

Крымова Марина - Баня лечит



Букинистическое издание

Издательство: Лениздат, 2005 г.

ISBN 5-289-02183-3

Тираж: 20020 экз.

Формат: 84x108/32

Человек без воды не может жить, без нее он гибнет; вода бесформенна, но может обрести любую форму и содержание, принося в живой организм исцеление и возрождение. Русская баня, столь сильно почитаемая в России, была не только храмом здоровья для людей, но и "здравницей", где знахари и ворожеи исцеляли своих пациентов. Банных рецептов было множество, и многие из них сохранились.

Были бани против "черной погани"; против блуда и для любви; ворожили в банном пару для богатырского здоровья и для рожениц с младенцами. Уникальные методы славянских ведунов сохранились и приносят пользу по сей день. Обо всем этом вы узнаете, прочитав новую книгу о лечении баней.

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда бы не баня, все бы пропали.

По этой, да еще и по множеству других пословиц можно судить, с какой любовью и уважением относились и относятся к бане, поскольку русский человек без бани жить не мог и не может.

Любой крестьянин, планируя построить дом, прежде всего строил баню. Так же точно поступают сегодня дачники и садоводы: строят баню и в ней живут. В деревнях баня — избушка, срубленная из бревен. Ладят ее без чертежей, «держат» всю конструкцию в голове. Подходишь к такой баньке, а она, словно из доброй сказки, приветливо встречает тебя и что-то в душе откликается на ее приветствие. Смотришь: вроде бы банька как банька. Но, благодаря

умелым рукам строителей, она, как добрая хозяйка, привечает тебя и улыбается тебе. Если же банька старая-престарая и слегка перекосилась, то как добрая старушка — щурится подслеповатым глазом и ласково парит, как будто тебя одного ждала, как желанного гостя.

В баню мы приходим не только, чтобы просто помыть тело, а скорее — отогреться и очиститься духом, воспрянуть душой и телом. Русская баня, издревле почитаемая в России, всегда была не только храмом здоровья, но и лечебницей, где знахари и ворожеи исцеляли своих пациентов. Банных методик и рецептов существовало множество. Главное, что они сохранились до наших дней. Бани устраивали и против «черной погани», и против блуда, и для привлечения в жизнь любви. Ворожили в банном пару и мужиков для богатырского здоровья, и рожениц, чтобы оздоровить младенца. Уникальные методы славянских ведунов сохранились и приносят пользу по сей день.

Человечество зародилось более полутора миллиона лет назад, когда на Земле преобладал теплый климат. Природа «запрограммировала» человека на жизнь при достаточно высокой температуре. Поэтому, когда наступил ледниковый период и на планете похолодало, разум человека подсказал, как научиться добывать огонь.

Человек всегда тянулся к теплу, радовался благодатным солнечным лучам, его всегда манили горячие источники. Огонь и тепло — жизненная потребность людей, включенная в его эволюционно-генетическую программу. Именно поэтому мы — современные люди — так любим смотреть на горящее пламя костра. Именно поэтому нас манит к ласковому жару бани.

С давних времен люди искали горячие источники и окунались в них, испытывая наслаждение от горячего пара. Как утверждают археологи, многие кавказские горячие источники, в том числе и знаменитый Цхалтубо, были известны людям каменного века. Судя по выдолбленным в скалах ваннам, люди пользовались ими в лечебных целях.

На Северном Кавказе в пещерах горы Машук археологи обнаружили одну из стоянок скифов. Древний народ манили горячие ручьи, бани, — с естественным паром — сотворенные самой природой.

На всех континентах земного шара находится множество горячих целебных источников. В городе Гиеополисе сохранился один из самых древних теплых водоемов и руины, наверное, одной из самых древних бань, в которой парились еще во времена Гомера.

История жаркой бани уходит в глубь веков, в седую древность. Сошлюсь на один исторический документ: «Подробное описание путешествия голштинского посольства в Московию». Его автор — Адам Олеарий. В 1633 году он посетил Москву с посольством к царю Алексею Михайловичу. Затем совершил путешествие из России в Персию.

Олеарий писал, что: «В России нет ни одного города, ни одной деревни, в которой бы не было парных бань, общественных или частных». Побывав в одной из бань Астрахани, Олеарий отмечал: «Русские могут выносить чрезвычайный жар. В бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить... Когда от такого жара, — пишет чуть далее Олеарий, — они делаются все красные, то обливаются ледяной студеной водой. Зимой же, выскочив из бани, валяются по снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню. Так как бани обыкновенно устраиваются при реках и ручьях, то моющиеся в них из жару бросаются прямо в холодную воду... Та перемена противоположных деяний, — заключает автор, — благоприятствует их здоровью».

Правда, у Олеария есть определенные преувеличения, причем довольно забавные. Тем не менее они свидетельствуют о незыблемости народного обычая париться в бане. Иноземный путешественник пишет: «Если русский человек чувствует себя больным, он выпивает хорошую чарку вина, всыпав в нее предварительно заряд ружейного пороха или смешивая напиток с толченым чесноком, и немедленно затем идет в баню, где в нестерпимом жаре потеет два-три часа. Такая энергичная терапия, в сущности, не лишена некоторого практического смысла». Думаю, что какой-то старинный русский шутник прихвастнул для красного словца, что, дескать, в красном вине порох растворяет, ну а Олеарий и поверил.

В архивах найден дневник одного иностранца, побывавшего в Москве 13 ноября 1709 года. Он отмечал: «За городом мне случилось видеть, как русские пользуются своими банями. Несмотря на сильный мороз, они выбегали из бани на двор совершенно голые, красные, как вареные раки, и прыгали в протекавшую поблизости реку. Затем, прохладившись вдоволь, вбегали обратно в баню, но, прежде чем одеться, выскакивали еще и долго, играя, бегали нагишом по морозу и ветру. В баню русские приносят березовые веники в листьях и скребут и царапают свое тело, чтобы в него лучше проникала теплота и шире открывались поры. В России от всех болезней лечат три доктора, пользуя всех, как больных, так и здоровых. Первый доктор — это русская баня, о которой только что уже писано. Второй — это водка, которую пьют как воду или пиво все те, кому позволяют средства. И третий — это чеснок, который русские не только употребляют как приправу ко всем яствам, но и едят сырой среди дня».

Уроженец Курляндии Яков Рейтенфельс, живший в Москве в 1670–1673 годах и посещавший царский двор, написав о России, отмечал, что: «Русские считают невозможным заключить дружбу, не пригласив в баню и не наевшись и не напившись затем за одним столом». Общая трапеза после бани считалась символом дружбы. Если гость ел неохотно, это считалось дурным признаком: «Он ни пьет, ни ест — он не хочет нас одолжить».

На русскую баню обратил внимание и Александр Дюма. В 1858 году писатель путешествовал по России, гостил в Москве, Петербурге, Нижнем Новгороде, Казани, Астрахани, добрался аж до Кавказа. И везде ему устраивали восторженный прием, ведь произведения Дюма начали печатать в России за три десятилетия до его визита. И они привлекли внимание Пушкина, Гоголя и Белинского. Возвратившись из России, Александр Дюма написал роман «Записки учителя фехтования». У нас это произведение издавалось только единожды — в 1925 году, да и то мизерным тиражом.

Есть в романе такой эпизод — француз, учитель фехтования, приехал в Петербург, где ему все любопытно: «Я отправился к Адмиралтейству, но по дороге мне захотелось помыться в русской бане. Я много слышал во Франции об этих банях». Далее Дюма, устами своего героя, описывает впечатления от русской бани: «Войдя туда, я остолбенел, мне показалось, что какой-то Мефистофель, без моего ведома, доставил меня сюда. Температура здесь выше температуры крови человека». Учитель с удивлением и в то же время с восхищением наблюдал, как в такой жар люди старательно бьют друг друга вениками, трут, моют. Правда, сам француз не выдержал жара и, в то время как все остальные наслаждались процедурой, выскочил вон.

Но давайте вернемся к традициям старинной русской бани, ведь история открывает нам прилюбопытнейшие ее страницы. На Руси испокон веков чтили банный обряд, никогда его не нарушали и баню не запрещали, как неоднократно случалось в других странах. Не случайно старинная русская поговорка гласит: «Баня не заговенье — на нее нет запрета».

Геродот описывает, как тешились в бане скифы. Могучие бородатые люди устанавливали три жерди, верхними концами наклоненные друг к другу, и обтягивали их войлоком. Взяв конопляные семена, залезали в эту войлочную баню и бросали их на раскаленные в чане камни. От этого, замечает историк, поднимается такой сильный жар, что ни одна римская баня не шла в сравнение. Наслаждаясь ею, степняки вопили от удовольствия. У Геродота есть упоминание о том, что скифы после погребения покойника очищали себя парной баней. Скифские женщины растирали на шероховатых камнях, подливая воды, куски кипариса, кедра и ладана. Этим жидким тестом с приятным запахом обмазывали тело, а когда на следующий день смывали, оно становилось чистым и блестело, отбелившись; кожа становилась полированной и сияла. Не зря Роксана так сильно поразила бисексуала Александра Македонского.

Баня упоминалась в восточнославянских мифах. Из них мы узнаем, что ее почитали даже Боги. С баней неразрывно связывали и рождение человека, столь благоговели перед этим древнейшим обычаем. В одном из подобных мифов сказано, что некогда на небесах мылся Бог, причем с огромным удовольствием. Пена разлетелась во все стороны и, упав на Землю и смешавшись с водой, сотворила человека. Когда же Бог увидел со своей высоты, что с земли поднимаются голые люди, он плеснул сверху на них своей водицы из небесной баньки и сказал:

«Да негоже вам быть такими чумазыми». С тех пор русские стали почитать баню, ведь они вышли из воды да из баньки, и сам Господь наказал им мыться.

Византийский историк Пракопий Кеасарий-ский, живший в V веке, пишет, что баня сопровождала древних славян всю жизнь, омывая их и в дни рождения, и перед свадьбой, и после смерти. «И не имеют они купален, но устраивают себе дом из дерева и законопачивают щели его зеленоватым мхом. В одном из углов дома устраивают очаг из камней и на самом верху открывают окно для выхода дыма. В доме же всегда имеется резервуар для воды, которой поливают раскалившийся очаг, и поднимается тогда пар. В руках у каждого связка сухих ветвей, которые приводят в движение воздух и притягивают его к себе и тогда открываются их поры и исходит излишнее из их тел, и текут из них реки, а приходят радость и улыбка». Далее чужеземец отмечает: эти люди не знали ни чесотки, ни язв, ни чумы.

В конце прошлого столетия во время раскопок Иерихона — города библейских времен, история которого насчитывает более семи тысячелетий, — русские археологи, работавшие там, обнаружили великолепную баню из мрамора. Тогда в Европе ходила шутка: «Русские так любят баню, что отыскивали ее даже в раю».

В книге Нестора «Повесть временных лет» тоже имеется немало строк, посвященных бане. Например, о том, как в еще не ставшем тогда Великом Новгороде легендарный апостол Андрей, идя с проповедью христианства, увидел деревянные бани, где люди, обнажившись, били себя вениками, а затем окатывали холодной водой: «И возмуть на ся трутье младое и быють ся сами... и облеются водой студеною... и то творят мовенья себе, но не мученья». Нестор повествует о походе Олега в Константинополь в 907 году. В договоре с Византией говорится о праве русичей пользоваться банями: «И да творят мовь елико хотят».

Историк Прокопий Кеасарийский упоминает о том, как местные, враждовавшие с войском Олега, возмущались: «Живем мы в хижинах в стране пустынной, а этим кутингурам дано право мыться в византийских банях и жить в золоте». Так они говорили о победоносных войсках князя Олега.

Еще одна интересная подробность: в Древней Руси побежденные платили дань, в том числе и березовыми вениками для бани.

Киево-Печерский монастырь был крупнейшим очагом культуры Киевской Руси. Он славился библиотекой с ценнейшими книгами, в том числе и по медицине. Печерские монахи, прослышав о пользе парных бань, стали их устраивать для лечебных целей, но на русский самобытный манер. Древнерусские иноки-целители не брали платы за лечение, их называли врачами «безмездными», то есть лечащими безвозмездно.

Уже в наше время археологи обнаружили в Киеве близ Софийского собора остатки древней каменной бани — печь со стенами в тринадцать рядов кирпичной кладки. Такая внушительная печь могла давать очень сильный жар. Да и остальное оказалось устроено очень ладно: просторный предбанник, где, видимо, не только раздевались и отдыхали, но и обливались холодной водой, а в другом помещении — купальня.

Русская баня упоминается в летописях X–XII веков. Ее называли: мовь, мовня, мовница, мыльня, влазня или просто баня.

Историческая справка:

966 год. В уставе князя новгородского и киевского Владимира общие, бесплатные бани именовались заведениями для «немогущих».

1077 год В Лаврентьевской летописи упоминается о бане при дворе киевской княгини Ольги. Названа эта баня «истобька» и «белотелька».

1091 год. Переяславский епископ Ефрем, впоследствии киевский митрополит, повелел: «Заводить строение банное, врачево и всех приходящих безмездно врачевать».

В эти годы монах Киево-Печерского монастыря Агапит, прославившийся как искусный врачеватель-травник, исцелял больных травами и парной баней. По монастырскому уставу больных полагалось мыть в бане три раза в месяц, что являлось «нарушением», поскольку обычные деревенские жители ходили в баню не реже четырех раз, то есть на каждой фазе

лунного месяца и согласно знахарским рецептам это считалось правильным. Агапит же трехразовую помывку приурочил по понятиям к Святой Троице.

В «Истории государства Российского» Карамзин приводит свидетельства иноземных путешественников, побывавших на нашей земле в древние времена: «Житель полуночных (то есть — северных) земель любит движение, согревая им кровь свою, привыкает сносить частые перемены воздуха и терпением укрепляется, презирает непогоды, свойственные климату северному, закаляется своей огненной баней». Карамзин многократно упоминает баню как непрменный обычай русских людей, сопутствующий им от рождения до смерти, помогающий переносить тяготы жизни и отвращающий от болезней. У него же имеется любопытная подробность: «Дмитрий-самозванец никогда не ходил в баню. Жители московские заключили из того, что он не русский».

В Ипатьевской летописи, отражающей события конца XIII века, читаем: «Строянна баня каменно». Далее подчеркивается, что: «Сего же бысть в Руси». Можно предположить, что это были первые каменные банные строения настолько несвойственные Руси, что о них даже написали в хронике.

В народе утвердились неписанные заповеди: «Поздничай по средам, ходи в баню по субботам», «Помни день субботний — банный день». В старину неделей считалась лунная четверть, значит, «суббота» — день накануне лунной фазы, так как этот день считался «воскресенье» в подвижном древне-русском календаре.

Сооружая на голландских верфях фрегат, Петр I жил как простой плотник: сам себе готовил пищу, построил русскую баню, без которой не мыслил своего существования. Широкою натуру Петра стесняли дворцовые хоромы. Будучи в Ревеле, ныне Таллинне, он построил для себя небольшой домик: спальня, столовая, кухня и баня. Вот рассказ, записанный со слов современника Петра I: «В 1718 в бытность Петра Великого в Париже, приказал он сделать в доме для гренадеров баню на берегу Сены. После жару они купались в реке. Такое необыкновенное для парижан, по мнению их, смертьприключающее действие произвело многолюдное сборище зрителей. С удивлением смотрели, как солдаты, выбегая, разгоряченные банным паром, кидались в реку, плавали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертен, находящийся в прислугах Императора, видя сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказу Государя), чтобы он солдатам запретил купаться, ибо все перемерут. Петр рассмеявшись отвечал: «Не опасайтесь господин Вертен, солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закалывают себя русской баней. У нас бывает сие и зимой. Привычка — вторая натура. Да без бани нам, как телу без души».

Это далеко не полный список литературных памятников старины о бане.

Баня действительно почиталась как сакральное место, с одной стороны считавшееся опасным для человека и связанное с непонятной силой и колдовством, а с другой стороны воспринималась, как очищающая и целительная, необходимая в крестьянском быту.

Баня в старинном обиходе традиционно считалась местом пограничным, ведь в ней смывали телесную и душевную грязь. Очевидно поэтому ее ставили вдали от дома (обычно — по оврагам, косогорам, на отшибе) и прочих деревенских строений; и в ней отсутствовали священные предметы. В бане исконно не вешали икон, а идя в баню, снимали нательные кресты. Возможно, на представление о бане как о пограничном месте, где сходятся и чистые и нечистые энергии, повлияло и то, что в ней женщины рожали. Роды же издавна считались делом загадочным, мистическим.

Банные тазы, кадки, ушаты, шайки, ковши и вообще все предназначенное для мытья также издавна считались «нечистыми», собственностью «другого» пространства. По сложившемуся в народе убеждению, воду, приготовленную для мытья, нельзя пить, даже если она чистая.

Банище — место, где была баня — также считалось пограничным и не всегда добрым, особенно если там исцелялись тяжелобольные. По поверьям, если на месте сгоревшей бани поставить избу, то хозяйство либо одолеют беды, либо дом вскоре сгорит. В северных лесных местностях полагали даже, что в этом случае банник — «банная домовая» — не даст людям

покоя: изведет весь скот, а может добраться и до хозяев. И не поможет тогда ни закладка денег в углах избенного сруба, ни муравейника посреди двора.

Крестьянская баня — место неосвященное, закопченная, обветшалая и на вид заброшенная, издавна считалась средой обитания или, по крайней мере, временного пребывания самой разнообразной нечистой силы. Особенно если в ней очищали болящих людей от скверны, от «черной погани», от мороков. По поверьям, в банях могут обитать банники, кикиморы, черти, лешие, проклятые, двоедушники, мороки, порчи, сглазы, лихорадки. Но поскольку банник хозяин, он постепенно всех их оттуда изведет и будет жить один, потому что баня только его вотчина, а все остальные — прихожане, оползни с исцеленного человека.

В быличках и поверьях говорится, что банник приглашает к себе в гости всевозможную лиховую силу на посиделки, они моются, парятся и устраивают танцы. Иногда попадают вполне добропорядочные банники с добрым сердцем, которые приваживают души проклятых девушек, а пока ее физическое тело спит, банник ее душу исцеляет от проклятия, если банник мужеского рода; или души проклятых юношей, если банник женского рода. Существует распространенная быличка о появлении в бане проклятой девушки, на которой затем женился парень, взявший ночью с банной кладки камень для гадания. Таким образом банник устроил ее судьбу, предварительно «отмыв от прокли».

Именно по этой причине повивальные бабки, прежде чем привести в баню роженицу, бросали по углам камни с каменки со словами: «Черту в лоб». Или перед тем, как в баню заходит семья, женщина плюнет в четыре угла парилки, чтобы нечистая сила, оставшаяся в бане, удовольствовалась тем, что ей пожертвовала женщина. По народному убеждению: «В бане вообще можно видеть всех нечистиков, какие только бывают. Они бани-то очень все любят».

Кроме того, с давних, еще дохристианских времен баня считалась местом, где в гостях у человека могли пребывать Боги. Баня считалась местом, где верховодили Купало с Купавою и все четыре стихии, небесные и земные, сходились в одной точке, чтобы править судьбу человека: Огонь Сворожичь, Стриббог со своей воздушной свитой, Мать Сыра Земля Макошь Володушка с Берегинями-травами и Дана Дивия чистая пречистая. Приходили они все в гости к Купало с Купавою для того, чтобы ворожить судьбу дальнюю, судьбу изборную человеку. Особенно тех любили Боги, кто чаще в баню ходил, душу облегчал да дух просветлял. Но помимо этого в бане могли находиться русалки — души всех загубленных влюбленных девушек, а также кикиморы — души травниц-знахарок.

В бане в чистый четверг традиционно встречали навий. Навьи — это судиницы, вестницы смерти и, для того чтобы умиловить их, для них специально топили баню и оставляли в ней еду. В других местах баню топили для ведогонов, благожелательно настроенных духов предков, чтобы они как можно чаще приходили в семью, приносили мудрость, знания и предупреждения.

Баня, как место, связанное с перекрестком миров, миром Нави — потусторонним миром — и миром Яви — миром людей, миром Прави — миром богов и миром Слави — миром, где хранятся все грехи и благие заслуги человека, повсеместно считалась подходящей точкой для передачи колдовства или ведической силы. В многочисленных быличках говорится, что колдуны, знахари, ведуны и ведуньи передают свою силу — а вместе с ней и своих подручных ведических наставников: сирков-хранителей, берегинь и всевозможные амулеты и силовики — желающим получить ведическую силу именно в банях.

Считалось, что если колдун или ворожея во-

время не передавали свою силу, им грозила долгая и тяжкая агония, но и в этом случае на помощь нередко приходила все та же баня. Например, тяжело болеющего и умирающего человека переносили в баню, крышу которой несколько приподнимали осиновыми клиньями. Делали это для того, чтобы сила судиниц, пришедшая за душой умирающего, могла забраться в образовавшуюся щель и побыстрее забрать дух уходящего человека. Душа же человека после этого также выходила через эту осиновую щель. Тем самым проверялось, чья это душа: грешника или праведника. Душа грешника обязательно зацепится за осиновые подпорки и не сможет прорваться в мир Прави, и тогда за ней придет Морок и утащит ее в Тартар.

Баню в ряде районов России считали также и самым подходящим местом для неизлечимых кликуш — женщин, одержимых бесом. Считалось, что кликуши, а точнее — поселившиеся в них злые духи, беснуются, когда у близких родственников все хорошо, и именно по этому признаку определяли, что кликушу пора пропаривать. Для этого топили баню и как можно дольше заставляли порченных лежать там, запеленутых в травы и холсты. Их пропаривали на льняных простынях, проложенных мятыми травами, как спеленутых новорожденных; это делалось для того, чтобы человек переродился, а суетный мрачный дух кликуши вылетел из него вместе с криком одержимого.

От одержимости использовали вереск, пихту, багульник и полынь, взятых в равных порциях, но так, чтобы покрыть все тело травяным крошевом.

Все болезни в старину связывали исключительно со злыми духами. О болезни, приключившейся неизвестно отчего, говорили: «Что из бани вынес, в баню и отнесу». Имелось в виду, что если ты и прихватил какую-то болячку, то уж точно от какого-нибудь нечистика, пришедшего в гости к баннику. А значит, болезнь нужно отнести обратно и методом пропаривания изгнать из тела.

Различные хвори, которые прибудились в баню, могли быть следствием пагубного воздействия на человека самим банником, который напустил болезнь только потому, что человек сделал что-то не так. Например, зашел в четвертый пар, который по народному убеждению считался собственностью банника. Тогда банник напускал угар или хворь вознемотную.

Естественно, что наши предки нередко в банях занимались гаданиями. В литературе описан очень популярный способ гадания, — «рождественские банушки». Девушки приходили в полночь к бане и заголяли подол платья на голову, чтобы обнажить ягодички, и, пятясь, входили в баню со словами: «Мужик богатый, ударь рукой мохнатой». Считалось, что если к телу прикоснется волосатая и мягкая рука — жених будет богатый и с мягким характером, а если голая и жесткая — жених окажется бедным и лютым. Естественно, молодые парни этим пользовались и такие «рождественские банушки» очень использовали для всевозможных сексуальных фривольностей. Одевали мохнатые рукавицы и всячески обхаживали девушек, прикасаясь ко всем частям тела. Иногда шалили: хлопали по мягкому месту любезных или поленом холодным охаживали тех, кто не очень нравился. Девушки же только радостно взвизгивали оттого, что гадание подействовало, и с криками бежали от бани под хохот парней.

По народному убеждению ходить в баню должен всякий, а кто не ходит, тот не считается добрым человеком. Баня обязательно топилась не только еженедельно, но и перед праздниками и по случаю каких-либо значительных событий: при родах, для невесты накануне свадьбы, для жениха после свадьбы, перед праздниками. У русских, украинцев и многих других славянских народов баня имела в каждой, даже в самой захудалой деревне. Во многих местах каждая крестьянская семья, обстраиваясь, считала своим долгом поставить отдельную баню, обычно на берегу.

В Костромской губернии баня считалась столь важным аспектом жизни, что там, где не было возможности построить обычную баню, например где селения ежегодно заливало весенним разливом рек, строили баню на сваях. Вот как исследователи описывают костромские бани: «Среди плакучих ив причудливой формы и необыкновенных размеров, на уровне птичьих гнезд, на высоких четырехметровых столбах, напоминающих скорее сухие стволы деревьев, повисли в воздухе рубленые избушки с маленькими волоковыми окошками со спускающимися на землю узкими и длинными лестницами, по которым быстро поднимались жители с ведрами воды и связками хвороста. Это были бани, живописно раскинувшиеся большими группами вокруг деревни и оживавшие в каждый субботний вечер, когда и начинали их топить». Эти бани ничем не отличались от широко распространенных в прежнее время обычных курных бань с теплым помещением, очагом для подогрева воды и «производства» пара, пологом и лавкой у окошка для мытья и холодным предбанником для переодевания. Поскольку сруб был установлен на высоких сваях, с одной стороны на выпускных бревнах устраивался помост с перилами и лестницей, соединяющей баню с землей.

Похожие бани строились и в других местах. Например, в рукописи из Олонецкой губернии 1880 года один автор, давая описание расположенного на берегу озера карельского села, оказавшегося, по его словам, неожиданно большим «домов до тридцати», пишет: «Перед глазами почти у каждого обывателя села, на сваях, вбитых в озеро, стояла баня, куда вели узкие мосточки».

Как тут не вспомнить избушку Бабы-яги, которая тоже стояла на курьих ножках, то есть была на ножках-сваях, и курилась, то есть из трубы шел дымок. Возможно, Баба-яга была баба-травница, ведунья, которая в бане парила и мыла придурковатого Иванушку. Не зря она говорила ему: «Ну-ка, полезай-ка в печь». Известно, что в русских избах печь использовали для пропарок. Вечером, когда печь немного остывала, вынимали угли и золу, настилали солому, а затем влезали в печь и поддавали пару: брызгали по сторонам и поверху водой, начинали мыться и париться веником.

Мылась и я в детстве у бабушки в такой русской печи. Существует ряд хитростей, чтобы снять сажу с зева печи. В последнюю закладку дров используют осину, ее огонь «облизывает» сажу. Когда печь немного остывала, внутрь ставили ушат с холодной водой; и вода, нагреваясь, быстро оттягивала жар. Тогда в воду кидали сухой папоротник, завязанный в узел вместе с овсяной соломой. Мочалка быстро распаривалась в нагретой воде, а как только водой можно было мыться, в печь забирался человек. Остатки золы только способствовали здоровью, так как зола слегка мылится. Стены зева печи благодаря влажности в этот момент уже не слишком горячие. Натираясь до красноты и отмываясь в кипятке, в такой «печной баньке» не задыхаешься, поскольку вытяжка-загнетка остается слегка приоткрыта. После мытья вылезешь из печи спиной и становишься ногами в таз, а тебя сверху поливают прохладной водой. Классно!

На самом деле отсутствие в деревнях бань было скорее редкостью, чем правилом.

Баня на Руси издревле считалась одним из лучших средств народной медицины. При этом русскую парную признавали целительной не только сами русичи, но и многие старые русские исследователи и даже некоторые иностранные врачи. Например, профессор Высоцкий — один из исследователей народной медицины — говорил, что парная баня оказывает целебное воздействие на человека, действуя как сильное потогонное средство, возбуждающее деятельность сердца, легких и кожи. За счет температуры кровь начинает усиленно приливать к внутренним органам, сосуды которых расширяются, затем переполняются кровью, отчего кожа краснеет, температура ее повышается и наступает обильное потоотделение. Растирание же мочалками и паренье веником вызывает еще более усиленный прилив крови к коже и потоотделение.

Лауреату Нобелевской премии датскому физиологу Августу Крогу принадлежит честь открытия тончайшего механизма регуляции капиллярного кровообращения. Все болезни до единой связаны с каким-либо нарушением в системе капилляров. Круг доказал, что, воздействуя теплом (ученый придавал большое значение различным банным процедурам, особенно славянского характера) на наши маленькие сердца (так он называл капилляры), мы повышаем энергетический баланс организма. Тепло, горячие веники и влажный пар с травами — важнейший фактор жизни, увеличивающий сопротивляемость организма. Приток тепла равнозначен поступлению в организм питательных веществ.

Как не вспомнить старую поговорку: «Где тепло, там и добро». Стоит только произнести слово «баня», как у ее приверженцев добрее, светлее душа — такова вдохновляющая сила древнего и вечно молодого обычая.

Согласно народной поговорке: «Баня парит, баня правит, баня все исправит», в русской народной медицине значительное место занимали различные виды водолечения, массаж, натирания, герудотерапия, кровопускания, глинолечение, лечение рунами, притирания различными отварами и аппликации со всевозможными илами и травными отварами, горячими горшками из керамики и деревянными ложками, шишками и солью с торфом. Почти при всех болезнях применяли тепло, как правило, в виде влажного и сухого пара, припарок и ванн.

Главное место среди всех этих народных способов отводилось бане. В некоторых местах прогреванием и пареньем в бане лечили даже такие болезни, как, например, оспа и корь.

Парная баня вплоть до XX века и вплоть до нынешнего времени считалась у русских крестьян хорошим средством для восстановления сил после дальней утомительной дороги и при сильной усталости, так как после мытья в жарко натопленной бане все болезненные явления обычно быстро проходят.

А северяне обычно предлагали прибывшим издалека гостям хорошо вытопленную баньку. До сих пор такую гостевую баню готовят особенно тщательно. Помимо обычного протапливания различными дровами, парную готовят специальным образом. Если для себя полки и стены баньки обливают просто водой, то для гостей — квасом или горячим отваром трав, чтобы баня была жарче. Это называлось поддать пару, так как вода мгновенно превращалась в горячий пар. Полог обливали настоями трав, заваренных или запаренных «секретным» способом. Рецепт такого настоя каждая семья хранила в тайне.

Очень часто мытье в бане сопровождалось обливанием холодной водой. Причем в воду бросали куски льда и добавляли холодные настои трав. Еще лучше, если зимой, — выбежать на снег, плюхнуться в рыхлый снег, повалиться в нем, чтобы от тела валил пар столбом, а затем вернуться в баню на горячий полки, облиться горячей водой с головы до ног и хлестать себя горячим веником. И еще раз, распарившись до красноты, выскочить на снег и повалиться в нем, да не просто так, а с заговорами.

Об этом я расскажу чуть позже.

ЖИВАЯ БАНЯ

В бане традиционно парились на полках.

У каждой семьи имелся свой рецепт, чем его устилать. Использовали обычную грубую мешковину: во-первых, чтобы не обжечь живот об горячие полки, во-вторых, чтобы грубая льняная ткань массировала живот. На мешковину часто накладывали сенную труху или, если в баню шли летом, перемолотые до сока травы. После энергичного массажа веников, попереворачивавшись на травяном месиве, человек веником «вклепывал» в себя либо сенную труху, либо травяной сок из свежей зелени. Веники часто «разбавлялись» разными лечебными травами. Особенно ценились свежие зеленые веники.

Во многих местах России болящих людей в банях натирали различными спиртами с настоящими травами и снадобьями, правили кости и животы, тянули мышцы и выпрямляли, «накидывали горшки» — оригинальный метод выпариванья горшками, о котором я более подробно напишу позже. Для натирания употребляли обычно тертую редьку и ее сок, хрен, беленое и лампадное масло, различные настои с соками и жмыхом трав, медом с солью; использовали торф и болотный ил, зеленую, синюю и красную глину. При ломоте в костях использовалась вместо мочалки молодая крапива. Считалось, что крапива жгучая «разбивает» кровь; поэтому ею растирали в бане тело перед тем, как париться. Украинцы вениками из свежей крапивы двудомной парились от ломоты. Использовали также клоповник, который предварительно распаривали в воде и держали над паром, а затем этой водой мылись; веником из папоротника парились против кожного зуда и экзем; от простуды настаивали бодягу в деревянном масле и этим настоем натирались в бане.

В банях лечили все виды лихорадок; так в старину называли болезни, которые приходили вместе с мороками. Больного лихорадкой покрывали в бане чистым холстом из льна и через него парили. Считалось, что в этом случае, когда придет лихорадка-лихоманка, она подумает, что человек уже мертв, и уйдет прочь. То же самое нередко проделывали, боясь сглазов перед дальними дорогами. Пропаривались под беленым льном, чтобы обмануть Недолю и Несречу, которые могли отвести успешную дорожку в торговле. Кстати, пропарка через лен очень непростая, нужен помощник; но состояние после нее просто зачарованное, как будто скинул двадцать лет жизни.

В старину баня была не только местом очищения и лечения болезней, она также служила и родильным помещением, ведь баня стерильна. В русских, украинских, белорусских и других славянских деревнях, как правило, рожали именно в бане. «Банька — вторая мать», как гласит русская пословица. Обычно роженица отправлялась в баню перед самыми родами и оставалась в ней на девять дней, отдыхая после родов и набираясь сил. В это время повитуха, напарив роженицу, правила новорожденного, парила его, читала над ним заговоры, совершала специальные обряды и так далее.

Сразу после родов бабка-повитуха шла с ребенком на руках к каменке, брала хлеб-соль и, наговорив на кусочек хлеба, клала его на остывающую каменку.

Заговор

«Как на хлеб, на соль, на камешок отходит
да придеше здравица уруславица.
Как на хлеб, на соль, на камешок приходит,
так и на нравожденного чисторожденного
по что пришло здравице да уславица.
Атдесе, атвалиси придче да прикось,
атдиси, атвалиси озеvy да оговоры,
атдися, отвалися скорби да напасти.
Поставлю я кругом тебя тын железный
от земли до неба, от востоку до запада.
Хлеб кладися на малысю, хлеб кладися урадиси».

После этого кусочек хлеба сначала клали на животик (пуповину) новорожденному, и бабка-повитуха держала его какое-то время над горячей каменкой на вытянутых руках. После этого кусочек хлеба клали на уголок каменки, чтобы банник принял заговоренный хлеб с солью в жертву и впредь охранял и оберегал новорожденного ребенка, который будет подрастать и ходить в баню правиться да мыться. Тот же ритуал повторяли и с роженицей, только кусочек хлеба клали на другой угол каменки. Затем бабка-повитуха клала три камешка из каменки в воду, в которой собиралась омыть младенца, и произносила:

«Во имя троицы небесной поднебесной, во имя батьки, сынки и духа светлого, как эти камешки спят и молчат, как эти камешки откричат, отривят побулькавая на дно падая за собой потягая уроки да призоры, озеvu да оговору, скорби да напасти, лихости да болести, так бы у младенца, чтоб спал да молчал, чтоб уроки да призоры погонял, чтоб вразумлял день ото дня, уваживал отца, матушку почитал, крепко накрепко к моим словам ключ и замок и булатна печать».

После этого часть воды бабка наливала на каменку и приговаривала:

«Мою я младенца в жару да в пару. Как идет из каменки жар, из дымника пар, из сеней дым, так бы исходили бы с младенца всякие скорби и болести. Паря младенца дарю живенца, мамку родимку во всея веки почитамши, батьку светлого, сильного во всеи века почитамши, отроковицу себу дороги крепкие, думы светлые, дела ладные, деньги складные».

Паря младенца, повитуха читала заговор, который благотворно повлияет на ребенка и защитит от различных бед. Например, можно использовать заговор:

«Баушка, банушка, моньюшка,
Бога парила, да и нам парку оставила.
Господи благослови.
Ручки растите, толстейте, ядренейте,
ножки ходите, свое тело носите,
язык говори, свою голову корми.
Бабушка, баномоньюшка парила и правила,

у Бога милости просила.
Перерубь седуна, будь ходуна,
банюшки поруши слушай, пар да баня да
вольное дело,
банюшки да воды слушай,
отвертай ороков, причинищев, уродищев,
худых вон здых, отвертай от девок
пустоволосок,
живи да толстей, да ядреней, да богатей,
да успеи».

В данном заговоре упоминали баню как живое существо, как олицетворение духа предка и как очищающее место, а также может быть используется поверье о банной бабушке — благожелательном женском банном духе в облике доброй сухонькой старушки. Иногда в этом заговоре упоминали банного дедушку. Кто же они такие? Банная бабушка — банная бабушка, банниха, банница, байница — в русских поверьях: женский дух, обитающий в бане; добрая, милостивая старушка, покровительница знахарок и повитух, способная излечить человека от всех болезней. Она присматривает за роженицей с ребенком, когда они находятся в бане, и, как правило, доброжелательно относится к больным и слабым.

После родовой пропарки повитухи ставили кулак в область пупка рожалки и, мягко надавливая, вкручивали его в глубь тела. Это делалось для того, чтобы сократились мышцы живота, растянутые за время беременности. Кстати, после парного массажа березовым веником грудь лучше расцеживается. Для этой же цели на груди накладывали горячие аппликации из медового клевера.

По-видимому, наше древнее представление о доброжелательном банном духе в облике старушки было тесно связано с обликом бабки-повитухи, которая, скорее всего, и послужила прообразом этой доброй банной силы. Недаром появление банной бабушки непосредственно связано с родами.

Также считалось, что банная бабушка изгоняла из бани тех, кто «с огульным духом приходил да с блюдом в баню воровски забирался». Таких она могла покалечить и отнять первородную яровую силу. Очень не любила банная бабушка запаха спиртных напитков. Именно поэтому, по славянским поверьям, в бане не разрешалось пить хмельное, чего не скажешь о современных, новорусских традициях. Естественно, что современные купчишки не знают, чем рискуют. Вот так молодой новорусский купчишка попьет-попьет, пошалит с девками в бане, а в тридцать пять лет обращается к врачам с просьбой «возродить» его половую силу.

Банник, у славян — дух, хозяин бани, именовался также баеником, байником, байнушкой, банным хозяином; иногда — банным нечистиком, банным анчуткой, банным шишом. Его характеризовали как злую и вредоносную силу, родственную черту. Что возможно только в том случае, когда он становился подобным черту. Но только после того, как человек преступал в бане черту дозволенного. В старину его почитали как доброго, радушного банного хозяина, подобного домовому. Сравните пословицу: «Нет злее банника, да нет его и добрее». Бытовало мнение, что банник не особенно враждебен человеку и не станет вредить хозяевам бани, если они сами не навлекут его гнев своими действиями.

Очевидно, в подобных поверьях нашло отражение двойственное отношение к самой бане: с одной стороны, баню считали местом очищения, а с другой — она повсеместно считалась местом недобрым, потому как неосвященным. Думаю, это понятие пришло к нам вместе с христианством потому, что в бане снимались нательные кресты. Если подойти к этому разумно, париться в нательном кресте весьма проблематично, ведь крест нагревается от температуры и может оставить на теле ожоги, то становится понятным, откуда появилась эта «нечистая мистификация».

Баннный дух может невзлюбить человека, если он не умеет париться, может навести всяческий паморок, угар и обморок. Согласно старинным поверьям, банник обычно бывает опасен для людей и вредит моющимся, если те нарушают определенные правила поведения в бане. Банник чаще всего нападает на людей, которые являются в баню в «неплановое» время суток. Он очень любит мыться, мыть волосы в кипятке; парится банник оставленным хозяйским веником, причем моется обычно вечером или ночью, после всех людей, обыкновенно разделявшихся на три очереди и мывшихся с пяти до семи часов. Тем же, кто приходит в баню после захода солнца, ночью или после трех смен парящихся, банник вредит: пугает, прикидываясь человеком, брызжет на них кипятком, кидается раскаленными камнями, напускает угару, кричит, стучочит и напускает истому. Поэтому старайтесь не ходить в баню в ночное время. Сегодня многие ходят туда в одиннадцать, а то и двенадцать часов ночи. В старину считалось, что именно в это время банник начинает зло творить: парить подвернувшегося человека, обдирая кожу, а если человек не успевает убежать от него, причем «умеючи» — выходя из парилки спиной, то банник может запарить его до «изболести», то есть баня принесет не облегчение, а утомление, которое можно сравнить с болезнью, и на следующий день — тяжелое пробуждение ото сна, да и день складывается совсем непросто.

Считалось, что банник может придушить человека, который моется ночью один; сперва он усыпит, а потом иссушит горячим воздухом и отнимет телесную воду, дабы неповадно было в неурочный час забираться в его «угодья». Кроме того, банник может и «заесть», «загрызть» неосторожного человека, так что тот после бани покрывается красно-синюшными пятнами, которые долго не проходят, или побить по голове — так сдавит голову, что боль просто невыносима.

Запрет мыться в бане ночью объясняли не только зловредностью банника. Вы помните, что ночью и в четвертый пар в бане собираются на посиделки и моются гости банника. Человеку в это время мыться нельзя, так как нечистики непременно навредят ему, напугают, а может быть и «притомят». Славяне верили, что поздно вечером банник пускает в гости свою бабу — баннюху и обустроивает там свою жизнь: стирает, полощется, наводит порядок. Поэтому ему не нравится, когда им мешают.

Однако нечистая сила пребывает в бане только время от времени и только тогда, когда у банника какие-либо праздничные посиделки. Банник же находится в бане постоянно, даже когда баня не протоплена. Он — полновластный ее хозяин. Одного впустит, а другого замучает, да «захудит» так, что человек вылетает из парной пулей и больше не хочет идти париться.

Согласно старинным поверьям, банник хозяйничает не только в бане, но и в других местах, где люди моются и проводят прочие гигиенические процедуры, так или иначе связанные с водой. В некоторых местностях считается, что банники могут приходить во время паренья и в большие печи, расположенные в избах. Думается, что в ваннах сегодняшних многоэтажек банников нет, но на травный дух, который вы используете для ванной, может на часок заглянуть.

Банник почти всегда невидим, но его можно слышать в бане, особенно ночью. Он «шебуршится, ворочается в куче свежих неошпаренных веников, бормочет под полком за каменкой». Изредка он показывается людям, при этом принимает странный вид, например, облик человека с длинными волосами, или облик голого старика, облепленного листьями от веников, или маленького голого человечка с огромными радужными глазами, или черного мохнатого человека иногда огромного роста, который стоит в углу и, нахмурившись, смотрит на «незваных гостей». Но чаще всего банник похож на хозяина дома или кого-то из его родных и знакомых, кто больше всего нравится самому баннику. В связи с этим очень распространен сюжет о баннике, который, обернувшись знакомым или родственником, заманивает людей в баню и там сильно и зло парит, а иногда и запаривает ради веселухи. Именно поэтому наши предки, входя в баню, заговаривали шайку с водой заговорной мантрой: «Да воскресе Бог», а злые банники вторили ему: «Да растреснет лоб», после чего человек должен произнести вторую мантру: «Да расточатся врази наши», а банники в ответ заговаривают: «Да раскачати силы

наши». Считалось, что после такого обоюдного прочтения молитвенных мантр мужики и банники входили в союз, после чего банник не запарит человека.

При этом по некоторым поверьям в бане может обитать сразу несколько банников: главный и его подчиненные, например его баба и его байнушки-детушки.

Жена банника иногда называлась обдериха. В быличках и поверьях она очень напоминает банника по своему облику и действиям: как и банник, она является людям в бане, к хорошим людям относится по-хорошему, к худым — по-худому, так что может запарить до худобы.

Дети банника обычно хулиганистые и крикливые, банник подсылает их к людям, чтобы они попраказили. Поэтому опытные повитухи и родные старались ни на минуту не оставлять в бане роженицу с ребенком. Наши предки боялись, что ребенка, оставленного без присмотра, банник может подменить, положив на его место собственное дитя, подменыша, сильно отстающего в развитии. Такой ребенок либо умрет, либо превратится в банный веник или в головешку. Банник же может не только похитить настоящего ребенка, но и загубить мать. Думаю, что страшилки придумывали намеренно, чтобы за роженицей и ребенком постоянно приглядывали да присматривали; роженице же, находившейся в бане, прежде всего следовало восстанавливать силы, поэтому она имела право долго спать и, чтобы не угорела, за ней нужен был постоянный догляд.

В старину считалось, что первый раз банник появляется в бане как раз после того, как там побывает роженица, а если «в такой бане не бывало рожениц, то нет в ней и байного».

Банник требуется каждой бане для того, чтобы чужие «духи», обитающие за пределами освоенного и обжитого человеком пространства, — лешие, водяные, упыри, нежить — не посещали баню. Являясь домашним духом, банник должен был защищать людей от этой враждебной пришлой нечисти. Иногда именно у банника просили защиты от присосавшегося к душе упыря и, приходя попариться, просили отодрать навьи последы нежити, чтобы упырь ослеп и тела больше не находил и не прикладывался к чистому духу славянина. В таких случаях натирались крошечком полыни и приговаривали: «Трава-полынь — нежить сгинь».

