противовоспалительных препаратов и средств, нормализующих обмен веществ. Последние очищают кровь, воздействуя на печень, почки и лимфатическую систему. Инертность пищеварительного тракта также указывает на плохое усвоение питательных веществ, и рациональное питание может помочь в лечении артрита. Определенные продукты противопоказаны, так как они могут вызывать повышенную кислотность или воспаление, но для успешного лечения необходима пища, в которой содержатся полноценные минералы, витамины и микроэлементы. Для лечения можно использовать следующие лекарственные растения, применяя их в виде чая или настоек: имбирь, семена сельдерея (противовоспалительные средства); воронец черный, дикий ямс (антиспазматические средства); тысячелистник обыкновенный, крапива, клевер, вахта трехлистная, желтое дерево, лютик полевой (противовоспалительные и детоксицирующие средства). Дикий салат, валерьяна, ямайский кизил и воронец черный также могут уменьшить боль.

Основное внимание при лечении артрита следует уделять очищению и детоксикации организма, чтобы обеспечить открытость и активность всех каналов элиминации. Используйте для этого различные методы очищения кишечника, почек, печени и лимфатической системы (см. с. 113–115).

Применяйте местную гидротерапию, на первом этапе лечения заканчивая процедуру горячей водой (см. с. 112). После процедуры используйте прогревание, втирая заранее приготовленное масло в пораженную болезнью зону для улучшения кровообращения и восстановления тканей. Чтобы самостоятельно приготовить масло, смешайте равные части корня имбиря, плодов красного стручкового перца, зверобоя, арники и цветов календулы с маслом и оставьте на две недели, перемешивая смесь два раза в день. Затем процедите получившуюся массу и добавьте в нее эфирное масло перечной мяты и винтергриновое масло (одна капля эфирного масла на миллилитр). В бутылку емкостью 50 мл входит 25 капель каждого масла.

Постоянно занимайтесь физическими упражнениями, чтобы поддерживать активное кровообращение и эластичность суставов. Идеальным в этом случае считается плавание, так как снижает нагрузку на позвоночник.



Желудочно-кишечный тракт

Радужная оболочка глаза — очень хороший советчик при оценке пищеварения. Пищеварительная система практически всегда находится в активном состоянии, а в наши дни, в условиях постоянного стресса, плохого качества продуктов и других токсических влияний и привычек, она находится в состоянии постоянной «осады». Правильная работа пищеварительного тракта имеет решающее значение для всех других органов и систем. Нарушение ее работы можно отнести к числу тех факторов, которые вызывают целый спектр заболеваний.

НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА, ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА И РЕФЛЮКС

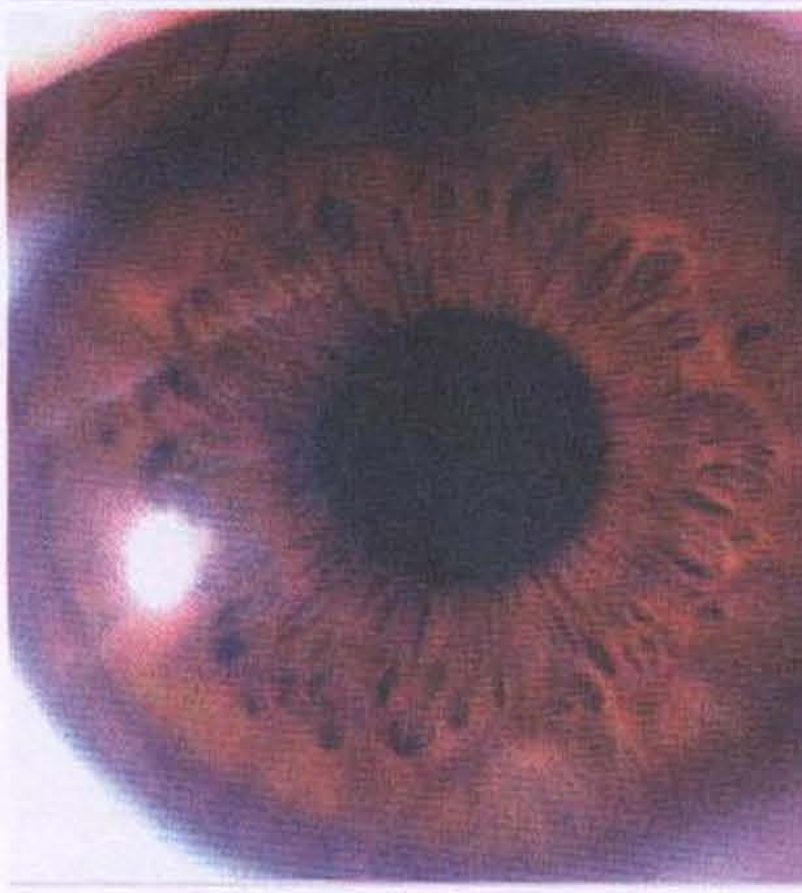
На присутствие таких заболеваний, как повышенная кислотность желудка, несварение и желудочно-пищеводный рефлюкс пищевода, указывает ярко-белый желудочный ареол, что предполагает чрезмерную реактивность желудка с избыточным производством соляной кислоты. Рефлюкс возникает в тех случаях, когда эта кислота попадает в пищевод, особенно когда клапан в верхней части желудка ослаблен или поврежден. Такой случай называют грыжей пищеводного отверстия диафрагмы. Подобное ослабление клапана может усилиться при переедании и употреблении в пищу слишком большого количества продуктов, способствующих образованию кислоты. Симптомы могут исчезнуть уже после того, как будут внесены изменения в режим питания.

Знаки радужной оболочки

Присутствие указанных расстройств можно определить по наличию крипты или знака дефекта в секторе «15 минут» на радужной оболочке правого глаза и «45 минут» на радужной оболочке левого глаза на автономном кольце, а также на пересечении зон пищевода и желудочно-кишечного тракта.

Лечение

Лечение несварения желудка, гастрита с повышенной секреторной функцией и рефлюкса предполагает использование раздельного питания (см. с. 123), сокращение потребления продуктов, способствующих образованию кислоты, а главное, уменьшение потребления продуктов из очищенной пшеницы. Используйте порошок вяза ржавого, алтея аптечного и лакричника, смешанный с жидкостью, для поглощения кислоты и восстановления слизистой желудка. Такие лекарственные растения, как лабазник вязолистный и одуванчик, принимаемые в виде чая или настойки, нормализуют сокоотделение в желудке, а золототысячник помогает при лечении грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

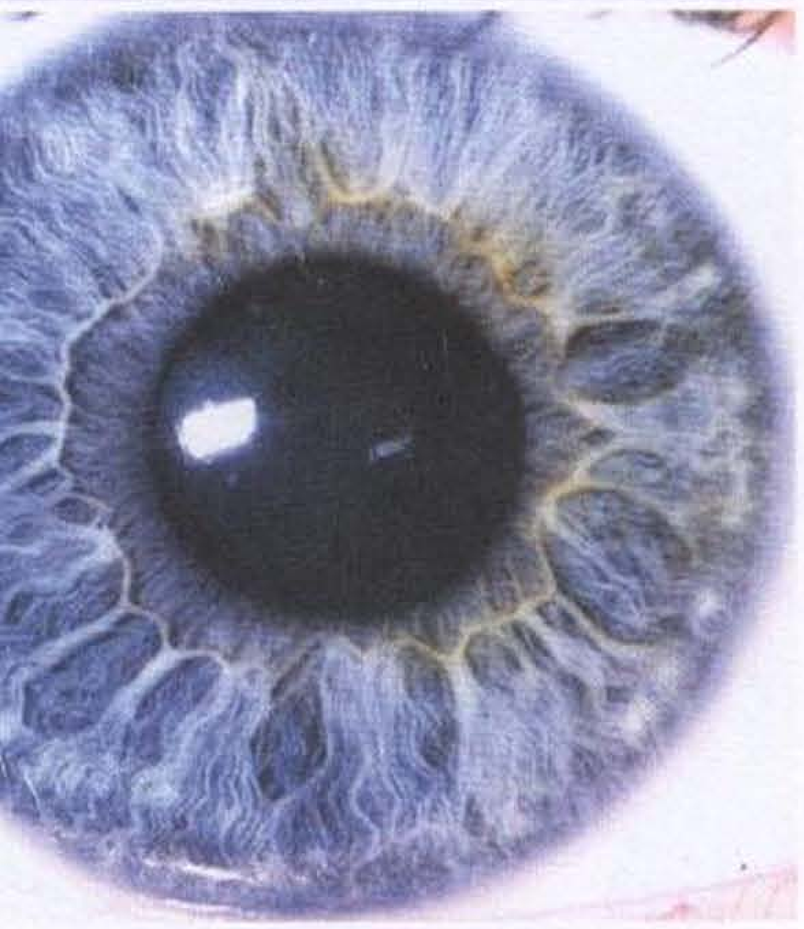


ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ДИЕТА. Сокращение потребления продуктов, способствующих образованию кислоты, и продуктов из очищенной пшеницы.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Порошки, растворенные в напитках, для абсорбирования кислот и восстановления слизистой желудка: вяз ржавый, алтей аптечный и лакричник; чаи и настойки для нормализации сокоотделения в желудке: лабазник вязолистный и одуванчик; золототысячник помогает при лечении грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

ТЕРАПИЯ. Раздельное питание.



ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ПИЩЕВЫМ ПРОДУКТАМ И СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОЙ КИШКИ

Если вы ощущаете боль или чувство дискомфорта в пищеварительных органах, то вполне вероятно, что их причиной является та пища, которую вы едите. В настоящее время уровень заболевания пищевой аллергией или непереносимости очень высок и продолжает расти. Наличие повышенной чувствительности к пищевым продуктам можно предположить, если вы видите яркость и реактивность автономного кольца. Если у вас предрасположенность к гиперреактивности или аллергии, то это может сопровождаться симптомами резкой боли и спазмов в животе, сменяющихся запорами и диареей, а также вздутием живота. Этот комплекс симптомов называют «синдромом раздраженной кишки», и часто в него включают нарушение функции нервной системы и реакции на стресс.