Для того чтобы банник не причинял вреда людям в бане, его всячески задабривали. Например, чтобы не сердить хозяина, в бане старались не шуметь и не ругаться, хотя считалось, что именно бранной и матерной руганью можно отогнать различные напасти, потому что бранная хула воспринималась славянами как оберег, особенно перед дальними путешествиями. Саму баню хозяева старались содержать в чистоте, чтобы банник не сердился, при этом верили: если он доволен хозяевами, то помогает убраться в бане.

Дары баннику подносили обычно при постройке новой бани, а также на «серьезные» праздники или когда банник начинал пугать и беспокоить людей. В чистый четверг ему оставляли кусочек черного хлеба, густо посыпанный солью. Во многих местностях, желая расположить к себе банника, хозяева, идя в первый раз в новую баню, брали с собой ковш кваса и, в подарок баннику, поливали им стены. Иногда сыпали соль прямо на каменку, чтобы банник не страдал моющих и выгонял из бани угар. Под порог бани сажали крапиву, причем старались посадить как можно больше и гуще, чтобы черная сила цеплялась за нее и не могла пролезть в щель под дверь в баню.

Почет баннику обязательно оказывали при каждом посещении бани. Например, практически повсеместно наши предки, идя в баню мыться, всегда сперва просили у «хозяина» разрешения и лишь потом шли париться. Забираясь же на полку, приговаривали: «Хрещеватый на полку (имея в виду себя), а бесхрещенный с полка (имели в виду банника, дескать, у него нет хребта, костей)». Выходя из бани, на полке обычно оставляли ведро воды, кусочек мыла и веник для банника, а затем благодарили «баюнушку» как радушного хозяина или, перекрестившись, обращались к самой бане: «Тебе баня настоянья, а нам на добро здравьца».

Как правило, вступать в прямой контакт с банным существом в старину избегали, но в некоторых случаях люди намеренно старались встретиться с «хозяином», надеясь получить от него какую-нибудь помощь, услугу или узнать будущее. Таинственный банник часто принимал непосредственное участие в гаданиях о судьбе. Купцы же старались выпросить у него помощи в

торговле. Оставив пятак, посыпанный солью на ночь, утром до зари приходили его забрать. Если соль растаяла, значит, банник заговорил пятак на удачу. Гадали также на будущее.

Приведу способ одного из таких гаданий.

Человек приходил в баню сразу же после заката солнца, становился ровно посередине парилки, где принято париться, раздевался донага и, повернувшись девять раз против часовой стрелки, произносил:

Баюнушка, братанушка,
скажикась мне пути дороги вещие,
укажикась мне то, что приидиша,
то, что сбудиша, то, что бысти, занадобно.

После чего вставал на колени и сорок раз кланялся, касаясь лбом пола, повернувшись лицом на север, затем сорок раз на восток, сорок раз на запад и сорок раз на юг. После чего одевался и, не оглядываясь, шел спать. Считалось, что сны после такого ритуального гадания будут обязательно вещими, а если человек «заспит» свой сон и не будет помнить, то в течение трех ближайших дней он все равно поймет подсказки банника, который принесет ему вещую мысль о будущем.

Контакты с банным «хозяином» всегда были «порубежными». Иногда они считались небезопасными, а иногда желанными, ведь банник прятал у себя таинственные волшебные предметы: шапку-невидимку или неразменный пятак. Во многих местностях было популярно поверье: если добыть у банника шапку-невидимку или покров-непрогляд, то после этого человеку во всем будет способствовать удача.

Вот только как добыть этот самый покров-непрогляд?

Человек должен был пропариться в полном одиночестве перед вечерним закатом, но воду после пропарки оставить в тазу, чтобы она простояла всю ночь. На утренней заре следовало вылить воду, поворачиваясь вместе с тазом в левую сторону так, чтобы получился круг, в центре которого оставался стоять «добытчик». Выливать воду следовало аккуратно, заранее рассчитав ее количество, поскольку воды должно было хватить ровно настолько, чтобы круг оказался «закрыт» равномерно. Если получалось именно так, считалось, что человек приобретал покров непроглядный, который будет укрывать его во всякую лихую минуту, когда нужно скрыться от глаз недобрых людей.

Неразменный же пятак у банника получали следующим образом.

Денежку целковую носили под левой подмышкой в течение девяти дней. За эти девять дней, даже если самого себя омываешь, левую подмышку нельзя было омыwać. Денежку нельзя было доставать из подмышки даже ночью (не знаю, как поступали наши предки; вероятно, как-то привязывали ее к подмышке). После этого человек шел париться в баню в полном одиночестве на вечерней заре, а пятак, уходя, оставлял на полке, прикрыв веником, которым парился; веник же посыпался горстью соли. На утренней заре человек входил в баню задом наперед, то есть пятками в баню, и на ощупь доставал из-под веника, стараясь не рассыпать соль, пятак и выходил не оглядываясь. Считалось, что если в этот момент оглянуться, то не видать ему в жизни ни пятака неразменного, ни злата-серебра значительного. Неразменный пятак, как считалось, приносил помощь во всех купеческих и торговых делах.

Банник мог подарить и колдовскую силу, особенно если человек всегда ходил париться в урочное время. Благоприятным, урочным временем считалось время в дни фаз, особенно если человек использовал непосредственно час перемены фазности луны. Если в течение девяти месяцев человек выполнял этот ритуал урочного времени, то на десятый месяц в нем начинала зарождаться колдовская и ведическая мощь. Считалось, что если в бане банник злой, то и колдовская мощь будет злая, если же банник добрый, то и сила ведическая новорождающаяся в человеке будет добрая, целительская.

Но даже злого банника можно было переродить в доброго, если всегда приходиться в парную с квасом и, прежде чем париться, поливать его на полки, а для пропарки вениками использовать еще и травяные отвары, чтобы веник набирался силы душистых трав. Таких людей банники любят, берегут их здоровье и всячески им помогают. Для такого человека банник может покинуть свою территорию и прийти по зову хозяина тогда, когда хозяину занедужит и у него не будет сил пойти в баню-здравицу для укрепления здоровья. К таким людям банник может прийти сам, даже вне бани, а непосредственно к постели больного, и поправить здоровье своими целебными энергиями.

Баня, со всеми ее обрядовыми, целительскими, свадебными, роженческими и любовными ритуалами была посвящена двум возможно самым светлым, чистым и сиятельным языческим божествам, которые являлись мужем и женой — Купале и Купаве.

Большая часть обрядов, совершаемых в их честь, целенаправлены, чтобы обеспечить здоровье и благополучие человека и семьи; при этом обряды, как правило, носили очистительный характер. Люди не только мылись сами, но прежде мыли и чистили дом, считая, что это на долгое время дарует красоту, здоровье, чистоту, святость и благополучие семье. Например, ко дню Купалы нередко приурочивались ритуальные очищения тела и духа. На Ивана-Купалу непременно парились в банях с целебными травами, в первую очередь с травой иван-да-марья. Ветки для веников обязательно заламывали с заговорами, прося счастья, любви, достатка.

Считалось, что веники, срезанные до купальских дней, не приносят большой пользы, только моют, а в дни купальских праздников и после них, вплоть до Перунова дня, веники обладают наибольшей волховской и лечебной силой. Наши предки считали своим долгом заготовить веники именно в неделю купальских гуляний, во все остальное время веники считались не очень сильными и помогали не от всех хворей. Купальские же веники могли не только исцелить, но и переродить человека занова.

В купальскую ночь, а также на заре купальского дня принято было купаться в реках, озерах и в различных водоемах для красоты, здоровья и достатка. Во многих местах существовал также обычай «черпать росу». Бабы и девицы утром купальского дня являлись на луг и, раздевшись донага, начинали с изо всех сил бегать по густой траве, чтобы полностью промокнуть от росы, чтобы трава иссекла тело докрасна. Брели также с собой льны и таскали по мокрой от росы траве, а потом выжимали росу в емкости. После чего собранной росой умывали лицо, руки и себе и детям. Самое главное — нужно было помыть волосы, чтобы они стали густыми и красивыми, чтобы прогнать «всякую болезнь». Считалось, что волосы — «космы», связаны с Богиней Макошью, и если они выпадают, то из этих волос Богиня-пряха быстрее допрядет твоё полотно судьбы и проживешь ты меньше. А если они еще и посеченные, больные, то и судьба у тебя будет такая же тусклая да ломкая.

Купальская роса считалась чудодейственным средством. В некоторых местностях верили, что если положить собранные лечебные травы под купальскую росу на ночь, то их целебные свойства в несколько раз усилятся; именно так и заготавливали травы для бани на весь последующий год. Росу, собранную в купальский день, использовали в народной медицине, ею промывали больные места; считалось, что умывание ею излечивает и предупреждает головные боли. В некоторых местностях собранную на Купалу росу хранили в течение целого года, используя ее для лечения различных болезней. При наговорах сбрызгивали ею больных. «Росную» воду считали живой, а «росный» лен, которым собирали росу, хранили как целебное полотно.

ЖИВАЯ ВОДА

«Чистая вода — для хвори беда», как издавна говорили русские люди. Уважение к воде и ее живительной силе отражено в пословицах: «Земля — золото, а вода — солнце расплавленное», «Вода очищает тело, а вода живая очищает душу».

Славяне с древних времен свято чтили реки, озера и все, что связано с очистительной водной стихией. Они приписывали рекам и озерам божественную святость. При различных болезнях, заговорив воду, шли в баню.

Илья Муромец тридцать три года сидел сиднем, а потом, благодаря живой воде, стал самым сильным на Руси: «Богатырско его сердце разгорелось, его бело тело распотелось, и получил он силушку великую». Муромский богатырь победил многих врагов — и Соловья-разбойника и Калина-царя и, приехав на Русь к князю Владимиру Красно Солнышко да увидев, что на всех теремах кресты поставлены, расшалившись своей буйной негодующей силой, посбивал те кресты, ибо негоже на теремах метки ставить. За это его отправил князь в вечный дозор на границу с хазарскими землями.

Но вернемся к воде. В народном эпосе говорится, что мертвая вода заживляет раны, а живая вода восстанавливает жизнь. Живую воду называли богатырской, она не только залечивала раны, но и воскрешала. Легенды легендами, но современные ученые приходят к выводу, что живая вода действительно существует. Птицы прощаются с благодатными южными странами и в разгар половодья летят на север к талой воде. Давно замечено, как начинает бурлить жизнь в Арктике у кромки тающего льда и как расцветают вблизи ледников альпийские луга.

В Томском медицинском институте применяют талую воду для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений обмена веществ. Результаты лечения обнадеживающие. Без резкого изменения привычного рациона питания удается значительно снизить вес больных тучностью и улучшить их общее самочувствие.

Исследования биологов показали, что вода в нашем организме близка по своей структуре к талой воде. Клеточная протоплазма и межтканевая жидкость заполнены множеством «льдинок», отсюда вывод: обычная вода, попадая в организм, вынуждена перестраиваться, «ломать» свою структуру, но, чтобы ее «заморозить» — переструктурировать кластеры, организму приходится тратить массу энергии. Талая же вода, как установили ученые, сохраняет структуру ледяных кристаллов, поэтому процесс ее всасывания проходит органично, освобождает организм от лишних энергетических затрат, повышает жизненный тонус. Очень правильно делают опытные парильщики когда, выскочив из горячей бани, окунаются в ледяную прорубь. Божественное состояние после такой купели объясняется не только полезной «встряской», не только тренировкой сердечно-сосудистой системы, но еще в большей степени благодатными свойствами ледяной воды, о которой уже шла речь.

Вода играет важнейшую роль во всех жизненных процессах не только как составная часть клеток и тканей нашего тела, но и как среда, в которой протекают различные физиологические изменения, связанные с жизнедеятельностью организма.

«Жизнь — это одушевленная вода» — такова формула основоположника учения о биосфере академика Вернадского. Ученый писал, что колыбелью жизни на Земле была, по всей вероятности, поверхность обнажившегося из-под воды дна мелких водоемов. Что же касается морской пены, то она, как установили современные исследователи, обладает активнейшими биологическими свойствами, являясь мощным стимулятором роста зародышей морских животных. То есть вода — колыбель жи-зни.

Когда в ходе эволюционного развития живые существа выходили из океанов и морей в новую для них среду — земную, они выносили в своих телах морскую воду. Наша кровь близка по своему составу к океанической воде, из нее образовалась кровь, тканевая жидкость, лимфа. Кстати, лимфа переводится с латыни как «влага». Человек, по образному выражению одного из физиологов, — «двуногий аквариум». На две трети мы состоим из различных жидкостей, в основе которых простая природная вода. Вот почему этот эликсир, если он не замутнен чужеродными веществами, — самое лучшее для нас лекарство. Самое натуральное, самое спасительное, единственное природное вещество, которое ничем не заменишь. Поэтому бессознательный крик: «Воды», когда кому-либо плохо, на самом деле логичен. Вода быстрее любого лекарства принесет пользу.

Жизнь — постоянное движение жидкости между клетками и внутри них. Когда в человеческом организме движение жидкости проходит нормально, отрегулировано, то все идет хорошо, но стоит нарушиться течению этих живительных потоков, и у человека начинаются недомогания. Человеческая жизнь, функционирование организма, в определенном смысле, это борьба за воду. С годами, когда происходит угасание, организм как бы усыхает. Еще великий древнеримский врач Гален в книге «О сохранении здоровья» отмечал, что одна из причин старения и, в частности, старческого зуда всего тела — недостаток влаги в организме и слабое потоотделение. Гален рекомендовал горячую баню, расширяющую кожные поры и вызывающую выход пота, в сочетании с питьем минеральной воды.

Вода — красота всей природы, хранительница наших радостей, благоденствия и здоровья, родная стихия. Вода пробуждает положительные эмоции, а лучший отдых — у воды, купание же — величайшее наслаждение. В бане на первом плане тоже вода, поэтому мы любим там плескаться, мыться, париться и, соскочив с горячего полка, окунаться в бодрящую холодную воду.

Доказано, что эмбрион человека на 97% состоит из воды, а у новорожденных ее количество составляет 77%. К пятидесяти годам человек немного «усыхает» и вода составляет только 60% от его массы. В крови около 80% воды, в плотных тканях мышц 77%, в костях около 20%.

Пресная вода — величайшая ценность. В норме наш организм должен получать небольшими порциями около трех литров воды в сутки зимой и до четырех литров летом. Сюда входит и вода, которая попадает в организм с пищей. Человек тяжело переносит обезвоживание, если теряется 6-8% жидкости организмом, но тогда повышается температура тела, краснеет кожа, учащается сердцебиение и дыхание, повышается мышечная слабость и головокружение, может начаться головная боль. Потеря организмом 10% жидкости способна привести к необратимым последствиям, а потеря 15-20% жидкости смертельна при температуре воздуха +30°C.

Замечательным и важным свойством воды надо считать ее способность растворять разнообразные вещества — для них она наиболее сильный природный растворитель. В воде растворяются в той или иной степени почти все вещества.

Сильный разнос центров положительных и отрицательных зарядов в молекуле воды приводит к тому, что молекулы ориентируются в электрическом поле, стремясь нейтрализовать его. Иными словами, молекула обладает сильным дипольным моментом, что обеспечивает уникально большую диэлектрическую постоянную воды, наиболее высокую среди всех жидкостей. В результате любые заряды в воде отталкиваются или притягиваются с силой в 80 раз большей, чем в вакууме. Это обеспечивает высокую растворимость веществ в воде, так как молекула воды «растаскивает» частицы или ионы веществ, сила притяжения между которыми ослаблена и именно это же и обеспечивает прилипание и высокую способность воды к смачиванию. Более того, это же способствует тому, что вода запоминает любую информацию, особенно если эта информация была проявлена каким-то видом энергии или звуком или вибрацией. Вода запоминает также и визуальные изображения, потому что впитывает в себя вспышки световых волн.

С незапамятных времен вода почиталась чистой стихией, смывающей всякую скверну. Один из самых древнейших культов — культ воды. Омовение — очистительный ритуал приобщения к святости воды. Совершить омовение — значит очиститься, обновиться, сбросить груз грехов. Всегда считалось, что омовение может защитить от болезней, происхождение которых приписывали нечистой силе.

Вода в народных представлениях — одна из первых стихий мироздания, источник жизни, средство магического очищения. Вместе с тем водное пространство осмыслялось как граница между этим и тем светом, путь в другой мир, место обитания иной силы.

Не подумайте, что речь идет о «нечистой» силе. В данном случае имеются в виду таинственные и чудесные свойства воды. Не зря славяне называли воду именем Богини Дана-Дивия, которая вновь и вновь снисходила с небес — Сварги на Землю и подолгу жила среди

людей, очищая тех, кто достоин чистой судьбы. Она же посылала на помощь людям и своих помощниц — Дар. Они входили в тело человека с дарами-советами Богов, и человек как бы начинал внутри себя слышать их подсказки, как поступить в той или иной ситуации. Так влияет чистая (талая) вода, очищая сознание, а значит, и жизнь человека.

В космогонических мифах вода ассоциируется также и с первобытным хаосом, первоначалом: «С самого начала не было ни неба, ни земли, а была только тьма и вода. А Сварог летал святым светлым духом над водою, и стало ему одиноко, и затосковало его сердце по любви. И тогда исторгнул он ту светлую силу любви и послал ее воде. Вода же, приняв ту сиятельную силу Бога, взродилась землею. И обратился к воде Сварог словами: «Ты будешь первой среди всех, без тебя ничто жить не сможет, и на тебе я создам все то, что тебе нужно для тебя».

По другим мифам и верованиям, вся система рек, ручьев, озер и вообще водной стихии на Земле представляет собой вены и артерии Земли: «Как у человека кровь течет по жилам, так и идет вода в Земле жилами».

Широко распространены в славянской мифологии представления о том, что водное пространство разделяет земной и небесный миры. Считалось, например, что через проточную воду могла осуществляться связь человека с Высшими силами судьбы. Например, когда люди пускали на воду рек, озер, ручейков заговоренные венки или травинки, прикушенные человеком с заговором, они являлось своеобразной весточкой через воду в мир Богов. Делали это, чтобы испросить новую долю.

В системе поверий о возникновении человека часто говорится о радуге. Боги, полюбившись и помиловавшись, теряли капли услады, и эти капли, скатываясь по радуге с небес на землю, падали и, впитываясь, возрождали людей.

Конечно же, до сих пор известны свидетельства о почитании древними славянами водных источников, наделенных чудотворными свойствами. Память об этом сохранилась во многих памятниках письменности, где упоминаются жертвоприношения воде сплетенных цветов и сопутствующей этому действию молитве. Возле воды проводили гадания, заключали браки и союзы, произносили клятвы, ведь вода все помнит.

Поклонение священным источникам и колодцам у славян связывалось с культом Даны — Богини, которая дает человеку всевозможные блага, но задача человека — оставаться чистым телом, душой и духом. Дана всячески облегчала жизнь человека. Наверное, это происходит оттого, что славяне были наблюдательным народом, и они заметили, что средний человек при весе 70-75 килограмм, оказываясь в воде, становится в 8-10 раз легче, именно поэтому в воде быстрее снимается утомление. Наши предки заметили не только это, но и то, что вода после разных праздников, связанных с солнечной активностью, сохраняет божественные свойства и исцеляет. Всем известна примета, что если приснился дурной сон, нужно поспешить избавиться от наваждения, омыв себя водой, принесенной с улицы, иначе дурной сон укрепитя и проявится в дне предстоящем.

В старину, после того как роженица и новорожденный выходили из бани и отец впервые брал его на руки, он окунал его в воду и только после этого давал ему имя.

В свадебных ритуалах также был интересный обычай. После бракосочетания муж, принимая жену в дом, обрызгивал ее водой из домашнего колодца, подавал ей чашу с чистой водой в одну руку, а в другую — зажженный факел из домашнего очага.

На Руси издревле от «сглаза», порчи и всякой «вознемотницы» отмывались проточной водой, а затем перед сном отпаривались в жаркой бане. Если занедужило дитя, его на рассвете выносили на луг и катали по росе, а после в избе окунали в таз с водой и растирали полотняным льняным полотенцем.

Все религии, без исключения, изначально приравнивали чистоту очищения к первой добродетели. Согласно Библии, чистота — одно из величайших достоинств. Священная книга призывает к омовению и мытью в бане.

У христиан принят так называемый обряд крещения. Крещение Господне — очищение водой — одно из главных таинств религии, сообщающее благодать Божью в чистоте своей,

чтобы человек принял эту чистоту телом своим и духом. Ранние христиане совершали очистительное омовение в проточных водоемах, в чистых реках и ручьях. Этот обычай был унаследован последующими поколениями христиан.

У мусульман омовение — своеобразный культ. Коран содержит множество рекомендаций о том, как поддерживать чистоту тела; в нем записано, что чистота — это половина веры. Омывание или, как его называют в этой книге, ВУДУ бывает малое и большое. При малом омовении надо чистой водой омыть лицо, руки до локтей, ноги и провести смоченной правой рукой по голове. При большом омовении тщательно вымыть все тело, включая волосы. Магомет возвел банный ритуал в религиозный догмат.

В древней индийской книге Аюрведе самыми верными рецептами о сохранении здоровья считались те, основой которых была природная вода. Вот заповеди Аюрведы: «Раны быстрее заживают у тех, кто дружен с водой и приурочен к чистоте. Жизнь зависит от сил самого человека, умножай эти силы и тебе на помощь придет вода. Чистые руки — значит здоровая голова. Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней. Излечение приносит течение воды в теле и в сосудах его. Тело очищается водой, а разум знанием. Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых людей».

В древнеиндийском кодексе законов Ману строго вменялось уважение к воде, омовение и купание. Воды, оздоравливающие людей, подразделялись на ритуал четырнадцати вод, но, к сожалению, до нас не дошли описания этих вод, и мы

можем только догадываться об их особенностях. Наверное, это были углекислые, сероводородные, йодообразные, радоновые, торфяные и другие воды.

Известен факт, что если человек при так называемых «лечебных голоданиях» совсем не пьет воду, его сознание и работоспособность нарушается уже на третий день, то есть значительно раньше, чем наступает смерть от обезвоживания.

Наибольшей ценностью обладает талая вода. Академик Бехтерева давно использует в пищу и питье только талую воду, а кому как не ей знать о взаимосвязи мозга и воды. Уже давно люди обратили внимание на необычную медоносность трав, растущих вблизи ледников, за полярным кругом, на целебные свойства воды горных родников и озер. Полагают, что секрет высокой активности талой воды скрыт в ее структуре, она сохраняет в себе упорядоченность молекулярной решетки, характерной для льда как твердого тела.

Некоторые ученые считают, что недостаток льдоподобной (талой) воды в организме является причиной атеросклероза. Талая вода особенно полезна в преклонном возрасте, играя роль омолаживающего средства. Как тут не вспомнить о магии омоложения, когда Иванушка в нашей русской народной сказке прыгал сначала в чан с горячей водой, а потом в ледяную ключевую.

Вода в нашем организме, как это ни парадоксально, имеет льдоподобную структуру, поэтому обычная вода должна трансформировать свою структуру, попадая к нам в организм. Наиболее простой способ ее получения — замораживать обычную воду в морозильнике, а потом растапливать лед и пить воду, в которой еще плавают небольшие льдинки. Свежеталая вода, свободно проходя через стенки пищеварительного тракта, действует оздоравливающе на весь организм, способствует более эффективному усвоению пищи. Издревле считалось, что умывание талой водой делает кожу лица нежной и красивой. Вода тающего льда и снега увеличивает всевозможные процессы оздоровления нашего организма.

Особенную магичность приобретает так называемая подзвездная вода, которая простояла ночь, от вечерней зари до утренней, под открытым небом, то есть под звездами. Известно, что такая вода оmyивает человека и защищает его от нечистой силы.

Сакральная сила воды повышается, если, набирая и принося ее в дом, следовать определенному ритуалу. Первейшим из таких требований было хождение за водой ранним утром до восхода солнца на красной заре. Высоко ценилась вода, которую удавалось набрать раньше всех. Она называлась непочатой. При набирании запрещалось отливать воду из ведра или зачерпывать вторично. Следовало соблюдать полное молчание, переносить такую воду в дом,

это так называемая «немая вода» или «тихая». Дома такой водой умывались в полном молчании и поили больных.

Дополнительную магическую силу придавали воде опущенные в нее чародейные растения или успешные монеты, а также свадебные серебряные изделия или восьмилучевой крест, золотой или серебряный, а также зерно с ритуальных обрядов, угли из ритуальных костров или из своей банной печи-каменки, особенно если угли вынимали горячими с заговором и гасили в воде. Такая вода приобретала силу не только заговора, но еще, при встряхивании и гашении в ней уголька, принимала чудодейственную силу. Еще одним способом сакрализации воды было произнесение заговора над водою, отчего получалась так называемая «наговорная вода». Сакральной и магической водой считалась «освященная вода». Древние славяне готовили ее сами. Шли к месту слияния трех ручьев, набирали воды, а затем переливали между двумя горящими поленьями. Подобным образом очищали воду, проливая ее между острыми орудиями: топорами, серпами, ножами. Такую воду славяне называли «острой водой». Для лечебных целей использовали так называемую «громовную воду». Ее собирали во время грозы, сопровождаемой громом и молнией, выставляя под дождь всевозможные сосуды. Особые чудодейственные свойства приписывались воде, которую кузнец использовал для закаливания железа — это «каленная вода»; воде, стекающей с колес водяной мельницы — ее называли «кудесная вода», а также воде, принесенной из священного источника, причем во рту. Ее сплевывали между собой и «объектом», чтобы в этом месте не происходило больше ничего плохого. Например: между собой и порогом, перед постелью ребенка или перед брачным ложем. Если ни одной из этих чудодейственных вод в доме не оказывалось, но срочно нужно было снять испуг с ребенка, то воду проливали сквозь решето или девять раз через ручку двери, с заговорами от сглаза, и после этого водой умывали дитя да еще ставили ему на макушке мокрым пальцем девять крестов.

Заговор от сглаза

Глазунья-лизуня, прочь истолочь сапоги

Кованые, пудовые.

Глазунья-лизуня, ноги свои сомни

Глазы потеряй,

Языком полы измажи в хате дитяти,

Чтобы было чисто-пречисто, чисто-пречисто, чисто-пречисто.

Свят-водица измой лиховицу. (3 раза)

На воде, конечно, гадали. Если оставленная на ночь под открытым небом вода сохраняла свою чистоту и прозрачность, это считалось хорошим признаком при выборе места для нового дома. На выбранном для строительства участке на ночь переворачивали плашки, и если утром под какой-то из них собралось много росы, там не строили дом.

С давних времен известно целебное энергетическое действие воды, именно поэтому она часто фигурирует в качестве средства в культовых отправлениях и применяется в магических и лечебных целях. Уникальным свойством воды является ее способность определенное время оставаться носителем своеобразной структурной памяти. Само же структурирование воды определяет ее аномальные свойства, не вписывающиеся в действие физических законов. Важность этих свойств настолько велика, что только благодаря им возникла и сохраняется жизнь на Земле. Важен тот факт, что вода «запоминает» воздействия электромагнитных излучений. Уже полвека назад учеными обнаружена связь между активностью Солнца и некоторыми параметрами и свойствами воды. Выяснилось, что вода «запоминает» не только влияние всех видов электромагнитных излучений, но и действия технической вибрации — ультразвука, слабого электрического тока. Следовательно, она является идеальным носителем информации. Не потому ли в народе издревле целительство и магические обряды часто совершались с помощью наговаривания воды. Языческие празднества были, как правило, связаны с ее культом, а в христианской религии закрепился ритуал, включающий в себя окропление святой водой.

Частично на этот вопрос отвечает йога. Согласно этому учению вода содержит значительное количество космической энергии — праны, часть которой при питье или при купании усваивается организмом, особенно если он в ней нуждается. Поэтому ощущение жажды может быть обусловлено не только потребностью в жидкости как таковой, но и потребностью в этой энергетической составляющей, которую содержит вода. Своевременно выпитый стакан хорошей воды способен придать новые силы организму и стимулировать работоспособность. Ощущая слабость, не стоит пренебрегать энергетическим обогащением посредством питья воды, поскольку эффект стимуляции проявляется здесь немедленно. Для этого воду пьют неспешно, маленькими глотками, стараясь некоторое время подержать ее во рту. Тогда освежающий эффект проявляется в полной мере. Вряд ли можно сомневаться в том, что именно отсюда берет начало обычай спешить к человеку, почувствовавшему себя плохо, со стаканом воды и помочь ему сделать несколько глотков. Широкое распространение имеют водные процедуры, проводимые с целью улучшения и укрепления здоровья.

В русской бане использовали «разную» воду, как наговоренную, так и в вместе с отварами трав — и для каменки, чтобы появился пар, и для того, чтобы пить целебные настои. Использовали также воду, в которой гасили головешку из печи, называлась она «огненная» или «взбодренная» вода. Очень распространены были отвары из трав со специальными добавками. Лекарственные растения для этих отваров приготавливали в ограниченном объеме воды, предварительно залив их кипятком и поставив на каменку для пропаривания.

Напар из сенной трухи

Сенную труху опускают в ведро с кипятком и настаивают на каменке около часа, накрыв крышкой. Готовый настой процеживают, а травяной жмых завязывают в полотняную тряпицу и используют вместе мочалки, чтобы тереть тело. Настой же льют на каменку и увлажняют им тело во время пропаривания. Пар от такого настоя благоприятно влияет на рецепторы кожи. Если учесть, что сено всегда косят в период медоносов и в его состав входят многочисленные травы и цветки, можно сказать, что данный эликсир воздействует на разные физиологические и биохимические процессы организма. Такие напары прежде всего усиливают кровообращение и благотворно действуют при бронхите и бессоннице.

Напар с отваром овсяной соломы

Этот напар сильнее, чем приготовленный из сенной трухи. Особенно хорошо помогает при болезнях почек, мочевого пузыря, а также при ревматизме. Приготавливают этот напар таким же образом, как и сенной. Овсяную солому после процеживания напара также не выбрасывают, а завязывают в полотняную тряпицу, чтобы в парной растирать и массировать тело.

Напар с отваром из сосновых веток

Мелко нарезанные свежие сосновые ветки (приблизительно 4-5 пригоршней на ведро воды) засыпают в воду и ставят на каменку, настаивая около получаса. Желательно, чтобы этот напар не кипел. Действует он при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, прекрасно успокаивает нервную систему и, что замечательно, выводит человека из апатичного, похожего на депрессию состояния и помогает женщинам в период менопаузы.

Напар из листьев грецкого ореха и морской соли

Очень благоприятен при рахитах и воспалениях воздухоносных путей, а также при нарушениях деятельности печени. Около 200 грамм зеленых или 100 грамм сухих листьев грецкого ореха опускают в горячую воду и держат на каменке до тех пор, пока вода в ведре не упарится до половины. Далее отвар процеживают и, добавив 200 грамм морской соли, делают горячие обтирания, используя вместо покрывала льняное полотно, вымоченное в нем. Затем болящего укутывают влажным полотном, и он в нем потеет.

Напар из дубовой коры

Очень полезен при кожных заболеваниях. Приблизительно около 1 килограмма дубовой коры кипятят в ведре, наполовину заполненном водой, пока вода не приобретет темный цвет. Затем напар процеживают и используют для потения в льняном покрывале, как описано выше.

Напар с лавандовым цветом

Обладает сильным эффектом при сердечных и нервных заболеваниях, а также при ревматизме, подагре, параличах, при мышечных и костных за-твердениях. Благодаря ароматическим веществам пары оживляют и возбуждают кожные нервные окончания, усиливают работу капилляров и кровеносных сосудов. Жмых травы используют для аппликации на тело в парной, и по ней парят веником.

Напары с полевым хвощом, ромашкой и зверобоем (в равных частях)

Очень ценны, за счет содержания кремнезема и антибактериальных свойств. Применяют такой пар при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря. Травный жмых накладывают на плохо заживающие раны и воспаленные суставы. Также такими отварами полоскают волосы, чтобы остановить процесс выпадения.

Напар из листьев и молодых корней лопуха

Корни предварительно перемалывают на мясорубке или протирают на терке, затем добавляют листья. Напар готовят из расчета — 300 грамм свежего сырья на ведро воды. После процеживания травный жмых накладывают на голову и укутывают, чтобы продержаться какое-то время травяную кашицу на волосах. При этом выполняют пальцами интенсивный массаж. Напар и настой используют, чтобы лить на каменку и для последнего ополаскивания волос.

Для усиления действия всех травных напаров в ведре с горячим взваром травы гасят головешку от горящего полена. Так поступали с давних времен, поскольку в славянском мире всегда было почтительное отношение к воде и к огню. При погашении горячей головешки произносили молитвенную мантру:

Огонь яри воду,
Вода яри огонь.

После этого считалось, что травная вода оживлена самим Богом-огнем. Между прочим, почтительное отношение к воде и к огню отмечено в старинных запретах. Плеваться и мочиться в воду или в костер было запрещено. Это объяснялось тем, что нарушивший запрет тем самым плюет на Бога или в глаза умершим родителям. Согласно старинным поверьям было запрещено поблизости от воды говорить или делать что-либо плохое, так как вода все помнит и может отомстить. Строгая регламентация действий с водой касалась прежде всего людей, которым приписывали нечистоплотность. Несмотря на то что огонь и вода являются стихиями-антагонистами, у наших предков — древних русичей — они считались взаимоусиливающимися структурами, так же как земля и воздух.

ЖИВОЙ ОГОНЬ

Огромное значение отводилось огню в русских банях. На севере вологодчины банную каменку в старину называли «сваржуной». Не правда ли, напоминает имя древнего Бога Сварога. Из всех изобретенных разными народами печей русская печь — самое лучшее и удивительное устройство. В старину русских печников вывозили за границу, чтобы они ладили печи в иностранных государствах. Печники всегда были в чести. Увы, хорошего печника нынче найти нелегко.

Русская печь нагревается сравнительно медленно, но зато очень долго и равномерно отдает тепло. К строительству банной печи подходили с сакральным трепетом. Например, считалось, что закладывать в печь надо природные, естественные булыжники, так называемого вулканического происхождения, потому что они хранят в себе очень много древней информации. Считалось, что у них хороший характер, потому что они — «кругляки». Такие камни обычно находят на дне ручьев, рек и озер. Собирают их и в тех местах, где когда-то проходил ледник. Они способны выдержать резкие перепады температуры, ведь веками закалялись под воздействием воды, солнца и воздуха.

Нельзя закладывать в банную печь камни из мрамора, гранита и известняка. Не зря мрамор в Карелии называют «гнильцом». Такие камни накаляются, но когда на них поддают воду, из них варится своеобразная каменная каша и воспаряется. Вдыхание таких паров легко травмирует слизистую, особенно глаза, их начинает щипать, как от перца, а наутро они «закисают» и воспаляются. Не подходит и кремень, каким бы чудодейственным этот камень ни считался, потому что при подавлении пара он трескается и острые осколки могут вылететь из печи, что не порадует хозяев. Не зря кремень называли «громовой стрелой», не зря считалось, что кремень — капли гнева Бога Перуна, ведь он был и Богом молний. В подборе камней для банной печи имеется немало секретов, в которые вплетается и энергия Земли, входящая в единородство банного ритуала.

Люди, искушенные в банных церемониях, подбирают булыжники серого цвета — серые кругляши. От них при поддаче воды идет легкий приятный жар. Синий же камень не годится, потому что он угарный, и от него идет синее марево. В слове «марево» есть имя корень от Богини Мары, которая считалась предводительницей смертных духов. Один такой камень, случайно попавший в каменку, может испортить всю банную процедуру. Хлопот не оберешься, ведь угореть можно очень легко. Размер булыжников должен быть чуть больше кулака взрослого мужчины.

Русские банные печи, как правило, топят сухими поленьями. Лучше всего для этого подходят березовые, потому что они дают больше жару и не «стреляют», не пускают искр, а значит, не быть и пожару. Алое пламя степенно, по-хозяйски облизывает каждый булыжник, не обделяя ни одним вниманием. Березовые поленья оставляют после себя груды пышущих жаром углей, да и дым от них ароматен, как говорят старые печники — «сладок», и цвет приятен — молочный. Дрова из осины, хоть и не считаются первосортными, тоже используются в бане, хотя жару от них маловато. Их используют для последней протопки. Испокон веков ими очищали печи от сажи, и не только в банях и избах, но и на фабриках. Еще одно достоинство осины — то, что ее древесина мягкая, податливая и колоть осиновые чурки легко и сподручно даже женщинам. Печь топят и дровами хвойных деревьев, но чтобы избежать копоти, дыма и запаха гари, в конце протапливания следует подбросить осиновых поленьев. Языки пламени от них уберут сажу и гарь. Не зря и осиновые веники использовали в банях от черной немочи», то есть — от проклятия на смерть.

Дрова в народной культуре — объект разнообразных магических действий и регламентаций. Например, не советуют рубить и колоть дрова в полнолуние, считая, что человек в это время половинит судьбу. В полнолуние древесина влажная и будет давать угар. Если протопить баню только березовыми дровами, то после пропаривания на человеке останется бережный покров, ведь в старину считалась, что береза — дерево Берегинь. Считалось, что если протопить баню рябиновыми дровами, то человеку после пропаривания будут отпущены все грехи, особенно если он в момент пропаривания будет натираться золой от рябиновых углей. Если же протопить вербой или ивой, а потом в момент пропаривания под веник натираться золой, от человека отвалятся все присоски и вампиры да еще он будет сбережен от сглаза.

Дерево, в которое ударила молния, называли «громобой» и использовали для мужских бань; зола от такого дерева, взятая на мокрое тело, при натирании дает силу самого Перуна — Бога Победителя Зла и уничтожителя врагов. Человек таким образом защищался энергетически от нападений и врагов.

Ольховыми дровами топили тогда, когда в баню шли мыться новобрачные или муж с женой, чтобы любовь стала в их семье крепче и медовой. Пепел из каменки набирали, чтобы натереть мужа и жену, а затем, при пропаривании вениками, как бы вклепать, вбить его в тело с заговорами любовного характера.

В русской бане соединяются Вода, Огонь, Земля и Воздух.

Воздух — стихия, сфера пребывания души и разнообразных демонических персонажей.

ЖИВОЙ ФЛЮИД ВОЗДУХА

Этимологически воздух также, как и душа, как и дыхание, если отталкиваться от древнеславянских верований — одна и та же структура. Близки также представления о воздухе и о банном паре. Воздух — один из четырех первоэлементов космоса, наряду с водой, огнем и землей является «четырёхжильной силой», которая в бане «пересотворяет» человека, то есть перерождает заново.

Воздух служит проводником или средой, через которую злые люди могут наслать порочу и распространить болезнь, заразу. В старину вредный и опасный для человека воздух так и назывался — «злой» или «нечистый» воздух-Дух; болезни же, подобно демоническим существам, входят в человека через воздух, вместе с его дыханием. При ритуальном заговаривании больного и при произнесении заговоров знахарь всегда выдувал воздух на больного и на все четыре стороны. Славяне считали, что Душа подобна воздуху — летуча и бесформенна. Именно поэтому они старались создать в бане как можно более чудодейственные напары, чтобы и «душеньку пропарить».

Вообще запаху пара и запаху тела в бане уделялось огромное значение. Например, в народной культуре запах, исходящий от тела человека, являлся характеристиками своего и чужого, противопоставлением жизни и смерти, праведностью или греховностью. Запах, исходящий от человека, зачастую является важным признаком пограничных состояний. Согласно традиционной концепции, человек ничем не пахнет, пока остается в своей среде. Известна поговорка: «Лучше всего пахнет тот, кто ничем не пахнет». Исключение составляет сладкий, возбуждающий запах, который, как говорят, исходит от молодых женщин и маленьких детей. Все девушки пахнут как цветы, а все дети пахнут счастьем. Сохранилось огромное количество различных снадобий, способных вернуть женскому телу девический запах.

Для напаров использовали лаванду, базилик, тертое яблоко и руту. Эти растения могли усиливать своеобразный девичий запах.

Душица, герань, лист вишни и кора молодых побегов ивы также усиливали притягательный запах тела, который возбуждал мужчин, особенно тех, у кого чуткое обоняние.

На юге России до сих пор для притираний используют отвар домашней герани и айвы.

В старину пахучие растения использовались, как средство обольщения у женщин и в самом начале жизненного пути ребенка.

При первом купании, неважно девочка это была или мальчик, ребенка окунали в отвар любистока с добавлением небольшого количества меда или в отвар мяты и кудрявца.

Дурной запах человеческого тела трактуется в славянской культуре как знак моральной духовной испорченности. Считается, что так пахнет тяжелый дух, призрак болезни, насланный за тяжкие грехи. Славянские знахари с легкостью по запаху кислого уксуса, исходящему от тела, определяли, когда в человеке поселилось тяжелое, сложно излечимое заболевание. Запахи жизни и смерти особые, они сильно различаются, но их описание можно найти в старинных славянских здравниках. Свой особый запах появляется у пожилых людей, которые, в отличие от молодых, пахнут сеном, если здоровы, и прелым сеном, если больны. У молодого же душа пахнет базиликом. В этих же здравниках говорится, что человек перед смертью пахнет землей. Но настоящий запах смерти начинает источаться лишь в тот момент, когда душа покинет тело. От многих в этот момент исходит запах еля, от моей мамы, например, в момент последнего вздоха поднялся запах зрелого меда, душистого и ароматного.

В сказках бесы дерутся между собой, пытаются овладеть душой, и с пренебрежением отказываются от пустого тела. В ведических знахарниках говорится, что только смерть человека проливает истинный свет на прожитую жизнь. Аромат, исходящий от покойного, означает, что он достойно прожил жизнь. Действительно, некоторые усопшие в тот момент, когда душа покидает тело, начинают пахнуть медовыми цветами или настоящим медом. Этот запах называется фимиамом, благоухающим как цветы. Тяжелый же дух идет от грешившего человека. Например, в староверской устной традиции наши предки охарактеризовали непорочное зачатие, все-таки пытались перевести его на природное изложение. Например, они считали, что Богородица зачала от цветка, запах которого вдохнула. В богумильской легенде сказано, что Бог хотел духом своим создать сына, а дьявол советовал ему на ночь спрятать под одежду веточку базилика и ландыша, а наутро отдать ее благочестивой и целомудренной Богородице, что Бог и сделал. Еще при жизни дурно пахнут те, кто предается такому нечистому занятию, как проклятия всем и вся, как посылы зависти и различных порочных оговоров в адрес других людей. Именно по запаху, исходящему от тела в парных банях, которые сейчас носят характер общественных, можно понять, стоит ли в эти моменты париться рядом с таким зловонным человеком или нет. Дурной запах считался в старину агрессивным и нападающим. Именно поэтому находиться долгое время со злобным человеком, запах которого может на тебя напасть, считалось вредоносным и опасным делом.

Например, трупный запах бузины в старинной легенде староверов объясняется тем, что Иуда положил конец своим дням, повесившись именно на этом кустарнике. Именно поэтому купцы в старину свежими ветками бузины подтыкали свои амбары и лавки для того, чтобы подрядчики и счетоводы не забирались воровской рукой в казну. То есть ветками бузины купцы защищали себя от продажных людей. Также иногда ветки бузины добавлялись в веник для пропарки, когда пропаривали человека после крупных краж, чтобы это больше с ним не случилось, чтобы кража не стала постоянным делом в судьбе обворованного человека. После такой пропарки человека интенсивно, используя массаж, натирали солью, чтобы оттереть от дурного запаха бузины и укрепить солью земной, поставив таким образом оберег вокруг его тела. Считалось, что соль вытягивает из тела человека на себя всю отрицательную информацию. Именно поэтому в домах на кухне хозяйки держали соль в закрытой посуде, чтобы она не впитывала в себя различные скандальные мысли хозяйки или попросту бытовые семейные конфликты. В банях же соль использовали именно для того, чтобы вытянуть все худое из тела. В том и числе и худые события, которые уже прилипли к судьбе человека. После натирания солью таких людей могли натереть еще и сухим порошком истолченной полыни. А после этого как следует «пройтись» по телу березовым или дубовым веником. Затем этого человека накрывали чистым полотном и выминали скалками и крупными сосновыми шишками, вытягивали тело, чтобы в узелках мышц не спряталась случайно вражья воровская сила, притянувшаяся к недужному больному. Холсты же банные после такой пропарки прополаскивали в холодной и проточной воде — потому что вода, суть чистота, вымывала все пагубное и относила подальше от берега жизни, — а после этого прокаливали над горячими камнями.

Воистину магические понятия, связанные с баней, у нашего древнего народа были удивительны, и действительно русская парная восстанавливала не только тело человека, но и правила дух, укрепляя нервную систему, психику, восстанавливая разумность, самоконтроль, повышенную эмоциональность, особенно в нестандартные моменты жизни. Все эти стихии так почитаемо и магически сливались в бане с определенным умыслом. Наши предки считали, что именно в слиянии четырех стихий может развернуться душа, унаследованная нашим древним предком от самого Бога-Творца. И только в таком слиянии четырех основных сил нашего вещественного мира душа могла по праву освоить для себя реальность бытия и быть благодарной человеку за воскрешение.

Хочу добавить несколько слов о горящих головешках, которые гасили в отварах трав для взбадривания воды. В старинных записях знахари говорили, что таким образом делают «огненную воду» для охранительных целей и для обеспечения силы духа и живости тела.

Особые магические свойства приписывались головешкам от ритуальных костров, например «Купальского» или «Световидового». Такие костры — магические и целебные — разжигали на великие праздники. С помощью головней освященный огонь переносили из общих костров в свой очаг, а также накапливали на загнетке каменки в бане, и когда растапливалась баня, брали очередную священную головню и на ее основе разжигали, растапливали печь-каменку. Считалось, что именно от этой основной магической головни загоралась каждая новая печь для пропарки в бане, после чего уже каждый уголек и каждая недогоревшая деревяшка в бане считалась освященной и с добавлением магических свойств. Когда же вынимали недогоревшее полено с целью погасить его в напаре, произносились мантрические (то есть краткие) заговоры по типу:

«Худа доля на выгон, добра доля на гон».

Или:

«Изыдеше силы страшные, лютые да приидеше силы светлые, добрые».

После того как головешка погасла в воде, ее не бросали обратно в каменку, а берегли за печью в бане, чтобы она обсохла и вновь использовали ее для возжигания последующей бани. Иногда такие погасшие головешки использовали для того, чтобы пропаренного человека откатать, вытянуть по положенной сверху холстине. Выкатывали опять же не просто так, а с заговорами. Это действие ассоциировалось в знахарстве с теплом и прогревом тела с той целью, чтобы магическая сила такой головни добралась до истоков, до схрона души и магическим жаром вытащила душу. Чтобы из закрытого, спрятанного состояния развернуть ее, чтобы душенька вздохнула, облегчилась и ожила. Подобно веникам, такая головня использовалась для того, чтобы на себя вытянуть боль-хворобу, которая сидит в теле и не высовывается на поверхность, но изъедает тело изнутри. Но о вениках, притираниях и различных чародейных травах мы поговорим в следующей главе.

В заключение хочу сказать о четвертой стихии — земле; она в бане во всем, и в травах, и в дровах, и в золе, и в печи с камнями. Да и сама баня поставлена на нужном месте, чтобы получать излучение Матушки-Земли.

Банные снадобья

Если спросить у любого человека (кроме русского), с чего начинается баня, то услышишь ответ — с воды. Возможно, это так, ведь баня без воды — не баня. Но если спросить у русского, то каждый ответит — с веника. Воистину веник — символ русской бани, можно сказать, ее живая эмблема. Без веника и баня — не баня. Именно поэтому русские так неохотно воспринимают сауну. Сегодня сауну, насильно внедренную в городские бани, предпочитают по той простой причине, что в ней чище, то есть легче убраться.

В старину же к венику относились с большим почетом, нежели сегодня. Веник или, как его называли раньше, «метла банная» — предмет банного обихода, наделенный в народных представлениях очень серьезными знахарскими, ведическими, магическими, а иногда и демоническими силами. Веник — своеобразное орудие против порчи и колдовства. В то же время он является и самым сильным оберегом против различных лихорадок и нечистой силы, средством избавления от болезней и орудием отгона злых духов. Конечно же, учитывалась и утилитарная функция банного веника как предмета, которым можно мести. Естественно, если обычный веник выметал из жилища сор, грязь и хлам, то банный веник выметал из энергии человеческого естества всяческие нечистоты и мороки. Например, в старинной знахарской бане венику отдавали великую дань и обязательно оставляли сухие веники под полком, чтобы на них жил-поживал банный дух. Для него специально оставляли отдельный веник и кусок мыльца, чтобы он мог попариться так же, как и хозяин бани — человек. Значительные знахарские и магические свойства часто приписываются венику, используемому в обрядах очищения, против

порчи и сглаза. Это не простые веники, они собраны в дни великих славянских праздников, да не просто так, а с заговорами, с призывами в адрес Живиц — одухотворенных энергий жизни.

Во дни купальские заготавливали веники понемногу, но ежедневно; обязательно на заре, до восхода солнца. Есть старая поговорка: «Выбирай веник в березовой роще, а березку возле воды».

Чтобы заготовить веники из березы, надо было быть очень наблюдательным человеком. Обычно веники заготавливали с молодых березок, желательнее, чтобы они еще ни разу не цвели и не плодоносили сережками. Считалось, что лист у таких березок нежнее и мягче и не растратили они свою живую силу. Прежде чем заготовить веник, знахарь обязательно лизал лист языком, особенно его верхнюю часть. Шершавая — дерет язык как наждачная бумага, значит, такая березка не годится для банного веника. Ее называли «глушина», значит, она не будет ничего слышать: ни зова души, ни криков о помощи, которые издает тело, если в нем засела лихорадка. Веник из таких ветвей будет грубым, жестким, хлестким, но никак не ласковым, не материнским и уж точно не вылепит новое здоровье. А вот когда лист совершенно гладкий, нежный, бархатистый, словно покрытый пушком — это материнская береза, берегинюшка. Лучшие веники как раз из такой лозовой березы, особенно если она растет близ воды. Ветки у нее густые, гибкие, плотные, без сучков, да и симпатичны на вид. Береза радуется своей нежностью и мягкостью, а когда паришься таким веником, то он обхлестывает тело, огибая его, но не повреждая. Массаж при такой пропарке весьма основательный, листья очень плотно прилегают к телу. Веник из лозовой березы (ее еще называют «повислая береза») в бане служит дольше других, разумеется, если он срезан правильно и правильно высушен. Как же распознать лозовую березу? Ее ветви свисают словно у ивы, листья в форме сердца, а у глушины напоминают слегка выгнутое яйцо. Срезать с ветвей нужно тонкие, длинные, гибкие, упругие, прямые как стрела прутья, желательнее концы прутьев, выбирать ветки, где листья на длинной ножке. А ветки глушняка грубые, сучковатые, разлапистые и будут в бане хрупкими, ломкими.

Береза издревле считалась среди славян «деревом-духом» и излюбленным деревом русалок, девиц-водяниц или живиц, как их иногда называли. Считалось, например, что они обитают на березах или в березах и очень любят качаться на березовых ветвях. Если ты в нужный момент срежешь ветку, на которой сидела, притихнув, живица так на ней и останется. А когда ты принесешь такой веник в парную и правильно его запаришь, живица оживет и будет помогать править твоё тело и оживлять твою душу, оживлять здоровье. К живицам, приносимым на ветках березы, относились очень трепетно, ибо считали их берегинями, духами-охранителями от зла. Их иногда изображали в виде девушек-птиц или девушек-рыб. Так древние предки старались изобразить их родство со стихиями воды и воздуха, с другой стороны, торс человеческого существа у таких изображений говорил о родстве с самим человеком.

Береза — мистическое дерево Руси, одно из наиболее почитаемых славянами, в народной традиции выступающее как счастливое дерево, оберегающее от злых сил, а также связанное с женскими силами берегинь и душами, которые обязаны хранить живущих родственников. Поверья о полезных свойствах березы существовали практически у всех славянских народов и практически во всех регионах. Ее почитали как дерево, приносящее счастье, здоровье и добро. Представления о том, что береза — дерево недоброе и приносящее беду, существовали крайне редко и только в том случае, если береза, когда ее сажали рядом с домом, переживала того, кем была посажена. В этом случае к березе относились с осторожностью, потому что предки верили — такую березу, посаженную в честь рождения, нужно срубить в тот момент, когда усопшего провожали в иной мир. Ибо боялись они, что душа усопшего может поселиться в березе и никогда не найдет выхода в небесные Сварги. Но в большинстве случаев березу почитали как дерево, приносящее удачу, ее специально сажали во дворе или рядом с домом для благополучия всей семьи по случаю рождения ребенка, а также для защиты от молнии и для отпугивания злых сил. Даже о темных пятнах на стволе березы существовало поверье, что таким образом береза оттягивает на себя наговоры, проклятия и недобрые посылы, насланные врагами на ту семью, рядом с домом которой она живет. Именно поэтому береза — символ береги-ни — повсеместно

считалась деревом, причастным к миру сверхъестественного. Она была связана не только со знахарской и ведической здравницей, но и с различными магическими ритуалами для обогащения, для сохранения и обережения.

Сохранилась старинная легенда о том, что корни этого дерева всегда находятся в подземном мире и возле них пребывают змеи и прочие гады. И корнями своими береза удерживает их, опутывает их, чтобы они не смогли подняться вверх. Ствол березы защищает живых людей от всевозможных проклятий, сглазов и порчи, оттягивая на себя черные посылы. Крона и ветви дерева находятся на небе, в Сварге, где обитают птицы, души умерших прапредков, которые помогают живущим, и Боги. Во многих старинных заговорах встречаются такие слова: «На острове Буяне стоит белая береза вниз ветвями, вверх корнями, а на той березе сидит мать Пресвятая Богородица, ткет-переткет судьбу вещь, судьбу лучшую». Само это определение говорит о том, что береза может обернуть или перевернуть судьбу человека из худшей в лучшую.

Береза часто использовалась в народной медицине для лечения различных болезней. У всех славянских народов очень действенным приемом лечебной магии считалось хождение к растущей березе для «передачи» ей болезни. «Передавали» болезни по-разному: выливали под березу воду, оставшуюся после купания больного человека или ребенка, относили к березе вещи больного и вывешивали на ветках на ночь, а утром, на заре, снимали очищенные, «обеленные» и одевали на больного. Подобные действия нередко сопровождалась заговорами, содержащими мотив угрозы по отношению к болезни, например:

Брошу хулу-гулу под березов куст,
Чтоб изболело древо, чтоб вылечилось тело.

Зачастую к березе обращались с просьбой об исцелении в обычном наговорном жанре. При этом скручивали над больным березовые ветки, угрожая живицам, живущим в них, не отпускать до тех пор, пока болезнь не отступит от человека. Лечебным средством повсеместно считался и березовый сок. К нему относились как к материнскому молоку. Если береза — мать-берегиня, то и молоко ее — березовый сок — использовали как обережный нектар. Именно этому напитку наши предки отдавали предпочтение в бане. Березовый сок освежал лучше, чем рябиновый и хлебный квас, которые тоже часто употребляли в бане, так как они защищали от угарных веществ. Издавна верили, что березовый сок очищает кровь, и если пить его по кружке 3 раза в день, избавляет от различных недугов, в частности — от кожных заболеваний, от незаживающих ран, сыпи и прочих. Некоторые медики, например, пришли к выводу, что этот напиток полезен при экземе, подагре и ревматизме. В Болгарии березовым соком моют голову, считая, что он устраняет перхоть и укрепляет корни волос, которые растут быстрее и гуще. В старинных летописях упоминается о том, что в Древней Руси на так называемых зеленых рядах базаров ведуны предлагали различные снадобья, но березовые неизменно пользовались спросом. При болезнях кожи, выпадении волос, ломоте в суставах, отеках и для того, чтобы выгнать дурные хвори, при простудах очень большим почетом пользовались именно березовые снадобья, настои трав на березовом соке или березовые притирания, или березовое крошево из зеленых листьев на меду с добавлением березового сока и других трав.

Рецепт березового крошева

В равных частях берутся березовый сок и березовые листья. Листья нужно мелко порубить, размять, а затем залить свежим березовым соком так, чтобы он покрыл листья полностью. Добавить несколько щепоток соли и 1–2 чайные ложки меда, тщательно перемешать и хранить в холодном месте. В тепле крошево держать не рекомендуется, потому что оно может забродить. Используется этот эликсир в бане, им притирают тело, отчего человек молодеет, становится свежим и бодрым; самое главное, что крошево надолго снимает усталость. Тело как бы оживляется, и человек может трудиться без усталости. Так действуют биологически активные вещества, содержащиеся в листьях березы.

Вы никогда не задумывались, почему в березовом лесу так легко и свободно дышится? Да потому, что листья выделяют летучие вещества, фитонциды, которые очищают воздух. Фитонциды березового листа — своеобразные рекордсмены: они быстрее, чем подобные вещества, содержащиеся в листьях других деревьев, расправляются с бактериями. Считается, что, проведя в березовой роще три часа, человек оздоравливается. В смешанном лесу, но с преобладанием березы, в кубометре воздуха в среднем содержится всего лишь около 450 микробов, а ведь даже в операционной хирургов при максимальной стерильности допускается содержание около 500 микробов на кубометр. Давно известно, что в бане легче дышится, если нагнетать жар березовым веником. Березовый дух помогает избавиться от бронхита и других заболеваний дыхательных путей. Лист березового веника способен прилипнуть к телу, он обладает шероховатой поверхностью и пористостью. Когда паришься в бане, он плотно прилегает к телу и словно промокашка впитывает выступивший пот. Сухой, потерявший свою клеточную жидкость, а затем распаренный в горячей воде веник особенно исправно поглощает пот. Именно поэтому березовый веник после каждого пропаривания надо обязательно прополаскивать в прохладной воде, чтобы смыть с него нечистоты тела. Очистительные свойства березового веника значительно выше, чем у дубового, листья которого более плотные, но не такие пористые. Правда, дубовый веник имеет свои преимущества. Благодаря плотности листа он быстрее впитывает в себя банный жар и переносит его на тело человека. В традиционном пристрастии к березовому венику заложен очень глубокий сакральный смысл. Это не просто опухало, которое нагнетает жар, это лекарственный массажер, благодаря которому устраняется сухость кожи и другие неприятные ощущения; к тому же кожа омолаживается.

Береза — удивительное, уникальное дерево. Многие, наверное, замечали, что на выгоревших участках леса первыми появляются березки. Это белое диво будто стремится убрать прожженное больное пятно леса, вылечить его, оздоровить. Но уникальны не только березовый сок и березовая листва. С давних времен, например, из березовой коры делали посуду, особенно для бани. Известен такой уникальный факт, что в берестяных туесах и ведерках вода не замерзает даже в самый лютый мороз. Не правда ли, странное и необъяснимое свойство нашей берегини-березы. В сказках, быличках и причитаниях березу наделяли веселым нравом. Если дуб называли сильным и могучим, иву называли грустной и трепетной, осину — боязливой и ясновидящей, то береза всегда отличалась девичьим ласковым нравом. Когда парились березовыми вениками, а для пару добавляли на каменку березовый сок, приговаривали:

Заговор

Свяженка у ротов, а здоровая силушка в животок,
заячья прыткость да плодовость во чревок,
медвежья сила да во ручище,
а волчья ловкость да во кошель.

Конечно, такие веники, как обереги и орудия отгона нечистой силы, почитались. После пропарки такими вениками вредоносные духи покидали тело. Именно такими пропарками славяне преграждали путь колдунам и паморокам — людям, наводящим всякую гадость и хулу. Считалось, что если свежим зеленым березовым веником правильно отходить, пропарить тело, да с заговорами, да с правильно приготовленным напаром, то никакая порча не страшна. Более того, человек, наведший порчу, обязательно «засохнет».

Для ритуальной знахарской бани старались использовать ветки зеленой здоровой березы, на которой «не сидела кукушка». То есть ветки ритуального банного веника следует срезать до того момента, когда кукушка покидает гнездо, точнее — не позднее 28 июня. Ветви собирали без ножа и топора, то есть ломали вручную. После срезания первого веника обязательно мылись в бане с первым заготовленным зеленцом, в который для здоровья добавляли цветы и травы.

После такого ритуального мытья первые веники старались бросить в реку, чтобы она отнесла подальше все напасти и беды прошлого, чтобы это прошлое не перепрыгнуло в день насущный. Если же человек прожил безбедно цикл предшествующего времени и расставаться было не с чем, потому что он не болел, ничего не терял, с ним не приключалось никаких негативных событий, тогда этот веник считался «здравным», и его забрасывали на крышу бани. Особенно важную роль первый зеленец играл в ритуале невестиних бань, когда девица была на выданье или вдовица ожидала сватов.

Метод избавления от одиночества

Если же женщина засиделась в одиночестве, то ей требовалось трижды мыться первым зеленцом до сбивания всех зеленых листьев, чтобы отбить напасти тоски-кручины. После этого оставшийся «голяк» разбирали на прутики, перевязывали каждый прутик ленточкой и втыкали по обеим сторонам вдоль дорожки к бане. Остальные прутики, которыми парилась одинокая женщина, раскидывали неподалеку от дорожки и у домов, где жили предполагаемые женихи.

Березовый веник использовался в ритуальных действиях, связанных с первой пропаркой новобрачных. После первой брачной ночи молодые должны были пропариться одним веником, и его хранили весь первый год супружеской жизни. На следующий год, при изготовлении первого зеленца, этот брачный веник сжигали в ритуальном пламени, растапливая каменку. Веники, которыми охаживали больных людей, не сохраняли в банях даже если веников заготовили мало и их требовалось экономить. Веники после больных закапывали или сжигали, но не в каменке, а на уличном костре. Почему не в каменке? Чтобы худая беда в каменку не вошла да там не поселилась. А в бане их не рекомендовалось оставлять, чтобы не заболел банник.

Вслед за березовым по популярности без сомнения идет дубовый веник. Немало любителей бани предпочитают именно дуб — могучее славное дерево, патриарх леса. Те, кто любит особенно основательно погреться, нагнетать на тело сильнейший жар, предпочитают именно дубовый веник с его массивными плотными листьями. От такой пропарки тело начинает полыхать, пылать. Лучше дубового веника для этого не найти.

Наши пращуры селились в дубравах, чтобы набраться сил. Ученые доказали, что листья дуба выделяют целительные вещества, которые способны снимать даже давление у гипертоников. А то, что отвар дубовой коры обладает сильнейшим бактерицидным действием, знают все. Дубовые веники лучше всего собирать не где попало, а в сыроватом затемненном лесу, где растут большие лопухи. Дубовые ветки в таких местах особенно прочные, а листья не опадают. Дубовые веники могут долго сохранять форму; они особенно рекомендованы тем, у кого жирная кожа. Такой веник ее подсушивает, делает матовой и упругой. Особенно хорош он в борьбе с современным недугом — целлюлитом.

Рецепт

Дубовые листья перетирают в порошок и наносят на распаренную кожу, не смывая все время, пока человек находится в бане; парятся же поверх этой дубовой кашицы.

Дуб в традиционной культуре славян — самое почитаемое дерево, связанное с богом-громовержцем Перуном. Он символизирует силу, крепость и мужское начало. В дубовых рощах не только селились волхвы, но и совершались религиозные обряды и эти рощи считались местом, которое соотносится с верхним миром. Дубу приписывались очень значительные и положительные силы, не зря же его в старину называли Царь-дуб. Во многих фольклорных сказаниях дуб фигурирует как Мировое Дерево. В старовеерском апокрифе говорится о том, как Иуда хотел повеситься на дубу, но по божьему повелению преклонился дуб и сохранил жизнь Иуде, чтобы он мучался и помнил, как предателем стал. Дубы в старину сажали только у усадеб богатых и знатных людей, обозначая тем самым их более высокое положение по сравнению с

соседями. В славянском ведизме дуб считался священным деревом, местом, где совершались священные обряды; и в этом смысле дуб выступал как аналог храма. Например, в старину молодые после венчания ехали к старому дубу, и жених, взяв на руки невесту, трижды обносил ее вокруг дуба. Но с пришествием христианства священные дубовые рощи начали вырубать. В трактате Константина Багрянородного (это приблизительно середина X века) сообщается о том, что росы совершали священнодействия на острове Хортица, где рос огромный дуб. В славянской хронике Гермольда также рассказывается об уничтожении в 1155 году священной рощи на земле вагров, одного из племен полапских славян, где росли «священные дубы, посвященные богу этой земли — Перове». Практически к этому же времени относится и эпизод, описанный в жизнеописании Оттона (1124 год), где епископ Бамберг-

ский возглавлял миссию Оттона — католического проповедника, у поморян. «Был также огромный густолиственный дуб, под ним протекал приятный источник. Простой народ почитал дерево священным и оказывал ему большое чествование полагая, что здесь обитает какое-то божество». Причем в этом жизнеописании сказано, что народ истово просил епископа сохранить дерево, что не было сделано. Дуб был уничтожен, и на его месте было устроено пепелище для того, чтобы приучить поморов ходить в храмы христианские.

Но, сколько ни уничтожали священные дубовые рощи славян, все равно до наших дней сохранилась память о культовых функциях дуба. Например, до сих пор повсеместно запрещается рубить дубы, потому что считается, что это — дерево Бога. Считалось, что любая попытка нанести дубу ущерб: спилить, сломать ветку, содрать кору обернется несчастьем для человека и для всех, живущих поблизости. Для банных веников заготавливали исключительно боковые побеги, чтобы облагородить кроны священных дубов. Естественно, что к дубовым веникам относились как к священным, приносящим силу Душе и Духу человека и соединяющим, восстанавливающим родство с Богами. После пропарки дубовыми вениками, считали наши предки, душа сразу же вспоминала пути к Богам и, улетая во время сна в Сваргу, приносила знания и вещи подсказки Богов о том, как жить дальше. Именно поэтому в старину под дубами запрещалось спать — из-за опасности повредиться умом, потому что ночью на дуб прилетают Премудрые Виллы — это птицы Сирий, Алконост, Гамаюн, Стратим, Рух и так далее. Всего их — двенадцать. Они поют вещие песни о прошлом, настоящем и будущем. Душа же и Дух, заслушавшись, могут возжелать улететь с птицами и разобщиться с личностью человека. Именно поэтому славяне так жалостливо относились к юродивым. Считалось, что они случайно заснули под дубом и шибко умными стали, да только ум тот поспорил с головой, поэтому и мелют они, что на язык ляжет. Но иногда к словам юродивых прислушивались, потому что считалось, что те, хотя и говорят, сами не зная что, но являются проводниками дубовой силы.

В фольклорных текстах дуб выступает в образе трехчастного Мирового Древа, моделирующего вселенную с ее тремя мирами: Навь, Явь и Правь. В славянских заговорах дуб, стоящий на острове, вблизи храма, на горе, посередине океана обозначает центр мира и сам мир и вместе с тем идеальное иномирное пространство, где только и возможно разрешение той или иной кризисной ситуации. Рядом с дубом или прямо на нем находится всегда царь, царица, Бог, Богородица, святые, а вокруг дуба, в его корнях или на листьях всегда собираются Премудрые Виллы или Яе — великий вещий Калин-змей. Именно поэтому опавшие дубовые листья осенью собирали, хранили и использовали для воскуриваний, для того чтобы посидеть, подышать их дымом и понять сложные пророчества предстоящего дня. Особенно если человек не знал, как поступить в значимой для себя ситуации.

Очень устойчивая ведическая и знахарская сила, возникающая при соитии дуба и березы, как мужской и женской символик, использовалась в бане. Этот сбор дубовых и березовых ветвей, сложенных в один веник, использовался как средство любовной магии. Например, чтобы свести парня и девушку, женщину и мужчину, использовался отвар, настоянный на щепках, отколотых от деревьев в том месте, где срослись друг с другом дуб и береза. Такой ритуал считался едва ли не самым сильным любовным знахарством.

Рецепт от бородавок

Еще одна старинная знахарская методика помогает детям и сегодня.

После пропаривания ребенка в бане дубовыми вениками натрите раскисшими дубовыми листьями бородавки, затем проткните их острой щепочкой из дубового веника, и они достаточно быстро исчезнут. Попробуйте, если у ваших детишек появились на ладошках подобные неприятности. Если после такой пропарки на бородавки капнуть по капельке млечного сока чистотела, они исчезнут еще быстрее.

Как и многие другие деревья, дуб служил объектом, на который символически переносили болезни. Естественно, под дуб старались вылить воду после лечения больного человека, на дубовые ветви на ночь, под звезды, вывешивали одежду больного человека, а на заре снимали и снова надевали.

Считалось, что при таких ритуальных действиях с дубом и березой больной очень быстро восстанавливался. Дубовые ветки использовались и в качестве оберега. Например, славяне втыкали их в окна и двери домов и подсобных построек, чтобы в щели не проникли навьи, мороки и нежить. Русичи делали из дубовой коры ладанки и носили их на шее, чтобы защититься от вампиров и кровососов. Распаренную дубовую кору прикладывали к деснам, если они кровоточили. Дубовым отваром промывали волосы, и его использовали как эликсир для улучшения зрения, смачивая им натруженные веки уставших глаз.

В славянских землях также почитались банные веники из плодовых деревьев. Например, в великом почете были веники из вишни, они считались приворотными, и действительно, если охаживать тело таким веником, то интерес мужчины к женщине становится более значимым, а человек — любвеобильным. Не зря вишня у южных славян сочеталась в мифологии с поклонением богу Вышню. Вышнем называли самого Сварога-Творца, который создал поднебесную, в любовоострастии слившись с Землею-матушкой. И если рачительный хозяин жалел свои вишневые деревца обрезать для веников, то уж опавший вишневый цвет по весне, то есть — пустоцвет, собирал, высушивал и использовал для напара в бане, для притираний. Особым почетом он пользовался у женщин. Отвар же коры вишневых листочков и молодых побегов вишни при весенней обрезке всегда использовали в бане, чтобы создать пар для семейных бань.

Вязали веники и из веток смородины. Даже сегодня с удовольствием иногда замечаешь в городской бане у какой-нибудь хозяйки смородиновый душистый веничек. Хотя и уступают такие веники березовым и дубовым в прочности, но они очень ароматны и полезны для кожи. Особенно приятно вдыхать аромат смородиновых ветвей, когда лежишь на полке, а по тебе прохаживаются березовым или дубовым веником. Такой душистый запах, проникая в тело, бодрит его, освежает, и что самое главное — освежает мысли для творческого процесса, «раззадоривает», как сейчас принято говорить, креативное мышление.

В старину же, как собственно и сегодня, очень полезными считались крапивные веники. Однако сегодня их популярность незаслуженно позабыта, и крапивные веники в основном чтут только завязтые парильщики, познавшие толк в банной процедуре. Раньше этим жгучим растением наказывали лихоманки, которые вселялись в тело и которых уничтожали с помощью знахарей при ритуальных пропарках. В одном из старинных травников по этому поводу сказано: «Такая выучка для лихорадки крапивой хоть и сурова для тела, но вызывает лихоманку наружу, через кожу вытягивает и выводит за пределы человеческого естества».

Крапиву, несмотря на ее колючий «нрав», следует отнести к добрым и полезным растениям. Конечно, не очень приятно, когда где-то в лесу неожиданно обсецешься крапивой — краснота, волдыри, зуд. Но эти «укусы» полезны, они улучшают кровообращение. Поэтому больное место на теле намеренно обжигают крапивой, чтобы выгнать боль, хворобу. Крапивный веник имеет неоспоримые достоинства, его не запаривают, а слегка споласкивают в едва теплой воде. Когда паришься им, испытываешь большое удовольствие, легкое приятное покалывание; тело мгновенно становится румяным, никаких волдырей и неприятных ощущений нет благодаря благодатному банному жару. Словом, рекомендую отбросить всякие страхи и брать с собой в баню крапивный веник, польза от которого, не говоря уж о приятных ощущениях, несомненная.

Тем более что крапива растет повсюду, даже в тундре и тропиках. Самый полезный крапивный веник — тот, который собран в начале лета. Можно, конечно, рвать крапиву и позже, но тогда нужно обязательно обламывать крапивные семена. Лучше для банной пропарки брать двудомную крапиву, а не жгучую. Также очень полезна и глухая крапива — яснотка. Листья у этих растений похожи, но никакого отношения к крапиве жгучим свойством яснотка не имеет. Тем не менее она очень полезна как в бане, так и в салате.

Крапивный веник хорошо помогает при радикулите, ревматизме, подагре, при болезнях суставов, растяжениях, ушибах, болезни позвоночника. Стоит похлестать больные места жгучей зеленью, и неприятные явления исчезают. Это связано с очень мощным местным раздражающим и противовоспалительным действием. Кроме того, улучшенное кровообращение устраняет застойные явления в тканях, а при регулярном применении крапивного веника снижается и артериальное давление, снимается нервное напряжение. Массаж таким веником полезен при кожных заболеваниях. При болезнях почек, печени нужно прикладывать распаренный крапивный веник на соответствующие области.

Но нужно помнить, что крапивным веником можно париться только в том случае, если кожа хорошо прогреется. Постегиваться крапивным веником нужно очень легко, как бы слегка касаясь кожи, тогда его действие эффективнее. Крапивный веник вяжут небольшим, но кудрявым. После того, как он в бане становится мягким, крапивное мочало используют для растирания всего тела. Распаренная крапива слегка мылится, но очищает лучше мыла.

Замечательны веники из можжевельника. Они «жалеют», но эффективно восстанавливают крепость тела. Бытует мнение, что можжевельник — младший брат кипариса. В древнеславянской старине можжевельник считался живым деревом, энергия можжевельникового куста абсолютно идентична энергии Богов, как мощная сотворяющая сила.

Можжевельник — убийца вредоносных бактерий. Его листья обладают более сильным бактерицидным свойством, чем листья других растений. Можжевельниковый веник — ядреный, колючий, но если притерпеться да правильно приготовить его, то лучшего друга в бане не найдешь. Как же его приготовить? Веник окунают в горячую воду (НО не в крутой кипяток!) и держат в ней 5-6 минут. После этого обхлестывают о край шайки или об острый угол банной лавки, чтобы оббить острые наконечники, которые у можжевельника, как считали раньше, состоят из кремния. После обстукивания веник «напаривают» в теплой воде и только после этого начинают париться. Великолепна сила можжевельника в обрядовых и знахарских ритуалах.

Лучшей иглотерапии просто не придумать. Если при пропаривании можжевельником использовать еще и мантрические короткие целебные заговоры, то эффект многократно усиливается. Можжевельниковые иголки проникают во все отделы рефлекторных зон кожного покрова. Заклинательный голос целителя в это время должен быть созвучен с хлесткими ударами. Например, при заговаривании больного уместен такой заговор:

Из лесу живица
хурда усмирится,
здравно, добро,
радосте изродно.

Из можжевельника также готовят прекрасный напиток, который пьют в бане и поддают для пара на каменку.

Рецепт напитка из можжевельника (используется в любовной магии)

Для напитка берут неспелые ягоды и варят полчаса в воде. Этот полезный, весьма своеобразный по вкусу, ядреный напиток почитался как любовный напиток. Он обладает чуть пряным смолистым сладковато-горьковатым вкусом.

Данного описания вполне достаточно, чтобы объяснить романтический ореол, которым всегда были окружены шишко-ягоды можжевельника. Средневековые знахари часто

использовали их в составе возвращающих молодость снадобий, а также в различных любовных напитках. С незапамятных времен можжевельник использовали для ритуальных воскурений и в буддизме. Современные ароматерапевты используют можжевелевое масло для массажа поясницы и суставов, а ингаляции его парами помогают при кашле и болезнях печени. В бане славяне не использовали хмельных напитков, но после бани считали полезным выпить рюмочку можжевелевки. Для этого 1/3 бутылки спелых можжевелевых ягод предварительно настаивать в течение сорока дней на водке, держать в темном месте, взбалтывать.

Конечно, можжевельник не единственное хвойное дерево, которое почиталось в бане. Например, хороши веники из пихты. Пихтовый веник великолепно очищает органы дыхания. Кроме того, он действует антисептически и стимулирует кровообращение, поэтому необходим при простудах, кашле, бронхитах, при воспалении пазух носа и лобных пазух. Аромат пихтового веника всегда служил посредником в супружеских банях при установлении доверительных чувств. Теплый и сладковато-терпкий запах пихты открывает сердце, грудная полость расправляется и помогает открыто и прямо идти по жизни. Бальзамический аромат пихты радует душу прежде всего в зимнее время, когда отсутствует тепло, свет и уходит чувство безопасности. Пихтовый веник в этом случае незаменим. Особенно хорош пихтовый веник при эпидемиях гриппа. Он благотворно действует на иммунные процессы. В бане мягкая пряная сладость этого аромата ощущается лучше всего. Если вы почувствовали первые признаки простуды, торопитесь в русскую парную с пихтовым веником. Если вы живете в таком регионе России, где пихтовый веник для вас недоступен, возьмите с собой в баню хотя бы пихтовое масло.

Для этого 2 капли пихтового масла и 1 каплю масла мяты добавьте на черпак кипятка, тщательно размешайте и поддайте на каменку. Пихтовое масло благотворно воздействует на верхние дыхательные пути и стимулирует глубокое дыхание. Оно обладает антисептическим и отхаркивающим действием, улучшает кровообращение, снимает напряжение в мышцах дыхательных путей. Очень хорош пихтовый веник при стрессе, чувстве тревоги, нервозности и нервном истощении. Вообще пихта является классическим натуральным релаксантом. Она помогает снять внутреннее нервное и мышечное напряжение, успокоиться, расслабиться, благодаря чему пихтовые веники необходимо использовать в бане при малейшей возможности. Такие банные веники после пропарки, даже если они совсем обтрепались, несите домой и укладывайте неподалеку от изголовья в спальне. Даже здесь веник окажет великолепное тонизирующее действие, прекрасно освежит воздух в помещении. Кроме того, эти действия помогут вам превратить негативные жизненные установки и пассивность в позитивные и жизнеутверждающие. Пихтовое масло, как и можжевелевое, обладает легким эротическим действием за счет повышения общего тонуса и гармонизации настроения. Пихтовый отвар можно применять при различных видах водных процедур, добавляя как пихтовое масло в пены для ванн или примешивая к солям для приема ванн, так и используя отвар пихтовых веток.

Рецепт пихтовой ванны

Растворите 10 капель пихтового масла в одной столовой ложке меда и добавьте небольшое количество горячей воды, размешайте, а затем вылейте в ванну. Такая ванна подействует расслабляюще и одновременно освежающе, тонизируя после тяжелого напряженного дня или неприятного конфликта, пережитого стресса или просто тягостного общения, после которого возникает потребность смыть с себя негативные ощущения. Пихтовая ванна улучшает кровообращение и стимулирует обмен веществ, успокаивает нервы.

Рецепт целебного чая из хвои пихты

Наши прабабушки пользовались им при лечении всех видов простуды, а также при воспалении мочевого пузыря. Это так называемый чай из почек пихты. Он содержит множество целебных веществ и витамин С. Этот чай и сегодня применяется как наиболее простое и приятное на вкус домашнее средство при лечении весеннего сезонного истощения и усталости, для профилактики авитаминоза и укрепления защитных сил организма при опасности

простудного заболевания. Для этого весной надо собрать молодые зеленые побеги с мягкой хвоей и свечи (почки) пихты. 4 столовые ложки этой смеси положить в чайник, залить горячей, но не кипящей водой, настоять, напарить. Такой чай лучше всего подсластить медом. Пейте пихтовый чай и будьте здоровы!

В народе использовались веники не только из пихты и можжевельника, но даже из кедра, хотя и очень редко. В основном же пользовались ель. В народе говорили, что нет такой болезни, которую не мог бы изгнать еловый веник; особенно же он хорош при болях в позвоночнике, при невралгиях и радикулитах. Еловый веник стимулирует потоотделение и увеличивает кровообращение глубоко в мышцах и даже во внутренних органах. А еще такой веник благодаря выделяемым фитонцидам прекрасно дезинфицирует воздух. Целебная смола — живица, содержащаяся в хвое, издревле славилась как противомикробное и ранозаживляющее, противовоспалительное средство. Такими вениками пропаривали даже плохо заживающие раны. Считается, что такие веники очень быстро восстанавливали кожный покров и даже гнилостные раны быстро зарубцовывались. Более того, каша из перемолотых свежих еловых иголок при наложении на различные опухолевые образования останавливала их рост.

Известны знахарские бани на хвойном настиле. Для этого на полок укладывали охапкой хвою, и на ней выминали, растягивали и растирали болеющего. Потом его сверху обкладывали слоем растолченной еловой хвои и покрывали льняной простыней. И уже через эту простыню его снова выминали и выкатывали различными деревянными плашками или скалками, похлопывали молоточками, деревянными ложками и отчитывали заговорами или молитвами. Интересно, но после такого достаточно жесткого массажа больной умудрялся уснуть прямо в парной. После такого здорового, живичного сна больной восстанавливался практически полностью; достаточно было одной бани, чтобы поднять тяжело больного на ноги. Что интересно, свежесваренная хвойная настойка также великолепно бодрит. Более того, хвойные еловые ванны с большим количеством хвои (0,5 ведра хвои на 1 ведро воды) вытаскивают нервного больного из депрессивного состояния, а также помогают женщинам в климактерическом периоде справиться с нервными приступами.

Нельзя не упомянуть эвкалиптовый веник. Очень часто курортники привозят их из сочинского региона. По виду они напоминают ветки нашей российской ивы, но значительно более жесткие. На мой взгляд, париться эвкалиптовым веником — то же, что раздавать золото нищим на паперти. Проще одну-две эвкалиптовых веточки вкладывать в березовый или дубовый веник. Поступать так я рекомендую не из экономии, а потому что эвкалиптовый веник совсем не подходит для банного массажа. Его ветви слишком гибкие, скользкие, нагнетать им банный жар неудобно, а если уж вы начали париться эвкалиптовым веником, то вскоре поймете, что он слишком верткий в руках, не оттягивает мышцы и кожу, так как это «делают» березовые или дубовые веники. Спору нет, эвкалиптовое масло, содержащееся в ветках, одно из сильнейших эфирных масел для ингаляций. Эвкалиптовый веник обладает очень сильным антисептическим действием, которое убивает даже такие микроорганизмы, как стафилококки. А уж эти «гады» умудряются выжить даже в родильных отделениях, где все постоянно стерилизуется. Эвкалиптовое масло активизирует дыхание, очищает дыхательные пути, способствует заживлению и выводу мокроты при кашле, охриплости и воспалительных заболеваниях. Пары, образующиеся при испарении в бане, препятствуют распространению микробов в воздухе, поэтому служат очень хорошей защитой от инфекционных заболеваний, таких как грипп. Очень хорош эвкалиптовый веник для тех, кто перенес туберкулезные заболевания. Кроме того, эфирные масла эвкалипта способствуют усвоению кислорода всеми клетками тканей нашего организма. То есть, используя эвкалиптовый веник в парной, мы добавляем к остальным положительным воздействиям на организм еще и кислородную ванну. Эвкалиптовый веник действует как возбуждающее средство и способствует концентрации внимания, оказывает тонизирующий и освежающий эффект на физическое и душевное состояние человека. Конечно, если у вас намечается романтический вечер, используйте эвкалиптовый веник. Аромат эвкалипта великолепно взбодрит человека и настроит его на

романтическую встречу с любимым человеком. Но помните, что эвкалиптовый веник не подходит для маленьких детей и людей, больных астмой. Более того, высокая дозировка эфирных масел в парной может вызвать головную боль и заторможенность, возможны также и аллергические реакции. После пропарки эвкалиптовым веником, возможно, приносящий сон Морфей долго не придет в вашу спальню. Старый эвкалиптовый веник я рекомендую использовать для ароматизации шкафов. Конечно, предварительно стоит сполоснуть его в горячей воде, для того чтобы смыть с листьев остатки пота. При повышенной сонливости, вялости, упадке сил, пониженной работоспособности и плохом настроении конечно же необходим именно эвкалиптовый веник, потому что он поможет оживить человека и поспособствует активности и концентрации умственной деятельности.

Мало кто знает о пользе ольховых веников, потому что ольха — очень ломкое, хрупкое дерево и веники очень быстро изнашиваются. Ольховые веники делают из коротких кудрявых веточек. Веник замечателен тем, что, попадая во влажный пар русской бани, ольховые листья начинают выделять смолку. Эта смолка удивительным образом омолаживает кожу, поэтому ольховыми вениками в основном парились для того, чтобы омолодить тело и вернуть ему красоту. Действительно, совершенно потрясающая гладкость кожи наблюдается после ольховых пропарок. Даже самой сухой коже не требуется после парной увлажнения кремом. Ольховые листья также использовались как крошево для притирания и вминания при самомассаже в бане, великолепно и чудодейственно восстанавливали функции кожного покрова. Это воистину эликсир молодости; прекрасное средство для лечения экзем, нейродермитов и других заболеваний кожи. Помогают ольховые и орешниковые веники при варикозном расширении вен, при трофических язвах. Так что польза от использования ольхового веника тройная: и удовольствие, и омоложение, и здоровье.

В старину использовались и другие виды веников для знахарской бани — назывались они травными. Конечно, сушеную траву очень сложно представить себе в качестве банного веника, но знахари Руси придумали, как сохранить полезные элементы лечебных, чудодейственных трав для того, чтобы они приносили пользу и в холодный период года. Легко понять, как можно использовать свежие травы в бане — собрал букет, да и попарился им, укрепив слабые травы более сильными, деревянистыми. А вот зимой, после высыхания даже такие крепкие травы, как полынь и зверобой, все равно будут очень быстро раскисать, и никакой пропарки не получится. Так вот знахари Руси придумали укреплять травы целебного характера березовыми вениками. При высыхании двух видов растений: целебной травы и березовых веток происходит передача друг другу живительной целебной силы. При распаривании такого веника, где один к одному проложены сквозь прутья целебные травы, целебная трава сохраняется. Распаривание же таким веником считается наиболее эффективным при изгнании болезней.

Какие же травы использовали в целебных банях?

Одна из них — полынь. В старинных лечебниках сказано, что трава эта «изгоняет 99 лихоманок из тела, от 99 зол помогает и 99 бед прогоняет за тын и не пускает в наше тело». Полынь в народной медицине всегда использовалась при болезнях суставов, и что самое главное, ее использовали при тучности, потому что считалось, что тучность — это худое дело. Крошевом из полыни выминали в бане людей достаточно жестко; по этому крошеву, рассыпанному по всему телу толстым слоем, стегали веником-голяком, а потом оттягивали человека каталками и деревянными ложками, выхлопывая из тела дурную тучность. Заготавливали же полынные веники сразу после цветения полыни, чтобы стебли растения не были деревянистыми и огрубевшими.

Зверобой также зачастую использовался в банных ритуалах. В народных поверьях зверобой являлся источником света, устраняющим зло, прогоняющим духов тоски и избавляющим от черной печали. Знахари использовали его в банных ритуалах для снятия венца одиночества. Зверобой с древних времен известен своим положительным целительным действием на душу и применялся при депрессивных настроениях. Это действие зверобоя в настоящее время научно обоснованно. Вещество красного цвета — геперецин, содержащееся в эфиромасличных железках желтых цветов зверобоя, способствует просветлению души,

избавляет от страхов и сомнений, оказывает ярко выраженное антидепрессивное действие. Препараты из зверобоя используются в бане в виде сухих порошков из толченого сырья. Их наносят на распаренное тело и вклепывают березовыми вениками, в которые вплетены ветки зверобоя. Эффект от такого вклепывания в тело, как считается, снимает «покров одиночества».

В народной медицине Руси зверобой использовался прежде всего в форме красного масла, которое еще называли родовым или кровавым маслом. Зверобойное масло считается обязательным средством при подагре, для заживления ран, а также для устранения различных кожных заболеваний. Зверобойное масло лечит не только псориаз и экзему, но даже и витилиго, что в наше время считается неизлечимым поражением кожи. Зверобойное масло великолепно действует как противовоспалительное, антисептическое, бактерицидное, согревающее, спазмолитическое и укрепляющее нервы средство и используется при мышечных и невралгических болях, при нарушениях кровообращения, спазмах, судорогах, ишиасе. Геперидин полностью сохраняется в зверобойном масле. Кроме того, зверобойное масло обладает такими ценными веществами, которые снимают депрессию и оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Оно укрепляет сердце и устраняет неврозы навязчивых состояний.