Пищевая непереносимость способна привести к возникновению других симптомов, а исключение из диеты определенных продуктов питания может принести облегчение и при других аллергических заболеваниях, таких как сенная лихорадка и астма, а также при общей усталости, сниженной психической активности и депрессии. Повышенная чувствительность к продуктам, которые считаются полезными для здоровья, может быть снижена с помощью методов восстановительного лечения при условии ликвидации стрессовых факторов и исключения из рациона «вредных» продуктов питания.

Знаки радужной оболочки

Гиперчувствительность желудочно-кишечного тракта чаще всего наблюдается у людей с голубыми глазами, что связано с их повышенной реактивностью. Выступающее, неровное или зубчатое автономное кольцо может указывать на наличие этой склонности у людей с любым цветом глаз. Подтверждением данного диагноза служит сильное окрашивание автономного кольца. На приведенной ниже иллюстрации радужной оболочки хорошо заметна не только белая окраска автономного кольца, но и желтый пигмент в верхнем и правом сегментах. Это указывает на наличие проблем с печенью и высокую вероятность повышенной чувствительности к молочным продуктам или их полную непереносимость.

Лечение

Лечение при пищевой чувствительности и синдроме раздраженной кишки предполагает выявление возможных аллергенов. Например, это могут быть молочные продукты, пшеница и дрожжи. В лечении нервных расстройств следует использовать принимаемые в виде чая или настоек шлемник, страстоцвет или валерьяну. В качестве спазмолитических средств можно рекомендовать дикий ямс, воронец черный и перечную мяту. Раздельное питание и прием горьких тонизирующих средств поможет улучшить пищеварение, что позволит минимизировать вероятность попадания в толстую кишку масс, вызывающих раздражение. Муравьиное дерево, кора барбариса, скорлупа черного грецкого ореха и полынь горькая повышают желудочно-кишечный иммунитет и контролируют рост бактерий рода Candida. Люди, которые страдают от подобных проблем, должны попытаться снизить уровень нагрузки и стресса.

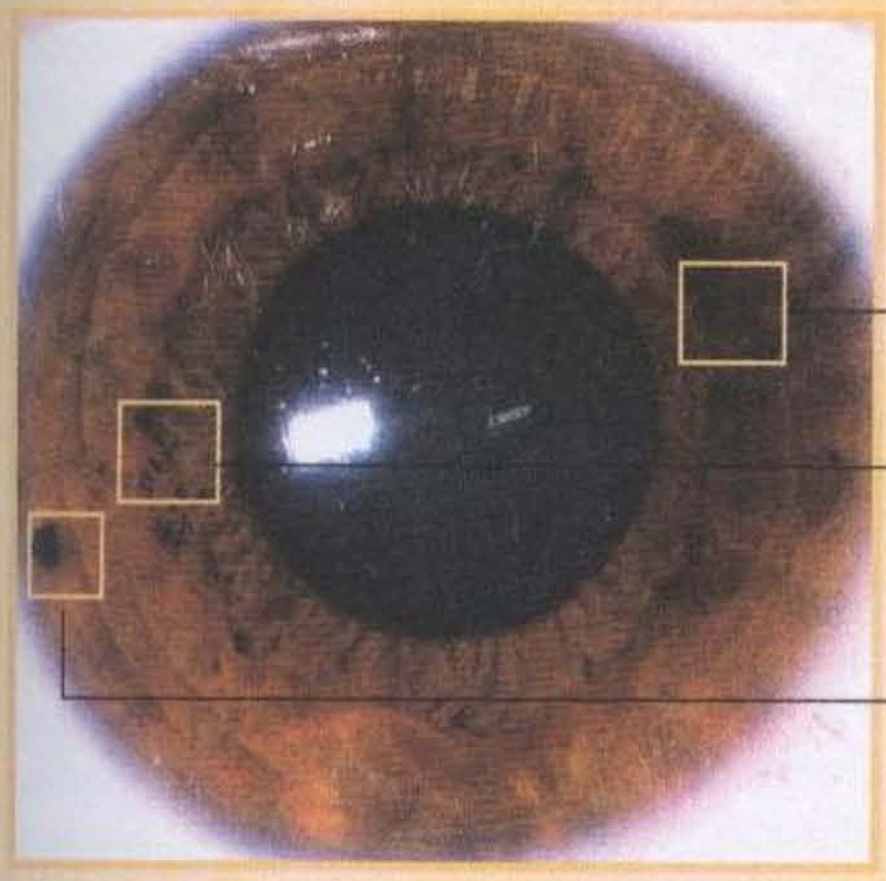
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

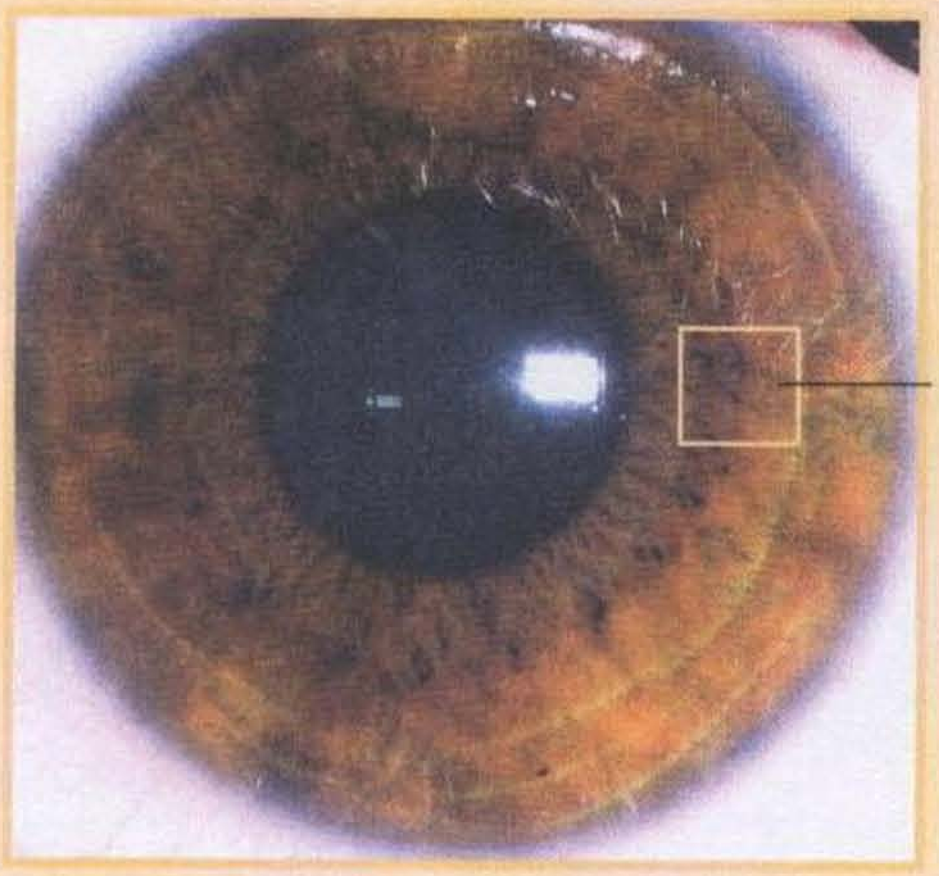
ДИЕТА. Выявление возможных аллергенов, таких как молочные продукты, пшеница и дрожжи.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Для укрепления нервной системы: чаи или настойки из шлемника, страстоцвета, валерьяны; спазмолитические лекарственные растения: дикий ямс, воронец черный и перечная мята; для улучшения пищеварения: горькие тонизирующие средства; для повышения желудочно-кишечного иммунитета: муравьиное дерево, кора барбариса, скорлупа черного грецкого ореха и полынь горькая.

ТЕРАПИЯ. Раздельное питание.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ... Язвенный колит





Двадцатичетырехлетняя Элис пришла ко мне на прием с сильно кровоточащим язвенным колитом, для лечения которого ей было рекомендовано принимать стероиды. Когда она выразила по этому поводу беспокойство, врач сказал ей, что если она не будет проводить лечение, то в последствии у нее может развиться рак.

Заболевание Элис было явно связано со стрессом: его симптомы усиливались, когда у нее на работе складывались сложные или не поддающиеся контролю обстоятельства. Она часто испытывала разочарование по поводу своей работы. Элис призналась, что согласилась на занимаемую ею должность только для того, чтобы зарабатывать себе на жизнь за счет надежной карьеры, а на самом деле она хотела пройти обучение на актерских курсах. Я обратил ее внимание на то, что только она сама может реализовать свой потенциал.

Радужные оболочки

Радужные оболочки глаз Элис относятся к гематогенному типу конституции; на них видна светлая, непрозрачная цилиарная зона, крипты на автономном кольце и темные «смоляные» пигментные пятна на радужке правого глаза. Все это указывает на риск серьезного ослабления иммунитета.

Хорошо заметные структурные особенности присутствуют в проекционной зоне пищеварительного тракта вокруг зрачка, где наблюдается менее плотная текстура волокон и выступающее неровное автономное кольцо с большим количеством крипт, особенно в проекционной зоне восходящей и нисходящей ободочной кишки. Это предполагает раздражимость и чувствительность ободочной кишки, в том числе возможность пищевых аллергических реакций. Также на радужной оболочке каждого глаза в проекционной зоне ободочной кишки внутри автономного кольца наблюдается контракционная борозда, что указывает на присутствие раздражителя в этой области.

Черное пигментное пятно на радужной оболочке правого глаза свидетельствует о возможной слабости иммунной системы Элис. Темный сектор на правой радужке в зоне между «10 минутами» и «20 минутами» с криптами и разорванными контракционными бороздами указывает на центральную область стресса, недостаточное очищение организма и сниженный иммунитет. На энергетическом уровне проблемы Элис связаны с самовыражением, высказыванием и проявлением своей внутренней сути, а также переживаний, и стремлением к творческой работе.

Элис хотела стать актрисой, но она относилась к этому внутреннему побуждению с большим сомнением и чувствовала, что необходимо соответствовать традиционным понятиям о достойной карьере. Отвергая свое внутреннее желание, она подавляла жизненно важную сторону своей личности, что вызывало раздражение и чувство обиды, проявляющиеся в виде проблем со здоровьем.

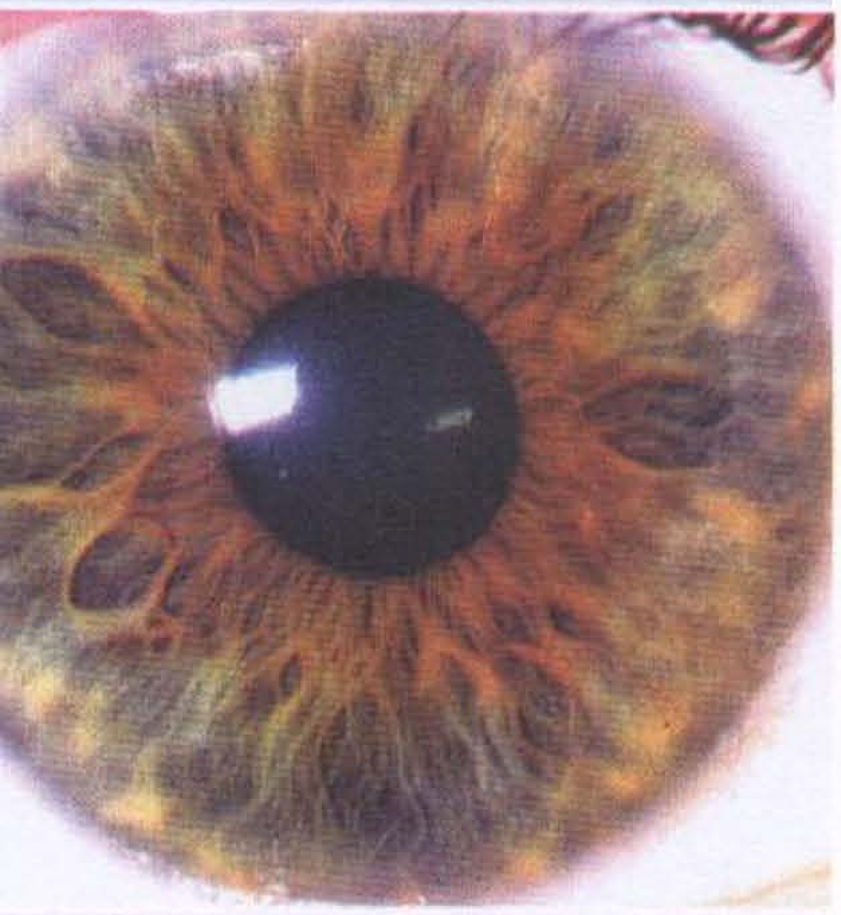
Кровотечение из кишечника символически выражало ее ощущение, что она попусту растрачивает свои жизненные силы, и жизнь проходит мимо нее. Элис, как личность, отличалась определенной долей самопожертвования, которое истощало ее и мешало изменить направление своей жизни. Ей предстояло поставить себя на первое место и оценить свою личность совершенно по-новому.

Лечение

Когда Элис строго следовала предписанной ей диете, ее состояние улучшалось. Однако в моей оценке приоритет был отдан психологическим аспектам, которые часто играют очень важную роль при язвенном колите.

То, что Элис избегала молочных продуктов и продуктов, содержащих пшеницу/клейковину, ела много продуктов в сыром виде и пила соки, а также принимала лекарственные препараты на основе трав и проводила процедуры по детоксикации, помогало ей, но при первых признаках стресса симптомы возвращались, а иногда и в более тяжелой форме. Я твердо убежден, что Элис не сможет окончательно излечиться от своего заболевания, пока не избавится от той неудовлетворенности и чувства разочарования, которые вызывает у нее карьера.

Гормональная система



Правый глаз

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ДИЕТА. Снизить потребление легкоусвояемых (рафинированных) сахаров.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Для пищеварения: чаи или настойки из горечавки, золототысячника, полыни горькой, чеснока, пажитника и мелии индийской. Для нормализации уровня сахара в крови: лопух, сибирский женьшень, черника.

ТЕРАПИЯ. Раздельное питание.

В организме человека все гормональные органы связаны в одну единую систему, которая в значительной степени контролируется главной железой мозга — гипофизом, выделяющим различные гормоны, регулируя при этом деятельность органов и эндокринных желез.

Мы можем наблюдать взаимозависимость гормональных органов, когда у человека с активно функционирующими надпочечниками, формируется тяга к сладкому. Сначала может показаться, что подобная тяга является симптомом проблем с поджелудочной железой. Однако надпочечники заставляют организм человека расходовать большее количество энергии и требуют ее интенсивного восполнения, для чего необходимо интенсифицировать работу других эндокринных органов. В этом случае поджелудочная железа выделяет в кровоток больше инсулина, усиливающего аппетит и формирующего у человека стремление съесть больше углеводов.

Одна из опасных особенностей данного сценария состоит в том, что организм человека подвергается преждевременному истощению: часто результатом избыточной функции поджелудочной железы становится диабет II типа. Одним из факторов, приводящих к возникновению этого заболевания, является склонность к чрезмерному и неконтролируемому выводу энергии. Излишнее пристрастие к рафинированным углеводам только ускоряет приближение заболевания.

ГИПОГЛИКЕМИЯ / ДИАБЕТ

Знаки радужной оболочки

На предрасположенность к диабету указывают следующие факторы (в любом сочетании):

- Человек с железистым /эмоциональным типом структуры.
- Листовая лакуна или крипта в секторе «4 часа» на радужной оболочке левого глаза (проекционная зона хвоста поджелудочной железы).
- Ярко-оранжевые пигментные пятна в любом месте на радужной оболочке любого глаза.
- Квадратные формы в автономном кольце.
- Фиолетовый оттенок в автономном кольце (зона системы пищеварения).
- Гематогенная конституция.
- Холестериновое кольцо (между высоким уровнем жиров в крови и диабетом существует тесная связь).

На фотографиях, представленных в верхней части этой страницы и на странице справа, вы можете видеть признаки гормонального дисбаланса. Это радужные оболочки сорокадевятилетнего мужчины, у которого не было явного диабета или нарушений работы щитовидной железы.

У него отмечалась общая слабость и усталость, а картина его радужных оболочек показывала, что, возможно, для его выздоровления необходимо обратить внимание на эндокринную и пищеварительную системы, что, в конечном итоге, полностью подтверди-

лось. Радужные оболочки глаз этого мужчины указывают на смешанную конституцию и эндокринный тип. Центральная гетерохромия имеет оранжевый цвет, а автономное кольцо — четко выраженные квадратные формы, что подчеркивает наличие проблем с поджелудочной железой.

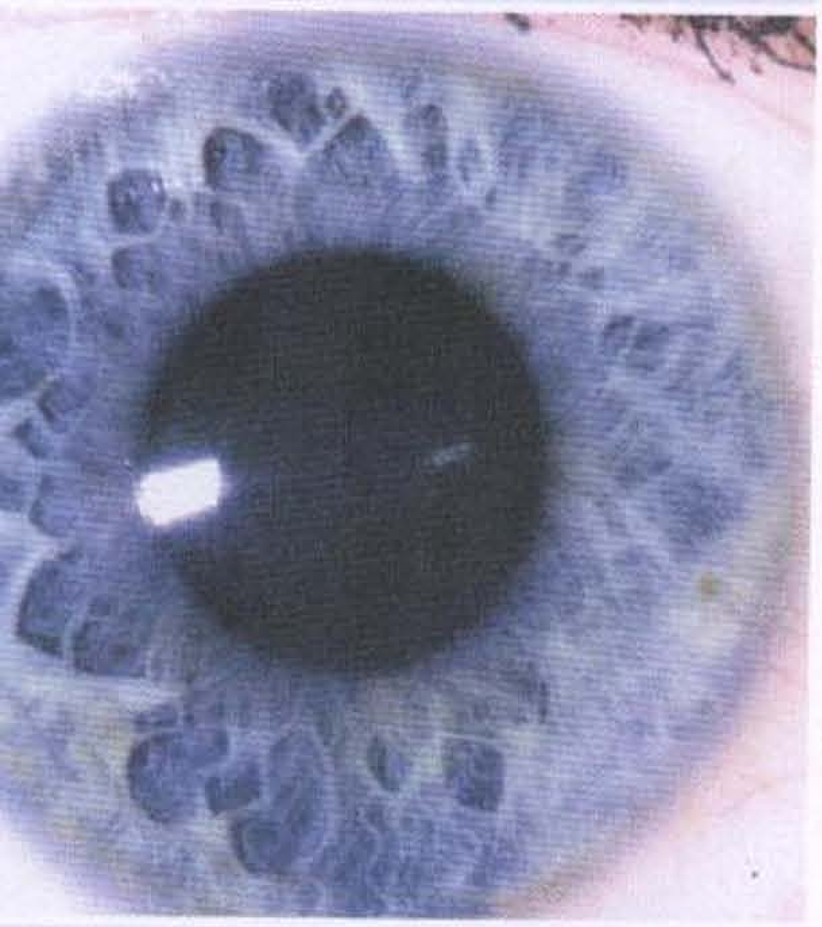
На радужной оболочке левого глаза в секторе «4 часа» видна лакуна, которая повторяется на правой радужке в секторе «8 часов» в виде более крупной лакуны, что позволяет предположить слабость поджелудочной железы как в отношении продукции гормонов, так и пищеварительных ферментов.

Также на радужных оболочках явно прослеживаются другие иридологические знаки, особенно в проекционной зоне щитовидной железы (сектор «9 часов» на радужной оболочке левого глаза, сектор «3 часа» на правой) и надпочечников (см. крипту в секторе «32 минуты» на радужной оболочке правого глаза, втягивание автономного кольца и открытую лакуну в секторе «30 минут» на радужке левого глаза). Кроме того, обратите внимание на небольшую темную крипту в секторе «12 часов» на радужной оболочке левого глаза в зоне гипофиза и еще одну крипту в проекционной зоне гипоталамуса в секторе «12 часов» на радужке правого глаза. На обеих радужных оболочках присутствует большое количество знаков, указывающих на нарушение пищеварительной функции.