Красное (зверобойное) масло можно легко приготовить самим — это не только прекрасное средство для домашней аптеки, но и очень надежный помощник во многих жизненных ситуациях. Особенно если натереться красным маслом в русской парной, а потом путем припарок вениками вклепать его в поры распаренной кожи. Эффект от такой процедуры будет более ощутимым.

Рецепт зверобойного масла

Соберите цветки зверобоя в период летнего солнцестояния, разомните их в ступке и положите эту массу в темную банку. Залейте горячим, но не кипящим растительным маслом. Выдержите на солнце сорок дней, периодически взбалтывая, затем профильтруйте, перелейте в бутылку из темного стекла. Красное масло можно хранить не более одного года, потому что геперидин распадается.

Раньше красное (зверобойное) масло применяли не только при депрессиях, но и при менструальных и климактерических проблемах, при нервном истощении и при навязчивом беспокойстве. Также красным маслом отпаривали в бане детей, одержимых страхами и бессонницами, тех, у кого были частые мигрени, и так называемых метеопатов — чувствительных к погоде людей. Красное масло после банных пропарок помогало справиться с ночным недержанием мочи у детей и стариков.

Детские страхи и бессонница, ночные крики, а также ночное недержание мочи считалось детскими проклятиями, и существовал очень подробный знахарский ритуал, связанный со зверобоем при изгнании детских проклятий.

Ритуал снятия детского проклятия

Для этого на полки в протопленную баню настилали простыню, на которую густым слоем укладывали свежее крошево из зверобоя, смешанное в равном количестве с еловым крошевом. При нехватке свежего крошева в зимний период использовались густые зверобойные масла и свежее хвойное крошево, потому что вечнозеленые ветки можно использовать в любое время года. На это крошево, либо умасленное зверобойным маслом, либо в сочетании со свежим зверобоем, укладывали ребенка, покрывали сверху слоем крошева и укрывали еще одной простыней. Таким образом ребенка как бы запеленывали в двойную простыню, обложив травами. После этого ребенка обглаживали и выминали, но достаточно упруго. Выминание совмещали с попеременным вытягиванием ручек и ножек. При этом голову ребенка поливали прохладным водным отваром хвои, приговаривая:

Живая водица, смой лиховицу.

Живая водица, унеси вознемотницу.

Живая водица, смой лиховицу.

Живая водица, даруй живицу.

Подобное выкатывание ребенка продолжалось 5–7 минут. Мать ребенка должна была находиться рядом, а лучше, если она делала это сама. После того, как ребенка пропарили в парной, его не распеленывали, а в тех же простынях с крошечком, укутав в теплое, выносили в предбанник. Там ребенок отдыхал, и после того как травяные пеленки остывали, его омывали в чуть теплой воде, настоянной на живой хвое, с теми же самыми приговорами, поливая воду на макушку так, чтобы она текла по всему телу. Так ребенка пропаривали дважды за одну банную процедуру. Такая пропарка очень снимает истерические состояния и неадекватные реакции малыша. Но на этом процедура не заканчивается, ребенка отпаивали хвойным напитком с красным маслом, давая по 1 чайной ложке масла внутрь дважды в день: утром и вечером в течение девяти дней подряд. Хвойный же напиток ребенку давали в течение дня, когда бы он ни захотел попить. Если ребенок совсем маленький, то доза зверобойного масла при приеме внутрь сокращается до трех капель утром и вечером на кусочке ржаного хлеба или сахара.

Есть еще одно растение, незаслуженно забытое в наши дни и с почетом использовавшееся в старину знахарями и ведунами. Это растение называется метельник прутьевидный. Иногда его называли прутоник или шильник, иногда раkitник. Наверное, многие помнят с детства прибаутку — стишок про то, как «серенький волчок нашу дитятку уволок под раkitовый кусток» и так далее. Не зря эта старинная присказка сохранилась до наших дней. Метельник или раkitник — это высокий красивый кустарник из семейства мотыльковых с золотистыми душистыми цветами. Аромат у них интенсивно сладковатый, я бы сказала, с солнечной травяной нотой. Великолепно действие раkitника на организм, и прежде всего — на психическом уровне. Можно сказать, что действие направлено целиком на душу человека, ведь аромат во время банной процедуры глубоко проникает внутрь и успокаивает, смягчает душевные травмы, боль, печаль, избавляет от страха, тревоги, беспокойства. При психической нестабильности и неверии в собственные силы аромат от такого веника действует восстанавливающе и укрепляюще. Раkitник снимает напряжение и уводит в мечтательно-чувственные настроения, создает ощущение тепла и надежности. Что самое интересное, веники из раkitника способствуют высвобождению любви из закрытого сердца, обычно такими вениками отпаривали взрослеющих половозрелых юнцов, которые вдруг черствели сердцем и плохо относились к родителям. Веники из раkitника в старину использовали для свадебных банных пропарок. И совсем чудо-творным действием любовного характера обладала высушенная трава метельника — раkitника для любовных процедур при набивании подушек в спальнях.

Конечно же, всем известно такое растение, как мята, и сегодня зачастую встречаешь в банях веники из мяты. Как я уже говорила, веник из мяты прослужит значительно дольше и лучше, если мяту высушить одновременно с березовыми ветками. Полевая мята прекрасно растворяет слизь в дыхательных путях, стимулирует деятельность головного мозга. Нежный, мягкий и яркий освежающий аромат мятного веника оказывает сильное психическое воздействие при пропарке в русской бане, снимает состояние подавленности и переутомления. Все сорта мяты стимулируют нервную систему, укрепляют желудок и, что немаловажно, стимулируют деятельность лимфатической системы, снимая отеки и оживляя движения внутренней влаги в нашем организме. Мята также способствует пищеварению, поэтому после пропаривания в бане мятным веником постарайтесь воздерживаться от чрезмерного приема пищи, если не хотите полнеть. Мята обладает не только освежающим и оживляющим, но еще — согревающим и успокаивающим действием не только на тело, но и на душу. Она великолепно снимает головные боли, особенно если у вас они появляются после парной. Головная боль свидетельствует о том, что у вас ухудшено кровоснабжение головного мозга. В этом случае мятный веник для вас просто незаменим, головных болей после пропарки с ним в бане у вас не будет.

Мятный веник поможет и тем людям, которые только начали осваивать русскую парную и опасаются обмороков. Эфирные масла, содержащиеся в мяте, устраняют шоковые состояния,

тошноту при угарности, если таковая случается в русской парной, полностью снимают тяжесть в затылочной области головы. Мятный веник является очень хорошим обезболивающим средством. При плохом пищеварении и недомоганиях в области желудка, а также при затруднениях с пищеварительным процессом великолепно и эффективно помогает влажный массаж мятным веником в области живота по часовой стрелке. Для этого необходимо нагреть веник у потолка парной и горячим прилепыванием прижать в области живота, глубоко выминая его по часовой стрелке глубокими спиралеобразными движениями. Удивительно, но мятные веники очень полезны людям, занимающимся умственным трудом, особенно при интеллектуальном истощении, переутомлении, когда человек, занимающийся творческим трудом, впадает в состояние метального оцепенения. Мятный веник в этом случае — незаменимый помощник, потому что восстанавливает и повышает способность к концентрации и улучшает, восстанавливает память. Мятный отвар при поливании на каменку имеет те же самые перечисленные, ярко выраженные действия. Всем известны мятные ингаляции при кашле, насморке, охриплости, а также великолепно будут мятные аппликации на лицо при угревой сыпи и при сальной коже. Мятный напар — великолепный эликсир для укрепляющей влажной паровой ванны.

Крайне редко в банном пару встречаешь веник с ромашкой аптечной, но оно и немудрено, ромашка аптечная — очень хрупкое растение и цветки ее быстро осыпаются, поэтому веники с ромашкой делают следующим образом. Густой изобильный пучок ромашки вкруговую густо обкладывают березовыми прутьями и в таком состоянии высушивают. После распаривания ромашка аптечная дольше сохранялась в такой «упаковке» из березовых веток. Жаль, что ромашку забыли в банном регламенте, и если и используют, то только как водный настой, чтобы поддать на каменку. А ведь это едва ли не самое популярное средство в народной медицине, замечательное лекарственное растение, о чем свидетельствуют ее многочисленные народные названия, например: маточная трава, маточник. Да и этимология ее латинского названия восходит к греческому «матер», «матрикс», что означает «мать». В ромашке содержится совершенно уникальное биологическое вещество голубого цвета, которое называется хамазулен. Это прекрасный антисептик и спазмолитик, обладающий успокоительным действием. Его применяют при лечении кожных заболеваний, язв, плохо заживающих ран, солнечных ожогов, а также он прекрасно доказал свою эффективность при псориазе и нейродермите. Ромашковые веники используют при болезненных критических днях и головных болях. Они налаживают работу желудка, стимулируют деятельность органов пищеварения, снимают болезненные спазмы, а также смягчают колики. Ромашковые веники можно использовать как успокоительное средство даже для детей, особенно при повышенной плаксивости.

Ромашка аптечная растет в южных регионах России, поэтому в северных регионах на тело, но не внутрь можно использовать ромашку собачью (зеленую). От аптечной она отличается размерами и зеленым цветом, потому что цветки у нее без лепестков. Эту ромашку собирают в пучки, плотно перевязывают, высушивают и используют для выкатывания распаренного тела.

На духовном уровне аромат такого веника действует как сильное, снимающее нагрузки средство, особенно когда дети плохо засыпают. Не зря медики рекомендуют детям ромашковый чай. При этом ромашку можно заварить прямо во вскипевшем молоке. В таком случае лучше купить ромашку в аптеке.

Ромашковый чай можно использовать при различных формах повышенной нервозности, раздражительности, бессоннице, подходит он и женщинам при климактерических расстройствах нервной системы. Знахари сочетали в вениках ромашку вместе с геранью луговой, а иногда добавляли в них и лаванду, чтобы такой медовый душистый веник являлся еще и любовным средством для привораживания и притяжения особей противоположного пола. Удивительно, но такой веник действует одинаково как на мужчин, так и на женщин, и после пропарки таким веником в бане человек, выходя из парной, через некоторое время начинает отмечать внимание, которое проявляют к нему представители противоположного пола. Ромашковые аппликации широко используют в банной косметике при уходе за кожей. Приготовить ромашковую аппликацию очень просто. Вы можете сами запарить ромашковую

россыпь и завернуть в бинт или купить чайные пакетики в аптеке, а в бане распарить их горячей водой и накладывать на лицо. Таким распаренным толокном из ромашки великолепно делать массаж головы, чтобы волосы окрепли и не выпадали.

Аппликации из ромашки — идеальное средство при лечении ожогов, порезов, ран, кожных язв и кожных воспалений. Совершенно потрясающим образом действует сухое толокно из ромашки при свежем порезе. Если насыпать на свежую рану такого толокна, после того как она заживет, от раны не остается даже шрама. Да и заживет рана гораздо быстрее, чем от действия любого другого средства. Главное, насыпать на рану или порез размельченные в пыль цветки ромашки аптечной, перебинтовать. Повязку можно снять через 2-3 дня.

Жаль, что сегодня в русских парных перестали использовать также веники из шалфея. Раньше шалфей привозили знахарям купцы из своих путешествий в Средиземноморье. Сегодня шалфей, как в диком виде, так и в качестве огородной культуры распространен по всему миру. Его свежий и пряный запах удивительно манит русского человека. Шалфей используют в знахарских банях, особенно в ведических банях любовного характера. Знахарями было замечено, что шалфейные веники, сложенные по принципу, описанному выше, дают человеку недюжинную силу, здоровье и долгую жизнь. То, что шалфей оказывает благоприятное действие на женский организм, знахари заметили еще в Средние века. Поэтому растение использовали при родах и для регулирования женских циклов. Сегодня стало известно, что этот эффект вызывается содержащимся в шалфее эстрагеноподобным веществом. Шалфей содержит натуральные антибиотики, поэтому с древних времен его используют при всех заболеваниях горла, рта, гортани, при воспалении десен, при ангине, бронхите, астме. Его также применяли для ухода за кожей, особенно если она была поражена гнойничковыми высыпаниями. Что интересно, знахари шалфейными аппликациями на горло и воротниковую область шеи лечили детское и подростковое заикание. Накладывая шалфейное крошево в русской парной, они обминали руками, делая разглаживающие пассы вдоль мышц шеи и воротниковой области. При этом приговаривали разные слова заговорной обрядовости. До наших дней дошел короткий банный заговор.

Заговор от заикания

Здынъ, перездынъ звукота препитучая,
Здынъ и сдохни, иззыдь, освободь горлышко
лебяжье,
Нам же дажье звукоту вляготу.

Что интересно, шалфейные веники использовались для семейных пар, где происходила любовная остуда. Считалось, что шалфейный веник обладает исключительной магической силой и «устраняет будничные нагрузки и остуду сердечную убирает». И после пропаривания в шалфейной бане при использовании водного отвара на каменку, в пар, семья вновь обретала друг друга с помощью аромата таких веников. После пропаривания шалфейными вениками у семейной четы появлялось освобождающее и создающее веселое настроение состояние. Распаренный шалфей приносили домой и расстилали под кроватью или ставили в изголовье на манер букета. Шалфей, в качестве ароматического воскуривания, использовали знахари во время сеансов гипнотического целительства при изгнании из больного тела различных болезней, чтобы душа человека вырвалась из тела, полетала под звездами (имеется в виду, вероятно, астральное путешествие) и вернулась от Богов сильная и сама прогнала одержимость черным памороком. От себя же замечу, что шалфейный веник великолепно снимает состояние стресса, помогает при творческой работе, открывая душу, возбуждая фантазию и поощряет человека идти необычной дорогой для достижения своих целей.

Сегодня часто встречаешь веники с душицей. Такой веник обладает пряным, мягким, теплым и освежающим духом. Растение с давних пор использовалось в народной медицине; существует более десятка разновидностей душицы. Сегодня ее применяют в парфюмерной

промышленности, а в банном целительстве она интересна нам, как устойчивый антисептик. Поэтому его рекомендуется использовать для профилактики и смягчения течения инфекционных заболеваний. Кроме того, веники с применением душицы укрепляют желудок и возбуждают аппетит, поэтому при лечении апатии и плохом аппетите использовали именно душичные веники. Также, как ритуал контроля за рождаемостью, известен рецепт банного пропаривания с густым душичным отваром на каменку и душичным веником.

Наши древние прабабушки использовали траву душицу при задержках у женщин, чтобы поспособствовать наступлению критических дней. Поэтому душичные веники опасно применять в период беременности и, уж конечно, постарайтесь не использовать душичный пар, если вы хотите зачать ребенка. Отваром же душицы ополаскивали тело после того, как человек помылся и сполоснул волосы. Считалось, что душичный запах возбуждает эротические фантазии.

По-настоящему же сильное возбуждающее действие, особенно на мужчин, оказывает дудник лекарственный. Веники из него считались мужскими еще и потому, что приготовить их совсем не просто. Дудник лекарственный сегодня называют ангеликой или дягилем аптечным. Название «ангелика» возникло, потому что в старину люди считали, что это растение подарил им ангел, спасая род человеческий от чумной болезни. Действительно веник из дудника великолепно укрепляет защитные силы организма и поддерживает иммунитет благодаря содержащимся в нем веществам, обладающим ярко выраженными антибактериальными свойствами. Благодаря мягкому внедрению в кожные покровы такой веник становится вдвойне эффективен.

Дудник растет повсеместно в сырых лесах и издавна популярен у славян, но его можно спутать с борщевиком, от которого на теле остаются сильные ожоги, которые тяжело вылечить. Отличает дудник пряный, слегка перечный запах. Для веника используются листья первого года, потому что на следующий год дудник уже деревянистый, стебли его становятся трубчатыми, крепкими, а листья мельчают.

Любовный отвар делали из корня дягиля, которым грамотные славянки поили своих мужей, готовя из него квас. Мужчинам-трудоголикам я бы порекомендовала почаще принимать такой настой или отвар для лечебного и укрепляющего действия половой сферы. Что греха таить, мужчина-трудоголик растрчивает всю свою физическую активность на работе. После работы ему тяжело расслабиться, и, как говорят в народе, «неработающий орган отмирает». Следует отметить, что данный отвар великолепно лечит и женскую фригидность, так сказать снимает «синдром стервы» или «снежной королевы». Пропарка же в бане с листьями дудника, которые можно обложить дубовыми или березовыми ветками, великолепно укрепляет и придает храбрости. Он также помогает при душевной нестабильности, особенно при депрессиях трудоголического характера благодаря тому, что аромат дягиля способствует поддержанию внутренней душевной гармонии, прекрасно повышает сексуальность и действует возбуждающе. Причем это действительно старинный эликсир любви славянских народов. Хочется порекомендовать современному человеку: пейте отвар корня двухлетнего дягиля как можно чаще. Пусть этот напиток в вашей семье станет очень частым гостем. Конечно, если его принимать каждый день, то организм быстро адаптируется к нему, но, устраивая себе семейный отдых, используйте его для взаимного облегчения и снятия стрессов.

Рецепт домашнего кваса из дудника

Для этого следует взять корень двухлетнего растения, натереть на мелкой терке. Примерно 100 г мелко натертого свежего корня залить «живой» водой, добавить 3-4 столовые ложки меда и бросить туда же небольшую горсть изюма. Можно вместо изюма использовать несколько граммов дрожжей. Следует тщательно закупорить сосуд (трехлитровую банку) и выставить на солнце в теплое место. Приблизительно через 3-4 дня, в зависимости от сезона, — зимой дольше, летом быстрее — квас будет готов.

Ваш любимый супруг или сердечный друг будет испытывать меньше стрессов, а к вам станет относиться ласковей. Для тех, кто боится приворотной магии, замечу, что только глупая

женщина не использует травяные снадобья любовного характера для облегчения постоянного сосуществования с человеком под одной крышей в течение многих лет. Как известно, раздражитель появляется в отношениях не оттого, что у людей плохой характер, а от стрессовых реакций на окружающий мир. Поэтому для того, чтобы эротическое настроение не разрегулировалось, для того чтобы к вам в постель не заползла стужа лютая и отторжение друг от друга, используйте дягиль, он ваш лучший помощник.

Ну а бани и дягилевый пар вообще незаменимы. Жаль, что современные россияне перестали ходить в баню семейными парами, муж с женой. Обычно жена идет со своими подружками, а муж со своими друзьями, с пивком, после которого потенция только ухудшается.

О герани луговой я уже немного говорила, когда рассказывала про ромашковые веники. Замечу только, что герань луговую, растущую на Руси повсеместно, называли журавельником.

Про герань комнатную — пеларгонию я сейчас расскажу более подробно как об одном из заморских растений, привезенных на Русь купцами, принесенных к знахарям, ибо «зело они понравились в путешествиях дальних». Наиболее часто сегодня встречается на окошках в деревенских, да и в городских домах, розовая и душистая герань. Розовая герань имеет густые цветочные шапки, а ее сорванный листик отдает ментолом. Душистая герань также имеет густые цветочные шапки различных по окраске цветов, листик имеет ярко выраженный лимонный запах. Еще совсем недавно домашнюю герань — пеларгонию использовали в русских деревнях в бане для зеленого крошева и как аппликации с противовоспалительным, заживляющим, освежающим и очищающим действием. Ее использовали для лечения воспалительных процессов кожи, угрей и сухой экземы. Кроме того, в русских банях крошево или «мятку» из герани использовали для заживления ран и препятствования появлению рубцов. Более того, смятый листик герани закладывали в ухо детям при отитах, и это действительно великолепно устраняло заболевание.

Сок из листьев герани закапывали в ухо ребенку, чтобы снять боль. Существует забытый знахарский метод использования комнатной герани в виде отваров, регулирующих уровень гормонов, которые использовали женщины в предменструальном периоде при синдроме нервных истерик. Такой отвар из домашней герани применяли при депрессивных состояниях, а пар в бане способен был вытеснить упадническое настроение, настроить душу позитивно, избавить от разрушающего действия депрессии и деструктивных мыслей при климактерических проблемах.

Пар в бане действительно прекрасно помогает снять нервное напряжение. Парной аромат действует ободряюще и тонизирует, а также снимает подавленность и повышенную сонливость, поднимает настроение, сглаживает и уравнивает последствия стресса. Размятые листья герани использовали для лечения ожогов и при всевозможных кожных раздражениях. Когда вы плохо себя чувствуете и в парную не собираетесь, достаточно сорвать несколько листиков домашней герани — пеларгонии и растереть эти листики по коже в области лица, шеи, воротниковой области, рук. Если растереть достаточное количество листиков, ваше состояние стабилизируется. Замечено, что герань – пеларгония — не растет у очень активных людей, потому что ее энергия не нужна в этом доме.

Но вернемся к целебным веществам герани, потому что в ее соке содержатся элементы, которые усиливают регенерацию клеток кожи и великолепно заживляют раны. И, что самое главное, снимают рубцовые ткани, а швы после операций становятся практически незаметными.

К иноземным растениям, которые также использовались в русской парной, относится и майоран. Его также привозили из Средиземноморья купцы. Как пряность майоран использовали греки и римляне. Они же использовали эту траву в качестве средства, нейтрализующего яды, включали его в состав целебных снадобий и готовили из него ароматные парфюмерные смеси. Майоран и сегодня используется в мужской парфюмерии, потому что напоминает запахом камфары, но с легким древесным оттенком. Русские знахари «пошли» дальше парфюмерии. Естественно, поскольку баня была здравницей, целебницей и ворожейной методой; хочу отметить, что славянские знахари были не просто какие-то там колдуны деревенские, а научный

мир России. В старинных знахарских списках о майоране сказано, что он снимает напряжение и спазмы при нарушениях пищеварения. Сок этой травы снимает невралгические и суставные боли, особенно при растяжениях и ревматических явлениях. Естественно то, что он помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей и головных болях.

Ведуны и знахари России использовали майорановые притирки для мужчин для придания телу призывного приворотного запаха. В закрытых мужских тайных ворожейных банях делали майорановые аппликации на урогенитальную область, а в закрытых женских банях майорановые аппликации с применением массажных действий пользовали на урогенитальную область для женщин, что, по запискам знахарей, «зело увеличивает чувственность».

Пар с применением этого растения использовали при состояниях тревожности, напряженного ожидания, при страхах, перед предстоящими переменами, а также при навязчивых чувствах беспокойства и нерешительности. Надо полагать, все вышперечисленное относилось к началу половой жизни или если пара встречалась после долгой разлуки. Однако же в травниках знахарей сказано, что слишком часто использовать такую баньку с иноземной травой не рекомендуется, потому что она может оказать обратное, дезротизирующее действие и может сдерживать половое влечение. Именно поэтому мешочки с этой травой купцы закупали для своих жен, а бабки-ключницы следили за тем, чтобы оставленная в ожидании жена ходила в баньку только с этой травкой. Тем самым купец обезопасил себя от предполагаемых измен супруги.

Возникает вопрос: а сами-то купцы в своих дальних странствиях использовали эту траву для того, чтобы хранить верность супругам?

Как о самом экзотическом мне хочется рассказать вам о венике из мимозы. Родина мимозы — тропики и субтропики. Она великолепно растет у нас в районе Адлера и Большого Сочи. Собственно, именно отсюда горячие кавказские жители привозят веточки мимозы, чахлые, замученные, осыпающиеся к празднику 8 марта. Но не грустите о том, что золотые шарики мимозы осыпаются. Вы можете прикупить веточек мимозы уже после праздника совсем за копейки, потому что торговцы сбывают их по бросовой цене.

Узнала я о венике из мимозы в Сочи. Там проживает мой родной дядя, поэтому меня с детства возили на море. Дядя, несмотря на то что всю жизнь прожил в субтропическом южном климате, все равно построил себе русскую баньку, хоть и небольшую, но настоящую. Конечно же в своей баньке он зачастую использует венники эвкалиптовые или кипарисовые, которые тоже замечательно освежают, бодрят и исцеляют тело. Мимозный же веник — замечательный тоник в русской парной. Он замечательно успокаивает и располагает к хорошему, доброму, глубокому сну, который полностью освежает центральную нервную систему. После пропарки с мимозным венником встаешь после сна совершенно обновленным. Такой веник великолепно действует как бальзам для чувствительных людей и предназначен в основном для женщин. Он будет радостью и опорой для тех, кто особенно чувствует себя ущемленным в период беспокойства, страха. Что интересно, кавказские народы используют мимозные венники для отпаривания себя во время траура. Мимоза в русской парной великолепно снимает душевную черствость с человека, приносит мягкость.

Цветочная нота мимозного веника поможет гармонизировать чрезмерные колебания чувств, изменчивость настроения и даже слегка эротизирует. Что самое замечательное, мимозный веник великолепно снимает бурю чувств после конфликтов и успокаивает возбужденные нервы. Поэтому хочется посоветовать женщинам: не выбрасывайте веточки мимозы, храните их, и когда они совсем высохнут и будут негодными для использования в русской бане, отделите листья от стеблей, заварите и используйте либо для травных аппликаций, либо подливания на каменку для образования пара.

Это далеко не полный список травянистых и целебных растений для банных процедур. Например, известны венники из первой зелени, в этих венниках использовались все рано распустившиеся клейкие листочки различных кустов и растений. Главное, собрать все первые клейкие веточки с молодой зелени. Считается, что в таких венниках со слабыми листиками живет сильный и буйный дух оживления. Такие зеленые венники назывались «святками», и при

использовании их в парной человек как бы освящался на новую жизнь. А вообще для создания травных веников можно использовать личное творчество, главное — внимательно читайте противопоказания тех растений, которые вам замыслились использовать в бане.

В заключение хочется подробно рассказать, как заготавливают банные веники. Не рекомендуется срезать зелень для веника в парках и лесопосадках, находящихся поблизости от человеческого жилья, загородных дорог и железнодорожных путей. Естественно, что растения, произрастающие там, вбирают в себя смолы и тяжелые элементы от выхлопных газов. Конечно же, такие веники пользы не принесут. Выбирая ветки, лучше всего использовать ветки-трехлетки, но не однолетки, потому что одногодичные ветки быстро искрошатся, обломятся и вы только нанесете вред дереву. Веники сразу не вяжут, ветки сначала должны слегка подвялиться. Если у вас есть дачный участок, оставьте срезанные и принесенные из леса ветки на улице, прикройте их чем-нибудь и оставьте в тени. Для банных веников очень нежелательны открытые солнечные лучи, но зато очень полезна сырость, идущая от земли. Через 2-3 дня ветки станут вялыми, и только в это время рекомендовано вязать веники. Хороший веник должен быть не длиннее расстояния от вашего локтя до ладони. Считается, что ваша рука надежно выдержит именно такую массу веника, когда он напитается водой. Если же веник значительно длиннее, то таким веником будет очень тяжело махать в парилке и вы быстро утомитесь, не успев тщательно пропариться. Конечно, при вязании веников нужно подбирать ветки одной длины, желательно, чтобы на них было как можно больше листьев. Жидкие и лысые ветки лучше сразу выбросить, пользы от них ноль.

Формируйте веник густым, крепким и прочным. У любой ветки есть родной изгиб, выгнутость. Так вот выгнутой спинкой ветка должна смотреть наружу, во внешнюю сторону, а вогнутой частью — внутрь. Если вы сформируете веник таким образом, то он будет очень крепким и выдержит две-три бани. Естественно, густота веника формируется под руку, чтобы рукоятку было удобно держать. При формировании веника всегда помните о том, что, напитавшись влагой в парной, он станет значительно тяжелее. Поэтому делайте веник себе по руке, лучше меньше, но гуще. Ручку для русского веника тщательно формируют, и, если на ветках есть небольшие сучки, их желательно подрезать, чтобы в парилке они не давили в распаренную ладонь. Что еще немаловажно, ручку формируют таким образом, чтобы она была не только удобной, но и ее окончание подрубают очень ровно и очищают саму ручку от листвы. Это делают потому, что торцом ручки массируют тело, как пестиком — обстукивают мышцы. Такое торцевое выминание, похлопывание, постукивание по мышцам дает удивительные, прекрасные ощущения глубокого тщательного массажа. Ручку делают крепкой и десяти сантиметров длиной, чтобы крепкая ручка из связанных в пучок прутьев могла использоваться еще и как скалка для оттягивания мышц, сначала снизу вверх, а затем сверху вниз, интенсивно прокручивая ручкой, глубоко вминаясь в распаренные мышцы.

Только после такой процедуры подготовки тела русичи начинали пропариваться уже непосредственно зеленью веника. Зеленая часть веника делалась не больше размера головы человека; чтобы веник получился шарообразным, его тщательно формировали, подбирая ветки. Однако концы веток не рекомендуется обрезать, потому что обрезанный внешний кончик ветки будет колким и может повредить распаренную кожу. Для скрепления веника не рекомендовано использовать проволоку. Сегодня странные личности, торгующие вениками около бань, зачастую не думают об этом и связывают веники проволокой. Хочется пожелать «здоровья» тем людям, которые, торгуя здоровыми зелеными средствами, не думают о здоровье людей, которым предлагают веники. Думаю, что каждому аукнется за «добро» сотворенное. Покупателям же хочется посоветовать: будьте внимательны. Если на купленном вами у чужих людей венике окажется проволока, сразу же замените ее льняной бечевкой. Старайтесь заготавливать сырье для веников в купальские дни или, как говорят в народе, после Троицы. Это пора цветения, пора травостоя — самое время заготавливать веники. Если упустить момент, то лист огрубеет, а значит, будет хуже держаться на венике. Срезать ветви нужно в сухую погоду. Старожилы говорят, что в этот период «в травье да в зелье самый смак». Увлажненные дождем

и росой листья портятся при сушке, темнеют, облетают, скручиваются, жухнут. После заготовки березовых веников приходит очередь дубовых и смородиновых. Как говорят, «смородинка для душка, а дубок для шлепка». Хранят веники в хорошо проветриваемом, но темном помещении, желательнее, чтобы оно было прохладным. Неправильно хранить веники на чердаке, потому что крыша прогревается и веники перегорают. И уж совсем неправильно хранить веники на жердочке в бане. Конечно, веники нужно еще и правильно приготовить.

Как сегодня поступают в бане с веником? Первым делом мочат, в воду закидывают, а это неверно. Хочется посоветовать парщику для начала первый пот оходить сухим веником. Такой веничек в пару сам обмякнет и только после этого, сполоснув его от принятого пота в теплой воде, венику дают полежать без воды для того, чтобы он «вздохнул». В старину веники хранили на сеновале, забрасывая их сверху сеном. В таком хранении веники сохраняют всю свою природную чудодейственную силу и дополнительно пропитываются сенным духом. В деревнях веники связывают попарно и в таком виде хранят. Но делают это не просто для удобства хранения веников; дело в том, что в старину огуливали свое распаренное тело двумя вениками одновременно. Сегодня же в парилке пользуются одним веником либо по незнанию, либо из экономии. Два веника одновременно в пропарке приносят пользы больше, и это одна из старинных знахарских хитростей, потому что если использовать веники попарно, то тело пропаривается равномерно, а не «наперекосяк».

Известен способ, когда при просушке веников листву посыпают крупной солью. Такой засоленный веник сохраняет больше свежести. Конечно же, он высыхает, но соль сохраняет его душистость, целебность и крепость. И долго будет радовать вас такой веник лесным духом. Что интересно, если при пропарке на теле остается скользкая зеленая жидкость, это говорит о том, что хлорофилл не улетучился, а значит, совсем не потерялись биологические свойства зелени. Не спешите смывать этот зеленоватый эликсир, пусть впитывается в кожу. После такой пропарки тело молодеет, кожа становится бархатистой, румяной. А зеленую живицу с тела следует снимать только после двух-трех заходов в парилку.

Мало заготовить и сохранить веник, его еще нужно грамотно подготовить к бане. В противном случае можно отхлестать себя голяком. Конечно, свежий веник всегда готов, его достаточно всего лишь сбрызнуть теплой водой, чтобы он «вздохнул», а вот завяленный, просушенный веник нужно привести в состояние «боевой готовности». Для начала его желательнее ополоснуть под совсем холодной водой и дать ему полежать без воды несколько минут, приблизительно полчаса. И только после этого его можно сунуть в таз с теплой водой минут на 7-10, после чего вынуть, отряхнуть и взять с собой в парную. Пусть постоит, подышит в тепле, но недолго, минут пять. После этого, если веник еще не готов к пропарке, добавьте воды погорячее в таз и подержите его там от трех до пяти минут, тогда он станет шелковистым и выдаст вам свое лечебное зелье. Главное, конечно же, следить, чтобы веник не упарился, не перемок, не осклиз.

Сегодня время пребывания в русской парной строго регламентировано, поэтому желающие попариться экономят каждую минуту, особенно на подготовку веника. Хочется посоветовать: перед парной подержите веник в холодной воде дома минут пять, а после этого засуньте его в полиэтиленовый пакет. Пока вы доедете до бани, веник вдохнет влажности, и к вашему приезду в баню будет уже практически готов. Вам нужно будет всего лишь ополоснуть его под струей горячей воды, он взбодрится, и можно идти в парную. Ну а если ваш веник пересох в самой парилке, то его нужно спасать срочными действиями, иначе он осыплется, облетит. Для этого вынесите веник из парной, окатите его крутым кипятком и положите на лавку в мыльном отделении, накрыв тазом. Дайте ему полежать минут пятнадцать, и веник вновь оживится. Сегодня многие люди совершают большую ошибку, сразу же начиная со всей силы охаживать себя веником. Это неправильно, нужно сначала веником как бы почесать себя, пошуршать веником вдоль спины, по ногам, по рукам, вновь по ногам, вновь по спине, чтобы он шепотком, шепотком да с причесыванием прикладывался, только чуть-чуть касался кожи. Веник нужно как бы слегка потряхивать для того, чтобы его листочки, желательнее пока еще сухие, точно маленькие горячие иголки касались кожи, раззадоривали, вызвали желание почесаться.

После этого нужно попотеть, и уж только потом веником, опять же желательнее сначала сухим, оходить тело, но не сильно, не хлестко, а «с прикладом» для того, чтобы он впитал первый пот. Самозабвенное избиение себя веником сразу выдает новичка, который старается выглядеть знатоком. Правильно использовать веник в парной не так-то просто — это великое искусство. «Упахаться» веником проще простого, через две минуты такой деятельности человек уже не может доставить себе истинное парное наслаждение, ведь русское пропаривание — это своеобразный рефлексорный горячий массаж, стимулирующий не только кровообращение и потоотделение, но главное, пропаривание — стимулятор обмена веществ и лечение конкретных областей тела. При правильной банной процедуре тело «раскрывается» и из пор легче вымываются различные токсины и шлаки.

Целебное действие необходимо производить правильно; конечно же, удобнее и эффективнее париться вдвоем. В этом случае тот, кого парят, лежит и принимает здоровье на полке, а тот, кто парит, тоже не страдает, потому что и у него при мышечной активности также открываются поры и начинается циркуляция влаги по телу. Он как бы готовит себя к предстоящей пропарке. В такой пропарке нужно использовать два веника, тогда процесс парения, если синхронно воздействовать на одинаковые части тела, будет «выглядеть» более правильным.

Перво-наперво нужно вениками самый жар, находящийся под потолком парной, «опустить», притянуть к телу лежащего или к своему телу, если вы будете париться в одиночестве. Совершая кругообразные движения вениками, вы не только разгоняете жар по парной, но еще и нагреваете ве-

ники. После горячего опахивания тела без прикосновений лучше всего приложить веники к проблемным участкам тела, например к пояснице, потому что это всегда холодная зона у человека на теле. Можно одновременно два веника приложить к воротниковым мышцам плечей и подержать такие горячие компрессы. Если же вы парите кого-то, то лучше всего один горячий веник шлепнуть на плечи и на шейную область, а второй — на поясничный отдел. Потом вновь прогреть веники под потолком парной и горячие компрессы опустить на ступни ног одновременно и подержать, передавая жар ногам. Вновь прогреть веники и одновременно шлепнуть один на поясницу, а второй под колени и согнуть ноги человека, как бы натягивая их на лежащий в подколенной впадине веник, наваливаясь на согнутые ноги массой своего тела. Но делать это надо не сильно, чтобы не причинить боль человеку, которого вы взялись пропаривать. Далее опять нагреть веники, но шлепнуть горячими компрессами уже вдоль боков и подержать. И только после такого горячего компрессного прикладывания начинается опахивание. Делается оно очень просто: слегка взмахивая горячими вениками вдоль тела и вокруг него кругообразными движениями нагнетая все больше и больше пару как можно ближе к телу. Но прикасаться в этот момент к телу нужно совсем чуть-чуть, а лучше всего вообще не прикасаться и как бы шуршать вдоль тела кончиками листы, проходиться сверху вниз и снизу вверх, волнообразно вибрируя вениками вдоль тела. После этого горячими вениками делают своеобразное оттягивание снизу вверх, от ступней к затылочной области, прикладывают горячие компрессы к ушам и, сверху вниз, горячими вениками вытягивают, интенсивно растягивая мышцы до пяток. После таких оттягиваний веник принимает на себя пот человека, поэтому веники нужно стряхнуть, сбросить лишнюю влагу и вновь поднять к потолку для того, чтобы веники вновь нагрелись и одновременно немного просохли от излишней влаги, чтобы веник не обжигал. Для этого парильщик должен сначала разок хлопнуть веником себя, проверяя температуру, и только потом на тело пропариваемого. Только после горячих аппликаций, поглаживаний и потряхиваний вениками переходят к похлестываниям.

Желательно похлестывания начать снизу вверх, от ступней к плечам, лучше всего делать это одновременно, как бы настилая елочный паркет движением веников; шлепки старайтесь делать с оттяжкой. Пройдясь по телу несколько раз, веники вновь рекомендуется обогреть под потолком. После этого можно перейти к попеременному похлестыванию в так называемом шахматном порядке, но с оттяжкой, выполняя не просто шлепок по телу, но и оттяжку вдоль мышц. За этим конечно же нужно присматривать, где, на какие мышцы и в какую сторону

делать оттяжку. Естественно, что оттяжку делают от позвоночника к бокам, по ногам от ягодиц вниз к ступням и наоборот — вверх к ягодицам. На ягодицах же следует подержать горячие компрессы, потому что мышцы там мощные и прогреваются медленно. Не забывайте, что похлестывание и оттягивание вениками нужно перемежать с прокатыванием по телу ручками веников, как будто бы вы работаете скалкой по тесту. Оттяжечку тоже нужно делать интенсивно, так же как хозяйка растягивает тесто на своем кухонном столе.

После того как вы вытянули мышцы ручками веников, желательно торцами веников пройти как пестиком по мышцам, вдавливая их и проминая. Но для этого, как вы помните, торцы веников должны быть ровными, тщательно подрубленными, а не иссеченными ножом. После этого тот, кого исцеляют в русской парной, переворачивается на спину, а парщик продолжает парить, прикладывая горячие компрессы сначала к области шеи, на плечи, после этого на бока. Затем, слегка раздвинув ноги, вы обязательно прикладываете горячий компресс на генитальную область.

В русскую парную рекомендуется заходить с ушатом холодной воды, желательно, чтобы она была ледяной, потому что качественная пропарка по вышеописанной процедуре довольно длительна, и при правильной пропарке тот, кого парят, быстро заголосит и запросится наружу. Выходить не стоит, проще полить на макушку и на воротниковую область мышц холодной водой с ладони, желательно приговаривая при этом: «С улицы водица, с тельца лиховица». Умывая лицо и поливая водой макушку, мы сливаем с тела и всякие дрянные «лиховицы».

Парили в русской парной не только горячими вениками, а перемежали их с ледяными, ополаскивая в студеной воде и прокатывая по телу остывшими вениками по распаренным мышцам. После этой процедуры остаются удивительные ощущения, человек сразу же оживляется, ощущает прилив веселья, внутреннее состояние бодрости и легкости, а также игривость поселяется в теле, и человека можно продолжать парить уже по «горячей схеме». Когда же человек перевернулся, начинаем парить его «лицевую» сторону. Нельзя пропаривать тело в области сердца, а женщинам — грудные железы. Пропаривая «лицевую» сторону тела, мы должны наибольшее внимание уделять боковым мышцам, мышцам рук, бедренным мышцам как снаружи бедер, так и между ног. И, что немаловажно, горячие компрессы попеременно прикладываются вместе с холодными на паховую область, тем самым оживляя в ней кровоток и восстанавливая детородную и половую функции.

После процедуры, чтобы избежать головокружения, можно полить на макушку еще разок другой холодной водой, после чего рекомендуется немного полежать в парной и только после этого выходить, но не мыться, а выйти отдохнуть, попотеть. Желательно в это время ничего не пить, а спокойно отдышаться. Если в общей бане есть колодец (маленький бассейн) с холодной водой, можно в него окунуться. Если же банька стоит на берегу водоема, то нет ничего прекрасней живой естественной воды. Если же возле баньки нет студеного бассейна, следует окатить себя двумя-тремя ушатами холодной воды; желательно чтобы человек сделал это сам. Когда его окатывает кто-то другой, головокружение начинает чувствоваться быстрее. Если же сам человек окатывает себя: на макушку первый ушат, на грудь — второй, а третий — вновь на макушку, то к телу приливает значительно более яркая бодрость.

Перед следующим посещением парной нужно обязательно отдохнуть минут двадцать, отдышаться. Ни в коем случае не следует торопиться с парными процедурами. В парную с веником заходят не больше двух-трех раз, вообще же количество и интенсивность парных процедур зависит от самочувствия. Но все-таки помните, что в старину четвертый пар был уже паром для банника, хозяина бани. Последняя пропарка обычно совмещается с растиранием веником по всему телу на манер мочалки. Такой растирающий массаж веником по телу производит действие успокоительного и расслабляющего характера.

ЖИВЫЕ ТРАВНЫЕ СНАДОБЬЯ

Я уже много говорила о том, что в воду, для поддачи на каменку, следует добавлять различные отвары трав или настойки. Для очищения парной и для удаления нездоровых запахов поддают сначала просто горячую воду. Помните, что холодные напары и воду не рекомендуется поддавать на каменку, иначе появится угар, для этого нужно использовать только горячее сырье или крутой кипяток. Сегодня зачастую в парных поддают пивом или квасом. Хотя это отголоски старинных методов, ведь славяне приносили квас в жертву банному духу, все же этого делать не стоит. Раньше пиво было не бодрящим, как сейчас, и без добавления спирта, то есть исключительно здоровым, медовым и настоящим на хмеле, это была здоровая поддача на каменку. Сегодня же пиво, которое приносят с собой в парилку, содержит ненатуральные вещества и ничем хорошим не способно наделить тело. Квас ныне, увы, тоже не натуральный. Если вы принесете домашний рябиновый, желательно без использования сахара, а на меду, тогда такой квас можно поддавать на каменку. Отмечено, что такой квас выводит из организма токсичные элементы и угарные вещества, которые «набиваются» в наш организм, как в переполненный трамвай в час пик, учитывая, что мы неправильно дышим, учитывая нарушенную городскую экологию, как и все вещества, накопленные нашим организмом. Возможно, это и не к месту, но хочу вам напомнить, что мы дышим примерно тем, что американцы выдыхают. К тому же, например, каждая молекула яда диоксина, которая попадает в организм, не выводится, а наносит вред. Именно каждая, действуя, как радиация, разрушает клеточные мембраны, то есть — уничтожает клетки. Но об этом потом, потому что в данной книге наша задача — научиться правильно париться, ведь это путь к здоровью и исцелению.

Лучше всего заранее готовить отвары и приносить их с собой, желательно в горячем виде. Если же ваше снадобье остыло, подержите его у каменки некоторое время для того, чтобы оно нагрелось. Травяной настой мгновенно попадает в легкие и тут же всасывается в кровь. Медики называют это ингаляцией, а в народной медицине этот способ лечения известен давным-давно, и старинные способы более многообразны, учитывая многообразие полезных снадобий. Некоторые прописи и рецепты сохранились и до наших дней.

Дышали, например, хреном и редькой в парной для того, чтобы выгнать простуду и различные недуги, связанные с заболеваниями бронхов.

Рецепты из хрена и редьки

После бани втирали в распаренную кожу сок хрена и редьки, чтобы изгнать боль-хворобу, а с ними и прочие нечистоты. Соку давали время впитаться и шли во второй пар.

Интересен факт, что медицина на сегодняшний день не всем разрешает русскую парную. Но, как это ни парадоксально, слово «медицина» в переводе с древнеавилонского означает «зелень», то есть — лечение травами. Значит, если мы травы используем в русской парной да по правильному регламенту, то они принесут нам только пользу и не будет никакого вреда.

Пропаривание травяными настоями в русских банях называлось «чипучинным сидением». Всасывание кожей различных ароматных снадобий, добавленных в горячую воду перед подбросом на каменку, по сути, имеет сходную природу с приемом внутрь травяных отваров.

Древние славяне издавна прибегали к дарам зеленого царства, они не просто верили в то, что растения обладают исцеляющей силой, они знали это наверняка, потому что в каждой травинке жила своя живица, дух-оберег. И при контактном перемещении этих живиц внутрь человеческого тела эти живицы сроднялись с душой человека, отчего она становилась крепче, сильнее, здоровее. Конечно же, на Руси исстари почитали травы и различные целебные снадобья, одни названия чего стоят: купальница, стыдливица, девичья краса, румянка, красавка, травушка-муравушка. В значительной степени чудотворные рецепты сохранены в старинных лечебниках, которые так и именовались: «Зельник», «Травнич», «Жизненник», «Цветник». В одной из самых первых книг, изданной почти два века назад, есть вещие строки о растениях чудотворного целительства в государстве российском: «Оне ободряют наши чувства своим благоговением и увеселяют взор наш своими многоразличными цветами, чистят и возобновляют

воздух, снабдевают нас целительскими средствами для излечения множества болезней, происходящих от образа нашей жизни, уклонившегося от естественного состояния».

Никто не сомневается в преимуществе лекарственных трав перед синтетическими ароматическими маслами. Главное, что лекарственные травы содержат не одно, а целый комплекс биологически активных веществ, которые дополняют друг друга. Естественные вытяжки из растений органичнее для нашего тела, чем созданные промышленностью всевозможные химически синтезированные вытяжки с добавлением консервантов, которые сего-дня продаются якобы для русской бани, причем стоят огромные деньги.

Ароматные настои использовались не только для забросов в печь, но и для мытья, а также для банных чаев, без которых баня и не мыслилась. Для помывки на Руси издревле уважали мяту; когда болела кожа, мылись только в мятных отварах. Женщины были уверены, что нет лучше средства, чем умыть лицо настоем из мяты; после него кожа приобретала матовый оттенок, морщины разглаживались, исчезали темные круги под глазами. Если в мятном отваре пропарить ноги в парной, то проходит не только усталость, но еще и тяжесть в ногах, исчезают отеки.

Чай же из мяты — излюбленное питье в современной бане, потому что устраняет тошноту, изжогу и отрыжку. Вкус у чая отменный и, что очень важно для бани, моментально утоляет жажду, да и

общее самочувствие облегчает, быстро восстанавливает силы после пропарки, и хочется побыстрее вернуться в банный жар. Особенно почитался у славян мятный квас, ведь такому питью в русской бане всегда отдавали предпочтение: «во рту холодит, а в животе горячит».

Рецепт мятного кваса

Приготовить его очень просто: в мятном отваре растворяли мед и добавляли либо несколько шишек хмеля, либо горсть изюма. Сегодня можно использовать живые дрожжи, но не рекомендую использовать финские, французские и так далее, — наши русские живые дрожжи более всего подходят для приготовления квасов. Закупорив банку с квасом плотной резиновой перчаткой, нужно поставить ее на свет в теплое место, и через три дня квасок готов. После испития кваса не рекомендуют мыть банку, потому что квасные вещества оседают на стенки сосуда и туда можно закладывать новую порцию с растворенным медом, можно использовать опять же мяту или другие травы. Такой квас будет созревать чуть быстрее.

Конечно, как не вспомнить липовый цвет, применяемый в русской бане. Что может быть лучше заваренных липовых цветков во время простудных недомоганий. Ну а мочалка из липового лыка в русской парной лучше, чем всякая другая хотя бы потому, что ее можно взять с собой в парную и использовать для самомассажа и для счищения, сбрасывания пота с тела. Липовым жмыхом, после процеживания водного настоя, натирались также как мочалом, завернув его в льняную тряпку. Подобным средством массирулось тело непосредственно внутри парной. Липовое снадобье вызывает обильный пот и выгоняет болезнь. Дело в том, что вещества в липовом цвете способны стимулировать потовые железы и тем самым выводят жиры, накопившие токсичность, из кожных покровов.

Что лучше этого может характеризовать баню?

Следует отметить, что не все люди в бане одинаково потеют на горячем полке, и такого рода липовый стимулятор служит добрую службу. Отвар цветов липы полезен при мытье, он очищает кожу лучше, чем мыло и не вызывает раздражения, и такие своеобразные горячие запаренные из травы мочалки, завернутые в холстину, великолепно производят очищение кожи, массаж и питание. Липовый цвет используют не только для пара, но еще и для ингаляций в домашнем быту. Заварив небольшую горсть липового цвета в кастрюле с водой и, во время простудных недомоганий накрывшись с головой над паром, восходящим от кастрюли, подышать, после чего антисептик липового цвета снимает сухость в горле. Также отваром липы споласкивали волосы, для того чтобы снять излишнюю сухость кожи головы и волос. Липовый цвет великолепно борется с посеченными концами волос.

Чабрец в старину назывался богородской травой; как и липа, он прекрасный медонос. На Кубани его до сих пор рвут на Троицу и густым душистым ковром выстилают пол в деревенских домах, где он и высушивается. Потом чабрец кладут на железный противень, поджигают и обкуривают весь дом, тщательно закупорив все щели и окна, после чего дают дыму чабреца отстояться в избе, чтобы выгнать всевозможных вредоносных и мистических недоброжелателей.

Иногда знахари, прежде чем пойти парить пациентов, окуривали баню таким же образом. Сухой чабрец бросали прямо на каменку, где он обильно дымился и наполнял парную чуть смолистым дымом, после чего давали дыму отстояться, проветривали парную и только после этого вносили или вводили тяжелобольных людей. После того как на каменку для пара подавали настой чабреца, баня чудесно преображалась. Знахари говорили, что сама Богородица приходила в парную помогать вещунье вылечить изболевшего и наполняла его тело «хорошим духом».

Люди издавна убедились, что аромат чабреца не просто приятен, настоями этой травы лечат кашель, ополаскивают тело, моют голову, чтобы избавиться от перхоти. В одном из старинных травников есть добрые слова о лечебных свойствах чабреца: «Прогоняет спячку, просветляет зрение, помогает от звона в ушах». Много и других полезных свойств у чабреца. Прикладывают, например, горячую кашицу из этой травы при радикулите, делают ароматные горячие ванны при болях в суставах, горячие аппликации на больные места, после чего, не снимая травную накладку, пропаривают веником, вклепывая лечебные вещества в поры кожи. Иногда в высушенный и смолотый в порошок чабрец добавляют мед и такой медово-чабрецовой кашицей растирают все тело после пропарки. Тело продолжает потеть все сильнее, но при таком наложении целебного состава начинается легкое пощипывание. Знахари говорят, что это злые лихорадки отрываются, отделяются от тела и напоследок покусывают острыми жалами. От такой чабрецово-медовой мази состояние организма улучшается. Интересно, что после такой пропарки человек в последующий месяц успеваает сделать значительно больше, чем за предыдущие полгода. Действительно знахари говорили об этом эликсире, что: «Всю тяжесть, всю ломоту, всю сухоту отодрали, сняли, и человек вновь явился, новорожденный в свет божий для дел божьих».

Если учесть, что пар чабрецовой травы лечит астматиков и помогает быстрее избавиться от коклюша, в бане его чудодейственные свойства увеличиваются во сто крат.

Душица своим цветом и запахом тоже напоминает чабрец, у нее есть еще и второе имя, знахар-ское — материнка. Не зря эту траву связывают с родовой силой матери, она источает такой благоухающий аромат в парной, что человек чувствует, будто он перерождается. Издавна у славян славился квас, настоянный на душице. Делается этот квас очень просто.

Рецепт кваса из душицы

Горсть душицы заварить в трех литрах чистой воды, распустить натуральный мед по вкусу, добавить несколько еловых веток, две-три шишки хмеля или два-три грамма обычных дрожжей. После этого укупорить, поставить на свет в теплое место на два-три дня.

Этот квас великолепно выводит из организма угарные вещества и токсины, накопленные человеком, особенно в наших экологически загрязненных городах. Отвар травы подавали на каменку и, как сказано в одном из старых травников, пар такой великолепно исправлял дурное настроение, а если еще и принимать внутрь чай из душицы в такой бане, то бодрость придет очень быстро.

В старину также мыли детей в отваре душицы, чтобы избавить от золотухи. Сегодня от диатеза многие мамочки не знают, как избавиться, поэтому используют только аптечные препараты. Но пар и горячие обкладывания душицей и чередой, взятых в равных пропорциях, излечивают заболевание. После таких горячих обкладываний следует протереть пораженные участки кожи ребенка облепиховым маслом, а также поить ребенка отваром из смеси душицы, череды и чистотела, взятых в равных количествах, в течение месяца. От золотухи ребенок вылечится один раз и на всю жизнь. Если у вас крепкий (темный) отвар, его следует разбавить

до цвета спитого чая. (В одной из следующих глав я дам расчет количества отваров, которые нужно принимать, в зависимости от веса тела больно, будь то ребенок или взрослый.)

Зверобой в старину называли не только погибелью для черных духов, но еще и молодецкой кровью-травой. И еще — лекарством от 99 болезней. Зверобой — одно из немногих растений, которое содержит антибиотик (иманин). Нет ничего лучше настоя зверобоя для примочек от ушибов, ссадин, нагноения, потянутых мышц. Настой зверобоя смягчит воспаленную кожу лица, особенно при переутомлениях и после стрессов. Сам по себе отвар зверобоя, как и многие другие травы, при подаче на каменку не дает крепкого пахучего запаха, но вместе с другими травами он создает своеобразный, неповторимый букет, а главное, привносит в воздух биологически активные вещества, к тому же он обладает бактерицидным, обеззараживающим свойством.

Если вы к зверобою добавите еще ромашки и мать-и-мачехи, то рецепт восстановления духа и тела готов.

К сожалению, мать-и-мачеху сегодня редко используют в банях, хотя это растение тоже известно и популярно с давних времен. Еще древние греки лечили настоем мать-и-мачехи заболевания верхних дыхательных путей, принимали от кашля. Мать-и-мачеха — так названа трава в честь разницы на листочках, верхняя часть листика гладкая, именно она называется матерью, а нижняя часть, обращенная к земле, слегка шершавая, эта сторона называется мачехой. Хотя существует и другая расшифровка: нижняя сторона мягкая и пушистая, поэтому теплая, как мамина ладошка, а верхняя всегда гладкая и холодная, как мачеха. В бане листьями мать-и-мачехи великолепно снимали порчи.

Метод снятия порчи листьями мать-и-мачехи

После нескольких пропариваний целебными вениками, о которых сказано выше, болящего, запорченного человека необходимо облепить, обложить слегка помятыми листьями мать-и-мачехи, той стороной, где они шершавые, к телу, чтобы ворсистая часть растения вызвала легкий зуд и покалывания кожи. После этого частью шершавой начинали растирать, выминать болящего, оттягивая и вытягивая его мышцы по волокнам. После того как массажная «шершавая» терапия выполнена, брали новые листья и обкладывали человека уже гладкой стороной — укутывали его использованными горячими вениками, опуская и нагнетая на тело пар. После этого больной должен был полежать в парной, и ему на темечко тонкой струйкой сливали заговоренную воду, о которой я еще расскажу.

Сок мать-и-мачехи великолепно устраняет насморк, особенно если это затяжные, плохо излечиваемые состояния. Выдавливали из листьев мать-и-мачехи сок, разбавляли наполовину водой и максимально втягивали носом, затем сплевывая. Свежим неразбавленным соком пропитывали турундочки и вставляли в носовые пазухи. Если мелко порубить отваренные листья мать-и-мачехи и смешать с крошечкой крапивы, наложить на волосы шапкой да укутать полотенцем или льняной косынкой, данное средство остановит выпадение волос. Но после того как крошево отдало все соки, им необходимо достаточно интенсивно растереть волосы у корней, после этого мылом уже нельзя пользоваться, просто промыть волосы в теплой воде.

Тысячелистник, который растет повсеместно и на вид кажется простым растением, на самом деле далеко не прост. Листья тысячелистника состоят из мелких долек, и они напоминают пушистые елочки. Свежими букетами тысячелистника парились вчистую, то есть без добавления веток березы. Слегка шершавое, покалывающее похлопывание по распаренной коже букетами тысячелистника выполняло потрясающую рефлексотерапию.

В «Илиаде» Гомера сказано, что Ахилл лечил этим растением раны своим воинам, втирая сок тысячелистника в больные избитые места тела.

На Руси это растение тоже называли солдатской травой или порезником; им унимали кровь, очищали раны, а также, что немаловажно, купцы парились перед важными сделками, «чтобы обманутым не быть, чтобы в разуме остаться и в достатке прибыль изымать». Тысячелистниковые пропарки стимулируют нервную систему, обостряют внимание, скорость мышления и процесс схватывания всей информации.

Приготовление вкусного пара — индивидуальное творчество. Чего только не выдумывают мастаки в сегодняшних банях, и пиво льют на каменку, и растворимый кофе, разведенный в горячей воде, а иногда даже вино разводят и поддают в пар. А не лучше ли обратиться к старым, проверенным годами источникам? Чем сбодяженное пиво лучше лугового цветочного сена или, например, отвара овсяной соломы? Чем оно лучше почек серебристого черного тополя или его молодых листьев, у которых великолепный запах? К тому же отвар почек или листьев тополя помогает против сглаза. Особенно если после пропарки и мытья протереть им все тело и в такой «бронне» выполнять житейские дела.

Я отклонюсь от темы, но хочу обязательно сказать: печально, что люди ходят в баню не для того, чтобы оздоравливаться, а чтобы как следует выпить. Тех, кто туда ходит не для того чтобы помыться, понять можно — они и париться не станут. Им просто негде выпить. А вот тех, кто напарился как следует, выгнал из тела всех «гадов паршивых», а затем запустил их в себя еще больше, нахлебавшись пива или водки, я точно понять не могу. Зачем они в баню-то ходили? Зачем тратили силы и деньги? Чтобы потом все испортить, чтобы оставить после себя дух «зловонный», который может передаться нормальным людям? Я считаю, что такой подход к банным процедурам — полнейшее нравственное безобразие!

Я рассказала лишь о малой толике зеленых снадобий, которые могут послужить для здорового и ароматного пара. На территории России свыше двухсот наименований растений, причем многие из них биологически активны. Наша народная медицина включала их в постоянную знахарскую аптеку. Не сомневаюсь, что любители бани найдут в этом зеленом чудотворном травье новые и новые полезные рецепты.

Как приготовить знахарский пар

Прокипятить траву — немудреное занятие. Вот как приготовить отвар из трав и листьев, чтоб сохранить полезные биоактивные вещества — наука. Лучше всего такие пары составлять из нескольких растений, создавать своего рода букет, чтобы в отвар входили разные травы и растения: антисептические, отхаркивающие, тонизирующие, успокоительные, потогонные, ароматические. То есть — всего понемножку, но «коктейль» надо составлять в разумных пропорциях, нельзя руководствоваться поговоркой: «Кашу маслом не испортишь».

Напомню, что траву в старину мерили горстями. Горсть смешанных трав заваривали примерно в трех литрах воды. Если переборщите и отвар будет слишком крепким, то в бане появится угарность, которая впитается в клетки тела, не принося полезного эффекта, а создаст только ощущения боли и ломоты. Отвары необходимо тщательно процеживать, чтобы ни малейшей травинки, для хлебного кваса — ни малейшей соринки или даже мутного раствора не попало на каменку, иначе появится угар. Отмечу, что воду со снадобьями следует плескать на камни постепенно, небольшими порциями.

Приготовление отваров

Технология очень проста: в большую эмалированную кастрюлю высыпать смесь различных трав и листьев. Залить крутым кипятком и поставить на сильный огонь, чтобы быстро сварить. Данное действие называется «взвар». Как только трава закипит и поднимется, огонь выключить; кастрюлю же при этом плотно закрыть крышкой, а сверху можно положить еще и плотное полотенце для томления. (Знахари готовили такие взвары в русских печах и оставляли горшок с травным снадобьем стоять в остывающей печи, чтобы травы не кипели, а просто томились.) После этого кастрюлю необходимо остудить, не снимая крышки, потому что вместе с паром будут улетучиваться полезные ароматические вещества. Когда отвар охладится, травяную массу отжимают, тщательно процеживают через несколько слоев марли. Для лучшей сохранности разливают в бутылки, которые плотно закупоривают и держат в холодильнике, чтобы избежать брожения. В бане отвар необходимо подогреть. Для этого можно использовать таз или ковш, который можно поставить недалеко от каменки, а лучше прямо на каменку.

Большинство знахарских отваров, за исключением мятного и хвойного, сильного аромата не дают, но насыщают парную биологически полезными веществами и очищают воздух.

Иногда в травный отвар трав добавляют эвкалиптовую спиртовую настойку; у всех свои странности, но я бы не рекомендовала, потому что спирт все-таки алкогольный напиток, причем искусственно синтезированный. Зачем же вдыхать алкоголь всеми фибрами своего естества? Так недолго и приучиться к алкоголю.

Если каменка перегрелась и камни начали слегка светиться, отвар поддают небольшими порциями. Старайтесь не лить отвар струей, а расплескивать на большее количество камней. Сначала уместно плеснуть на камни горячей воды, чтобы слегка погасить жар, и тут же поддать порцию отвара. Если парная в бане большая, вновь поддают горячей воды, а после нее — две-три порции отвара, в этом случае каменка сполна отдаст полезные ароматы.

Хорошо в знахарских банях выстилать полочку свежим лапником или клевером, а чтобы не было мусора, сначала постелить на полочку льняное полотно. От него и замечательное благоухание в банном жару, и эффект от пропарки, если на таком полотне лежать, более сильный.

Экзотические пары

Известно, что знахари использовали монгольскую траву, еще ее называли драконова полынь — это обычный эстрагон, который попал в наши широты после вторжения монголов в VIII веке. Теперь он играет важную роль в кулинарии, особенно во французских блюдах, но знахари используют его как средство от одержимости. В старину считалось: если человек потерял аппетит, значит, он одержим злым духом. Действительно, отвар эстрагона укрепляет желудок, способствует улучшению переваривания пищи, активизирует выделение желудоч-

ного сока, согревает, возбуждает аппетит, а также регулирует обменные процессы и оказывает общеукрепляющее действие. Он служит очень сильным восстанавливающим средством при всех состояниях умственного и физического истощения и, что немаловажно, прекрасно восстанавливает организм после сильных стрессов или психических травм.

Благодаря улучшающим кровообращение и согревающим свойствам отвар эстрагона использовали в сочетании с другими ароматами для растирания при ревматизме, особенно в острый период. Крошево из эстрагона накладывали на пропаренное тело при ревматических воспалительных очагах и сильно прокатывали еловыми шишками, выполняя выминательную рефлексотерапию. Тем, кто старается сбросить лишний вес, эстрагоновые пары и аппликации противопоказаны.

На Кубани и в южных регионах, где растут арбузы, для парных процедур используют арбузный сок. Пар получается вкусный, приятный, но, что самое главное, потогонный и прекрасно реанимирует процессы почек, восстанавливает отток за-

стоявшихся жидкостей.

Иногда в горячую воду добавляют чайную ложку горчицы, которую предварительно пережаривают на каменке; разведя же горчицу в кипятке и дав ей настояться какое-то время, такое снадобье поддают на камни. Горчичный дух дает своеобразный аромат, не то чтобы нежный, а скорее пикантный, слегка бодрящий. Но удивителен эффект после такой горчичной баньки: грипп и инфекции обходят вас стороной.

Пары могут быть разные, но иногда достаточно обойтись просто крутым кипятком, правильно выбрав место, куда плескать. Скажем, поддали воду в одно место — шипящий звук, не годится, а вот в другом месте каменка откликнулась глухим хлопком — вот сюда и надо плескать. Сколько требуется воды? Все зависит от того, какой пар нравится: более влажный или ядреный, суховатый. А когда поддавать пар, скажут ваши собственные уши. Как только почувствуете жжение ушей, значит, необходимо поддать парку.

Любой пар проникает глубоко в поры, но не шпарит, это ласковый жар, как говорят любители. В таком пару веники начинают отдавать свои полезные вещества, и просто крутой кипяток для пара так и называется — веничный.

В исправно подготовленной бане легко и приятно дышится еще и потому, что воздух насыщается так называемыми отрицательными ионами. Происходит это благодаря «встряске» атмосферы бани. Когда забрасываешь на камни крутой кипяток, происходит перезарядка молекул воздуха. Все мы знаем, как легко дышится после грозы, это своего рода переворот в околосемной атмосфере, поскольку воздух насыщается отрицательно заряженными ионами. Ни для кого не секрет, что по-настоящему биологически активен только такой, заряженный воздух. Ионы отрицательной полярности — своего рода «витамины», дарящие бодрость и хорошее самочувствие. И это одно из ценнейших преимуществ русской бани, ведь в суховоздушных с высокой температурой саунах, которые стали во множестве оборудоваться у нас, исключена возможность поддавать воду на горячие камни, значит, нет и бурного движения воздуха и не будет отрицательных ионов, перезарядки воздуха и взбадривания атмосферы.

Баня полезна всем. Не зря бытует поговорка, что баней может пользоваться всякий, кто способен до нее дойти. Противопоказана баня только на острых стадиях всех болезней и при обострении хронических заболеваний, когда повышается температура. Нельзя пользоваться баней при воспалительных заболеваниях сердца, неуместна эта процедура и после инфаркта миокарда, при воспалительных заболеваниях коронарных сосудов. Нельзя париться в бане при желтухе и язве желудка, склонной к кровотечениям. Диабетикам баня крайне необходима, ведь у больных диабетом кожа становится бледной, сухой, шелушится, мучает зуд, а жар бани усиливает кровообращение и одновременно кожное дыхание, нормализует и состояние самой кожи.

Дополнительные сведения

Ароматерапия — это средство для мягкого лечения любых заболеваний путем воздушно-капельного вдыхания, от маленьких прыщей и утомления мышц, до различных воспалительных процессов. Некоторые ароматы — прекрасное средство для профилактики заболеваний, так как они повышают собственные защитные средства организма и позволяют тем самым снизить риск заболевания. Окрепшая иммунная система в свою очередь позитивно влияет на течение болезни.

При серьезных заболеваниях многие водные настои и напары трав могут сослужить хорошую службу в качестве сопутствующих врачебному лечению мероприятий, для облегчения состояния при острых процессах, для смягчения болей и, не в последнюю очередь, для улучшения психического состояния.

ИСЦЕЛЕНИЕ Телесное

Бессонница, нарушение сна

Наряду с головными болями, проблема нарушения сна относится к числу наиболее часто встречающихся недугов, однако, чем усерднее мы пытаемся уснуть, тем больше наши усилия обречены на провал. Причинами плохого сна чаще всего являются психические проблемы, такие как печаль, чрезмерные заботы и конфликты, или функциональный стресс и страхи. Органические нарушения тоже могут вызвать бессонницу, например, заболевания сердца, повышенное кровяное давление, астма, ревматизм или храп. Нарушить наш сон могут и определенные медикаменты.

Народные целители знают много испытанных домашних средств для улучшения сна. Среди целебных снадобий такие травы, как хмель, валериана, зверобой, Melissa, лаванда.

Психологическое средство для разгрузки перед сном

Можно применить следующий рецепт: надо написать на листе бумаги все свои страхи, заботы и печали. После этого свернуть бумагу, на которой все записано, в форме веера, как мы складывали в детстве, зажечь от свечи и, размахивая вокруг себя таким веером, сжечь его

полностью. Для этого, конечно, лучше всего выйти на улицу, если вы живете в открытой местности, или постелить на полу в ванной мокрое полотенце, чтобы искры летящей бумаги не упали на линолеум или ковер. Таким образом, мы все свое внутреннее беспокойство символически оставляем снаружи, а опаживание горящим веером снабжает нашу ауру останавливающим энергетическим щитом против страхов.

Бронхит

Под острым бронхитом понимают воспаление слизистой оболочки бронхов, оно возникает чаще всего вследствие инфекционного заболевания или переохлаждения. Хронический бронхит часто является следствием курения. Основная причина бронхита, — это воспаление слизистой оболочки бронхов, вызванное вирусами или бактериями.

Знахари для пара использовали кедр, ладан, мяту, ромашку, тимьян и заморские травы — эвкалипт или розмарин, которые привозили купцы. Конечно, в случае бронхита, сопровождающегося температурой, в баню идти нельзя, но устроить себе ингаляцию над кастрюлей с отваром, накрывшись плотным полотенцем, крайне необходимо, и если лечение заболевания через два-три дня не приносит успеха, тогда необходимо обратиться к врачу, хотя обычно это уже и не нужно после правильно примененных травяных средств.

Боли горла

Першение в горле и трудности при глотании — наиболее частые признаки простуды. В дополнение к этому часто наблюдается также изменение голоса и охриплость. Если после появления этих симптомов сразу что-либо предпринять, то еще можно остановить развитие болезни. Сильные боли в горле могут быть вызваны бактериальной инфекцией в области ротоглотки, в этом случае, конечно же, необходимо принимать срочные меры: либо вдыхание паров целебных отваров через ингалятор или опять же над кастрюлей, укутавшись покрывалом.

Травяные средства. Герань луговая или герань домашняя — пиперония. Можно использовать имбирь, иссоп, но лучше всего подходит сосна и тимьян. Если у вас есть эвкалиптовый веник, то заварите и его. Хорошо всем известна ингаляция над отваренным картофелем. При болях в горле, конечно, хороши и полоскания вышеперечисленными травами.

Слабый иммунитет

Типичные симптомы ослабления иммунной системы: усталость, отсутствие стимула и подверженность простудным заболеваниям и другим инфекциям, иначе говоря, любые заболевания могут при ослабленном иммунитете принимать тяжелую форму. Причинами для ослабления иммунитета могут быть: стресс, загрязнение окружающей среды, а также отравление организма вредными веществами и бедное витаминами питание, как это происходит весной. Душевный кризис и радикальные изменения жизни тоже могут ослабить защитные силы нашего организма. Обогащайте свой организм витаминами и минеральными веществами, укрепляйте его сопротивляемость, почаще посещайте русскую парную.

Люди со слабыми защитными силами часто болеют или страдают нарушением функции кишечника, в этих случаях помогает санация кишечника с глубоким промыванием. Травы, которые я перечислю, используются в русской бане как для пара, так и для санации кишечника. Это дудник, мелисса, лаванда, лимон, розмарин, сосна, эвкалипт, зверобой, полынь, ромашка, солодка, эхинацея, яснотка, береза, пихта, можжевельник, крапива, заманиха, горец птичий, фиалка трехцветная, сирень (цвет), липа, тысячелистник, корень синеголовника, хвощ, цвет бузины, сивец луговой, подсолнух (цвет).

Общее ослабление организма

От этого, типичного для нашего лихорадочного времени заболевания страдают даже дети школьного возраста, особенно в конце учебного года. Есть люди, которые не могут сконцентрировать внимание или долго заниматься одним делом, их мысли бессвязно прыгают с объекта на объект. Очень часто проблемы с концентрацией внимания приводят и к другим нарушениям, например к бессоннице, беспокойству, забывчивости и сложностям при обучении. За всеми этими недугами чаще всего стоит душевный конфликт, стресс, чрезмерное требование к себе.

Чтобы мозг работал лучше, необходимо освободиться от душевного балласта, который воистину пожирает все ваше внимание, попытайтесь разобраться в себе, в существующих конфликтах, выясните ваши личные или профессиональные отношения. Знахари это объясняли тем, что «в голову токи не поступают», то есть нарушение концентрации является следствием нарушения кровообращения мозга.

Парная и здесь незаменимый помощник. Для пара использовали полынь, шалфей, аир, левзею, сосну, чабрец, лимонник, виноград, герань, лист лопуха, хрен.

Для стимуляции нервной системы также существовали замечательные травяные средства: береза, сосна, мелисса, календула, гвоздика, шлемник, заманиха, семя кувшинки белой, вахта трехлистная, сок свеклы, разбавленный водой один к трем, шишки хмеля.

При нервных расстройствах помогал: можжевельник, пырей, шишки хмеля, мелисса, тимьян, корень синеголовника, барвинок, радиола розовая.

При невралгических явлениях можно просто заварить зеленый чай и, тщательно процедив, поддавать на каменку.

В некоторых случаях, чтобы улучшить кровоснабжение мозга, знахари в отвары добавляли немножко черного перца, тщательно разведя его в крутом кипятке и дав настояться, чтобы горечь появилась в воде. В таком пару лучше всего сидеть с закрытыми глазами или вовсе положить себе льняной водный компресс на глаза, «чтобы перец глаза не ел».

В знахарниках описано очень странное заболевание, которое называется «лярвуха». Я долго искала понятие, что же это за поражение тела, что же это за недуг такой, до тех пор пока в одном из зеленников не нашла определение: лярвуха — это герпес — жгущие, а затем и мокнущие пузырьки на губах, которые присутствуют в организме практически 95% людей в пассивном состоянии, в острой же стадии инфекция вызывает выступления на коже и является очень заразной. Вообще в старину считалось, что если роженица переболеет герпесом, то у младенца будет все тело изъедено лярвухой.

Почему и когда вирус начинает активно развиваться — медициной до сих пор не выяснено, но знахари знали, что герпес активизируется тогда, когда происходит наложение очень сильного стресса с одновременным сильным переохлаждением организма при сопутствующем переутомлении. Очень важно сразу же отреагировать на первые признаки жжения на губах, и первая помощь при этом заболевании: лучше всего приготовить смесь из смолы живицы, взятой у хвойных деревьев, меда и млечного сока чистотела. Такие аппликации на лярвуху сразу же ее ущемляли и сводили на нет.

При герпесе нужно быть очень внимательными и следить за гигиеной, нельзя ни с кем целоваться. Вирус герпеса с легкостью может высеяться на любую слизистую, будь это пазухи носа или внутренние веки глаза или урогенитальная область, которую знахари лечили чесночной кашцей, смешанной с зверобойным маслом.

Современная медицина считает, что распространенный по всему телу вирус герпеса практически не вылечить; знахари же лярвуху лечили, правда, лечение длилось долго. В одном из лечебников сказано, что строгие бани в течение двух лет выводят лярвуху из тела. Для строгих бань использовались масла и густые, концентрированные вытяжки из богородичной травы — тимьяна. В распаренное тело втирали густую соковую вытяжку, именно соковую, заметьте, а не водный напар. Через некоторое время тело начинало очень сильно гореть, но выскакивать из парной было нельзя, следовало вениками, вымоченными в холодной воде,

пропарить себя на горячем полке. Такую баню за один прием нужно было проделать дважды-трижды, не менее. Устраивать ее следовало в каждую лунную фазу в течение двух лет, только тогда лярвуха полностью покидала организм. И все два года необходимо пить снадобья, настоянные на зверобое, тимьяне, эхинацее и заманихе, а после ванн обязательны были обтирания чистотелом. Кстати, этот же метод использовали для лечения псориаза, который ведуны называли «парша» или «гнилая корка».

Депрессивные состояния

Люди, страдающие глубокими депрессиями, чаще всего имеют плохое настроение, и их отличает пассивное поведение, они ощущают себя полностью изолированными в своей депрессии. Могут наблюдаться также такие симптомы, как чувство страха и вины, нарушение сна, беспокойство и раздражительность. Причиной депрессивного настроения чаще всего бывает отсутствие любимого человека из-за развода или смерти, а также жизненные обстоятельства, например потеря работы или потеря крупных сумм денег.

Самой надежной лекарственной травой против всех форм депрессивных заболеваний, а знахари эту проблему называли черной тоской, являлся зверобой. В русской бане использовались густые напары из зверобоя, горячие аппликации на тело с вклепыванием вениками в поры, а также прием зверобойного масла, приблизительно по 1/2 чайной ложки (взрослая доза) внутрь в течение месяца два раза в день.

Воспаление мочевого пузыря (цистит)

Воспаление мочевого пузыря, которое называется циститом, — типично женское заболевание. Оно проявляется жгучими, тянущими болями при мочеиспускании и постоянными позывами к мочеиспусканию. Цистит почти всегда вызывается бактериями, они проникают в мочевые каналы, если нарушена локальная система защиты мочевого пузыря из-за переохлаждения нижней части живота, мелких травм при половом акте или в период гормональной перестройки организма, например при беременности или в климактерическом периоде. Причиной цистита нередко бывает стресс из-за разрыва с любимым человеком.

Знахари говорили о средствах лечения так: «Тепло и много жидкости — это самое важное лечение». Оптимальное количество отваров трав в течение дня — три литра, в том числе бани с отварами для пара и целебные веники с аппликациями на почечную и урогенитальную область. Применяют следующие травы: манжетка, подорожник, ромашка, девясил, дягель, грушанка, береза, чистотел, дуб, спорыш, хвощ, василек, толокнянка, зверобой, брусника, эхинацея, гармала, тысячелистник, ноготки. После таких бань при подобных заболеваниях делали тампонаду (внутри) из предварительно распаренного мха сфагнума — это мох «кукушкины слезки», повсеместно встречающийся в России.

Нервозность, нервное истощение

Нервозность относится к наиболее часто встречающимся проблемам. Некоторые люди предрасположены к нервозности, другие постоянно находятся в состоянии стресса. Такие симптомы нервозности, как беспокойство, раздражительность, неспособность концентрации внимания, встречаются даже у детей. Иногда люди становятся беспокойными и часто выходят из себя, чувствуют себя полностью вымотанными, но, несмотря на это, не могут спать, а некоторые и вовсе реагируют на все агрессивно, так как им все просто надоело и страшно раздражает. В ежедневной борьбе за существование нередко люди проходят очень сложные пути, прежде чем добиваются чего-то. Многие взваливают на себя лишнюю работу, но постоянные внутренние и внешние перегрузки приводят к полному выгоранию, истощению нервной системы. К

нервозности также приводят и атмосфера раздражительности, шум или недостаток сна.

При всех этих проблемах неоценимое значение имеет русская баня с травными припарками и с процедурами закаливания холодной водой. Травы: кедр, кипарис, лаванда лекарственная, мелисса, нарцисс, шалфей, герань, дудник, иссоп, мандариновая и апельсиновая кожура, заваренные для пара, мимоза, можжевельник, мята, роза, ромашка, тысячелистник, сосна, левзея (моралий корень), элеутерококк, пырей, тимьян, корень синеголовника, хмель, наперстянка (в небольших дозах).

В периоды ощущения внутреннего напряжения можно делать себе раз в неделю расслабляющий массаж со смесью из ароматических масел: апельсин, ваниль, жасмин, иланг-иланг, мандарин, нероли, пальмароза, сандаловое дерево, розмарин, базилик, бергамот. Масло очень просто приготовить: надо взять по две капли нескольких масел, которые вам наиболее приглянулись по запаху, оставили чувственный, расслабляющий след на ваших эмоциях; смешайте их с льняным маслом и используйте во время расслабляющего массажа. Нелишним будет носить при себе ароматулон — своеобразный маленький глиняный горшочек, в который можно положить ватку, пропитанную наиболее сильно пахнущим и понравившимся вам маслом. Не забывайте периодически ватку вынимать, кулон протирать спиртом и закладывать новую ватку.

Средством против нервозности могут стать и поиски новой квартиры в спокойном месте, где вы могли бы изолироваться от шума. Поверьте, лучше сменить место жительства, чем потерять здоровье, счастье, спокойствие, а в дальнейшем еще и карьеру.

При состояниях нервозности, особенно если они затянулись, нелишним будет поспать какое-то время отдельно от супруга, даже если в вашей семье не принято спать на разных кроватях. В целях психотерапии и профилактики лечения нервной системы это будет полезно. Рядом с изголовьем у кровати поставьте себе букет из высушенной валерианы. Поверьте, такие букеты сохраняют до полугода свой энергетический заряд и запах, успокаивающе действующий на психику.

Желудочные заболевания

У многих людей конфликты, переутомления, стресс и чрезмерная забота негативно влияют на желудок. Из-за неправильного питания, приема пищи всухомятку появляются желудочные боли, изжога, раздражение желудка и нарушение пищеварения. Причинами большинства желудочных заболеваний являются нарушения в работе вегетативной нервной системы или депрессивные настроения. Другой причиной заболевания желудка является бактерия феликобактер пулорий, вызывающая язву желудка. Ее можно уничтожить только с помощью антибиотиков; знахари это знали, давая в питье травяные средства из тысячелистника и зверобоя с добавлением хвойных растений.

Многие проблемы с желудком можно устранить с помощью русской бани, используя ароматический пар, жесткий массаж вениками, шишками и травяные компрессы. Целебные пары проникают при этом в кожу и в дыхательные пути. Причиной большинства проблем с желудком является стресс, поэтому нелишним будет в эти пары добавить успокоительные средства для нервной системы.

Что интересно, в качестве знахарских мероприятий первой помощи против изжоги в старину знахари рекомендовали суп из муки стрелололиста. Также при язвах и изжогах принимали внутрь лечебную — зеленую или голубую глины; или чай из ромашки, зверобоя и тысячелистника.

Против воспаления слизистой оболочки желудка применяли: герань луговую, ромашку аптечную, зверобой, тысячелистник.

Против болей в желудке и нарушений пищеварения: базилик, имбирь, кардамон, лаванду, майоран, мелиссу, мяту, перец черный, ромашку, шалфей, чагу, крапиву.

При пониженной кислотности: рябину красную.

При повышенной кислотности: рябину черноплодную.

Как желчегонное средство использовали расторопшу.

При воспалении желчного пузыря: горец птичий и змеевик, цикорий и молодые побеги ивы.

При желчекаменной болезни использовали: лист и цвет земляники, кукурузные рыльца, лепестки розы шиповника, татарник, дубровник обыкновенный, льнянку, володушку, ноготки, чеснок.

Проблемы с пищеварением — метеоризм, боли в животе, запор или понос, а также приступы тошноты и кишечные колики известны почти всем. Чаще всего эти нарушения бывают вызваны привычкой питаться неправильно, стресс также может стать причиной всех этих недомоганий, но зачастую они связаны с кишечным грибок. В этих случаях проводилась длительная санация и лечение зверобоем в виде чая и клизм. Чаи из ромашки, фенхеля и мяты перечной регулируют деятельность кишечника. Если человек одновременно страдает метеоризмом, запором и поносом, то ему необходимо проконсультироваться с врачами на наличие кишечного грибка.

Травы, восстанавливающие деятельность кишечника: герань, душица, кипарис, ромашка, фенхель, лепестки розы шиповника, пижма, череда, цикорий, брусника, алтей, лен, ятрышник, стальник, подорожник, грушанка, ежевика, сельдерей, бузина черная (цветы), таволга, пикульник; лист грецкого ореха выводит яды и улучшает перистальтику; чабрец, черемуха (цвет) выводит гнилостные бактерии.

Ревматические заболевания

Это понятие включает в себя боли в мышцах, сухожилиях и суставах, а также напряженность в мышцах, ревматизм мягких тканей, воспалительное и дегенеративное перерождение суставов, артриты и артрозы. Ревматические заболевания возникают главным образом из-за отложения токсичных веществ и шлаков в мышцах и суставах. При артрите в суставах возникают воспалительные, а при артрозе — дегенеративные процессы.

Конечно, эти заболевания были и в старину, поэтому знахари накопили недюжинный опыт борьбы с этими явлениями путем тепловых процедур в русской парной с использованием горячих аппликаций, выминаний, втираний, притираний и компрессов. При всех этих недомоганиях очень важно проводить регулярный массаж суставов. Он улучшает кровообращение, способствует выводу шлаков из организма. Компрессы составляли основной лечебный курс; также использовали ежедневные растирания горячим травным крошечком, которое оставляли на пораженных местах, плотно забинтовывая льняными бинтами.

Травы, выводящие мочевую кислоту из сухожилий и мышц: дягиль, девясил, донник, манжетка, крапива, пижма, полынь, хвощ, земляника, осина, тимьян.

Травы при подагре: ягоды можжевельника, сабельник, черноплодная рябина, почки черного тополя, дряква, морозник кавказский, ванны из жимолости.

Хорошо известна мазь из сабельника болотного. Готовят ее следующим образом: сабельник перемалывают до такого состояния, чтобы трава дала обильный сок, туда же добавляют масло чабреца, тщательно перемешивают и такой смесью после пропаривания намазывают суставы и болезненные участки тела. Отвар сабельника пили в бане до потоотделения, а из парной старались как можно дольше не выходить, чтобы мазь как можно дольше оставалась на пораженных суставах. После тщательного пропаривания в парной с такими горячими аппликациями и компрессами необходимо было вновь наложить подогретый компресс из сабельника с маслом тимьяна, забинтовать льняными бинтами суставы, укутаться в тепло и не снимать всю ночь.

При ревматизме наружно (!) использовали травы: вороний глаз, масло белены, масло тимьяна, таволга, отвар коры черемухи, бук, живичный скипидар и размятые ягоды можжевельника.

Чудеса омоложения в банях

Как тут не вспомнить сказку Ершова о Коньке-Горбунке, когда Иванушку по приказу старого царя заставили испробовать эликсир омоложения. Суть действия в сказке в следующем: старому царю, чтобы омолодиться, нужно прыгнуть в разные котлы с водой вареной, с водой ключевой, с водой студеной и так далее. Дескать, после этого он должен стать молодым, а главное — достойным будущей своей жены, молодой царевны. В сказке писатель отразил старинные знахарские и ведические рецепты по омоложению организма с помощью тепловых и холодных процедур, описав своеобразную знахарскую физиотерапию.

В старинных книгах сохранилось подробнейшее описание казачьих бань. Как известно, казаки — народ кочевой, поэтому разбрелись по всей России-матушке, осваивая все новые и новые территории. Конечно же, не всегда была возможность построить баньку при такой кочевой жизни, а на юге России так и леса недостаточно, чтобы строить добротные русские бани. Вот казаки и исхитрились использовать котлы, чтобы добиваться эффекта русской парной.

Выглядели казачьи бани довольно просто. Для них брали большие медные чаны или котлы, в которых в обычной жизни готовилась пища для казачьей братины. Чаны устанавливали на каменные подставки, а под ними разжигали костер. В чан наливали воду, обязательно добавив трав. Траву укладывали в воду в изобилии, чтобы на дне чана получался толстый слой. Оно и понятно, если под котлом горит костер, значит, днище котла будет очень горячее, и именно для этого и необходима была большая толстая травная «подушка», которая, к тому же, завариваясь, давала густой травяной напар. В таком живом эликсире казаки парились в полулежачем положении. Все тело, за исключением груди и области сердца, было погружено в воду. На голову казаки одевали овечью папаху или войлочную шапочку. На внешнюю сторону котла подвешивали деревянное ведро с ключевой холодной водой, в этом ведре шапочку мочили и надевали на голову, а как только она нагревалась, ее вновь мочили в ледяной воде. Если казак заболел, его сверху покрывали еще овечьей буркой, чтобы и сердце не окунать в крутой кипяток, и пар не потерять. В таком котле казаки «варились» от пяти до десяти минут, хотя все зависело от настроения и здоровья. Вылезая же после проваривания в травном эликсире, казак обтирался жесткой овечьей шерстью, массируя все тело. Для этого использовали мочалки из люфы. Обтеревшись и слегка дав телу пропотеть, казак, накрывшись овечьей буркой, повторял процедуру, вновь «варясь» в том же самом котле. Через десять минут он снова выбирался наружу и, не обтираясь рукавицей из овчины, прыгал в соседний котел с холодной водой и сидел в нем, остывая и поливая голову из ковша. Остыв, он выбирался на волю и вновь массировал себя пучками трав. Для этого использовали полынь, которая произрастает в казачьих землях в огромном количестве, чабрец и различные медоносы. В почете была также красная глина, которой натирали распаренное тело, чтобы оно приобрело крепость и стойкость против различной непогоды. (Уральские казаки же всю натирались каменной солью, чтобы получить больший эффект от оздоровительной процедуры.) После различных притираний человек вновь садился в чан с зеленым отваром и прогревался более интенсивно. После этого вновь лез в чан с холодной водой, окатывался в последний раз и, закутавшись в шерстяные вещи, в папаху и бурку, обильно потел, принимая внутрь травяные настои.