Левый глаз

Лечение

Чтобы восстановить гормональную функцию организма, обязательно одновременно со всеми другими проблемами нужно решать вопрос нарушения функции системы пищеварения. Больше всего для этого подойдут такие горькие лекарственные травы, как горечавка, золототысячник и полынь горькая, принимаемые в виде чая или настоек. Можно использовать чеснок, пажитник и индийскую мелию, а также лекарственные травы, которые нормализуют уровень сахара в крови, такие, как лопух. Не менее эффективными являются сибирский женьшень и черника. Вам также поможет раздельное питание (см. с. 123) и ограничение потребления рафинированных сахаров.



ЖЕНСКАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Данная система тесно связана с другими органами эндокринной системы. У многих женщин появляются признаки гипогликемии во время менструаций. Кроме того, женщины должны обладать сильными надпочечными железами во время менопаузы, потому что в этот период яичники перестают вырабатывать эстроген, и часть эстрогена производится надпочечниками. Женщины, которые избегают излишних нагрузок и принимают лекарственные растения, способствующие работе надпочечников, такие как сибирский женьшень, астрагал и лакричник, могут легче перенести менопаузу.

Наличие знаков в проекционных зонах слизистой и надпочечников имеет значение при оценке менструального цикла. Если у женщины есть проблемы с менструацией, то необходимо оценить эти органы и заняться их лечением.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ДИЕТА. Выявление возможных аллергенов, таких как молочные продукты, пшеница и дрожжи.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Для гипофиза: чаи или настойки из дягиля лекарственного; эстрогенные лекарственные растения: красный клевер, воронец черный, шалфей; эстрогенные продукты: соевые продукты, бобовые; маточные тонизирующие средства: митчелла, листья малины; маточные вяжущие средства: манжетка обыкновенная, пастушья сумка, журавельник; для уменьшения спазмов: воронец черный, калина; для облегчения предменструального синдрома: валерьяна, хмель, воронец черный, зверобой, толокнянка (при влагозадержании); при молочнице: желтокорень канадский, оливковое масло с экстрактом чайного дерева.

Знаки радужной оболочки

На фотографии слева вы видите радужную оболочку правого глаза двадцатиоднолетней женщины, у которой наблюдаются менструальные спазмы, тошнота, влагозадержание и предменструальное напряжение. Радужные оболочки ее глаз можно отнести к лимфатической конституции, эндокринно-эмоциональному структурному типу, и на них виден заметный гиперкислотный ободок – затемнение в цилиарной зоне.

Если говорить о знаках, имеющих отношение к железам, следует обратить внимание на небольшую крипту ромбовидной формы на автономном кольце в секторе «12 часов» и более крупную крипту в секторе «29 минут» в зоне надпочечников. Когда мы видим определенные отметки в проекционных зонах гипофиза и надпочечников, то это можете указывать, как у мужчин, так у женщин, на предрасположенность к заболеваниям, связанным со стрессом. Тошнота, которую данная женщина испытывает во время менструации, предполагает гипогликемию, а присутствие листовой лакуны, особенно в нижнем секторе радужной оболочки, указывает на проблемы, связанные с заболеваниями поджелудочной железы и нарушениями метаболизма.

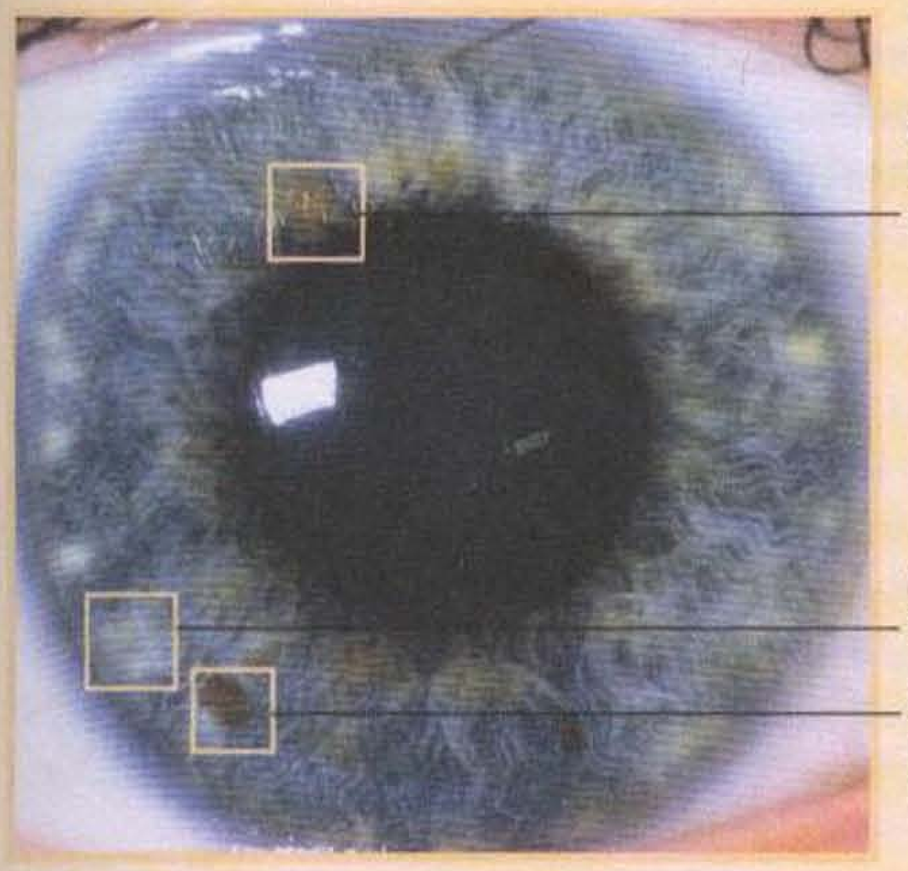
В нижнем секторе радужной оболочки наблюдаются признаки недостатка сопротивляемости. Этот сектор включает в себя проекционные зоны почек, матки и яичников. Очень важно, чтобы эти области были хорошо очищены и освобождены от токсинов, что можно сделать с помощью компрессов с касторовым маслом (см. с. 108–109). На радужной оболочке левого глаза видны расширение и неплотная структура в проекционной зоне сигмовидной кишки. Анатомически эта часть кишечника находится рядом с маткой и левым яичником. Любой застой в этой области кишечника влияет на состояние женских органов, особенно во время менструальных кровотечений.

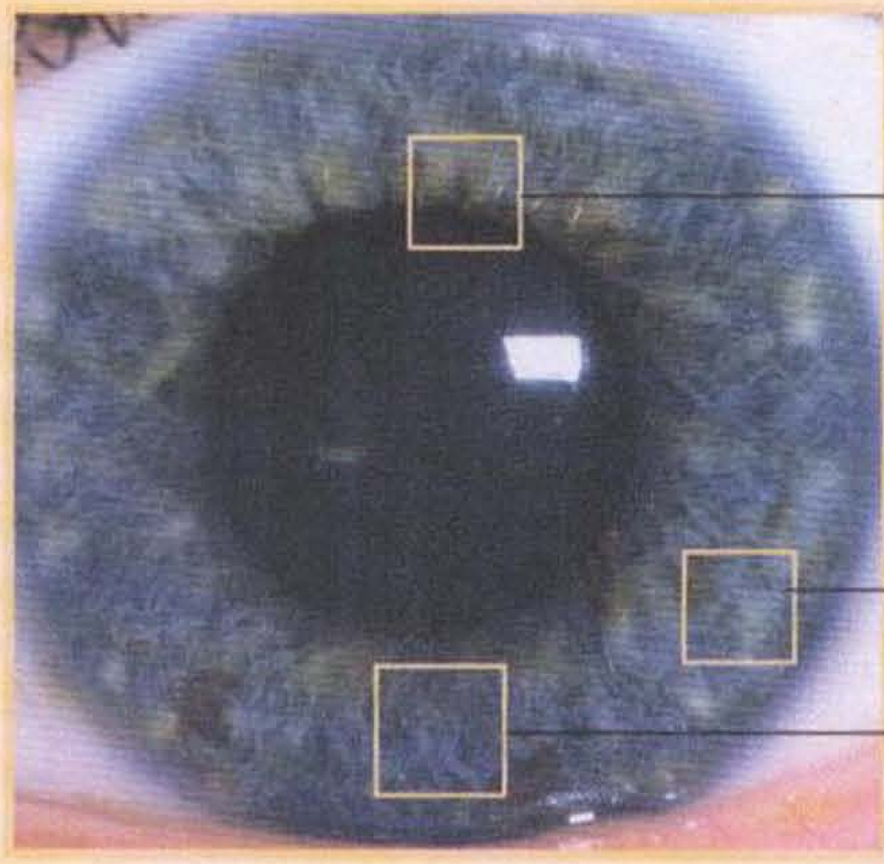
Влагозадержание можно определить по значительному разволокнению в проекционной зоне почек и по гиперкислотному ободку. То, что мы видим на этой фотографии, говорит о внутритазовом воспалительном процессе, и это позволяет предположить наличие эндометрита.

Лечение

Смотрите список лекарственных растений в колонке слева.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ... Эндометрит





Трисии 38 лет, у нее наблюдался эндометрит — тяжелое заболевание, при котором ткань, формирующая внутреннюю выстилку матки, разрастается на ее внешнюю сторону и в брюшную полость. Это приводит к тяжелым и болезненным менструациям, болям и кровотечению в середине цикла, а также тошноте и рвоте. Кроме того, во время менструаций у нее наблюдались проявления гипогликемии.

В течение трех лет Трисия принимала гормональные препараты, которые сначала помогали ей достаточно успешно, но в последнее время казались неэффективными или даже ухудшали ее состояние. Ей была имплантирована гормональная спираль для устранения менструаций, но она привела к возникновению болей и была удалена.

К числу других симптомов относились припухание и образование кист молочных желез (после лечения гормональными препаратами), нарушение пищеварения, раздражительность и запоры. Сканирование выявило фиброму матки и полипы, а также кисту яичника.

В истории болезни семьи Трисии присутствовали рак кишечника, инсульт и проблемы с кровообращением, остеоартрит и раздражительность. В ее диету входило большое количество углеводов и животного белка, а также кофеина; она пила очень мало воды и курила.