Такой же вид бани существовал у русских народов, но использовали они не казаны и чаны, а бочки, на дно которых опускали раскаленные камни, а на них укладывали лапник и душистые травы. В такую горячую воду, разогретую приблизительно до 40-45 градусов, забирался человек, и его накрывали толстым льняным покрывалом.

Хороша такая банька при нарушениях обмена веществ, также она снимает всевозможные мышечные и костные боли, омолаживает организм в целом.

Неудивительно, что казаки — такой интересный и красивый народ. Бытует мнение, что мужчины-казаки были достаточно сильны в интимной жизни, а женщины-казачки на редкость темпераментны. Характер у всех буйный, энергичный, победоносный; энергии у этих людей хоть отбавляй, так и плещет через край.

А может быть, действительно тот Иванушка из сказки Ершова был казачком?

Рецепт пропаривания в бочке от псориаза

В чан или в бочку с разогретой водой опускали большое количество отрубей и столько же крошева хвойных растений. Когда все это зелье-снадобье распаривалось, внутрь забирался человек с пораженной псориазом кожей и сидел в ней до тех пор, пока вода не остынет. Как только вода остывала приблизительно до 37 градусов, больной вылезал, но не смывал с себя отруби и хвойное крошево, а укутывался в льняную простыню и потел. После того, как потоотделение заканчивалось, горячей водой споласкивали тело, а пораженные участки кожи натирали смесью из сока хвойных иголок, смешанных с золой, которая оставалась после сжигания тех же хвойных иголок. Этот хвойно-зольный экстракт втирали непосредственно в места бляшек псориаза. Когда эти места подсыхали, сверху их намазывали красным зверобойным маслом или делали аппликации из чистотела.

Помимо проблем, связанных с обменными процессами, помимо болезненных недомоганий, о нашем состоянии и особенно о молодости в первую очередь говорит состояние кожи. Кожа — граница человеческого организма, она не просто покрывало нашего тела, а активный и мощно действующий его орган. Кожа вступает в контакт с окружающей средой и первой воспринимает все ощущения; она защищает наши сосуды, нервы, секреторные железы, внутренние органы от холода и перегрева.

У молодых людей естественной влаги в организме больше, и соответственно в коже ее тоже значительно больше, чем у пожилых людей. Именно от этой влаги зависит количество лизацима — вещества, растворяющего и уничтожающего болезнетворные бактерии. Вероятно, знахари России знали об этом веществе, потому что в способах омоложения, связанных с русскими банями, прописаны рецепты на хрене, редьке, репе и капусте. Соком и крошечком этих растений рекомендовалось натирать кожу, разводя их пополам с молоком, после чего, как сказано: «Дивная молодость ложится на чело, и человек долгое время не стареет». Вот такой старинный русский эликсир молодости. Современные ученые подтвердили, что антимикробное белковое вещество, по химической структуре близкое к лизациму, действительно найдено в хрене, редьке, репе и капусте.

Собственно, мы стареем только потому, что теряем влагу и наша кожа начинает плохо дышать. Известно, что кислорода, который мы получаем через легкие, нашему организму не хватает и выручает в таком случае опять же кожный покров. В коже должно быть избыточное количество влаги, именно благодаря этому и еще благодаря естественной влаге кожи она дышит. Внутри кожных покровов постоянно рождаются молодые клетки, старые же отмирают и их нужно шелушивать. Опять поклон русской бане, потому что лучшего отшелушивания старой кожи не найти. Под душем или в городской ванной мы делаем это совершенно не-

качественно, и большой пользы для омоложения нет. Банная же процедура широчайше воздействует на кожу, и если мы учтем, что кожа — самый большой орган человеческого тела (20% от общего веса), значит, мы и должны о нем заботиться в самой большей степени.

Кожный покров помогает не только легким (наполнить организм кислородом), но еще и почкам — избавиться от излишка воды и шлаков, то есть кожа выполняет данную нагрузку совместно с почками. Более двух с половиной миллионов потовых желез безостановочно гонят лишнюю влагу, а вместе с ней и ненужные продукты обмена веществ. Сальные железы тоже имеют выход наружу в виде пор; эти железы смазывают тело тонким слоем ценнейшей природной эмульсии, которая смягчает и предохраняет кожу от высушивания, придает ей эластичность, упругость и блеск. Но стоит в порах скопиться излишку сала, появляется грязь, от которой не так-то просто избавиться, баня же предохраняет и от этой напасти.

Что интересно, кожа великолепно вырабатывает антитела — противоядие, которое убивает бактерии. Так чистая кожа противодействует непрерывному нападению зловредных бактерий на человека. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении, и напротив, исследования ученых доказали, что патогенные микроорганизмы, помещенные на кожу чистых рук, быстро погибают, потому что на коже есть верхний покровный субстант, которым кожа убивает вредоносные бактерии. Наша задача — следить за чистой кожей.

Но непосредственно кожные болезни лежат в нашем кишечнике. Действительно, когда кожа за-хворала, значит, все проблемы исходят из пищеварительного тракта. Русская баня —

храм здоровья для нашей кожи, для обменных процессов и для всего физиологического обновления в целом.

Если своевременно не удалять омертвевшие, ороговевшие, отжившие свой век кожные клетки, то новорождение молодых клеток замедлится. Не зря удивляешься, что бродяжки, которым по двадцать пять — тридцать лет, выглядят как престарелые, отжившие свой век старики. И только лишь потому, что годами не моются. Русская баня очень энергично помогает нашему самообновлению, самовосстановлению и омоложению. Если учесть, что банный жар создает абсолютную стерильность и все микробы гибнут в парной, то же происходит и с микробами на теле человека.

Кожный покров чутко реагирует на изменение температуры и приспосабливается к ней. Каким же образом? Притоком и оттоком крови из капилляров. Развитая система кровеносных сосудов и капилляров является еще одним ключевым механизмом в омоложении тела.

Первой на банном полке нагревается кожа, а температура внутренних органов повышается совсем незначительно. В первые пять минут прогрева кожа очень сильно разогревается, но к седьмой минуте разогрев приостанавливается, потому что рецепторы покровной ткани приспособились к температурному жару и начали прогреваться внутренние органы. Именно в этот момент люди, находящиеся в парной, подбрасывают еще кипяточку на каменку: потому, что телу этого хочется. Именно в эти минуты улучшается кровообращение и усиливаются обменные процессы, а это и есть ключевой момент начала омоложения.

Повышение и активность кровообращения усиливает так называемые окислительные процессы — интенсивный обмен веществ. Кровь начинает снабжать органы и системы нашего тела не только питательными веществами и жидкостями, но и кислородом, а вместе с ним мы вдыхаем парные травы, это стимулирует процессы внутреннего «горения». Через кожу и легкие выводятся промежуточные и конечные продукты распада, излишек углекислоты, стимулируется белковый обмен. В целом обмен веществ повышается примерно на 1/3 от своей естественной деятельности. Именно в этот момент мы избавляемся от застойных явлений, которые опасны для лимфатической системы.

Дотошные японцы установили, что раковые клетки очень чувствительны к повышению температуры тела, особенно если она повышается до сорока градусов, а в бане именно такое повышение и происходит, а иногда, в хорошей парной температура тела повышается даже до сорока одного градуса, но в неопасном для человека режиме, а, наоборот, в приятном и комфортном. К сожалению, не во всех отделах организма, а только на коже. Замечено, что в момент окатывания себя ледяной водой или при нырянии в прорубь происходит импульсный скачок разогрева температуры всех отделов нашего тела приблизительно до сорока градусов, а при выныривании из холодного бассейна она очень быстро снижается и приходит в норму. Повышение температуры тела до сорока градусов, которое происходит во время банной процедуры, сочетается с обильным насыщением опухоли кислородом, глюкозой, витаминами, что вызывает в больных клетках резкое усиление обменных процессов. В результате сложной цепной реакции происходит отмирание, отторжение и вытеснение раковой ткани. Интенсивно зарождаются фагоциты, которые своими санитарными действиями выносят отмершие раковые клетки на поверхность кожи и удаляют.

Одна из причин появления раковых клеток в нашем организме, по данным ученых-онкологов, это то, что в нашем организме в лимфатической системе происходят застойные явления при плохой двигательной активности, отсутствии мышечных нагрузок, плохом питании. В целом люди сегодня не следят за здоровьем, в результате чего происходит «закисление» организма и возникает токсичная среда. Если в организме здорового человека один раз в неделю могут нарождаться злокачественные клетки, то фагоциты сразу же реагируют, а если здоровый человек еще и посещает баню, то вполне возможно, что такой человек никогда не заболит раком. В организме «закисленного и токсичного» человека раковая клетка тормозится и приостанавливается в застойных отделах, что в свою очередь дает ей возможность окрепнуть, поработать внутренние жизненные процессы, в связи с чем она начинает делиться.

Наибольшее закисление и токсичность нашему организму дают нервные и психические реакции, особенно если они частые. Мозг при таких психических реакциях и нагрузках, вызывающих раздражение, начинает отдавать организму неправильные команды. Получается, что, отказавшись от русской парной и устроив себе застойные явления в организме, человек сам на себя наложил страшные греховные порчи, и наоборот, часто посещая бани, человек снимает порчи. Интересно, что слово «гигиена» в переводе с латыни означает «приносящая здоровье».

Академик Александр Богомолец в своей книге «Продление жизни» связывает старение организма с утратой активных свойств белковых молекул. Он пишет: «Необходимо управлять состоянием внутренней среды и ее клеточными элементами, найти методы ее систематического оздоровления». Академик рекомендует бороться с застойными явлениями в крови, а для этого применять не только гимнастику, но и посещать русскую баню, чередуя ее с массажем. Он особенно подчеркивает положительную роль русской парной, потому что благодаря ей усиливается обмен веществ между тканями и кровью, улучшается питание клеток и происходит выделение токсинов через кожу.

Мытье в бане не реже одного раза в неделю, а лучше, как рекомендовали знахари, по лунным фазам, в тот момент, когда у человека снижена иммунная защита, должно стать законом для каждого разумного и цивилизованного человека.

Геронтологи сравнивают стареющий организм с тлеющей свечкой, ибо процессы «расплавления» застарелых образований в клетках затухают.

Академик Николай Эмануэль выдвинул иной вариант концепции старения. По мнению ученого, с годами в наших клетках накапливаются так называемые свободные радикалы, отличающиеся высокой химической активностью и оказывающие вредоносное действие на организм. Русская парная, усиливая защитные силы организма в момент распаривания и одновременного закаливания ледяной водой, при наполнении легких заряженным воздухом и ионизированными биологически активными веществами трав, помогает противостоять «нападению» этих агрессивных частиц. Поистине мудра пословица: «В который день паришься, в тот день не старишься».

Старение прежде всего характеризуется образованием так называемых склеротических тканей. Атеросклероз — утолщение и уплотнение стенок артерий, утрата эластичности сосудов и полноценности кровообращения, утрата резистентности капилляров. В горячей же атмосфере русской бани усиливается обмен веществ и сгорает «тугоплавкий» холестерин. В банях наш организм как бы встряхивается и обновляется, тонизируется и настраивается на благоприятный лад. Лень и отказ от бани к добру не приводят.

Улучшение кровообращения в бане стимулирует железы внутренней секреции, а это: гипофиз, щитовидная железа, паращитовидная, поджелудочная, кора надпочечников и другие, которые, можно сказать, дирижируют всеми процессами нашего организма, всеми его органами и системами.

Эмбриологи установили, что кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка. Этой взаимосвязью объясняется то, что наш кожный покров незамедлительно передает все раздражения важнейшим жизненным центрам. Кожа, как отмечают физиологи, это не пассивный покров, предназначенный только для того, чтобы защищать тело, принимая на себя жар бани, кожа подстегивает многочисленные физиологические реакции, возбуждая рецепторы; раздражение передается в отделы головного мозга, а оттуда подаются команды в различные системы нашего организма.

Примечательно, что наша кожа поделена на участки, которые в свою очередь связаны с внутренними органами. И знахари знали это в совершенстве. В старинных лечебниках даже сохранились наброски рисунков человеческого тела с четко определенными участками на коже, которые связаны с четко определенными органами. Знахари использовали эти знания, чтобы накладывать горячие травяные напары на правильные участки кожи. Теперь мы знаем, что это так называемые рефлексогенные зоны и через них действительно можно воздействовать на тот или иной орган. Именно эту знахарскую науку взяла на вооружение современная физиотерапия.

Не существует болезней без нарушений в капиллярной системе. Например, обострение язвенной болезни чаще бывает в сентябре или марте при резкой перемене погоды, а это в свою очередь сказывается на капиллярах. Капилляры распределяют все, что жизненно необходимо для клеток, «подвозят» кислород и «вывозят» отработанные вещества и шлаки. На этом основан механизм жизнедеятельности клетки, ее тонус. Чтобы этот ритм не нарушался, необходимо полноценное кровообращение. Стоит нарушиться функции капилляров, как снижается подведение кислорода и питательных веществ к нашим клеткам, начинается их самоотравление, а следовательно, и всех тканей и органов человеческого тела. Знахарями замечено, что наибольшее количество «порченных» людей появляется именно в периоды межсезонья, а особенно осенью и весной, что невольно наводит на мысль об ухудшении состояния наших сосудов и капилляров.

Вот перечень знахарских трав, которые они использовали для снятия порчи в банном пару: мята, душица, пустырник, боярышник, пихта, дягиль, молочай, пророщенная и запаренная пшеница, бересклет, щавель, татарник, горичвет, пастушья сумка, лиственница, желтушник, журавельник, ситник, дубровник, острогал, белокопытник, клопогон, сушеница, шлемник, одуванчик, земляника, клевер, герань луговая.

ИСЦЕЛЕНИЕ ВЕДИЧЕСКОЕ

Для этого метода готовились напары не менее чем из девяти трав, если же порча тяжелая, тогда использовали двадцать одну траву. Высушенное и перемолотое сырье в равных долях запаривалось, тщательно процеживалось, отстаивалось, и водный раствор заговаривался следующим заговором. Помешивая в емкости травную воду против часовой стрелки, знахарь, низко наклонившись над раствором, произносил с таким расчетом, чтобы губы почти касались водной глади, заговор:

Сварже ясен вовеки воздатель
благих воздеяний, порушитель
вражды средоточия, любустин мирный
воздавший и подаровавшее полюдью
на раду усладу во живо,
даромиры в мере всякой безмерно положенные,
вскорени во вразьях исполохи
во полюдье утвердь любо усладно,
да остуде угасне всяка раст
да отыми вся разгласия злы
и приидеше мир упокой
да взгорися свете любожар
яко ты сварже есе мир наш
и тебе славу возсылаем
во благо всех горящих вещей
сва, сварже ясен вовеки.

Этот заговор произносили по числу Рода-вседержателя перерождающего — девять раз или по количеству трав, составлявших эликсир. Жмых не выбрасывали. Им уминали человека, после чего очень интенсивно обкатывали шишками и только после этого пропаривали вениками, собранными в священные дни. Проминали и пропаривали человека, пока с него не сходила вся травная масса, а тело от пропарки вениками не очищалось. После этого человека окатывали студеной, заговоренной тем же заговором и то же количество раз водой, постепенно остужая, и в предбаннике продолжали выминать его теми же еловыми шишками. Когда прекращалось потоотделение, болящего выкатывали клубками из собранных воедино репьев лопуха; при этом начитывался все тот же заговор против порчи. После выкатывания репеховыми клубками

человека оставляли полежать под льняной простыней. Затем процедуру повторяли, после чего считалось, что порча снята.

Удивительно, но это действительно так. После подобной пропарки люди меняли мысли, действия, их поступки становились более слаженными, жизнь делалась более успешной.

Метод снятия хулы и оговоров

Человека пропаривали по той же самой схеме, правда, в тот момент, когда веники прикладывали в парной к его телу, знахарь произносил краткие заговорные мантрические послания. Суть заключалась в том, чтобы одновременно со шлепком веника произносить слово вещее. Такими словами являлись следующие мантры.

«Радаре во яре»,
«Урра парра хула в дырру»,
«Радо роде возродна»,
«Ясуня телесике»,
«Славно здравно»,
«Любо жаре»,
«Даро роде»,
«Славь в народе»,
«Свято заклято снято»,
«Схроне закоромле»,
«Славо во славе, живо во даре»,
«Варра парру, парр могущ»,
«Зарне роду совершате»,
«Яруна перымя во чистищ»,
«Зара даре даро бо»,
«Берно верно га зремо»,
«Тар-жор оговор в бор»,
«Зрождень кипенный смрад во лепе»,
«Родогою драго суть»,
«Ладодея живо»,
«Крессе перкрессе воспряне во лад»,
«Гаро живо, живо любо»,
«Радо любо, злато слава».

Так порченого отшлепывали вениками — прикладом их к телу и произнося мантры, то есть звуковая вибрация как бы вклепывалась вениками в открытые поры тела. Мантра выбирается по корневому смыслу.

Система полного восстановления пораженных глубоких слоев психики

Этот метод знахари использовали против «наведенных проклятий».

Система длительная, и проводить ее надо до конца; временные параметры четко указаны, и нарушать их нельзя. Данная система направлена против серьезных порч, таких как суицид или последствия суицидных проявлений; в славянском ведизме они считаются глубочайшими порчами, которые внедрили в структуру личности человека.

Для выполнения данного метода необходимо запастись терпением, потому что его следует выполнять не менее четырех месяцев. Что же нужно делать? Четыре месяца подряд в дни перед каждой фазой луны нужно ходить в баню. Система пропарки должна быть жесткой и активной. Во-первых, трижды заходить в парную и тщательно пропариваться. Во-вторых, веники должны

быть жесткими: либо можжевельные, либо полынные. Для прочности веника следует добавить березовых веток.

Первый пар

Прогреться до начала сильного потоотделения и только после этого начинать париться. Пропарка должна быть глубокой и интенсивной, париться следует до момента, когда просто неможется. Тем не менее покидать парилку нельзя. После того как вы достигли такого состояния, что хочется выскочить из парилки, начинайте поливать тонкой струйкой холодной (ледяной) воды макушку, так чтобы вода текла по лицу, капала на плечи и грудь. При этом вслух наговаривайте мантры, даже если вода попадает в рот и вы слегка захлебываетесь.

Радо-Живо,
Живо-Радо,
Драго-Живо,
Живо-Драго.

Как только вам стало чуть легче от холодной воды и если еще остались силы, пропаривайтесь дальше, опять же до состояния «уже не могу». Затем вновь поливайте себе на макушку, так чтобы вода текла по лицу, и повторяйте те же мантры. Первое пропаривание проводите до полной «упарки» (не угара, а упарки).

Во время отдыха между пропарками наполняйте свое ментальное поле (мысли) развивающимися образами. Что это значит? Это значит представлять себе, что и ради чего будете делать, чтобы жизнь стала лучше. Сидите, закрыв глаза, и придумывайте, как улучшить жизнь; чего вы хотите и что вы можете сделать, чтобы ваши желания осуществились. После полного отдыха оставайтесь в направленно-фантазийных мыслях.

Второй пар

Пропарку начинайте после мытья в горячей воде, нагретшись и отмывшись, натеревшись мочалкой до красноты. Пропарка такая же длительная и по той же методике. С единственной разницей, что вы не поливаете голову водой, а окунаете лицо в шайку с холодной водой и проговариваете мантры. После того как вы проговорили под водой мантры, сливаете воду струйкой, так чтобы ручеек бежал по груди, по сердцу, по пупку, вниз к промежности. При этом также наговариваете мантры. После второго пара окатываете себя с макушки тремя ушатами холодной воды. Их следует налить заранее, чтобы не было перерыва при обливании. Окатиться большее количество раз можно, меньшее — нельзя. Под этим водопадом холодной воды следует изо всех сил кричать, ради чего вы собираетесь жить. Именно для этого вы настраивали свои мысли на фантазии.

Третий пар

Вам понадобится масло чабреца (смесь масла чабреца с любым растительным в соотношении 1:2). После прогрева натираетесь им и ждете, когда «шкура загорится». Вскоре вы почувствуете интенсивное жжение. Как только оно началось, наговариваете вслух мантры, говоря, ради чего будете жить, как будете себя реализовывать. Охлопываете себя вениками до полного «упаривания», но из парной не выходите, а окунаете лицо в холодную воду (как во второй пропарке) и наговариваете мантры; повторяйте, ради чего будете жить, как будете себя реализовывать. Продолжаете париться, если все еще можете терпеть жжение. Если стало совсем неможется, прыгайте в холодный бассейн в позе эмбриона. При выныривании начинайте кричать, ради чего будете жить, как будете себя реализовывать.

Таким образом разрушаются все негативные программы нашего сознания, и человек возрождается к жизни.

Волшебные воды —

Как часто мы произносим фразу, не вдумываясь в ее суть: «Вода — это жизнь», но при этом совершенно не задумываемся о качестве воды, которую пьем, о воде, которую мы загрязняем. Удивительно, но зная, что запасы пресной воды на планете незначительны, мы ее совершенно не экономим.

Всем известно, что с момента зачатия и до появления на свет маленький ребенок растет и развивается в водной среде и после рождения вода занимает важнейшее место в жизни. Она участвует во всех обменных процессах нашего организма, питательные вещества и соли могут всасываться в кровь только в растворенном в воде виде, и абсолютно все химические процессы в клетках возможны только лишь с ее помощью. Мы также знаем, что человеческий организм практически состоит из воды. Мы прекрасно знаем, как оживляет нас вода, когда наше тело испытывает жажду.

Из школьного курса химии любой из нас помнит, что формула воды H_2O . Однако, что интересно, в природе такое вещество в чистом виде практически не существует, лишь небольшое количество воды чистейшего состояния в твердом виде, сохраняется на полюсах нашей планеты. В родниках, реках, морях и даже в дожде вода имеет внутри себя различные примеси солей и минералов.

Из старинных сказок мы помним, что существует живая и мертвая вода. Разумно предположить, что мертвая вода — это та, которая застоялась в нашем организме, но это далеко не так. Знахари считали, что мертвая вода — это радоновая вода. Действительно, радоновая вода великолепно заживляет все микротравмы и повреждения в нашем организме, великолепно восстанавливает утраченные эластичные качества клеток.

О великолепных свойствах талой воды я писала в предыдущих главах. Так, может быть, талая вода это и есть та мистическая живая вода? Нет, в ведических знахарниках Руси об этом есть четкое указание, что является живой водой. Когда после дождя в небе раскидывается коромысло радуги, она и есть сотворитель живой воды, растворенной в атмосфере. Знахари говорили: «Если собрать эту водную взвесь в емкости, то это и есть эликсир оживления, абсолютного и полного восстановления жизни нашего тела».

Находки современных ученых подтверждают это знахарское понятие. Ученые предположили, что за миллионы лет своего существования вода на планете Земля постарела и вот такая водно-капельная взвесь в атмосфере после дождя вызывает процесс омоложения и оживления воды. У основной же массы воды на планете Земля усложнилась ее структура и межмолекулярные связи, то есть вода утяжелилась.

В период формирования на Земле морей и океанов вода была более упрощенной структурой, и значительную часть содержания водоемов составляли несложные цепочки из молекул воды. Когда все было покрыто плотным слоем воды и пара и на планете еще не существовало условий, когда могли бы возникнуть камни, уголь, другие углеродистые соединения, где-то на планете, как утверждают ученые, произошло проникновение инородного объекта, привнесенного из открытого космоса. После этого произошли множественные реакции и изменения в водной структуре и начала зарождаться жизнь. Но, что интересно, в ведических книгах славян об этом сказано вполне подробно, более того, даже указывалось место на карте, недалеко от Медвежьегорска в Карелии, где: «Прилетели Рады, принеся на своих крылах детей Вещих Гоев, кои и стали жить-поживать на Земле новой».

Действительно, существует единственная точка на планете Земля, где имеется месторождение удивительной земной породы — шунгита. На Земле его больше нет нигде. Ученые до сих пор теряются в догадках, что же это за минерал такой. Однако две версии, объясняющие происхождение шунгита, все же есть.

Первая версия. Возможно, в мелководных заливах древнего океана существовали примитивные одноклеточные формы жизни. Останки их, будучи органическим материалом, стали основой формирования этой минеральной породы.

Вторая версия. Она основана на сказочном, былинном или мифологическом предположении, что залежи шунгита — остаток гигантского метеорита, огромный кусок, возможно, распавшейся планеты Фаэтон или вовсе принесенный из дальнего космоса, на котором некогда жили существа, подобные земным.

К чему я рассказываю вам про шунгит? Оказывается, в районе шунгитного месторождения всегда существовало немало родников, обладающих волшебной исцеляющей силой, и что интересно, землю эту охраняли всегда очень пристально, никогда эта земля не уходила из владений ариев, как бы на нее ни пытались наложить свою длань другие народы. Так вот, волшебные исцеляющие источники, оказывается, имеют в своей структуре облегченную воду, то есть не усложненную постаревшую воду, какой она является повсеместно, а легкую воду с простыми молекулами и гармоничными кластерами сложения.

Для тех, кто никогда не был в Санкт-Петербурге, наверное, будет интересно, что из этого камня, шунгита, построен единственный собор в Санкт-Петербурге, который строился на масонские деньги и в честь масонского ордена — это Казанский собор. Больше никаких сооружений из шунгита нет и, я думаю, вряд ли когда-нибудь еще будут, потому что ведические силы священной Руси охраняют этот минерал и его волшебную оздоровительную силу. Это наше поистине древнее наследие, наши космические корни, наше небесное небожителство. Существует пророчество, что до тех пор, пока шунгитовые месторождения России будут в руках русских, с Россией ничего страшного не случится. Замечу вскользь, что на сегодняшний день именно этими землями вплотную заинтересовалась Англия.

Но вернемся все же к воде. Известно, что вода, пропущенная через шунгитовые фильтры, очищается совершенно иначе, нежели вода, очищенная через фильтры активированного угля, в которой при кипячении образуется диоксин — вещество, способствующее развитию раковых заболеваний. Шунгитовые же фильтры очищают воду совершенно другим способом, они восстанавливают ее чистую природную структуру, снимая информационную среду, превращают опасные вещества в полезные.

Мы с вами уже знаем о том, что вода обладает не только химическим составом, но и информационным планом, потому что умеет запоминать и удерживать в себе все, что слышала и видела. А карельский самородок — шунгит воздействует в первую очередь именно на информационный план, поэтому очищение шунгитовым фильтром особенно эффективно. Интересно и то, что такой фильтр практически вечен. В отличие от любого угольного его достаточно промыть в содовом или в слабом уксусном растворе, чтобы он восстановил свои свойства. Установив такой фильтр дома, вы сможете все время использовать идеально чистую воду, тогда омоложение кожи, поддержка, тонус мышц, укрепление волос и ногтей перестанет для вас быть проблемой, эта вода будет всегда идеальна для умываний, купаний, душа, причем как для взрослых, так и для детей. Известно, что шунгитовая вода длительное время не теряет своих целебных свойств и, единожды заряженная, она может храниться неделями. Интересно, что вода, заряженная на шунгите, является очень сильным биостимулятором и помогает регенерации тканей, она воистину живая.

Знахари в старину делали живую воду и другим способом. Набрав воды в туеса из бересты, верхнюю крышку такого туеса они проклеивали старыми пчелиными сотами с таким расчетом, чтобы соты как бы нависали над водой, и если такая вода постоит всего лишь сутки, она становится целебной, излечивая и восстанавливая практически все заболевания нашего организма.

Изменить структуру воды современным способом можно, пропустив ее через узкую щель (длиною в несколько ангстрем), образованную двумя вращающимися дисками. В результате происходят многочисленные разрывы водородных связей, разрушаются молекулярные ассоциации, повышается уровень потенциальной энергии воды, возрастает ее биологическая активность. При внутреннем и наружном применении такая вода регенерирует жизненные процессы. Эта вода эффективна при лечении трофических язв, ожогов, язвенной болезни. Побочных явлений в ходе лечения такой водой не наблюдается.

Весьма интересны свойства омагниченной воды. При ее биополярной магнитной обработке происходит электромагнитное воздействие на водную систему. В воде с примесями, перемещающейся в магнитном поле в силу ее электропроводности, создается небольшой электрический ток, вследствие чего нарушается диэлектрическая про-

ницаемость, поверхностное натяжение, ускоряется коагуляция взвешенных в воде твердых частиц, ускоряется и усиливается адсорбция и растворимость некоторых веществ. Следует отметить, что биополярно обработанная вода уже через сутки теряет свои особые качества и становится самой обыкновенной. Сохранить особые свойства воды позволяет неполярная ее обработка южным либо северным концом магнита, такая вода сохраняет свои свойства неделями.

Замечено, что полив растений омагниченной водой обеспечивает среднюю прибавку урожая до 30%, а комнатные растения начинают расти более густо и раскидисто.

Такая вода в качестве наружного средства очень эффективна при хронических дерматозах, экземах, нейродермитах, псориазах. При внутреннем применении она снижает содержание холестерина в крови и печени, уменьшает артериальное давление, повышает диурез, способствует растворению камней в почках и мочевом пузыре. У большинства людей исчезают жалобы на головные боли, шум в ушах, болезненные ощущения в области сердца и нормализуется сон.

Конечно же, с давних времен известно целебное энергизирующее действие воды, именно поэтому она часто фигурирует в качестве средства культовых, обрядовых и религиозных праздников, применяется в магических и лечебных целях как в старину, так и сегодня.

Самым главным и уникальным свойством воды является ее способность определенное время быть носителем своеобразной структурной памяти. Само же структурирование воды определяет ее почти все так называемые аномальные свойства, не вписывающиеся в действие физических законов. Ну например, в твердом виде, то есть во льду, удельный вес становится меньше, чем в жидком или огромная растворяющая способность лучше, чем у всех других жидкостей. Да не только это.

Важность воды с ее свойствами так велика, что только благодаря ей возникла и сохраняется жизнь на Земле. Весьма важен тот факт, что вода запоминает воздействие электромагнитных излучений. Полвека назад ученые подтвердили связь между активностью Солнца и некоторыми параметрами свойств воды. Знахари и ведуны знали это всегда, именно поэтому в дни, когда Солнце гуляет, радуется, в дни обрядовых чудодействий воду сохраняли, набирали и использовали для исцеления.

Выяснилось, что вода запоминает не только влияние всех видов электромагнитных излучений, но и действие технической вибрации, ультразвука, слабого электрического тока, а следовательно, она является идеальным носителем информации. Не потому ли в народе издревле целительство и магия часто совершались с помощью наговаривания воды. Языческие славянские праздники, как правило, были связаны с ее культом. Я уже писала о звездной воде и о взбодренной огнем воде, все это имеет место в исцелении.

Сохранился по сию пору огромный слой заговорных формул для оживления воды. Прежде всего что такое заговор — это словесная формула, призванная воздействовать на человека или его окружение, в том числе и на воду, а вода умеет слышать. Помимо этого, заговор еще и звуковая вибрация, а вода умеет запоминать волны, различные по происхождению, в том числе и вибрационные волны. Не говоря об энергии, исходящей от знахаря.

Заговоры обычно состояли из трех частей. Сначала шло вступление: человек выполнял своеобразные магические пассы. Например в христианстве при этом крестятся, а в язычестве, прежде чем наговаривать воду, очищали себя огнем и саму воду также взбодривали раскаленным угольком; в языческих заговорах идет упоминание о море-океане, о бел-горюч-камне Алатыре и о других священных элементах, таких как имена Богов. Затем следовала вторая половина заговора, состоящая из какого-либо действенного звукового ряда — это и есть суть, непосредственно исцеляющая. Заговор заканчивался третьей частью: каким-либо скрепляющим, запирающим заговор выражением, например: «слово мое крепко, дело мое

лепко» или «отныне а до веку во все поселенный» или «быть по-моему во всея веке». Собственно, «аминь» в христианских молитвах это тоже закрепляющий заговор. Для чего нужен такой закрепитель? Чтобы удержать силу слов и запечатать их в воде.

Заговоры обычно сохранялись в тайне и передавались только от волхва к волхву, от знахаря к знахарю, от вещуна к вещунье. Оживление заговоров в литературных изданиях на сегодняшний день всего лишь подтверждает то, что мы с вами находимся на рубеже эпох, на рубеже двух мистических слоев и у всех людей появляется знахарский или ведический путь воздействия на свою жизнь.

Считается, что заговор подействует только в том случае, если заговаривающий будет правильно произносить его, то есть произносить заговор нужно не только языком, но и душой, и какие буквы есть в заговоре, так их и нужно произносить: например, если стоит буква «о», то не нужно акать по-московски.

Заговоры обычно сопровождалась еще и действиями раскручивания воды в левую сторону. Зачем это делалось? Наука подтвердила, что при раскручивании воды в левую сторону вода облегчается, и сложные информационные структуры долгой памяти воды разрушаются, вода приобретает молодость, оживляется и принимает формулу заговора как единственную информацию.

Заговоры еще усиливали действиями, например в определенное время и в определенном месте, но собственно баня и есть определенное место. Заговоры лучше всего ложились, когда знахарь читал их натошак, а также на пороге бани лицом на север или восток. Согласно знахарскому учению заговоры читают определенное количество раз, например три, семь, девять, двенадцать, двадцать четыре, тридцать три, сорок, сорок один, сорок пять, пятьдесят, шестьдесят, семьдесят семь, девяносто, сто, сто один, сто восемь, сто двадцать. В данном случае это не мистические цифры, а количество времени.

Заговор на воду от порчи

Матушка вода, обмываешь ты круты берега,
желты пески и бел-горюч-камень Алатырь
своей быстринной золотой струей,
заверни-ка ты силы свои быстринные,
чистые пречистые и обмой-ка ты с нашего (...)
божьего родимца все хитки и притки,
уроки да призоры,
обмой все скорби и болести,
обмой все щипоты и ломоты,
обмой злу худобу,
понеси-ка ты, матушка чиста вода,
их в чисто поле,
земное море, за потучие грязи, за зыбучие болота,
за осиновый тын, на осиновый кол,
договор впереди, договоре позади,
слова мои крепки, лепки, слово,
дело, ключ, замок, на веки вечные,
такое еси, такое было, такое будемо.

Знахари вообще непростые люди, помимо множественных умений, знаний и желания облегчить человеку боль, хворобу, они обладали еще и удивительной энергетикой, которая есть далеко не у каждого человека. Более того, при известном внутреннем напряжении знахари великолепно умеют за-кручивать торсионные поля и посылают эти информационные торсионные сгустки в нужное место в теле больного.

Так вот, если в бане человек окатывался такой заговоренной водой, то эффект от целебного пропаривания многократно усиливался и, что самое главное, внутренняя телесная вода в

глубине наших систем и органов принимала информационный заряд от той, заговоренной, воды внешней. А если еще заговоренную воду и пить после освежения в бане, то эффект еще сильнее становится, потому что вся внутренняя телесная влага сразу же заряжается от привнесенной заговоренной воды на необходимое действие, освобождение от порчи.

Существовали культовые целительства с применением разных вод. Используются они преимущественно для того, чтобы создать в организме новый уровень реагирования различных функциональных систем, в результате чего повышается сопротивляемость организма, регулируются и восстанавливаются нарушенные функции при различных заболеваниях.

Установлено, что радоновая вода обладает выраженным действием на функцию гипофизарно-надпочечниковой и нервной систем. Сдвиги в иммунологических показателях наступают не сразу, а через определенный промежуток времени, иногда после десяти принятых ванн радонового качества происходит выработка антител.

Где взять радоновую воду? Ну это, конечно же, минеральные источники; например, жителям Санкт-Петербурга повезло, недалеко от Цвелодубово есть радоновое озеро, его еще в народе называют русалочьим озером.

А также интересны по своему целебному воздействию торфяные воды или воды, настоянные на глине. Известен факт, что купцы, уезжая в дальнюю дорогу, набирали берестяные бочки торфяными водами. Оказывается, что торфяная вода долгое время не стареет и дает заряд бодрости человеку, который ее пьет. Ванна же с торфяной водой или водой, настоянной на глине, дает совершенно потрясающий омолаживающий эффект организму. После приема такой ванны даже самой пересушенной и увядающей коже не нужен будет крем.

Интересна знахарская водица на сероводороде. Такие ванны повышают адаптационные процессы, усиливают сопротивляемость организма, восстанавливают сосудистые реакции, усиливают

тканевый обмен, ослабляют интенсивность аллергических реакций, уменьшают воспалительные процессы.

Как же знахари готовили сероводородную воду? Очень просто. Собирая в бочки дождевую воду, ее не сразу использовали, а давали ей утuhnуть, и только после того, как она слегка завоняется, ее использовали для исцеляющей терапии. Интересно, что в этой воде так называемая синяя слизь на стенках бочек тоже является живительным фактором, потому что эта микрофлора начинает расти и размножаться, даже если в такую бочку уже добавишь обычной воды.

Сероводородные ванны воистину являются чудотворными при санациях кишечника. При глубоком клизмлении кишечник настолько омолаживается, что если в течение девяти дней проводить санацию кишечника, то живительных, оздоровительных процессов хватит на целый год здоровой жизнедеятельности кишечника. А если в такую воду добавить еще отжатый рассол от квашеной капусты, то эффект лечения поистине чудотворен.

Знахарский рецепт по снятию порчи, которая называлась денежная прорва

Снималась такая порча непросто, потому что нужно было предварительно настоять воду на серебре и на золоте. Рецепт, как приготовить золотую воду: для этого необходима заранее приготовленная подзвездная или талая вода. Ее наливали в керамическую посуду из расчета приблизительно два стакана, помещали в нее золотые изделия без камней и ставили в печь, мы можем использовать духовку. Вода должна в духовке упариться ровно наполовину. Золотая вода готова.

Казалось бы, что за результат получается при таком приготовлении золотой воды. Следует напомнить читателю, что золото в старину считалось носителем солнечной энергии, а вода является информационным аккумулятором. В результате таких действий происходит насыщение воды ионами золота, которые под воздействием температуры выстраиваются таким образом, что волна их колебаний приближается к уровню колебаний живой здоровой клетки. Вместе с тем вода насыщается микрочастичками металла, которые обладают свойством вбирать в себя и нейтрализовать токсины, образующиеся в крови во время воздействия порчи.

Золотую воду применять можно как наружно, так и внутрь. Золотая вода — это очень сильный энергетический напиток.

Серебряную воду приготовить еще проще. Для этого необходимо в заранее подготовленную талую воду положить серебряные изделия на ночь и выставлять под звезды. Утром вода готова.

Интересен процесс влияния серебряной воды на клетки, пораженные бактериями. Металл сорбируется клеточной оболочкой, при этом оболочка играет защитную функцию, сама же клетка остается жизнеспособной.

Метод снятия денежной порчи

Предварительно человек должен тщательно пропариться, причем золотую воду поддавали на каменку и протирали ею тело уже после чистой пропарки вениками. После всех этих предварительных знахарских процедур в район солнечного сплетения накладывалась серебряная монета, сверху которой ставилось золотое кольцо, и знахарь наговаривал заговор в центр этого кольца, низко наклонясь над человеком.

Заговор

Моли сварже перваго
святой схрон родове
яко аз усердием к тебе прибегаю
скорпомошнику схрону
вещему заступнику о душе моей
схрон родове ты услыш мя
ты скажи обо мни слово вещее
сварже единому и всеславному
проявленному ибо аз есмь.
Призываю силу вещую
здравную триславную
пусть та сила придет снизойдет
во слова мои,
те слова мои станут вечными,
дела будут вещими,
нечить подкладная,
нечить вознемотная от черного дурмана,
от злющего тумана,
где подкладная тряпица порченка гнелица,
там золотая церквица осиянна востала,
зажгу свечу присветлую,
выжгу силу гнилую,
воскресе здравница, воскресе златница,
воскресе радustiца, воскресе живица,
во имя триглавы трижды святой,
во имя отца сварже сына духа власия,
слова мои вещие, дела мои вечные,
золотые да серебряные горы руцами нахрапаю,
вытку дороги беленыя на тапаю,
отныне и во веку быть мне вещному,
отныне и во веке злат венец изборный носити княжий в дар.

Этнографы расшифровали старинные предания и сделали вывод, что кольцо — это символ судьбы. Мы обычно не заботимся о том, чтобы судьба наша была закреплена золотым обережным сиятельным кругом. А такой ритуал как раз таки и выполняет функцию золотоносного обережного круга нашего счастья и благополучия.

Вообще в старину знахари гадали по золотому кольцу на новорожденном ребенке. Малышу давали в руки кольцо и наблюдали, как он с ним поступит. Если сунет в рот — будет владеть даром убеждения, зажмет в кулачке — быть ему богатым, бросит — значит будет ведуном, а если не обратит на него внимания — быть ему нищим или пьяницей.

Известен обряд заговаривания на успех в делах через золотое кольцо глядя на солнце. Для этого нужно кольцо в пальцах держать таким образом, чтобы через него видеть солнечный круг, и произносить просьбы о делах насущных, непосредственно направляя звук в середину кольца.

В русской бане для благополучия в делах проводили себе еще золотой массаж обручальным кольцом. Кольцо должно быть гладкое и без всяких надписей. Как это делалось? Распаренное тело полностью проминалось обручальным кольцом по волокнам мышц, при этом произносился заговор на дела текущие, для того чтобы они лучше сладились.

Заговор

Приезжай ко мне, купец торговай,
налетай на мой товар,
будь мне богатым изродно и дородно.

Этот заговор нужно было произносить многократно, ровно столько, сколько вам необходимо времени, чтобы обмять все тело, куда вы можете достать золотым кольцом.

Современному человеку стоит порекомендовать почаще принимать золотую и серебряную воду, для того чтобы дела его шли наиболее удачно. Как приготовить такую воду, я уже рассказала.

Знахари и шептуны, умеющие врачевать недуги и облегчать телесные страдания людей и животных, пользовались неизменным уважением, однако при этом они нередко находились на подозрении, потому что общались с некими тайными силами, откуда же они тогда могли знать рецепты приготовления различных целительских зелий, так считали деревенские жители. Но в то же время знахари никому зла не делали и все свои силы направляли только на то, чтобы помочь людям, а сил у них было множество: во-первых, полноценное знание целебных трав, во-вторых, владение магичностью и силой слова, и в-третьих, они обладали непознанной, необъяснимой целебной энергией. Все эти три составляющие использовались для того, чтобы облегчать страдания людям и оздоравливать их судьбы, тела.

По народному убеждению, знахари могли избавить от любых болезней, кроме разве что совершенно неизлечимых, например, тех, которые насылали сильные колдуны, и тогда болящему нужно было идти к ведуну, к тому, кто мог осилить колдовские насылы. Или знахари не могли справиться с теми заболеваниями, которые человеку давались в Урок, потому что он жил несправедливо, греховно и натворил много грехов, в связи с чем сами Высшие Силы его «изурочили» для вразумления. Однако с обычными хворями, которые можно было вылечить травными, заговорными и энергетическими средствами, знахари справлялись. При этом, по народному убеждению, опытный знахарь мог снять порчу не только с человека, но и с его дела.

Знахари правят не только больного человека, но и саму его жизнь, поэтому за помощью к знахарям обращались не только в случае болезни, но и при других бедах: например, к ним нередко обращались с просьбой указать вора, избавить дом от кикиморы, вернуть потерянное или заговорить деньги, чтобы как можно больше было дохода в делах, погадать о будущем, снять порчу с успеха.

Умелые знахари могли определить, отчего приключилась «болезнь» или проклятие, всего лишь попросту опуская крест больного в воду. У знахарей вообще очень много было связано с водой. Существовали разные приемы лечения, так, например, некоторые «болести», как испуг

или переполох, лечили впрыскиванием заговоренной водой, водой, в которой погасили уголек, и различными умываниями, например, водой наговоренной да еще настоянной на чародейных растениях. Другие болезни, например, лечили смыванием или окатыванием водой, когда человек стоял в одном ушате, а ему на макушку поливали заговоренную воду из другого ушата и при этом заставляли его еще и кричать так, чтобы через крик выскочила страшная прорва или беда.

Основную часть хворей знахари лечили с помощью разных трав, за что знахарей иногда именовали травниками. Болезни, с которыми к ним обращались, были самыми различными. Наиболее часто, конечно же, лечили от лихорадок, то есть от всех видов недугов, связанных с разными системами и органами, но также лечили и от порчи сердечной, и от сглаза, и от уроков сухоты-маяты, от призывов, от болезней завистливого взгляда, от озева, от оговора, от болезней, сказанных в недобрый час, это так называемые наветы, от исполохов — мгновенных испугов.

При этом многие болезни доверяли лечить только женщинам-знахаркам, так, например, глаза и детские болезни лечили исключительно женщины, которые при этом нередко бывали повитухами. Знахарки обычно владели и любовной магией, снимали тоску, особенно с тех людей, которые лишились любви или, наоборот, они связывали, приваживали молодых друг к другу.

Особой силой обладала вода, оживленная знахарем с помощью специфических трав и заговоров. Во многих местах существовали свои чудодейственные источники, к которым вешуны ходили для исцеления от болезней и заговаривали непо-средственно на источник, чтобы болезнь отпустила его пациента. При этом иногда считалось, что сам больной, вымывшись водой из такого источника, да еще в тот момент, когда его заговаривает знахарь, да еще потом принимая в течение нескольких дней заговоренную знахарем воду, либо скоро выздоровеет, либо вовсе осчастливится его судьба, настолько сильное значение имела вода, заговоренная знахарем.

Когда же, например, ходили за водой к источникам или приготавливали воду для заговора, старались по дороге ни с кем не разговаривать. Когда же приходили непосредственно к самому роднику, то делали поясные поклоны на все четыре стороны, после чего на ближайшее дерево обязательно вешали какую-нибудь вещь больного, ну например шнурочек с нательного крестика или вовсе сам крестик, ленту с косы или шнурочек из пояса брюк. Иногда просто болящего обмеряли шерстяной ниткой в длину и в ширину, обмеряли его руки, ноги, голову, и все эти меры вывешивали на ближайший куст у живого родника. Когда же набирали воду из источника, то говорили:

Царь водяной и царица-водяница,
царь земляной и царица-землица,
дайте мне водицы на доброе здоровое,
дайте мне водицы на доброе тело,
на большое здравие,
на чистую-пречистую судьбу,
чистую-пречистую.

Вообще прозрачная вода, особенно проточная или талая или подзвездная, в представлении древних славян была символом красоты, здоровья, силы, роста, успеха и была традиционной формулой благопожеланий у славян; например, когда наливали воду для гостя или для желанного, милого сердцу человека, говорили всегда: «Будь здоров как вода». Водой, особенно талой, обтирались и обливались всегда для здоровья и красоты. В воде подзвездной купались в определенные специфические дни, особенно по полнолуниям, чтобы отвести от себя всякую порчу.

Старались войти в непочатую воду. Что это такое? На ранней заре, когда еще птицы только-только начинают петь, старались окунуться в водоеме или с вечера набранном корыте, для того чтобы вода впечатала все вчерашнее, все неуспешное, все плохое, и в новый день

человек входил с новым качеством, с новой энергией, усиленный чистотой и счастьем воды. Обычно такая предварительно набранная в ушат вода и оставленная под звездами приравнивалась к живой воде, потому что считалось, что сияние, исходящее с небес от звезд, имеет свечение Бога. То есть получается, что в такой воде сам Бог омылся ночью, и было весьма почетно после Бога принять эту божественную воду себе на тело. Обычно подзвездную воду не вытирали с тела. Для того чтобы день был успешный, богатый, удачливый и счастливый, эта вода должна была высохнуть.

Вот, например, сохранился совершенно замечательный ритуал, который помогал снять неудачи в делах или неудачи в личной жизни; этот знахарский обряд помогал славянам как при денежных трудностях, так и при любовных желаниях.

Метод знахарского снятия неудачи с денег и любви

Этот ритуал называется «отчерпывание воды». Для него необходим нательный крест. Помните, что древние славяне носили на теле амулеты и талисманы обычно из серебра, золота или глины. В основном это были восьмилучевые кресты, которые даже в славянском звучании так и назывались «крес» без буквы «т», потому что это слово означало в переводе со старославянского на русский «огонь»; огонь, заключенный в металле, огонь богов, заключенный в символе восьмилучевого креста. Почему восьмилучевой? Ну это очень просто. Если вы присмотритесь к солнышку, то вы заметите, что сквозь прищуренные веки солнце делится на крестообразные лучи. Так вот, обычное солнце в обычные дни делится на обычный крест, четырехлучевой, он может быть прямой, косой, все зависит от энергии. Знахари умели разделять эту энергию, и меня знахари российские учили, что означает разная энергия, исходящая с небес. Собственно, по этим понятиям и выявляли сверхмагическое время и сверхмагические часы, особенно для излечения судеб человеческих. А вот в священные дни, в небывалое сильное божественное время, солнце светится восьмилучевым крестом, если мы сощурим веки и посмотрим на него внимательно, сквозь прищуренные ресницы. Именно поэтому славяне носили восьмилучевые кресты с одинаковым сечением и делением.

Так вот, для данного ритуала нужен такой восьмилучевой крест или, если вы носите медный образок, связанный с вашим именем, или, допустим, у вас есть талисман, который передается из поколения в поколение в вашем роду, то можно использовать его.

Итак, возьмите свой нательный крест или «крес», если он у вас имеется, положите на ладонь наискось, так чтобы крест не упал с ладони, когда через крест вы будете сливать воду в подставленную емкость. В этой емкости должны быть уголья либо из баньки, где живет банник, либо из священных обрядовых костров. Эти уголья должны быть облеплены натуральным воском со всех сторон так, чтобы сама зола с угля не проникала сквозь воск. Это делается просто: растопить воск в любой металлической емкости на огне и окунуть туда угольки, для того чтобы они покрылись равномерным слоем воска. Потом достать и просушить, воск очень быстро застывает.

Итак, в какую-либо миску положить такие уголья, над миской наклонить ладонь, в центре которой лежит ваш нательный крест (желательно, если это восьмилучевой настоящий славянский крес). Заранее приготовленную воду, она может быть талая, подзвездная или принесенная с ключа, родника, особенно если этот ключевой родник считается в народе целебным, начинаете тонкой-тонкой струйкой сливать с таким расчетом, чтобы она протекала через всю ладонь и омывала ваш нательный крест, при этом необходимо читать заговор. После того, как вы наберете себе полную миску, в которой должно быть три-четыре стакана воды, вы берете эту наговоренную слитую воду и, отчерпывая ладонью воду, выливаете себе на темечко так, чтобы вода растекалась по всей голове и по лицу тоже, по затылку и по плечам. В результате вы должны вылить на себя не менее двадцати одной горсти, это приблизительно четыре стакана наговоренной воды. Отчерпывание и сливание на макушку себе воды лучше

всего делать в ванной комнате, или если вы на даче, то тогда выйдите вовсе на улицу. Когда же вы сливаете воду на макушку, нужно произносить также заговор.

Заговор для сливания воды через нательный крест

Сварго, сваржа, богоживия,
засветилья духовна, боже и мать божева,
мати пресвятая, мати бого родница,
на помощь призываю тя.
На помощь призываю тя я
Божевик-родовик, я
У родимой боже дары взываю.
Я взываю вещим гласием, возголосием,
воскрикием
Тако, что да услышите мя во Сваржие
поднебесной,
Да услышите розыск мой во усладе, во живие.
Золотник мой, золотник, драгий золотник
Отыщи, драгий золотник, свое дорогое место.
Встань в мечь повсеместно.
Дорогой золотник, на свое дроже место,
Чтобы у сына божьего (имя) родимаго моего
человечи
Отныне и до века отболело, отщемило,
преболело вовси
И осталось живия поднебесна, да в той живии
Как много более злат-серебрях делений
да корений.
Да чтоб слушалось все мни для то же боже
во всий Сваржи
Сваржа, Сварга здесь во живии мате моей.
Мои слова вещие, заплечные на веки веков
Здесь быть повсеместно изборно.

Заговор, который человек произносит, поливая свою макушку горстями воды

Сварже боже, бого Роде и матушка
заступница
Заступи за мой живот, за мой оборот
Спаси сохрани и оборони мя (имя)
Сына, внука и поныне во Сварже живуцьяго
И желаю чтобы бысть изборно во всея веки
Матушка богоживия заступница Сварже
В лик бо един.

Если заговор читает женщина, то, конечно же, вместо слов «сына» и «внука» нужно произносить слова «дщерь» и «внуци». Таким образом воду из миски с угольками вычерпывают всю. Куда же деть потом угольки и сколько их должно быть? Их должно быть обязательно не меньше трех. Первый уголек человек должен носить при себе девять дней, а потом прикопать под очень высокий дуб, крепкий и могучий, под зрелое дерево, которое нужно обязательно найти и выбрать. Второй уголек хранят дома в красном углу, обычно это то место, где любит отдыхать и пребывать хозяин в раздумьях о делах. Третий уголек относят в лавку (офис), если

речь шла о делах, или, если речь шла о здоровье, его толкут в мелкой ступке в мелкий порошок, а потом вымазывают на тело во время бани. Причем воск очень быстро растворяется, если его подогреть на каменке, и его тоже вымазывали на себя во время парной. Что интересно, после такого ритуала у человека выправлялись дела и здоровье сердечное. Если же этот ритуал выполнялся на любовь, то тогда уголек, предназначенный для офиса, использовался для подклада в дом, где проживала зазнобушка. Или если человек уже являлся семейным, то тогда этот подклад делался под спальное место, где спит любимый человек. Вода использовалась во множестве самых разных обрядов; так например, с давних времен над водой гадали, по воде пускали венки, лили в воду воск, чтобы отлить порчу и сглазы, и этот ритуал тоже существует, он сохранился. Для этого нам необходима опять же специфическая вода, либо оживленная заговором, либо отстоявшая под звездами, либо талая. Ее наливают в емкость, обычно это небольшая миска, которую водружают над головой пациента. В эту миску на края крестообразно закрепляют восковые свечи и знахарь над этими зажженными свечами водит свечками, свитыми в триединую свечу. То есть у знахаря в руке должен быть жгут, скрученный из свечей (минимум из трех). Этими переплетенными свечами водят в левую сторону над горящими свечами, установленными на миске, как бы соединяя их. Эти действия совершенно замечательным образом вытягивают порчи и неудачи из болящего человека.

При этом начитывается заговор

Во имя Отца и Сына, и Святого Духа
Господи помилуй, Господи помилуй.
Господа Бога мать, Пресвятая Богородица
На помощь призывала и все скорби и
болести обмывала.
Не я пособляю, не я помогаю, не я избавляю.
Помогает и пособляет сам велик Господь
Во Сварже поднебесной пришествия к нам.
Сама мать Пресвятая Богородица со своим
сыном
Великим да вещим святьем-небосвятьем
помогает и избавляет.
Сама мать Богородица своего сына обмывает
И нам дарует силу вещую чистую-пречистую, чистую-пречистую.
И ополосников посылает, чтоб ополоснули,
омыли
Все с вознемотного, с поднемотного с тела,
С добрым здравием, чтобы осталось.
Сама мати Пресвятая Богородица,
Богоданница
Сама мати дитя носила, сама мати приносила здраву вещую
Сама бабила, сама ладила своего дитя.
Заговаривала все двенадцать жил с дитяти,
сгоряти оне худы.
С горяти и с порчати, из порчати выгнати,
Дитяти оставити, здраву жилу заплестиси.
Заголосила все двенадцать жил, изгоняла
порчати
Из носовой, из ушной, из глазной, из половой,
Из чешовой, из пятовой, из брюшной, из спинной,
Из ручной, из хребтинной, из паховой,
Из ноготной, из подноготной, из телесика,

из белесика.

Изгоняли мороков теменных, изгоняли измор
задушных.

Все порченки, все гнилицы изгонялися, в рядок строилися

Под очи боговы показалися и дал Господь урок им

Стать в оберег вокруг телесика-белисика,
вокруг

Да не пускать никого. Тем кольцом темным

Силы темные удерживать. А в теле здравная сила жила,

Да на двенадцать верст расплескалася.

Тако бысти, тако еси, тако будемо во всея веки, как Господь повелете,

И от ныне и до век зреть тебе злат венец на той главе.

Из телесика-белисика, из родимца вещеого,

Встань здравь сила, встань благ сила, встань

успенья сила.

Иногда случалось так, что не было возможно-сти идти в баню с болящим. Но знахари и здесь знали толк в воде и в травах. Наливается вода в корыто (в нашем сегодняшнем понимании это ванна), да заговаривается та вода. И не просто заговаривается, а добавляются туда травы и разные снадобья. Для заговора воды в ванной необходимо с вечера налить воды, для того чтобы все лишнее улетучилось из нее, и только утром на заре приступать к заговору. Это очень важно, потому что на заре любая структура воды меняется. Нужно взять ко-

локольчик желательно с самым дивным, самым свежим звуком и озвонить воду, как можно ближе поднося колокольчик к воде. При этом желательно размешивать воду в левую сторону и еще наговаривать заговор.

Заговор от сглаза

Сглаженный, изгаженный скинь, опрокинь

На того, кто тебя сглаживал и изгаживал.

Сохрани и помилуй от черного глаза,

От серого глаза, от голубого глаза.

От крапчатого, от ухрапчатого.

Чистая, пречистая вода, кровь небесная,

Спаси-сохрани (имя) от всякого сглаза,

От всякого глаза, от худого часа.

От женского, от мужского,

От навесного, от ненавесного,

От наговорного, от переговорного.

Вещую да глаголю вам, божия святейшие,

Слушайте словеси мои, уверовайте

в прославшего мя.

Да изгойте того, кто изглазил мя.

Да скоропостижно пусть яга вернется к ягу.

Сердцем чистым, сердцем истым восклицаю бо.

Заговор нужно произносить не менее девяти раз. Здесь речь идет всего лишь о простой, пресной, чистой, отстоявшейся под звездами воде. Но у знахарей было огромное количество и других вод, заговаривали их точно таким же образом, но в них добавляли еще и дополнительные ингредиенты, например соль, травы, известь, глины, торф, золу и т. д. Сейчас перечислю различные ванны и то, как они воздействуют на организм. Подготовить же их вы можете с помощью заговора, который приведен выше. Также на воду можно наговаривать все ваши

желания. Не пренебрегайте подготовкой воды для своего любимого человека, заговаривая ее таким образом. И ему будет приятно, что вы заботитесь о нем, и вода будет заговорена от блуда в любви.

Солевые ванны. Для них можно использовать каменную или морскую соль. Обычно на стандартную ванну наших городских квартир нужно не менее 3-4 горстей соли, которую тщательно размешивают (при этом можно еще заговаривать). Как же действуют эти ванны? Основным действием этих ванн является оседание минеральных солей на кожу и образование так называемого «солевого плаща», который является источником длительного раздражения рецепторов и рефлекторного влияния на функциональные системы. Тепловое воздействие на организм теплой и насыщенной солями воды в полтора раза выше, чем пресной. Раздражение кожи растворенными солями проявляется разнообразными ощущениями, начиная от легкого покалывания и заканчивая интенсивным жжением и легким покраснением. Повышение температуры тела вызывает компенсаторную сосудорасширяющую реакцию. В этот момент к внутренним органам и системам выбрасывается депозитарная кровь. Это кровь, которая сохраняется нашим организмом как неприкосновенный запас. В связи с этим происходит улучшение поглощения кислорода, то есть происходит значительно большее и лучшее питание внутренних органов, и что самое главное, центральной нервной системы и головного мозга. Усиление кожного кровообращения сопровождается выходом отстоя венозной крови, что тоже очень хорошо, все отстойные массы смещаются и начинается движение. Такая ванна повышает тонус периферических вен и способствует оттоку венозной крови от периферии к сердцу. В такие ванны желательно не окунайтесь областью сердца, особенно если они интенсивно теплые. Что еще необходимо знать о солевых ваннах? Я уже говорила, что наша кровь по своей структуре похожа на соленую воду Мирового океана. И если вы хотите действительно конкретно оздоровить свой организм, то знайте, что такие ванны нужно принимать 3-4 раза в неделю, то есть желательно через день. А на курс необходимо от 18 до 22 ванн. Они обновляют кровь, обновляют нервную систему, успокаивают психику, просветляют разум. Знахари это знали и особенно рекомендовали тем, у кого наблюдалась потеря энергии. После такой ванны не нужно мыться с мылом, тело промокается полотенцем без растирания и укутывается простыней. Желательно после такой ванны в течение получаса полежать и ничего не делать.

Щелочные ванны. Для них знахари использовали пепел, который распадался в пыль после прожигания березовых костров. Удивительно, но этот пуховый, светлый, белый пепел имеет мыльное качество. В наших же условиях мы знахарские щелочные ванны можем заменить ваннами с обычной пищевой содой. Действуют такие ванны размягчающе, особенно если человек был перетружен, перенапряжен. Они оказывают релаксирующее воздействие, способствуют отторжению загрубевших старых слоев эпидермиса, а также при этом происходит размягчение рогового слоя кожи. Применяется такая ванна при различных заболеваниях кожи, костно-суставного и мышечного аппарата человека. Для приготовления ванны потребуется приблизительно 400-500 г соды. Соду растворяют в горячей воде и добавляют в ванну с температурой 35-37 градусов. Продолжительность таких процедур приблизительно 15 минут, курс лечения от 12 до 15 ванн, через день. После содовой ванны стоит растереть себя жесткой щеткой, но без мыла. Если же вы будете, как знахари, использовать зольную ванну с золой березовых или можжевельных дров, то растираться жесткой щеткой обязательно, но мылом смывать тоже не рекомендуется, несмотря на то что зола будет слегка чувствоваться на коже. Уверяю вас, после протирания полотенцем все уйдет и кожа будет бархатистая, мягкая, нежная, омолажившаяся. Эти ванны, делали еще и для омоложения высшему сословию и знати, а также девицам перед свадьбой.

Хвойные ванны. Лечебное воздействие хвойных ванн проявляется в снижении возбудимости центральной нервной системы и усилении процессов торможения в коре головного мозга. Что это за тормозящие процессы? Это когда люди слишком возбуждены, начиная конфликты не могут остановиться и обладают повышенной мнительностью, повышенными страхами или слишком погружены в работу и не могут расслабиться и отвлечься от своего бизнеса. Дыхание в такой ванне становится редким и глубоким. В целом такая ванна

обладает релаксирующими свойствами. Специфический приятный аромат хвои обуславливает выраженный психотерапевтический эффект, более того, человек впадает в некое состояние транса. Желательно, чтобы человек в этом состоянии ни о чем принципиально не думал, отпустил свои мысли по их собственному кругу. Таким образом, болевые клише сознания освободятся и уйдут в небытие. Кроме того, ароматические вещества хвои рефлекторно повышают кровоток в скелетных мышцах и внутренних органах, что приводит к понижению общего периферического сопротивления сосудистой сети. Это так называемое спазмолитическое действие, которое способствует увеличению систолического объема сердца и снижению частоты его сокращения. Приблизительно 70 грамм экстракта нужно растворить в воде с температурой 35-37 градусов. Продолжительность хвойных ванн составляет 15-20 минут. После ванны не нужно растираться и следует отдохнуть в течение 30 минут. Процедуру проводят через день, курс лечения составляет 20 ванн. Повторный курс хвойных ванн проводят через 2-3 месяца. Что интересно, наши предки использовали интенсивный отвар из хвойных веток, который упаривали в русских печах. Мы можем позволить себе сделать это на плите путем вываривания в кастрюле хвойных веток. Великолепным действием обладает заваренный по такому же принципу вереск. Между прочим, вересковые ванны великолепным образом снимают климактерические психозы у женщин.

Скипидарные ванны. Скипидар — это очищенное терпентинное масло, получаемое перегонкой живицы из сосен. Это нерастворимая в воде, бесцветная жидкость, имеющая характерный резкий запах, она является мощным химическим раздражителем. Содержащиеся в скипидаре эфирные масла и терпены проникают в поверхностные слои кожи и оказывают неспецифическое раздражающее действие, что приводит к изменению чувствительности кожи, выделению биологически активных веществ и медиаторов, что в свою очередь передается по рефлексорным дугам к внутренним органам. В результате понижается сосудистый тонус, увеличивается количество функционально задействованных капилляров, капилляры омолаживаются, повышается устойчивость и неспецифическая резистентность организма. Для таких ванн следует применять только живичный скипидар аптечного производства. На полную ванну стандартной городской квартиры (примерно 200 л) с температурой 35-37 градусов разводят приблизительно 30-50 мл (30 мл — это столовая ложка) белого скипидара. Но перед погружением в ванну человек должен смазать вазелином особо чувствительные участки кожи, например, паховые складки, промежность, половые органы, подмышечные впадины, случайные царапины на теле во избежание сильного раздражения. Продолжительность скипидарных ванн — 10 минут, их принимали через день или два дня через один, курс лечения 18 процедур. Что удивительно, скипидарные ванны, помимо мощного омолаживающего эффекта, великолепным образом снимают с человека отрицательные психопатические программы, то есть меняется поведение, меняется настроение человека, и что самое главное, меняется настрой мыслей. Не случайно каждый человек строит свою судьбу сам,

каждый человек является программистом своей собственной судьбы, а значит, не у всех нас положительные программы. Более того, даже человек успешный имеет тенденцию к загрязнению своих мыслительных программ, поэтому скипидарные ванны два раза в год не просто полезны, а обязательны всем.

Единственный недостаток скипидарных ванн — это то, что после них придется очень тщательно мыть ванну от скипидара, потому что он не разводится в воде. Развести же скипидар в воде можно при помощи горячего молока. 30-50 мл скипидара нужно развести приблизительно в половине стакана вскипяченного молока. Однако, у скипидарных ванн есть противопоказания, например ишемическая болезнь сердца с явлениями стенокардии, с нарушениями ритма, гипертоническая болезнь второй стадии, хронический гепатит, цирроз печени, хронический гломерулонефрит, нефроз, повышенная чувствительность кожи к скипидару. Сейчас в аптеках иногда продаются готовые экстракты со скипидаром и добавлением лекарственных трав. С ними нужно быть очень осторожными. Прежде всего, не покупайте такие экстракты в торговых точках на рынке, только в официальной аптеке.

Ванны с отваром сенной трухи. Приблизительно 200-250 г сенной трухи, которую можно взять в любом деревенском доме, где косят сено, нужно запарить в трех литрах кипятка, приблизительно 10-15 минут проварить и настаивать около часа, накрыв крышкой. После этого отвар процеживают и сенный жмых складывают в узелок со льном. Настой выливают в ванну и принимают процедуру при температуре 37-40 градусов. Продолжительность процедуры 15-20 минут. Во время всей процедуры узелок, в котором завязана сенная отварная труха, используется как массажный инструмент. Эти ванны великолепно усиливают кровообращение, благотворно действуют при бронхите и бессоннице, и что самое главное — великолепно снимают почечную тяжесть. Ванны с сенной трухой — самое примитивное, простейшее, но очень полезное действие для тех, кто хочет быть здоровым.

Ванны с отваром из овсяной соломы. Они приготавливаются таким же образом, как и предыдущие, с сенной трухой, но оказывают более сильное действие, потому что они обеспечивают великолепную терапию при болезнях почек, мочевого пузыря, а также при ревматизме.

Ванны с отваром дубовой коры. Для этого нам необходимы две пачки аптечного сбора дубовой коры. Не нужно добывать кору самим, потому что дуб в промышленных целях все равно рубится для изготовления мебели и дубовую кору снимают непосредственно на пилорамах, а вы же пойдете драть кору или пилить ветки с живого дуба, что у древних славян считалось непозволительным. Две пачки аптечной дубовой коры нужно заварить, настоять, жмых не выбрасывать, а завязать в льняной узелок и использовать как массажный инструмент после ванны для растирания тела. Эта ванна полезна при кожных заболеваниях, а также она великолепным образом лечит суставы, позвоночник и сухожилия. Если вы почувствуете, что двух пачек недостаточно, а скорее всего так и будет, тогда вам необходимо брать приблизительно 500-600 г сухого сырья на ванну. Дубовая кора в аптеке стоит не так дорого.

Ванны с лавандовым цветом. Имеют большое значение при сердечных и нервных заболеваниях, а также при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, повреждениях сухожилий, при опухолях, за-твердениях. Благодаря ароматическим веществам эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и кровеносные сосуды — это великолепный и сильно действующий омолодитель организма.

Горчичные ванны. Содержащиеся в горчице эфирные вещества оказывают резкое раздражающее действие на нервные окончания, стимулируют иммуногенез кожи, усиливают систолический объем сердца, кровоток в скелетных мышцах и внутренних органах, понижают общее периферическое сопротивление сосудистой сети и частоту сердечных сокращений, повышается интенсивность всех видов обмена в организме. Горчица очень хороша как средство борьбы с ожирением. Для проведения общей ванны приблизительно на 200 литров воды с температурой 37 градусов разводят 150-200 г горчицы, затем человек может погружаться в ванну. Чтобы избежать ожога, наиболее чувствительные места, паховые и ягодичные складки, локтевые и подмышечные впадины смазывают вазелином. Горчичные ванны продолжительностью 15–20 минут проводят ежедневно или через день, курс лечения составляет 10-20 ванн. При острых заболеваниях простудного характера на курс назначают всего лишь две процедуры с погружением на 5-10 минут. Человек, страдающий ожирением, может всего лишь благодаря такой заговоренной горчичной ванне сбросить до 10 кг массы тела.

Ванна с полевым хвощом. Хвощ можно собрать в любой местности или купить в аптеке. Ценны эти ванны содержанием кремнезема и применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря. Хвощовый отвар прекрасно действует на долго незаживающие раны.

Шалфейные ванны. В состав концентрата шалфея входят эфирные масла, смолистые вещества, уксусная и муравьиная кислоты, а также другие полезные химические соединения. Шалфейные ванны оказывают раздражающее и энергетическое действие на организм. Когда я произношу термин «раздражающее», это говорит о том, что капилляры нашего кожного покрова начинают активизироваться. Также шалфейные ванны оказывают очень хороший психостимулирующий эффект. Для ванны нужно использовать приблизительно 250-300 г сухого

шалфея в качестве отвара из его листьев. Для качественной психотерапии достаточно 10-12 процедур.

Ванны с настоем череды. Трава череды оказывает вяжущее и противовоспалительное действие, ослабляет аллергические реакции. Настой делается из 50 г сухой череды. Курс лечения – 12-15 процедур, повторный курс через 1 месяц.

Крахмальные ванны. Крахмал обладает смягчающим, обволакивающим, противозудным действием, он защищает чувствительную кожу от действия аллергических веществ. Поэтому крахмальные ванны назначают при кожных заболеваниях: нейродермите, ихтиозе, чешуйчатом лишае и при детском диатезе. Готовят эти ванны следующим образом. Крахмала берут 100 г на 10 литров воды, продолжительность ежедневных ванн — 20-30 минут, курс — 15-20 процедур. Лечение детей крахмальными ваннами рекомендуется начинать не раньше трехлетнего возраста.

Ванна Клеопатры. Для людей с сухой кожей рекомендуется следующий состав: 1 литр молока смешивают миксером с половиной стакана оливкового масла и эту эмульсию выливают в ванну. Погружение на 10-15 минут в такую ванну один раз в неделю поможет уменьшить проблемы с кожей.

Ванны с растительными отварами. Принимают их приблизительно 1-3 раза в неделю, продолжительность ванн около 20 минут. Чтобы приготовить травяную ванну, необходимо 300 г сухой травы настоять в кипяченой воде, затем смесь проваривают на медленном огне и дают настояться в течение получаса. Процеженный отвар выливают в уже подготовленную воду. Мята успокаивает раздраженную кожу и снимает зуд, считается эффективнейшим средством при начинающейся простуде. Розмарин и полынь смягчают климактерический синдром, освежают и тонизируют кожу, лечат спазмолитические нарушения кровообращения. Ромашка и хмель стимулируют регенерацию клеток кожи, снимают воспаление и раздражение, повышают устойчивость кожи к инфекциям. Липовый цвет улучшает потоотделение, успокаивающе действует на нервную систему, улучшает сон. Ноготки и тысячелистник способствуют быстрой эпителизации кожи и заживлению ран. Можжевельник, мелисса, медовая лаванда снимают стресс, успокаивают нервную систему. Также стоит порекомендовать ванны из минеральной воды. Для этого необходимо купить упаковку минеральной воды в магазине. Уверю вас, в минеральную воду добавляют настолько качественные и полезные вещества, что раз в месяц можно позволить себе такое роскошество.

Указатель лекарственных растений по их применению для ванн

Гипертоническая болезнь — астрагал, барвинок, белокудренник черный, боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, дольник, душица, зюзник европейский, котовник кошачий, лаванда колосовая, майоран садовый, мелисса лекарственная, мята перечная, омела белая, пустырник, синюха голубая, сосна обыкновенная, сушеница топяная, хмель обыкновенный, шлемник байкальский.

Гипотония — аралия, заманиха, левзея, пижма, элеутерококк.

Атеросклероз — боярышник, донник, омела.

Ревматоидный артрит — аир болотный, анис обыкновенный, арника горная, багульник болотный, базилик обыкновенный, береза повислая, будра плющевидная, бузина черная, вереск обыкновенный, горец птичий, донник лекарственный, душица обыкновенная, дягиль лекарственный, ива белая, каштан конский, клевер луговой, крапива двудомная, лабазник вязолистный, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоящая, липа мелколистная, лопух большой, можжевельник обыкновенный, овес посевной, ольха серая, папоротник мужской, пижма обыкновенная, пырей ползучий, рододендрон золотистый, ромашка аптечная, сабельник болотный, скумпия кожевенная, смородина черная, сныть обыкновенная, сосна обыкновенная, тимьян ползучий, фиалка трехцветная, хвощ полевой, шалфей лекарственный, эвкалипт.

Повышенная нервная возбудимость — аистник цикutowый, острогал, багульник болотный, базилик обыкновенный, белокудренник черный, борщевик сибирский первого года жизни, боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, вереск обыкновенный, донник лекарственный, душица обыкновенная, зюзник европейский, калина обыкновенная (имеются в виду и ягоды, и листья, и цвет), кипрей узколистный, котовник кошачий, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, майоран садовый, Melissa лекарственная, мята перечная, омела белая, пион уклоняющийся, полынь горькая, пустырник пятилопастной, ромашка аптечная, синюха голубая, сосна обыкновенная, сушеница топяная, хмель обыкновенный, шлемник байкальский.

Астенические депрессивные состояния — аралия маньчжурская, заманиха высокая, левзея софлоровидная, элеутерококк колючий.

Радикулиты — аир болотный, анис обыкновенный, арника горная, багульник болотный, базилик обыкновенный, береза повислая, будра плющевидная, бузина черная, вереск обыкновенный, горец птичий, донник, душица, дягиль, ива белая, каштан конский, клевер, крапива, лабазник, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоящая, липа мелколистная, лопух большой первого года жизни, можжевельник обыкновенный, овес посевной, ольха серая, папоротник мужской, пижма обыкновенная, рододендрон золотистый, ромашка аптечная, сабельник болотный, смородина черная, сосна обыкновенная, тимьян ползучий, фиалка трехцветная, хвощ полевой, шалфей лекарственный, эвкалипт.

Климактерический синдром — астрагал, белокудренник, молодой борщевик, валериана лекарственная, душица обыкновенная, зюзник, калина, кипрей, лаванда, майоран, Melissa, мята, пион уклоняющийся, пустырник, ромашка аптечная, синюха голубая, сосна обыкновенная, хмель, шлемник байкальский.

Хронический пиелонефрит — брусника обыкновенная, василек синий, зверобой продырявленный, золотарник обыкновенный, сныть обыкновенная.

Хронический цистит — брусника обыкновенная, василек синий, зверобой, толокнянка, сныть, хвощ полевой.

Мочекаменная болезнь — брусника, василек, золотарник, толокнянка, хвощ.

Подагра — аир болотный, анис обыкновенный, арника горная, багульник болотный, базилик обыкновенный, будра плющевидная, бузина черная, вереск обыкновенный, горец птичий, донник лекарственный, дягиль обыкновенный, ива белая, каштан конский, клевер луговой, крапива двудомная, лабазник вязолистный, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоящая, липа мелколистная, лопух большой, можжевельник обыкновенный, овес посевной, ольха серая, папоротник мужской, пижма обыкновенная, пырей ползучий, рододендрон золотистый, сабельник болотный, скумпия кожевенная, смородина черная, сныть обыкновенная, сосна обыкновенная, тимьян ползучий, фиалка трехцветная, хвощ полевой, шалфей лекарственный, эвкалипт шариковый.

Геморрой — бадан толстолистный, горец почечуйный, стальник полевой.

Дерматиты — аир болотный, алтей лекарственный, базилик обыкновенный, барвинок малый, береза повислая, будра плющевидная, вереск обыкновенный, горец змеиный, дуб обыкновенный, душица обыкновенная, ежевика сизая, зверобой продырявленный, земляника лесная, иссоп лекарственный, календула лекарственная, коровяк густоцветковый, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоящая, липа мелколистная, лопух большой, льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, мать-и-мачеха обыкновенная, медуница мягчайшая, мыльнянка лекарственная, облепиха крушиновидная, овес посевной, орех грецкий, плавун булавовидный, просвирник лесной, репейничек аптечный, ромашка аптечная, смородина черная, солодка голая, сушеница топяная, тимьян ползучий, тысячелистник обыкновенный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, череда трехраздельная, чистотел большой, шалфей лекарственный, эвкалипт шариковый, якорцы стелющиеся.

Экзема — аир болотный, аистник цикutowый, алтей лекарственный, базилик обыкновенный, барвинок малый, береза повислая, борщевик сибирский, будра плющевидная, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, горец змеиный, дуб обыкновенный, душица

обыкновенная, зверобой продырявленный, земляника лесная, иссоп лекарственный, календула лекарственная, коровяк густоцветковый, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоящая, лопух большой, льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, мать-и-мачеха, медуница, мыльнянка лекарственная, облепиха крушиновидная, овес посевной, орех грецкий (лист), плавун булавовидный, просвирник лесной, репейничек аптечный, ромашка аптечная, смородина черная, солодка голая, сушеница топяная, тимьян ползучий, тысячелистник обыкновенный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, череда трехраздельная, чистотел большой, шалфей лекарственный, эвкалипт, якорцы.

Псориаз — алтей лекарственный, будра плющевидная, вербена лекарственная, земляника лесная, ежевика сизая, календула лекарственная, коровяк густоцветковый, мыльнянка лекарственная, орех грецкий, плавун булавовидный, просвирник лесной, репешок, смородина черная, тимьян ползучий, фиалка трехцветная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, череда трехраздельная, чистотел большой, якорцы.

Нейродермит — аир болотный, борщевик сибирский первого года жизни, вербена лекарственная, вереск обыкновенный.

Диатезы — коровяк, лопух, смородина, тимьян, череда, чистотел.

Фурункулез — льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, мать-и-мачеха, мыльнянка лекарственная, орех грецкий, плавун булавовидный, репейничек аптечный, хмель обыкновенный, шалфей лекарственный.

Успокаивающие — адонис весенний, аистник цикутовый, астрагал, белозор болотный, белокрыльник гибридный, белокудренник черный,

борщевик, боярышник, валериана, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, дербенник иволистный, донник лекарственный, душица обыкновенная, ежевика сизая, звездчатка средняя, зюзник обыкновенный, калина, котовник кошачий, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, ландыш майский, любисток лекарственный, майоран садовый, мелисса лекарственная, омела белая, очанка лекарственная, пассифлора, пион уклоняющийся, подмаренник настоящий, пустырник пятилопастной, серпуха венценосная, синеголовник плосколистный, синюха голубая, сушеница топяная, хмель обыкновенный, чина луговая, шлемник байкальский.

Спазмолитические — аир болотный, анис обыкновенный, базилик обыкновенный, бедренец камнеломковый, белокопытник гибридный, белокудренник черный, борщевик сибирский, вербена, валериана, вероника длиннолистная, грушанка, грыжник, дербенник, донник, дубровник обыкновенный, дымянка лекарственная, дягиль, зверобой, зимолубка зонтичная, иссоп, календула, кориандр, коровяк, котовник, кошачья лапка двудомная, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, лапчатка гусиная, любисток лекарственный, майоран, мелисса, мята, одуванчик, очанка, пижма, почечный чай, просвирник, пустырник, ромашка аптечная, росянка круглолистная, сердечник луговой, серпуха венценосная, синеголовник, солодка, сосна, сушеница, тмин, тысячелистник, укроп душистый, фенхель обыкновенный, фиалка трехцветная, хмель обыкновенный, чистотел большой, шандра обыкновенная, шикша черная, шлемник.

Травы для пара в бане

Противовоспалительные — авран лекарственный, адокса мускусная, аир болотный, аистник цикутовый, айва продолговатая, алое древовидное, алтей лекарственный, анис обыкновенный, арбуз обыкновенный, арника горная, ароник пятнистый, бадан толстолистный, базилик обыкновенный, барбарис, барвинок, бархат амурский, бедренец камнеломковый, белокрыльник болотный, белокудренник черный, береза повислая, бессмертник песчаный, борщевик сибирский, брусника обыкновенная, будра плющевидная, бузина черная, букашник горный, буквица лекарственная, бурачник лекарственный, василек синий, вахта трехлистная, вербейник обыкновенный, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, виноград культурный, гвоздика пышная, герань луговая, горец змеиный, горец почечуйный, горец птичий, горицвет кукушкин, гравилат городской, гранат обыкновенный,

груша обыкновенная, грушанка, грыжник голый, гулявник лекарственный, девясил высокий, дербенник, донник, дрок красильный, дуб обыкновенный, дубровник обыкновенный, дурнишник обыкновенный, душица обыкновенная, дымянка лекарственная, дыня обыкновенная, дягиль лекарственный, ежевика, звездчатка средняя, зверобой продырявленный, земляника лесная, зимолобка зонтичная, зопник клубненосный, зубровка душистая, зюзник европейский, ива белая, икотник серый, иссоп лекарственный, истод сибирский, календула лекарственная, картофель клубненосный, кипрей узколистный, клевер луговой, кориандр посевной, коровяк густоцветковый, котовник кошачий, кошачья лапка двудомная, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, кукуруза обыкновенная, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоящая, лен обыкновенный, липа мелколистная, лопух большой, лук репчатый, льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, любка двулистная, майоран садовый, малина обыкновенная, манжетка обыкновенная, мать-и-мачеха, медуница, Melissa, можжевельник, мыльнянка лекарственная, мята перечная, облепиха крушиновидная, одуванчик лекарственный, окопник лекарственный, ольха серая, орех грецкий, очанка лекарственная, пажитник сенной, первоцвет весенний, пижма обыкновенная, плавун булавовидный, плющ, подмаренник настоящий, подорожник большой, полынь горькая, просвирник лесной, пупавка красивая, пырей ползучий, репейничек аптечный, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, ряска маленькая, сабельник болотный, свекла обыкновенная, селезеночник очереднолистный, сердечник луговой, серпуха венценосная, сивец луговой, синеголовник плосколистный, скумпия, смолка обыкновенная, смородина черная, сныть обыкновенная, солодка голая, сосна обыкновенная, стальник полевой, сушеница топяная, татарник колючий, толокнянка обыкновенная, тысячелистник, укроп, фасоль, фенхель, фиалка, хвощ, хмель, хрен обыкновенный, цикорий, чага, череда трехраздельная, черемуха, черника, чеснок, чина луговая, шалфей лекарственный, шандра, шикша черная, шиповник майский, щавель конский, эвкалипт шариковый, якорцы, ярутка полевая, яснотка белая, ястребинка волосистая, ятрышник пятнистый.

Болеутоляющие для приема внутрь — алтей, анис, араник, базилик, белокудренник, борщевик первого года жизни, будра, букашник горный, бурачник лекарственный, вербена, вереск, вероника, гвоздика, герань луговая, гранат обыкновенный, грушанка, грыжник голый, дербенник, дрок красильный, душица обыкновенная, звездчатка, зимолобка, зопник, зюзник, ива белая, икотник, калина, кипрей, клевер, коровяк, котовник, кошачья лапка двудомная, лабазник, лаванда, лапчатка, лен, льнянка, любисток, любка двулистная, майоран садовый, медуница, Melissa, облепиха, очанка, пажитник, плавун булавовидный, подмаренник, просвирник, пупавка красивая, пырей, ромашка, сабельник, свекла, сердечник луговой, сивец луговой, синеголовник, смолка обыкновенная, сныть обыкновенная, тимьян, чистотел, шалфей, эвкалипт.

Как готовить отвары?

Отвары применяются как внутрь, так и наружно, в виде банного пара. Сырье предварительно настаивают в воде около суток, чтобы в воду перешла живая энергия растения, а потом заливают кипятком и проваривают в течение 10-15 минут на очень медленном огне, затем, укутав, дают настояться полчаса. После готовности отвары процеживают, разливают в стеклянную посуду, ставят в прохладное место и применяют в течение суток. Отвары от жара дают охлажденными, от холода — горячими, при сочетании жара и холода отвары применяют теплыми. Настои обычно готовят из листьев и стеблей, измельченные растения настаивают на холодной воде в течение 6-8 часов, иногда и дольше. Затем процеживают и сливают в стеклянную посуду. Настои обычно готовят из свежего сырья. Экстракты готовят выпариванием отваров в горячей духовке в течение 4-6 часов в посуде с крышкой, желательно крышку обмазывать тестом, чтобы пар вообще не уходил. Делается это все на медленном огне, нужно создать эффект русской печи. Мази готовят на основе свиного внутреннего жира — смальца,

свежего несоленого сливочного масла или вазелина, лучше желтого цвета в соотношении один к четырем, то есть одна часть свежего сока растений на четыре части основы. Масло можно приготовить по рецепту облепихового масла. Полусухие, отжатые от сока измельченные плоды облепихи заливают растительным маслом. На один стакан отжатых плодов нужно два стакана масла, подогретого до температуры 60 градусов. Настаивают сутки в термосе, потом все оттуда достают — и сырье, и масло и настаивают в закрытой посуде, иногда подогревая, но незначительно. Масло лучше всего приготавливается в темной посуде в теплом месте в течение месяца или сорока дней. Масло можно приготовить из любых растений-эфироносков. Эфироносами считаются те растения, которые имеют яркий сильный запах.

Порошки

Порошки получают из растертых сухих корней, листьев, зерен или ягод растений. Посуда, в которой хранятся разные порошки, должна быть тщательно закрыта от пыли. В народной медицине традиционно сложилось так, что на двадцать килограммов веса больного берут 1 столовую ложку сбора трав и 1 стакан воды. Например, если у больного вес 60 кг, то для приготовления напара или отвара берут 3 столовые ложки сбора трав на 3 стакана воды.

Лечение тучности

Кто-то пошутил, что человечество делится на два лагеря: на тех, кто хочет похудеть, и на тех, кто хочет поправиться. Пожалуй, тех, кто стремится избавиться от лишних килограммов, становится все больше с каждым годом. Тучность коварна, она подкрадывается как злой недуг. Посмотришь на себя в зеркало — вроде бы все в норме, но захватил пальцами складку на животе, и что же? Тревожный сигнал: не примешь меры — и не заметишь, как превратишься из элегантного человека в упитанное «нечто». Очень хорошо, что сегодняшние современники понимают, что тучность к добру не приводит. Многие уже убедились, что добрую службу для регулирования веса могут сослужить не только физические упражнения, но и так называемое сбалансированное питание и русская баня. Есть новейшее научное доказательство того, что жировые клетки способны самостоятельно, то есть автономно, подавать сигналы о возникновении аппетита. Прямая связь между жировой тканью и мозговым центром способствует пробуждению непомерного, как говорят в народе, «волчьего» аппетита, а обмен веществ, как показали исследования, замедляется. О какой борьбе с ожирением в этом случае может идти речь, если голод затмевает разум.

Причины ожирения многочисленны и разнообразны. Распределение излишнего жира на теле определяется индивидуальными особенностями, а также формой ожирения.

Три формы ожирения

Существует множество форм ожирения, выделяют три основные.

Общее ожирение: толстый слой подкожного жира как бы укутывает всю фигуру, и она мало-помалу теряет свои очертания — жирная спина, толстая шея, гипертрофированные грудные железы, большой живот, тяжелые ягодицы, слишком широкие бедра.

Ожирение по мужскому типу: такое ожирение развивается у мужчин, а также у женщин с явными признаками вирилизма. Слой жира располагается у них в верхней части тела. Люди, страдающие ожирением по мужскому типу, вызывают, по общему мнению, больше зависти, чем жалости, так как они легко несут свое отяжелевшее тело, активны, жизнерадостны, хорошо и с удовольствием едят, у них отличное пищеварение, они полнокровны, легко потеют. Однако с возрастом у них могут развиваться гипертоническая болезнь, атеросклероз, сердечные заболевания, иногда диабет.