Радужные оболочки

Радужные оболочки Трисии лимфатического типа (голубые) с лимфатическим розарием (белые шарики вокруг края радужной оболочки). Это указывает на недостаточное дренирование лимфатической системы и говорит о предрасположенности к образованию опухолей и кист. Ее лимфатическая система была перегружена в результате приема лекарств.

На радужных оболочках наблюдаются многочисленные оранжевые и красные/коричневые пигментные пятна, что предполагает ослабление детоксицирующей функции печени и проблемы с поджелудочной железой (нарушение углеводного обмена и пищеварительной функции).

Автономное кольцо сжато в сторону границы зрачка, а пищевая зона очень узкая, что свидетельствует о плохом пищеварении. Верхняя часть автономного кольца практически касается границы зрачка, указывая на спастическую ободочную кишку, запоры и плохое пищеварение. В верхней части радужной оболочки автономное кольцо имеет беловатое сияние, и это говорит о вялости желудочно-кишечного тракта. На радужной оболочке левого глаза (также в верхнем сегменте) присутствуют небольшие радиальные борозды, указывающие на влияние стресса на желудок и возможное предъязвенное состояние. Оба эти знака также предполагают токсические головные боли и указывают на высокий уровень нагрузки.

Нижняя четверть обеих радужных оболочек отличается менее плотной структурой и имеет более темный цвет, что говорит о плохом дренировании через почки, застойных явлениях в тазовой области и стрессе, связанном с вопросами идентичности, самооценки и запаса жизненных сил.

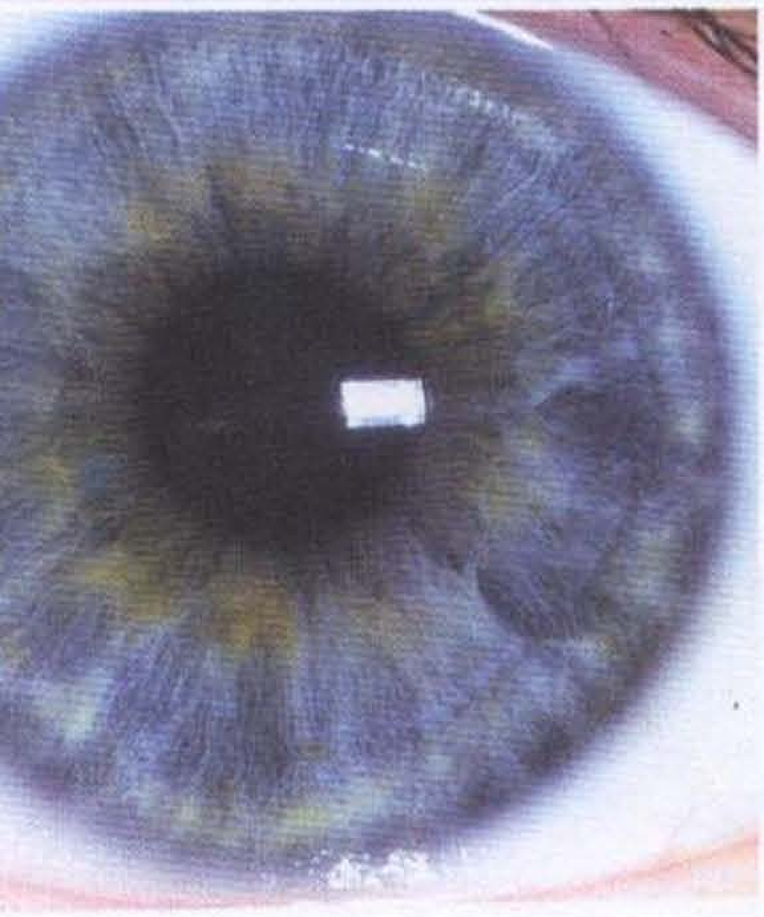
В проекционной зоне печени на радужной оболочке правого глаза (сектор «8 часов») заметно клиновидное скопление белых волокон и сосредоточение лимфатических хлопьев — ярко-белое пятно в периферической зоне, указывающее на застой с образованием слизи. Похожее белое пятно присутствует в секторе «4 часа» на радужной оболочке правого глаза (проекционная зона печени) и левого глаза (проекционная зона селезенки).

Лечение

Главным для людей лимфатического типа является проведение детоксикации, а в случае присутствия на радужной оболочке розария детоксикация должна быть усилена. Я активировал кишечник, печень, почки, кожу и лимфатическую систему Трисии. Она начала осуществление программы детоксикации, в которую было включено увеличение потребления воды, повторное промывание почек и печени (см. с. 114–115), очищение кишечника (см. с. 113), очищение кожи с помощью щетки (см. с. 110–111) и гидротерапия (см. с. 112), а также специальный уход за нижней частью живота с помощью компрессов с касторовым маслом (см. с. 108–109). Она пила свежевыжатые овощные и фруктовые соки, перешла на вегетарианскую диету и перестала пить кофе и курить. Я прописал ей лекарственные травы, которые должны были помочь ее печени, пищеварению, почкам, надпочечникам, лимфатической и гормональной системе.

Первая после начала лечения менструация Трисии прошла гораздо менее болезненно. После шести месяцев лечения она стала испытывать боль гораздо реже, чем раньше. Периоды менструации проходили легче, и Трисия избавилась от симптомов, причинявших ей беспокойство в середине цикла. Сканирование показало, что имевшаяся у нее киста яичника уменьшилась в размере.

Респираторные заболевания



С помощью дыхательной системы наш организм получает кислород, поэтому она имеет жизненно важное значение для поддержания нашего тела в хорошем состоянии. Обязательным условием излечения от респираторных заболеваний является отказ от курения.

Знаки радужной оболочки

Наиболее типичными знаками заболеваний легких являются разволокнение и открытые лакуны, часто включающие в себя другие знаки – поперечные волокна, знаки дефектов, тофи (белые пятна, указывающие на закупорку лимфатической системы); а также контракционные борозды, особенно если они разорваны или прерываются в проекционной зоне легких. Еще один знак – туберкулярный миазм – также указывает на предрасположенность к заболеваниям легких. Эти заболевания можно определить по следующим признакам:

- Волнообразные или наплывающие волокна, которые выглядят так, словно они отделены от радужной оболочки, особенно от автономного кольца, и которые иногда «обнимают» зрачок.
- Поверхностный слой волокон радужной оболочки в виде волнистых, «причесанных волос».
- Лакуна, крипта или разволокнение темного цвета в правой верхней проекционной зоне легких (сектор «45–50 минут» радужной оболочки правого глаза).
- Спондилоартрозная дуга (см. с. 90).

Лечение

Люди, имеющие такие знаки на радужке, должны обратить внимание на иммунитет: эти заболевания считаются наследственными. Возможно, их иммунная система отличается избыточной реактивностью.

АСТМА

Знаки радужной оболочки

У разных людей причины возникновения астмы могут быть самыми различными. Вот некоторые возможные варианты:

- Аллергическая астма: белые знаки, лимфатический розарий, тонкие, напоминающие нити сосуды в белке глаза и на кайме или крае радужной оболочки (склонность к аллергии).
- Нервная астма: перекрещивающиеся волокна в проекционной зоне легких («невральная сеть»), контракционные борозды, особенно если они разорваны в проекционной зоне легких (легкие всегда страдают при стрессе и психосоматических расстройствах).
- Застойная астма: разволокнение в проекционных зонах легких и почек (легкие могут наполняться жидкостью).

Обратите внимание на фотографию, на которой хорошо видны темные участки в секторах «3 часа» и «6 часов» в проекционных зонах левого легкого и почки; знаки застоя в 5-й малой зоне (лимфатическая система) и контракционные борозды, прерывающиеся в проекционной зоне легкого в секторе «3 часа».

Лечение

Смотрите список лекарственных растений в колонке слева.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Астма

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. При нервной астме: чаи и настойки из анемона, цветков лайма; при беспокойстве: лобелия (проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем начнете принимать это средство), буквица лекарственная, валерьяна, страстоцвет; в случае присутствия аллергического компонента: листья подорожника, эхинацея, крапива; для оттока избыточной жидкости: одуванчик, дикая морковь, бучу, золотарник; в качестве бронхорасширяющего средства: кофе, хвойник (проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем начнете принимать это средство); при проблемах со слизистыми оболочками: травяной чай из алтея.

Проблемы кожи

На возникновение кожных заболеваний оказывают влияние три главных фактора: нервная система (включая эмоциональные проблемы и стресс), фильтрация и чистота крови (зависит от работы печени и почек) и иммунная система (аллергия и аутоиммунные нарушения).

Люди, которые страдают от проблем, связанных с воспалением кожи, часто замечают, что их заболевание обостряется, когда они находятся в состоянии стресса. Кожа – это граница, связывающая нас с внешним миром, поэтому проблемы с кожей могут являться отражением конфликта с окружающей средой или близкими людьми. Иногда при лечении кожных заболеваний необходимо учитывать наличие признаков раздражения, гнева или чувства обиды.

Присутствие на радужной оболочке дистрофического ободка почти всегда означает какие-либо проблемы с кожей. Это может быть просто сухость кожи или зуд, а может быть экзема или псориаз. Дистрофический ободок часто является знаком, указывающим на токсичность, возникающую в результате недостаточной элиминации.

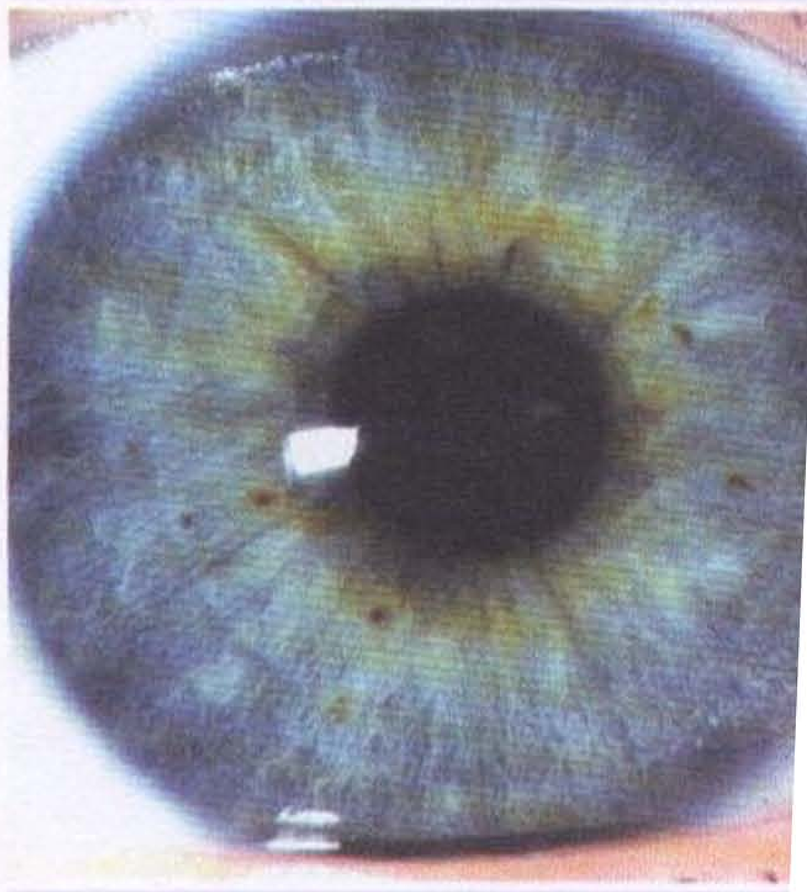
Знаки радужной оболочки

На фотографии представлена типичная картина радужной оболочки, которая позволяет судить о предрасположенности к кожным заболеваниям. В данном случае мы видим лимфатический тип конституции – ревматический подтип (белесоватость волокон), предполагающий повышенную реактивность. Ткань радужки плотная – это высокоустойчивый тип с чувствительностью, на которую указывают контракционные борозды. На радужной оболочке присутствует очень глубокий и темный дистрофический ободок.

Коричневая пигментация вокруг автономного кольца носит гепатотропный характер и отражает возможные проблемы с печенью; кроме этого, на радужной оболочке заметно зигзагообразное ирритационное волокно в основной проекционной зоне печени в секторе «8 часов». Это может означать, что печень находится под влиянием стресса. На назальной границе радужной оболочки мы видим множество нитевидных разорванных сосудов в склере (белке глаза), что указывает на склонность к аллергии.

Лечение

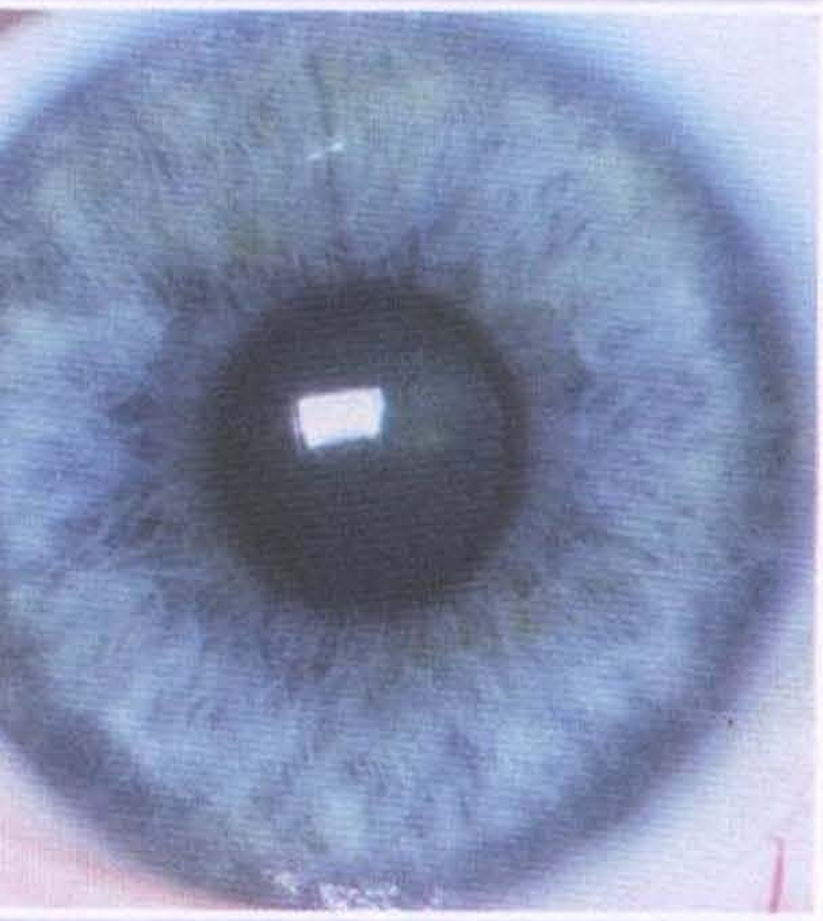
Для лечения таких заболеваний, как экзема и псориаз, очень хорошо подходят лекарственные растения, повышающие обмен веществ и способствующие очищению крови, которые помогают работе печени и почек. Один из моих пациентов, сорокадевятилетний мужчина, принимал стероиды для лечения экземы такое долгое время, что его кожа начала трескаться и кровоточить каждый раз, когда он ударялся или мыл ее щеткой. Если он прекращал прием стероидов, то экзема начинала проявлять себя совершенно неуправляемо. Мы отказались от стероидов, провели чистку крови и успокоили нервную систему, после чего кожа пациента начала снова приобретать устойчивость к внешним воздействиям. (Смотрите список лекарственных растений в колонке справа.)



ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Чаи или настойки из корня горного винограда (Berberis aquifolium), корня лопуха, красного клевера, эхинацеи; для укрепления нервов: шлемник, страстоцвет; при экземе и псориазе: молочный чертополох (для лечения псориаза и в качестве тонизирующего средства для печени), лекарственные растения, повышающие обмен веществ, или очистители крови.

Почки и мочевыводящие пути



Плохая работа почек может привести к очень большому количеству проблем, включая высокое кровяное давление, проблемы с кожей, ревматические заболевания, астму, задержку жидкости и отекание конечностей, а также другие застойные заболевания, например синусит и общую инертность лимфатической системы.

В данном случае на радужной оболочке можно часто наблюдать разволокнение или разрежение волокнистой структуры в проекционной зоне почек, и этот знак также играет важную роль при оценке хронической усталости и слабости. Существует тесная связь между почками и надпочечниками. В китайской медицине уменьшение «chi» (энергии) почек считается важнейшей причиной слабости и истощения, что сходно с тем, что западная медицина определяет как адреналиновое истощение.

Присутствие крипт в проекционной зоне почек в некоторых случаях свидетельствует о склонности к образованию почечных камней. Крипты также могут указывать на то, что у кого-то из членов семьи, как правило у отца, была подобная проблема. Если на радужной оболочке наблюдается гиперкислотный ободок, то вероятность этого заболевания повышается.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

ДИЕТА. Как минимум два литра воды в день; клюквенный сок при цистите.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. Чаи или настойки из бучу и толокнянки в качестве мочегонных и антисептических средств; для мочевыводящих путей: корень алтея; вяжущие средства: лесной хвощ и репейник; для растворения камней: посконник пурпуровый и корень гортензии древовидной.

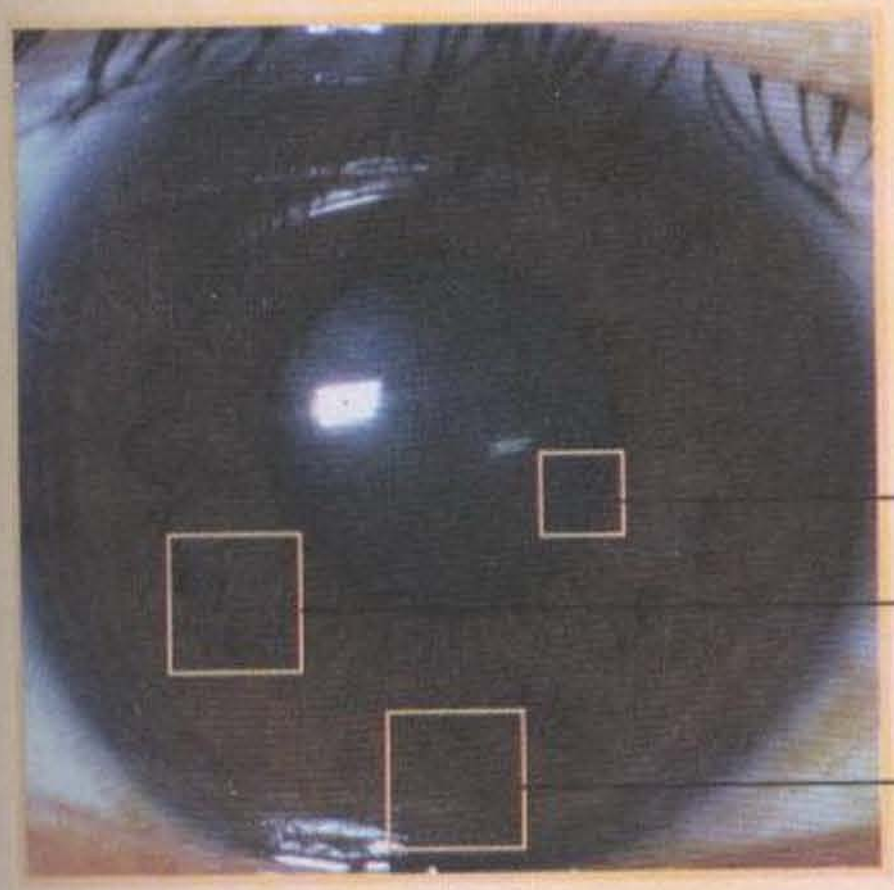
Знаки радужной оболочки

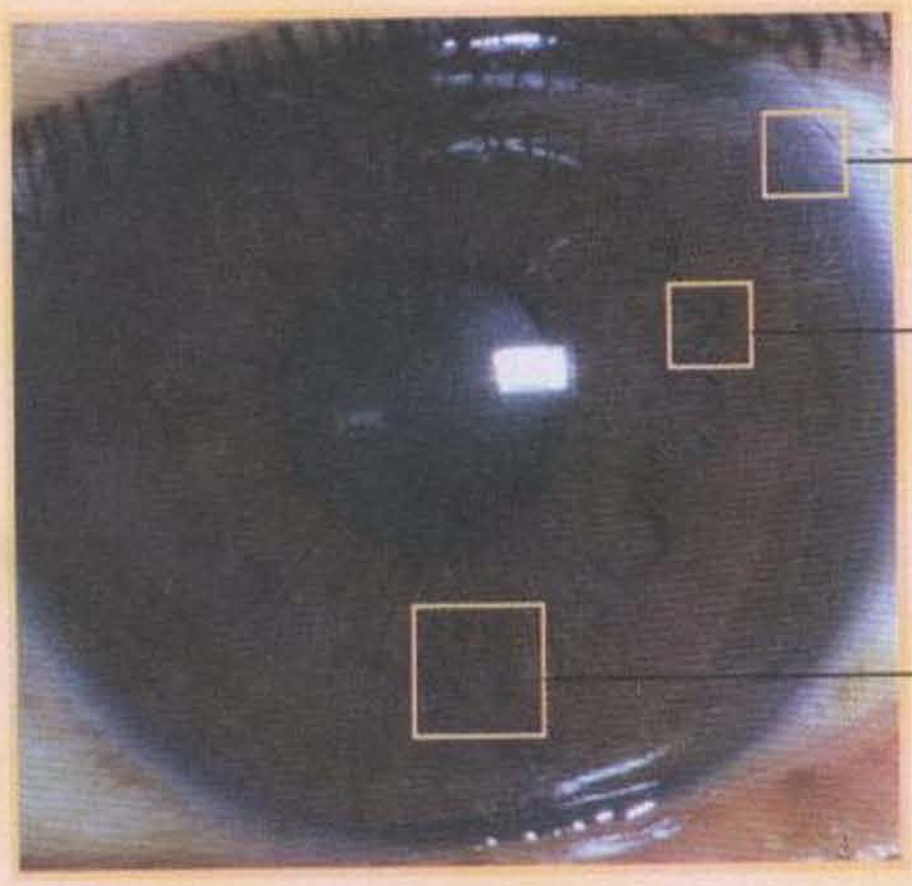
Проекционная зона мочевого пузыря располагается на радужной оболочке правого глаза в секторе «23 минуты» и на радужной оболочке левого глаза в секторе «38 минут». Белизна или яркие волокна в данном секторе могут указывать на склонность к циститу. Не менее важно обращать внимание на более мелкие проекционные зоны мочеточников и мочеиспускательного канала (уретры).

Лечение

Вы должны быть уверены в том, что ваше потребление воды соответствует норме: убедитесь в том, что вы выпиваете, как минимум, два литра воды в день. Кроме того, для облегчения симптомов цистита очень хорошо подходит клюквенный сок. Такие лекарственные растения, как бучу и толокнянка, принимаемые в виде чаев или настоек, действуют как мочегонные и антисептические средства; корень алтея снимает боль в мочевыводящих путях; лесной хвощ и репейник могут быть использованы в качестве вяжущего средства при слишком частом и ночном мочеиспускании; а посконник пурпуровый и корень гортензии древовидной очень эффективны для растворения камней.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ... Почечные камни





Раджу — сорокалетний врач, представляющий традиционную непальскую школу врачевания. У него наблюдались такие симптомы, как почечная колика (боль, возможно, была вызвана тем, что камни блокировали узкие проходы мочевыводящих путей) и гематурия (присутствие крови в моче). Вероятной причиной этих симптомов были почечные камни; однако ультразвуковое исследование не дало ответа, позволяющего поставить окончательный диагноз. Подобная проблема возникала у Раджу 18–20 лет назад.

Жизнь Раджу была связана со значительным стрессом, потому что он был самым известным и самым популярным практиком, работающим согласно народной традиции. Кроме того, он был последним оставшимся в живых врачом, который владел этими традиционными знаниями. Он стремился создать фонд для сохранения и распространения этой системы традиционного лечения. Он чрезвычайно много работал и постоянно находился в состоянии стресса.

Одним из наиболее важных факторов, влияющих на его симптомы, была диета. Раджу выпивал стакан воды с лимонным соком каждое утро, но затем вообще не пил воды в течение всего дня. В каждом доме, куда он приходил по вызову, ему предлагали просяное вино, общее количество которого к концу дня составляло более одной бутылки.

Ел Раджу в основном куриное мясо и овощи с рисом, но все блюда всегда были очень сильно посолены; к тому же он выпивал два стакана колы в день. У него наблюдалось сильное обезвоживание, и он страдал от запоров, которые приводили к тому, что стул у него был через день.

Радужные оболочки

Раджу является обладателем чисто гематогенной конституции. Он имеет склонность к накоплению и избыточности, а также его отличает предрасположенность к токсичности и метаболическим расстройствам крови. Для людей данного типа характерно образование камней.

Пищевая зона радужной оболочки расширена, на автономном кольце присутствуют лакуны и крипты. Эти знаки предполагают склонность к язвенной болезни и отражают предрасположенность к инертности пищеварения и застойным явлениям. Крипты в виде сот внутри автономного кольца на радужной оболочке левого глаза в секторе «27 минут» говорят о проблемах с сигмовидной кишкой.

Край радужной оболочки окрашен в голубой цвет, что указывает на застой и стагнацию венозного кровообращения, дополняя представление о конгестивном состоянии крови. Контракционные борозды и увеличенный зрачок (увеличение наиболее заметно на радужной оболочке правого глаза) свидетельствуют об интернализированном стрессе, но также и о способности к сфокусированной деятельности. Открытая структура и крипты в пищевой зоне предполагают не только застой, но и хорошо развитую интуицию и способность следовать инстинктивным чувствам.

В проекционных зонах почек — в секторе «29 минут» на радужной оболочке правого глаза и в секторе «31 минута» на радужной оболочке левого глаза — видно локализованное затемнение и разволокнение с криптами, что часто ассоциируется с почечными камнями.

Лечение

Главной задачей было воспрепятствовать рецидиву почечной колики. Раджу ежедневно проводил процедуру растворения камней с использованием лекарственных растений. Для этого он готовил из яблок два литра сока, затем кипятил его с добавлением одной унции посконника пурпурового (Eupatorium purpurea) и одной унции корня гортензии древовидной (Hydrangea arborescens). В настойку добавлялось пол-унции корня алтея для смазывания и смягчения мочевыводящих протоков. Во время мочеиспускания Раджу использовал сито, чтобы можно было увидеть, выходят ли мелкие конкременты.

На третий день лечения из Раджу вышел камень размером 3х4 мм. Больше почечная колика его не беспокоила; он пьет больше воды и употребляет меньше соли. Вторым этапом лечения была активация кишечника и очищение крови, которые должны были предотвратить рецидив болезни.

Симптомы заболевания в данном случае, возможно, символизировали бессилие и бесплодность предпринимаемых попыток, а также чувство неудовлетворенности по поводу выполнения своей миссии по защите и сохранению своих традиционных медицинских знаний. Со временем Раджа добился успеха и создал не только фонд, но и школу в Непале, в которой он преподавал традиционную медицину.

Словарь

(Примечание: термины, выделенные жирным шрифтом, соответствуют тем статьям, которые можно посмотреть в другом месте словаря.)

АБСОРБЦИОННОЕ КОЛЬЦО (зрачковая кайма) – этим термином называют узкое кольцо пигментированной ткани на **внутренней границе зрачка (ВГЗ)**; название «абсорбционное кольцо» появилось в результате того, что некоторые исследователи (в особенности Дженсен) утверждают, что оно отражает функциональность (то есть способность к абсорбции) внутренней поверхности желудочно-кишечного тракта.

АВТОНОМНОЕ КОЛЬЦО – концентрическая сосудистая структура, которая разделяет радужную оболочку на две части и находится в строме примерно на две трети расстояния от **зрачкового края**. См. также **Автономное нервное кольцо**.

АВТОНОМНОЕ НЕРВНОЕ КОЛЬЦО, также известное как **автономное кольцо**, – представляет собой концентрическую сосудистую структуру, которая разделяет диск радужной оболочки на две части и находится в **строме** примерно на одну треть расстояния от **зрачкового края**.

БРЮШНОЙ – термин для ориентации: нижняя часть радужной оболочки.

ВАСКУЛЯРИЗАЦИЯ – нарушение внешней оболочки волокна радужной оболочки (**трабекулы**). В этом случае создается впечатление, что сквозь волокно проходит тонкая розовая нить. Является знаком стресса или травмы органа в соответствующей **проекционной зоне**.

ВГЗ (ВНУТРЕННЯЯ ГРАНИЦА ЗРАЧКА) – внутренняя граница зрачка; внутренний край радужной оболочки.

ВИСОЧНЫЙ – термин для ориентации: та часть радужной оболочки, которая находится ближе всего к виску.

ГЕТЕРОХРОМИЯ – гетеро = разный, хромия = цвет.

ГИПЕР – повышенный, увеличенный.

ГИПО – пониженный, ослабленный.

ГУМОРАЛЬНАЯ ЗОНА – зона, расположенная непосредственно с внешней стороны **автономного кольца**. Характеризует глубокое сердечно-сосудистое кровообращение и лимфатическую циркуляцию, говорит об абсорбции и распределении питательных веществ; а также имеет отношение к гормональной деятельности.

ДЕПИГМЕНТАЦИЯ – потеря пигмента или цвета в радужной оболочке. Некоторые иридодиагносты предполагают, что этот знак указывает на восстановление здоровья; однако в некоторых случаях депигментация может быть патологической, то есть вызванной болезнью, вирусными или аутоиммунными нарушениями.

ДИАТЕЗ – превышающая средний уровень склонность к приобретению определенных патологий; регуляторная дисфункция, которая может быть как унаследованной, так и приобретенной.

ДИСТРОФИЧЕСКИЙ ОБОДОК – зона темного цвета на периферии радужной оболочки, указывающая на рефлюкс или реабсорбцию токсичных веществ из-за нарушений выделительных функций кожи.

ДИСХРОМИЯ – см. **Патохромовый знак** – предполагает нарушение обмена веществ, на которое указывают пигментные пятна на радужной оболочке.

ЗАДНИЙ – расположенный на задней стороне.

ЗАДНИЙ ЭПИТЕЛИЙ – окрашенный темным пигментом слой радужной оболочки, который предназначен для предотвращения проникновения света через радужную оболочку в заднюю камеру глаза.

ЗАДНЯЯ МЕМБРАНА – расширительный слой радужной оболочки, состоящий из тонкого слоя простого мышечного волокна.

ЗНАК ДЕФЕКТА – также известен как «дефект ткани»: небольшая темная отметина, часто встречается внутри **крипта** или **лакуны**. Указывает на дегенеративные процессы.

ЗРАЧКОВАЯ ГРАНИЦА – внутренний край радужной оболочки, окаймляющий зрачок. См. также **ВГЗ**.

ЗРАЧКОВАЯ ЗОНА – часть радужной оболочки, ограниченная **автономным кольцом** и **внутренней границей зрачка**. Также известна как **пищевая зона**.

ЗРАЧКОВАЯ КАЙМА – структура на внутренней границе зрачка, напоминающая красную/оранжевую «кайму»: является самой дальней от середины частью **сетчатки**. Зрачковая кайма представляет собой продолжение зрительного нерва и является единственной частью нервной системы, которую можно увидеть невооруженным глазом.

ЗРАЧКОВЫЙ СФИНКТЕР – мышечная лента в **пищевой/зрачковой зоне** радужной оболочки, которая сокращает зрачок.

КОНСТИТУЦИЯ – строение и функциональные привычки тела, определяемые генетическим наследием человека и меняющиеся под влиянием таких факторов, как окружающая среда и образ жизни.

КОНТРАКЦИОННЫЕ БОРОЗДЫ – круглые углубления или борозды в передних слоях радужной оболочки. Некоторые могут иметь концентрическую форму. Они могут пересекать по кругу диск радужной оболочки полностью или только частично, а также в отдельных местах могут прерываться. Указывают на влияние стресса и нагрузки на организм, недостаток минералов и нарушения обмена веществ, опосредованных через нервную систему. Их также называют **нервными кольцами** и **спастическими кольцами**.

КОРНЕПОДОБНОЕ ПОПЕРЕЧНОЕ ВОЛОКНО – **поперечное волокно** с двумя и более ответвлениями.

КРИПТА – небольшое отверстие темного цвета, часто ромбовидной формы, в ткани стромы радужной оболочки. Практически всегда встречается на **автономном кольце** или рядом с ним (как внутри его, так и снаружи).

ЛАКУНА – углубление в строме радужной оболочки, которое обычно напоминает овальную «дыру» в ткани, хотя встречаются и лакуны других форм. Лакуны могут быть «закрытыми» (полностью окруженными или ограниченными волокнистой структурой) или «открытыми» (окруженными или ограниченными только частично).

ЛИМБ – место стыка внешнего края радужной оболочки и **склеры**.

ЛИМФАТИЧЕСКИЙ РОЗАРИЙ – кольцо из **тофи** или **флоккуляций** во внешней зоне радужной оболочки, встречается при гидрогенойдной конституции, предсказывая склонность к лимфатическому застою.

ЛИПОДЕМИЧЕСКОЕ КОЛЬЦО – непрозрачное белое кольцо, полностью окружающее внешнюю зону радужной оболочки; также известно (неправильно) как холестериновое кольцо. Следует отличать от **старческой дуги**.

ЛИСТОВАЯ ЛАКУНА – лакуна, которая встречается только с наружной стороны автономного кольца и имеет внутри волокна, напоминающие прожилки листа. Указывает на функциональное расстройство половых и гормональных органов.

МЕДУЗА – тип лакуны, обычно встречающейся в **проекционных зонах** легких или почек, которая по виду напоминает голову со змеями мифологического чудовища. Также известна как «медузная лакуна».

НЕРВНЫЕ КОЛЬЦА – см. **контракционные борозды**.

НОСОВОЙ – термин для ориентации: та сторона радужной оболочки, которая расположена около носа.

ОСТРЫЙ – острый процесс, как правило, оказывает короткое и достаточно сильное влияние на организм (например, жар, воспаление). Антоним слова **хронический**.

ПАТОХРОМОВЫЙ ЗНАК – пигментный знак на **переднем пограничном слое** радужной оболочки. Следует отличать от **секторальной/центральной гетерохромии**. Может иметь самый разный цвет – от бледно-желтого до темно-коричневого; цвет указывает на сосредоточение потенциальной патологии.

ПЕРЕДНИЙ ПОГРАНИЧНЫЙ СЛОЙ – поверхностный слой радужной оболочки, на котором могут возникать **патохромовые знаки**, образующиеся благодаря присутствию пигментных клеток, содержащихся в этом слое. ППС заключен в оболочку из тонкой эндотелиальной пленки.

ПЕРЕДНЯЯ КАМЕРА – заполненное жидкостью пространство позади **роговицы**, перед **радужной оболочкой**.

ПИЩЕВАЯ ЗОНА – также известна как **зрачковая зона**; название связано с тем, что в ней находится **проекционная зона** пищеварительного тракта.

ПЛОТНОСТЬ – мера близости волокон радужной оболочки друг к другу. Определяет **сопротивляемость** и способности к восстановлению.

ПОВРЕЖДЕНИЕ – разрыв или распад тканей или текстуры. В иридологии термин «повреждение» обычно является синонимом понятий **лакуна** или **крипта**.

ПОПЕРЕЧНОЕ ВОЛОКНО – трабекулярное волокно, которое проходит «поперек направления волокон».

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ – термин, имеющий отношение к **плотности** и структуре радужной оболочки (хаузер) и характеризующий внутренний уровень и распределение жизнеспособности, **сопротивляемости** и соответствующее вероятное поведение **конституции** человека.

ПРОЕКЦИОННАЯ ЗОНА – топографический сектор радужной оболочки, в котором регистрируется информация.

РАДИАЛЬНАЯ БОРОЗДА – расходящиеся лучами складки в ткани радужной оболочки, широкие в основании и сужающиеся к лимбу. Крупные радиальные борозды начинаются в **зрачковой зоне** и пересекают **автономное кольцо**; малые радиальные борозды начинаются на автономном кольце и проходят к лимбу.

РАЗВОЛОКНЕНИЕ – очаговое разрежение волокнистой структуры **стромы** радужной оболочки, указывающее на недостаток сопротивляемости в соответствующей **проекционной зоне**.

РЕАКТИВНОСТЬ – способность организма реагировать на угрозу токсичности и болезнетворных организмов; проявляется в относительном затемнении стромы или трабекул радужной оболочки.

РОГОВИЦА (роговичная оболочка) – прозрачный слой ткани, который защищает переднюю часть глаза, частично закрывая **переднюю камеру**.

РОСТРОВАЯ ЛАКУНА – иногда такую лакуну называют «клювовидной лакуной». Лакуна с острым выступом, проникающим в **автономное кольцо**, которая указывает на возможность возникновения опухоли. Конец выступа может быть закругленным (доброкачественная опухоль) или прямым (злокачественная опухоль).

СЕКТОРАЛЬНАЯ ГЕТЕРОХРОМИЯ – пигментация определенного радиального сектора радужной оболочки.

СЕТЧАТКА – внутренняя оболочка глаза, расширение или продолжение зрительного нерва, формирующее рецептор для визуального восприятия.

СКЛЕРА – белочная оболочка (белок) глаза: плотная непрозрачная волокнистая ткань, которая защищает внутренний глаз от повреждений.

СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ – еще одно название **радиальных борозд**.

СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ – способность организма противостоять патологическим или угрожающим влияниям. Определяется по относительной **плотности стромы** радужной оболочки.

СОТЫ – **лакуна** с несколькими «камерами».

СПАСТИЧЕСКОЕ КОЛЬЦО – см. **Контракционные борозды**.

СПОНДИЛОАРТРОЗНАЯ ДУГА – белое матирование на границе между склерой и радужной оболочкой, наблюдаемое, как правило, в **назальной** части и иногда в **височной**. Предрасположенность к артриту, недостатку кальция в организме, остеопорозу.

СТАРЧЕСКАЯ ДУГА – также называется «аркой», представляет собой частичное, образованное беловатыми пятнами кольцо на **роговице**; обычно располагается вокруг внешней зоны радужной оболочки в ее передней части (иногда в нижней); считается признаком отложения холестерина, триглецерида, неорганической соды и других продуктов распада тканей, которые могут блокировать артерии. См. также **липодемическое кольцо**.

СТРОМА – сосудистый слой, составляющий основной объем радужной оболочки.

ТОПОЛАБИЛЬНЫЙ – так называется иридологический знак, для которого значение имеет его общий вид, а не точное топографическое положение в схеме проекционных зон.

ТОПОСТАБИЛЬНЫЙ – так называется иридологический знак, который представляет интерес с точки зрения его точного топографического положения в схеме проекционных зон.

ТОФИ – см. **флоккуляции**.

ТРАБЕКУЛА – сосудистые волокна, которые образуют строму радужной оболочки.

ФЛОККУЛЯЦИИ – светлоокрашенные хлопьевидные образования, появляющиеся, как правило, во внешней зоне радужной оболочки.

ХРОНИЧЕСКИЙ – длительная патология, которая может приводить к перерождению тканей и нервным повреждениям. Ассоциируется с темными знаками на радужной оболочке. Антоним понятия **острый**.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГЕТЕРОХРОМИЯ – пигмент, расположенный только вокруг центральной части радужной оболочки, захватывающий **зрачковую зону**, а также иногда **автономное кольцо** и **гуморальную зону**. Указывает на возможность расстройства пищеварительного тракта.

ЦИЛИАРНАЯ ЗОНА – внешние две трети (приблизительно) диска радужной оболочки, между **автономным кольцом** и **лимбом**.

ШЕЙНЫЙ – относящийся к шее.

ЭПИТЕЛИЙ – внешняя или внутренняя (иногда называемая «эндотелий») выстилка любого органа.