Ожирение по женскому типу (рыхлое): жировой слой располагается в нижней части тела на животе и бедрах. Женщины, страдающие ожирением рыхлого типа, не могут похвастаться цветущим видом. Они жалуются на быструю утомляемость, нервозность, бессонницу,

расстройства циклических дней и воспаление подкожной клетчатки. Нарушение функций нервной системы и желез внутренней секреции — вот основные причины возникновения и развития ожирения рыхлого типа.

Лечение диетой

Приступая к лечению диетой и имея серьезное намерение ее соблюдать, необходимо знать, что организм полных людей ожесточенно сопротивляется ограничениям в питании, но тем не менее они сравнительно быстро теряют в весе. У тучных мужчин есть все данные для эффективного похудения, но в этой бочке меда есть ложка дегтя — аппетит, который заставляет их прерывать диету, и все начинается сначала. Чтобы помочь им преодолеть аппетит, существуют травы, снижающие секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

Растения против ожирения: аронник пятнистый, зопник клубненосный, капуста белокочанная, картофель клубненосный, очанка лекарственная, ярутка полевая.

Есть гомеопатические средства для подавления чувства голода, препараты, успокаивающие нервную систему и т. д. Желая сбросить 2-3 килограмма, не уменьшайте количество приемов пищи, так как, почувствовав голод, вы незаметно для себя

съедите больше, чем съели бы во время приема обеда. Кроме того, не получив вовремя обед, завтрак или ужин, организм реагирует, выделяя токсины. Таким образом, вместо желаемого похудения вы зарабатываете воспаление подкожной клетчатки, то есть так называемый целлюлит. Драконовский режим питания может стать толчком к возникновению или развитию ожирения. Сбросив на непродолжительное время излишек веса, человек рискует надолго потерять здоровье. Не исключайте из своего рациона жиры и крахмалосодержащие продукты полностью, они необходимы организму, поэтому лучше просто немного сократить их потребление. Ешьте как можно меньше конфет, пирожных, пирожков, исключите из своего рациона аперитив, миндаль, орехи, горечи. Если вы очень любите восточную, кавказскую и азиатскую кухни, то лучше, если вы воздержитесь от интенсивно пикантных, бодрящих и горячительных блюд. Что интересно, русский стол — самый полезный стол для тех, кто хочет сбросить лишний вес, потому что пища очень сбалансирована и не возбуждает излишнего аппетита, малыми продуктами происходит быстрое насыщение. Пейте как можно больше минеральной воды, она стимулирует работу почек, желудка и желез внутренней секреции.

Есть травы, которые помогают более быстрому усвоению пищи и более сильному перевариванию и выведению из организма. Это не слабительные, это травы, которые помогают усвоить, переработать и вывести пищу, не укладывая ее в «закрома Родины»: абрикос обыкновенный, авран лекарственный, алоэ древовидное, арбуз, вахта трехлистная, виноград культурный, горец почечуйный, горечавка желтая, дрозд красильный, душица обыкновенная, дымянка лекарственная, дыня, жостер слабительный, земляника лесная, золототысячник зонтичный, кассия узколистная, крушина ломкая, льнянка обыкновенная, одуванчик лекарственный, подорожник блошный, пупавка красильная, ревень тангутский, свекла обыкновенная, солодка голая, стальник полевой, щавель конский, любисток лекарственный, очанка лекарственная, пажитник сенной, пижма, почечный чай, рябина красная, татарник колючий.

Лечение ожирения отварами, настоями и настойками

Отвар из плодов тмина — 5 г измельченных плодов тмина на 2 стакана кипятка, кипятить 5 мин, процедить, принимать по полстакана три раза в день перед едой.

Настой корня щавеля конского — 6-7 чайных ложек сырья залить 5 стаканами воды, кипятить 15 мин, дать настояться и процедить, принимать всю дозу в течение суток. На следующий день — новая доза.

Отвар из семян подорожника — растолченные семена подорожника заваривают кипятком из расчета 10 г семян на полстакана кипятка, настоять, процедить, выпить в один прием. Суточная доза — 4 раза по полстакана.

Отвар молодых листьев бузины черной с медом (хорошее средство для понижения аппетита) — 20 г листьев на стакан кипятка, добавить 1 столовую ложку меда, принимать по четверти стакана после еды. В день необходимо принять 5-6 доз.

Смесь цветков и листьев терна (прекрасное слабое мочегонное и смягчительное средство, но что самое главное — отбивает аппетит) — заварить 2 столовые ложки на стакан кипятка, пить как чай с медом.

Отвар репьев лопуха (старинное средство против излишнего веса) — комок зрелых репьев размером с полкулака залить 200 мл кипятка, парить

2 часа в духовке на медленном огне и выпить в один прием. Отвара после процеживания должно быть примерно 100-120 г. В течение дня нужно принимать три-четыре таких дозы, поэтому сами рассчитайте количество запариваемых трав.

Великолепно против ожирения действуют: сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простокваша, чай из сушеной вишни и сушеных яблок. Есть также великолепный очистительный сбор, который помимо выведения токсинов и жиров из организма еще и омолаживает перистальтику кишечника:

крушина — 15 г,
молочай — 15 г,
льнянка — 30 г,
мыльнянка — 30 г

Все травы перемешать и заваривать 1 столовую ложку на стакан крутого кипятка (можно заваривать в термосе). В день необходимо выпивать по 3-4 стакана.

Существует набор продуктов, которые великолепным образом помогают сбросить лишний вес, например все холодные напитки, особенно молоко, мороженое, квас и прочее, мед, молочный сахар, ржаной хлеб, фрукты в кожуре, овощи с твердой клетчаткой: репа, редька, хрен; гречневая каша, простокваша, кумыс, сливы, вишня, абрикосы, смородина, щавель, помидоры, капуста, белое вино. И наоборот, есть продукты, которые задерживают жиры в организме и дают увеличение жировой ткани. Это кофе, вяжущие вещества, содержащие танин, какао, красное вино, рисовые и ячменные отвары, кисель, картофель, свежий белый хлеб, всякие пироги, мучные блюда, особенно в горячем виде, сухоедение, жилистые сорта мяса. В народной медицине бытует мнение, что перед каждым лечением, снижающим вес, следует основательно очистить свой организм. Таким образом уже обозначается первый компонент чая для похудения — это должно быть лекарственное растение очищающего действия. Чаще всего для этой цели используют листья сена, причем нельзя злоупотреблять ими из-за сильного действия. Кишечник через некоторое время может привыкнуть к сильному раздражению и сам по себе перестанет нормально функционировать. Кроме того, следует считаться с

нежелательным выведением из организма необходимых ему микроэлементов. В первые дни лечения, снижающего вес, сбрасывается сразу довольно значительная масса. Это теряется прежде всего излишняя жидкость, поэтому второй компонент чая — вещество, побуждающее почки к дополнительной работе. Средством, увеличивающим количество выделяемой мочи, является обычная зеленая петрушка, мочегонное свойство которой можно еще немного усилить, добавив некоторое количество лекарственного одуванчика.

Мочегонные травы: береза повислая, брусника обыкновенная, будра плющевидная, бурачник, виноград культурный, горец птичий, гулявник лекарственный, дрозд красильный, клевер луговой, лабазник вязолистный, манжетка обыкновенная, можжевельник обыкновенный, подмаренник настоящий, почечный чай, пырей ползучий, рябина обыкновенная, смородина черная, сныть, сосна, татарник колючий, хвощ полевой, хрен.

Также в этот чай необходимо добавить средство, очищающее кровь, желательно крапиву. Ее активные биологические вещества ускоряют выделение уремических кристаллов из крови, что оказывает положительное действие при ревматизме и различных его проявлениях. Крапива содержит также вещество, улучшающее кровообращение за счет расширения кровеносных сосудов. При интенсивном многодневном лечении чаем для похудения могут, например, отмечаться газы в кишечнике, вздутие и давление на желудок. Это можно устранить, добавив к чаю немного мяты и итальянского укропа, что только улучшит вкус приготавливаемого настоя.

Рецепты чаев для похудения

Первый рецепт: 20 г листа сена, 20 г зеленой петрушки, 20 г лекарственного одуванчика, 20 г крапивы, 10 г итальянского укропа, 10 г мяты.

Второй рецепт: 15 г коры крушины, 10 г плодов шиповника, 15 гр травы морской, 8 гр листьев мальвы, 15 г листьев ежевики, 15 г листьев малины, 10 г вереска, 7 г листьев крапивы, 3 г листьев зверобоя, 20 г цветов тысячелистника. Травы тщательно смешиваем и чайную ложку смеси заливаем стаканом кипятка, настаиваем в термосе. Оставляем на несколько минут для настаивания, процеживаем и пьем понемногу маленькими глотками. Цикл лечения начинается с одного стакана в день, постепенно их количество увеличивается до трех. Через шесть недель следует пить по одному стакану три раза в день, лучше после еды, затем постепенно уменьшить объем питья до одного стакана. После окончания цикла лечения можно продолжить пить по стакану этого чая в день, чтобы предотвратить возвращение лишнего веса. Лечение будет проходить успешнее, если 2-3 раза в неделю принимать горячую ванну с травяными добавками и хотя бы раз в неделю делать массаж всего тела. Но также любой человек, склонный к ожирению, должен понимать, что для него одна баня в неделю не только естественно, но иногда даже маловато, особенно в периоды, когда увеличивается аппетит. Баня помогает снизить аппетит благодаря тому, что привносит в организм значительную долю энергии. Человек начинает потреблять неумеренное количество пищи еще и по той причине, что у него не хватает энергии, может быть он трудоголик или работник умственного труда, поэтому потребляется огромное количество энергии. Баня же вернет ему утраченное да еще и в запас даст. Любой человек сможет быстро похудеть, если на несколько дней полностью откажется от употребления соли. Бессолевая диета полезна не только для фигуры, но и для здоровья. Во время диеты ежедневно принимайте пятнадцатиминутный контрастный душ, сменяя горячую и холодную воду через каждые 15 секунд. При этом мысленно представьте свою фигуру такой, какой бы вы хотели ее видеть. Горячие ванны и баня заметно улучшат обмен веществ, и излишки жира начнут выводиться из организма. Потение в бане сопровождается усиленным выведением воды, которая не только вымывает из организма продукты обмена, но отчасти и увеличивает сам обмен. Если в бане, в парилке, на полке выполнять упражнения из хатха-йоги, то похудение пойдет значительно быстрее. Это упражнение называется «пашимотанасана». «Пашимотанасана» — поза заднего растягивания. Когда ваше тело уже начало потеть в парной, сядьте на полок с вытянутыми ногами, спина прямая. Медленно и ритмично вдыхая, наклонитесь слегка вперед, и указательными пальцами рук захватите большие пальцы ног. Нагибайтесь вперед, пока ваше лицо не коснется коленей, ноги в коленях ни в коем случае не сгибайтесь, пятки от пола не отрывайте, руки согнуты в локтях и упираются локтями в полок, живот держите убранным внутрь, это облегчит растяжение мышц спины и бедер. Сделайте выдох и коснитесь головой коленей, можно также опустить лицо между коленей, спину вытянуть, не сгибая. Вытягивайтесь вперед постепенно, не торопясь, голова утоплена в плечи. Молодым людям эта асана доступна даже с первой попытки, для пожилых людей требуются

2-3 недели и даже месяц для достижения полного успеха в этой позе. Задерживайте дыхание до тех пор пока не выпрямитесь, затем вдохните. Время выполнения вначале — 5-10 секунд, в конце — 10-20 секунд. Отдохните 5-6 секунд и повторите это упражнение. Те, кому трудно выполнить полную «пашимотанасану» могут делать ее поочередно с одной ногой и потом с другой. Через несколько дней, когда спина станет более эластичной, можно перейти к полной асане. Эта превосходная поза заставляет нормализоваться поток энергии и увеличивает

отделение желудочного сока, уменьшает жировые отношения в области брюшного пресса и делает эластичной поясницу. Эта поза хороша для полных, приводит в норму деятельность селезенки и печени. «Пашимотанасана» служит для стимуляции работы желудка, печени и почек, проходят все виды неврологических заболеваний спины, исчезают геморрой и диабет, тонизируется и содержится в здоровом состоянии брюшной пресс, солнечное сплетение, брюшные и поясные нервы, область предстательной железы у мужчин и область матки у женщин, а также вся симпатическая нервная система. Если в бане на полке вы обязательно должны делать это упражнение, то не забывайте и дома каждый день, а желательнее два-три раза в день выполнять эту позу. Есть еще одно упражнение из йоги, которое тоже помогает бороться с ожирением. Называется оно «ваджрасана». «Ваджрасана» — твердая или бриллиантовая поза. Выполняется она так: нужно встать на колени, соединив их и носки вместе, сесть ягодицами на пятки, руки лежат на бедрах и массируют их, спина, шея и голова — на одной вертикали. В асане не должно ощущаться никакого напряжения, это поза отдыха и размышлений. Если сесть в эту асану минут через пятнадцать после еды, то пища переваривается лучше. Поза усиливает циркуляцию в области таза и нормализует функционирование внутренних органов. Что интересно, если вы съедите совсем немного пищи, а потом сядете в эту позу, то через некоторое время у вас появится ощущение, как будто вы съели нужное количество пищи так, как ели при волчьем аппетите. То есть эта поза каким-то странным удивительным образом умеет контролировать процессы голода. Вообще русскую баню издавна использовали для избавления от тучности, натирались различными снадобьями, чтобы лучше пропотеть и выпарить все лишнее. Например, наверное всем известен способ для избавления от тучности — перед входом в парную натирать тело медом и солью, тертой редькой, скипидаром и перцем. Если сделать себе такую эмульсию и приносить ее в баню каждый раз, то у вас заметно увеличится контроль над массой тела.

30 г меда,
30 г соли,
50 г тертой редьки,
10 г скипидара,
10 г перца черного.

Естественно, всю эту эмульсию не надо накладывать на тело, дозы весьма мизерны. После этого нужно подняться на горячий полоч, и тогда начинается действительно очень обильное потоотделение. Сильнейшая испарина продолжается и после банной процедуры, поэтому надо терпеливо посидеть или полежать в предбаннике, завернувшись в льняную простыню, а на улицу выйти, лишь когда сойдет пот. Почему я настоятельно рекомендую использовать льняные простыни? Потому что оказывается, что льняная простыня каким-то непостижимым образом помогает телу сохранять именно ту массу, с которой человек выходит из парной. То есть весь излишек веса, вышедший вместе с потом и токсичными элементами, уже не нарастет в течение недели, пока вы вновь не придете в баню для следующего сеанса. Есть и такой метод: натереть тело 96%-м спиртом, но не в раздевалке, а непосредственно на банном полоч, когда поры уже открылись и началось потоотделение. Если вы натретесь раньше, то вы рискуете обжечь тело, а на полоч в парной натирание проходит безболезненно и почти не ощущается. При таком обтирании спиртом можно за одну пропарку сбросить 1,5-2 килограмма. Но помните, что тот, кто настроен сбросить ненужные килограммы, должен перетерпеть и не охлаждаться сразу. Стоит пойти под холодный душ, как сработает рефлекс и потоотделение резко уменьшится. Чтобы пот пошел сильнее, даже обливаются специально приготовленной горячей соленой водой с добавлением экстракта хвоща. Потом же разгоряченные и потные заворачиваются в льняную простыню и сидят, потеют не менее получаса. Очень сильно мучает жажда, но надо с ней совладать, глоток воды — и достаточно, а еще лучше — дольку лимона. Потом снова на горячий полоч, но перед очередным заходом — под горячий душ, чтобы смыть пот и соль и, вытеревшись досуха, снова париться. С каждым визитом в парную пота выделяется все меньше. Вот тогда-то и можно выпить полстакана воды, чтобы увеличить потоотделение. Когда сгоняют лишний вес, парную сочетают с общим массажем. Кстати сказать, тучные люди значительно

меньше потеют в атмосфере парной. Как известно, жир обладает низкой теплопроводностью. Толстякам, чтобы быстрее разогреть тело, надо особенно энергично похлестать себя веником и, конечно же, помассироваться. Именно для этого в народной медицине использовались жесткие прокатывания веником-голяком. Это веник, который уже выпарил все свои листья и стал лысым, голым. Таким голяком прокатывают все тело по принципу скалки по тесту. Прокатывание весьма жесткое и ощутимое. Что интересно, таким прокатыванием голяком можно разбить подкожные жировые отложения, которые, как асфальт, покрывают мышцы. После такого разминания рекомендую похлестать себя веником-голяком и только после этого начинать париться уже кудрявым веником. Замечу, что русская баня значительно лучше, чем финская сауна с ее суховоздушными процессами. Влажная атмосфера русской парной помогает быстрее выводить токсины.

Мыльно-глиняный массаж против ожирения

Массаж — чрезвычайно приятная процедура. Для того чтобы массаж был более глубоким, а руки хорошо скользили, лучше всего делать растирания массажными движениями с помощью мыла. Удивительно, что знахари использовали этот метод с добавлением глины. Для этого лучше всего взять детское мыло, перетереть его в крошку на обычной терке, залить водой и, дав постоять, взбить миксером с добавлением голубой косметической глины. После этого вновь добавить воды и вновь взбить миксером. Получится мыльно-глиняная однородная масса. Почему я предлагаю косметическую глину? Потому что она уже просеяна, процежена и там не будет острых абразивных элементов. Перед тем как заниматься массажем, нужно ополоснуться после парной под теплым душем, затем лечь на скамейку на живот. Разумеется, лежак должен быть теплым для того, чтобы тело не остывало. Что самое интересное, знахари выполняли такой массаж непосредственно в самой парилке. Тот, кого массируют, кладет один веник под голову, а второй — под ноги. Массажист прежде всего намаливает свои руки и тело массируемого. Вначале поглаживает спину скользящими движениями двумя руками выпрямленными ладонями, пальцы сомкнуты. Затем проходит по телу, одна рука следует за другой, можно и параллельным курсом — руки, поглаживая тело, идут рядом. Если нужно несколько усилить давление, то накладывают одну ладонь на другую. Вначале поглаживание идет довольно нежно, потом поэнергичнее. Поглаживание с надавливанием делают обычно запястьем. Не забывают и о шее, ее массируют сверху вниз. Теперь можно перейти к растиранию. Тут уже рука не скользит по коже, а скорее устремляется в нее. Кожа даже немного сдвигается, впереди движущихся рук образуются складки. Все это, разумеется, делается свободно, умело, осмотрительно. Можно применять и выжимание, надо сказать, это излюбленный прием знахарей. Они захватывают кожу и вытягивают ее, как будто выдавливая из нее воду. Бугром большого пальца и частью ладони нажимают на тело и скользят по нему строго и прямолинейно. После спины на очереди поясница, ягодицы, ноги и наконец плечи и руки. Когда дело доходит до рук, можно применять и такой прием. Взять обеими руками кисть подопечного, легко, свободно и без чрезмерного усилия натянуть руку на себя, потрясти ее совсем немного, поднимая вверх и опуская вниз спокойно, равномерно и без суеты, затем то же самое с другой рукой. Встряхивание ног делается так: массажист обхватывает одной рукой ногу со стороны ахиллова сухожилия, а другой подъем стопы, и слегка тянет ногу к себе, назад и обратно, встряхивает ногу плавно, не торопясь. В положении лежа на спине массаж идет в такой последовательности: руки, грудь, живот, ноги. Массировать надо по ходу лимфатических путей, неторопливо продвигаясь к их узлам, причем сами лимфатические узлы лучше не затрагивать и соблюдать последовательность. Скажем, массаж руки идет от кисти до локтя, затем от локтя к подмышкам и там заканчивается, так как в подмышечной впадине находятся лимфатические узлы. Массируя ноги, продвигаются от стопы к коленному суставу (осторожно, подколенный лимфатический узел не массировать!), затем двигаются до паха, но не затрагивая паховый лимфатический узел. Грудь массируют от середины в сторону, шею — от волок к ключицам. Вот несколько простых приемов — 15-20 минут и сеанс готов. Конечно, это далеко не полный

курс — массажных приемов великое множество, но это не значит, что в бане их нужно применять как можно больше. Напротив, так как банная процедура и так отличается солидной нагрузкой, число массажных приемов следует ограничить. Именно поэтому в старину знахари использовали веники-голяки, твердые шишки, а также деревянные липовые яйца, которыми выкатывали и выминали тело вдоль позвоночника и по мышечным волокнам. Что самое интересное, у знахарей был великолепный набор деревянных плашек, сучков и различных палочек, которые повторяли движения пальцев и при разной степени нагрузки попадали в нужные точки и в энергетические каналы. Это удивительный рунический древнеславянский массаж. В данной книге я его описывать не буду, но на своих семинарах я очень подробно учу русскому знахарскому целительству руническим массажем. Есть прием под названием «пиление». Для этого берутся два веника, захватывается часть кожи и двумя вениками одновременно растягивается и жестко массируется нужный участок, как будто бы с двух сторон веником нужно распилить кожу. Существует и уникальный массаж горячими керамическими горшками. Эти горшки обычно берут разного диаметра, разной емкости, обычно такие удобные, чтобы можно было в перевернутом состоянии захватить их рукой. Эти керамические горшки предварительно нагревают на каменке, далее тело смазывают либо густым напаром, либо зеленым крошечком, либо мазями с вытяжками трав, и внутрь горшка тоже намазывают медово-травную массу. После этого горшок прикладывают по принципу установления банок и методом вкручивания вглубь тела проходят по жировым складкам очень интенсивно, медленно, но упруго. Вкручивание происходит по часовой стрелке. Любой читатель легко поймет это движение, если представит себе, как ставят банки. Поставили горшок на распаренное тело, надавили на него и начали удерживать давление с одновременным вкручиванием. И так, сантиметр за сантиметром продвигайтесь в нужном направлении по степени жирового отложения. Если тот, кого вы массируете, тучен и на животе, то уместно применить, как говорят массажисты, накатывание. Делается оно так: вначале живот поглаживают двумя руками; почувствовав, что он расслабился, поставьте кулак в пупок, надавливайте в глубину живота и начинайте вкручивающие движения кулаком. Они должны быть чуткими, но в то же время интенсивными. Далее слегка надавливают на живот, а правой рукой как бы сдвигают жировую ткань к центру пупка и разминают ее, как будто бы хотели выкрутить белье после стирки. Потом в обратную сторону — от пупка к бокам, и там тоже не забывайте производить выкручивание. Так постепенно, не торопясь, проходят по всему животу на манер «солнышка», от пупка и к пупку. Это и есть прием подталкивания жира от пупка и к пупку, одновременно выдавливая через поры излишнюю влагу. Вообще массаж жировых отложений — мука для того, кто обладает излишним весом, потому что жир начинает сопротивляться очень сильными болями, но это надо перетерпеть, иначе вы так никогда и не расстанетесь с о своей «жировой кольчугой». Главное, что жир, которым обрастает человек, заставляет его принимать еще больше пищи. Помните об этом и терпите. Тот метод, о котором я вам рассказала, уникален. Есть еще один метод для уменьшения жировой ткани: на распаренное тело после пропарки веником делают так называемый хлопковый массаж деревянными ложками. Сначала тело тщательно, сантиметр за сантиметром отбивают выгнутой частью ложки так, чтобы оно размягчилось. После того как размягчение достигнуто, ложку переворачивают вогнутой стороной к телу и начинают похлопывающие движения. Они должны быть резкие, должен быть характерный хлопок, ложка должна быть выбрана с длинной ручкой. Самое главное, что во время этого хлопка разбиваются неподвижные части жира, жир становится более рыхлым, и с ним легче справиться.

Рецепт восковых и грязевых аппликаций против ожирения.

Известны знахарские приемы с болотным илом (сапропелем) и торфяными грязями. Болотный ил — это замечательное лечебное средство, это обычная болотная глина, пропитанная болотной водой и перемешанная с перегнившими остатками водорослей, растений и микроорганизмов. Что такое сапропель? Это вещество, которое формируется из растительных и животных тканей на берегах водоемов в течение многих тысяч лет. Грязная густая вязкая масса

серого цвета, имеющая специфический запах. Сапропель можно найти практически в любом уголке России, его состав уникален. Прежде всего он неповторим тем, что готовится в течение многих тысячелетий и накопил не просто органические вещества и минералы, но и энергию жизни, которая в течение этого времени питала растения и живые организмы, ставшие теперь частью этого ила. Одно лишь соприкосновение его с кожей вызывает расширение капилляров, близких к ее поверхности. Через них происходят активные обменные процессы, и болотный ил начинает буквально втягивать в себя токсические продукты обменных процессов и отрицательную энергетику, которая накопилась в нашем теле, напитывать его живительной силой космической энергии, накопленной за многие века. По кровеносным сосудам сапропелевые элементы, витамины и биологически активные вещества распространяются по всему телу, принося необходимое минеральное питание всему организму. Собственно, из-за этого тоже начинается процесс потолстения, потому что многие люди увеличивают рацион питания, так как их организму не хватает полезных веществ. А не хватает их по той простой причине, что кишечник плохо работает, забит токсичными элементами.

После того как болотный ил намазали на тело, размассировали, его нужно вклепать в тело парными вениками и, хорошо пропарившись, выйти из парной не смывая его с тела. Через некоторое время нужно наложить на тело расплавленный воск. Воск должен быть не слишком горячим, чтобы не было ожогов. Лучше всего для этого подходит парафин, потому что он не так сильно обжигает, как воск. Воск накладывают на места отложения жира, после этого необходимо укутать себя пищевой пленкой. Что интересно, знахари для этого использовали листья лопухов, а после этого приматывали к телу бинты из льна. В таком состоянии человек лежал, парился под теплым одеялом до полного потоотделения. Приблизительно такая процедура в укутанном состоянии занимала от 40 до 60 минут. Затем все снимается с человека, в том числе пленка и парафин, но опять же не нужно смывать остатки болотного ила, а идти в парную и вновь прокатать себя сначала шишками или веником-голяком и интенсивно пропариться. И только после этого можно окатить себя горячей водой с разведенной солью и идти потеть под льняной простыней. Удивительно, но объем тела очень сильно сокращается после такой знахарской процедуры. На сегодняшний день эту старинную процедуру стали использовать в различных косметических салонах, но стоит она значительно дороже тех денег, которые вы потратите на билет в электричку до ближайшего болота или озера с илистыми отложениями. Набрать ила, привезти, растопить баньку и провести себе эту процедуру может каждый.

Семь небес здоровья.

Семь небес счастья

Болезни в представлении славян почти всегда результат действий демонов болезней, нечистой силы или сверхъестественных сил вообще. Так, например, по древнему знахарскому убеждению, душевные и лихорадочные болезни вызывают или посылают девы-лихорадки. Это свита богини Мары, которая заведует бездумностью людей, отсутствием мудрости и посылает на человека лихорадки именно за неправильную жизнь. То есть получается, что многие болезни посылает людям сам Бог, в наказание или для вразумления. Согласно знахарскому учению, на всякую болезнь полагается особый дух и каждый из них имеет свой вид. Так, например, лихорадки в быличках и рассказах обычно являются в виде бледных, немощных бабочек, поражения кожи — в виде лягушек, ломота в суставах — в виде демонического ежа. При этом демоны человеческих болезней в поверьях выступали преимущественно в ужасающем виде, чаще всего в образе смутной фигуры, смутной тени, обладающей нечетким образом. Болезни вообще нередко являлись в образе колдовской силы, если человек, например, поступал нехорошо, жил неправильно, слишком неумно использовал алкоголь. Иногда болезни принимали вид этакой соблазнительной наружности, воздействующей на людей с помощью чар, когда человек забывал о всякой мере в пище, в употреблении спиртного, в любострастии. Иногда те же самые лихорадки выглядели как смердящие древние и страшные старухи — это

лихорадки наказывали человека за его лень, за отсутствие движения, за нежелание делать что-либо полезное для своего тела. Вообще тело в славянском мировоззрении считалось храмом бога, каждый нормальный наш предок понимал, что храм для бога должен быть чистый и здоровый. Невольно вспоминается поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух». Вообще, хотя считалось, что многие болезни происходят от нечистых духов, часто оставалось неясным, какой именно дух и каким именно образом наслал болезнь. Знахари знали, что в нашем теле есть семь царств, семь палат, соединенных с семью небесами радости. Все эти семь палат нужно было содержать в здравии, в почете и в чистоте. Только тогда духи нашего тела — семь живиц-зравниц — могли свободно перемещаться во время человеческого сна в семь небес непосредственно к небожителям, где они омолаживались, усиливались энергетически, заряжались божественной данностью и в момент пробуждения человека возвращались в семь отделов нашего организма, это напрямую связано с индуистским учением о чакрах. Невольно начинаешь думать, что арии, народ более древний, сильный, действительно смогли подарить ведическое учение разным народам. Об учении о чакрах написано много книг в индуизме, и очень много информации переведено для русского человека. В славянстве же чакры назывались палатами, а энергетические уровни — царствами. Что же это за царства такие? Это энергетические центры человека, которые находятся в энергетическом поле человека, в его ауре и располагаются вдоль позвоночного столба. Они считаются энергетическими воротами, то есть палатами. Их можно представить себе в виде круговорота энергии, в котором сконцентрированы потоки энергий, протекающих через различные энергетические меридианы, каналы и протоки человека. Чакры впитывают в себя космическую энергию, преобразуют ее и затем распределяют в разных частях тела и органах. Этим они способствуют гармонизации жизненной энергии. Каждая чakra имеет свою определенную область колебаний. Человек находится в состоянии равновесия, и он здоров только в том случае, если все энергетические центры находятся в состоянии равновесия и их колебания равномерны. Если вы хотите гармонизировать свои чакры, вы можете воспользоваться для этого методом массажа чакр. Этот массаж нужно проводить в расслабленном медитативном состоянии. Вы будете удивлены, как заметно стабилизируется ваше душевное состояние. С помощью соответствующих ароматических эссенций из трав вы сможете усилить эффективность массажа в русской парной бане. При этом принципиально важно, чтобы вы были предельно сконцентрированы на прохождении всех 7 уровней энергетических чакр на нашем теле. При массаже чакр в русской парной управляйте своим дыханием так, чтобы ваше сознание было полностью сконцентрировано на расслабленном состоянии. Массаж чакр можно выполнять как самостоятельно, так и с помощью партнера. При массаже чакр использовались травяные крошева, мази, эликсиры. С помощью шишек эти эликсиры кругообразно вминались в тело как можно более глубоко, и только после шишек происходило вминание трав в тело руками плавными, мягкими круговыми движениями. Каждую чакру массировали приблизительно 5 минут шишками и 5 минут руками. Если вы будете сами себе проводить такую процедуру, то вы можете лечь на пол и при массаже использовать различные травяные крошева (для каждой чакры нужна своя травяная энергетика). Если же вы будете производить массаж чакр с партнером, то партнер может делать это со спины. Если же вы одни, то вы можете делать это с лицевой стороны тела.

Первая чakra — «муладхара». Это копчиковый центр, по-славянски его называли «царство медное». Энергетический цвет этой чакры — красный, поэтому можно использовать травы с красными носителями. Располагается эта чakra на конце позвоночника. Ее функции: связь с землей, стабильность, корень для устойчивости, источник сил для жизненной активности, энергетический центр организма. Корневая чakra иногда находится в области промежности между половыми органами и анусом. В этом узле сходятся четыре энергетических канала, отсюда начинает подниматься скрученная пружиной энергия жизни. Эта чakra связана с развитием физического тела человека, питанием и выводом отходов из организма. Концентрация на этой чакре дает усиление жизненной энергии, бодрость и выносливость. Негативные эмоции этой чакры — жадность, расчетливость, гневливость. Ложные установки — устремленность к стяжательству богатства. Положительные эмоции — чувственность, легкая

достижимость целей. Люди, у которых нарушена энергетика этой чакры, довольно часто болезненны, и у них нет связи с эфиром, с информацией. Если же чакра хорошо работает, то связь с эфиром полноценная, человек всегда понимает, что и как делать, у его тела хорошая подвижность, здоровье органов и систем, достаточно крепкая биологическая молодость и наследственность.

Травы для травного крошева: дудник, дягиль, девясил, донник, манжетка, полынь, земляника, осина, тимьян.

Эфирные масла: кипарис, пачули.

Связан копчиковый центр первой чакры с опорно-двигательной системой, энергетика этой чакры идет в кости, мышцы, связки, хрящи, сухожилия, в смазку суставов, в капиллярное кровоснабжение мышц и костей, соединительную ткань, в межклеточное вещество, дающее связь между органами. А также эта чакра заведует витаминным балансом организма, функцией омоложения организма, покровной системой, сенсорными клетками. Капиллярная сеть очень зависит от энергетики этой чакры: слизистые оболочки, рефлексорные точки, рефлексорные каналы, психические реакции, связь с окружающим миром, погодозависимость, иммунитет, а также прямая кишка, перистальтика кишечника, качество волос, ногтей, терморегуляция организма, водно-солевой обмен, рефлексорные зоны по нервным дугам, соединенные со всеми органами, органы таза, пояснично-крестцовое нервное сплетение и пищевые железы. Вообще каждая чакра связана со своими органами и физиологическими системами нашего организма.

Вторая чакра — «свадхистана». Это поясничный центр, по-славянски назывался «оловянное царство». Цвет — оранжевый, а значит, можно использовать все травы, содержащие в себе оранжевые соки. Связана эта чакра с такими физиологическими системами, как выделительная система, удаление жидких продуктов обмена. Основной орган — почки, мочеточники, мочевой пузырь, кожа, потовые железы, сальные железы, легкие, которые также участвуют в выделительной системе, выводя газы и эфиролетучие соединения. Выделительная система работает для постоянства внутренней среды организма. Сюда же, в эту чакру, входит энергетика половой системы, функция размножения клеток, система зачатия, половые железы — семенники и яичники, потенция, тонус матки, собственно сами органы, половые гормоны, а также пояснично-крестцовое соединение и надпочечники. В этой чакре пребывает жизненная сила, ее расположение — на два пальца выше лобка. Шесть энергетических каналов растекаются из этого центра в различные физиологические системы и органы нашего организма. Это центр сексуальной энергии и потомства, плодовитости и процветания. Энергия этой чакры оказывает большое влияние на эмоционально-чувственную сферу. Концентрация на этой чакре дает избавление от эгоизма, ревности, зависти и способствует сексуальным эмоциям. Овладевший энергией этой чакры — спокойный созерцатель, мягко рассеивающий свой свет вокруг близких людей. Эта чакра дает замечательное погружение во внутренний мир, мир эмоций, мир чувств и фантазий. Более того, развитая чакра дарит человеку сладострастные минуты во время переживания оргазмов в связи с интимными контактами. Центр этой чакры позволяет воспринимать эмоции других людей и также позволяет налаживать сексуально-чувственные контакты. Люди, у которых хорошо развита данная чакра, обладают сексуально-приворотным притяжением, чего не скажешь о тех, у кого эта чакра заблокирована. Данная чакра связана с эфирным тонким телом, которое является копией физического. Это так называемый ангел-хранитель нашего физического тела, и через него осуществляется связь материального с более тонким миром, определяющим судьбу человека. Наибольшая плотность эфирных вибраций находится внизу, именно на уровне чакры. Состояние болезней определяется эфирным телом, поэтому одна из функций у этой чакры — энергозащитная. Наше эфирное тело, которое привязано к данной чакре, покидает физическое тело только тогда, когда у человека полностью не работает энергетическое движение в данном царстве. Такой человек начинает испытывать переломы судьбы, все время попадает из огня да в полымя и полностью теряет приворотную энергию. Приворотная энергия, между прочим, это не только энергия сексуального характера, но еще и финансового успеха.

Травы для эликсиров и крошева: манжетка, подорожник, ромашка, грушанка, береза, чистотел, ноготки, эхиноцея, гармала, для женщин и для мужчин наперстянка в малых дозах и почки черного тополя.

Аромаэнергетические масла: иланг-иланг, жасмин, кардамон, можжевельник, розмарин, сандал, шалфей.

Третья чакра — «манипура». Это центр солнечного сплетения, по-славянски именовался бронзовым царством. Данная чакра связана с пищеварительной системой, включая и органы ротовой полости, как то: язык, зубы, слюнные железы, глотка, пищевод, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, а также энергетика этой чакры следит за желудочными ферментами и другими пищеварительными соками. То есть сюда же входит и всасывательная система кишечника, кроветворная функция кишечника, печени, поджелудочной железы и красного костного мозга. Эта чакра следит за желчным пузырем, кишечными и желудочными пищеварительными железами. Вот например, аппендикс — это защитная железа пищеварительной системы. От энергетики этой чакры очень сильно зависит деятельность тонкого кишечника, где, кстати, очень часто собираются гнилостные бактерии и паразиты. А также с этой чакрой связаны: двенадцатиперстная кишка, толстый кишечник, слепая кишка, прямая кишка, крестцовый отдел спинного мозга, диафрагма, солнечное сплетение, кишечные и пищевые бактерии, микрофлора, слизистые оболочки, обогащение крови микроэлементами и витаминами. Можно сказать, что именно эта чакра напрямую связана с процессами ожирения. В этой чакре, которая располагается выше пупка на два-три пальца в солнечном сплетении, десять каналов. И все эти каналы приходят в эту чакру с разными энергиями. Чакра увеличивает защитные силы человека, ее энергия действует резко, импульсивно. Это чакра воли, действия и силы. Концентрация на чакре дает физическое здоровье, через понимание процессов в физическом теле и тонких планах, развивает конкретность и реалистичность, человеку становятся подвластны желания, он овладевает силой творить и разрушать. Данная чакра — это главный аккумулятор праны, жизненной энергии, и снабжает этой энергией другие чакры, насыщая астральное тело. Это чакра руководителей, обеспечивает управление, связи. Страхи и тревоги — это сигнал о блоке данной чакры. В старину эту чакру называли «мозгом живота» или «семижилным коловратом». Действительно, человек, у которого хорошо работает энергетика данного царства, как будто бы семижилный, он успеваеет всегда все правильно и в нужное время сделать. Связана эта чакра с астральным телом, его еще иногда называют кармическим телом. Эта наша душа, которая нам дана от бога, это наша нетленная часть, это мыслящая субстанция, способная отделяться от тела, и основная функция у этого тела — принести нам мудрости, для того чтобы мы выстроили хорошую жизнь. А также именно это тело управляет физическим телом и эфирным и ментальным телами, выправляет или ухудшает карму физического носителя, то есть человека, имеет связь с его информационным пространством и материализует мысли человека.

Травы для травного крошева в бане: зверобой, пижма, земляника, одуванчик, можжевельник, полынь, дымянка, горечавка, горчица, золототысячник, крапива, календула, осока, кукурузное рыльце, листовница, шишки хмеля, ястребинка, расторопша.

Ароматические масла или аромаэнергетические действующие начала: аир, апельсин, котовник кошачий, лаванда, лимон, померанец, майоран.

Четвертая чакра — «анахата». Это центр сердца, славяне именовали его «серебряным царством». Цвет — зеленый. Связана эта чакра с сердечно-сосудистой системой нашего организма — сосуды, сердце, плазма крови, кровь, тромбы, самоочищение организма, клетки защиты (фагоциты), а также с лимфатической системой, очищением и питанием дыхательной, пищевой и выделительной систем. Также энергетика этой чакры контролирует иммунную функцию, гуморальную функцию и кислородное снабжение клеток. А также в ведении этой чакры находятся: нервная регуляция работы сердца и сосудов, калиево-кальциевый обмен и натриевый обмен, саморегуляция кровяного давления, распределение крови между органами, капиллярная сеть и омолаживание биологического возраста. Эта чакра именуется «неразбиваемой», располагается в области сердца, двенадцать каналов находятся в этом

энергетическом отделе. Контроль над чувствами, тонкость ощущений — вот основные задачи данного центра. Но также энергия этой чакры наполняет глаза чистотой, магнетизмом и дает человеку гипнотабельные качества и умение гипнотизировать других, обуздывает страсти, пробуждает совесть. Это чakra возвышенной и божественной любви. Концентрируясь на чакре, человек постигает собственное «я», становится мудрым и честным. Здесь уравниваются мужская и женская энергии. Милосердие и вселенская любовь этой чакры дают человеку хорошую судьбу (только в том случае, если чakra не блокирована и активно работает). При хорошей судьбе человек постигает свое предназначение. Именно здесь находится чаша, в которой накапливается трансперсональный опыт человека, его плохие и хорошие поступки, именно здесь средоточие всей информации о человеке. И именно с этим центром на связи ангелы-хранители высшего начала, которые следят за тем, чтобы человек правильно выполнял жизненные уроки. Это чakra любви, нежности, сострадания, но при блокированности человек становится холодным, язвительным, отчужденным, недоверчивым и истеричным. Связана эта чakra непосредственно с ментальным телом или телом разума — это человеческий дух, личный осознанный опыт. И отражает он структуру поведения, образное и абстрактное мышление. Постепенно у человека создается нимб вокруг головы. С точки зрения теософии мы все обладаем нимбом, но он у всех по-разному окрашен. У хороших людей это прекрасные цвета — свежие, чистые и полноценные. У людей с плохим духом это рваный нимб с острыми концами и темными окрасами.

Травы для крошева и паров в бане: мята, душица, пустырник, боярышник, пихта, молочай, ландыш, лиственница, аир, фиалка душистая, ситник, дубровник шалфейный, мать-и-мачеха, коровяк, вишня.

Ароматические масла: бессмертник, ель, табак, ладанник, бадьян, грейпфрут.

Пятая чakra — «вишутха». Это горловой центр, славяне называли его «золотым царством». Связана эта чakra с дыхательной системой человека, как то: носовая полость, носоглотка, гортань, трахеи, бронхи, легкие, слизистая оболочка, капиллярная сеть, поры, кожа, газоуглекислый и кислородный обмен в легких, тканях и крови, железы, выделяющие слизь, голосовые связки, плевра, плевральная полость, диафрагма, общий иммунитет, межреберные мышцы (невралгия, аллергия). А также энергия этой чакры питает эмоциональный центр человека, его чувствительность и проводит эмоциональную дезинфекцию организма, в том числе и дезинфекцию организма как таковую — тимус, омоложение организма, щитовидная железа, регулирует потребление и расщепление кислорода организмом. Сюда же входят и такие понятия, как психические расстройства человека. Это чakra чистоты и совершенства формы, располагается в области горла, шестнадцать каналов сходятся в этом отделе. Это чakra звука и эмоций, выводит человека на видение эфира и тонких планов, где растворены и объединены все небожители и все четыре стихии. Освоение энергии этой чакры дает знание природы материального мира, у человека вырабатываются такие качества, как доверие и терпимость. Концентрация на чакре дает чистоту помыслов, ясность действий и красивый голос, совершенство проявлений и форм. Это центр сферы чувственно окрашенных образов и эмоций, он обеспечивает парапсихологические способности. Через эту чакру воспринимается внутренний голос души — мудрый советчик, идущий от богов. Принуждение говорить или невозможность высказываться закрывает эту чакру, создает боль в горле. Эта чakra связана с таким тонким телом, как каузальное или причинное. Это тело является телом воли, и в нем заключены причины всех наших действий, по строению оно больше напоминает физическое, чем энергетическое, потому что в это тело входят энергетические проявления наших инстинктов, рефлексов, реакций сознательных и бессознательных. Это тело наших кодов и программ, всяких проклятий, порч, сглазов. Именно здесь, в этом теле запечатлевается вся информация, идущая от нас и к нам. Это подлинная суть человека, тайная его личность. Именно в этом теле начинаются процессы, с помощью которых мы управляем своей жизнью или, может быть, это тело управляет нашей жизнью. Собственно, если мы в бане будем уделять пристальное внимание работе именно с этой чакрой, то будем освобождаться от различных бед, маний, негативных установок, программ, в том числе и алкогольных. От всего, что мешает

нашей жизни, разрушает ее, вводит дисбаланс и умертвляет успех, счастье и радость, мы можем освободиться, если будем проводить банные процедуры знахарского толка непосредственно именно с теми травами и ароматическими маслами, которые открывают деятельность данной чакры.

Травы: донник, солодка, медуница, почки сосны и ели, крапива, мать-и-мачеха, валериана, мальва, исландский мох, лист кувшинки, незабудка, алтей, багульник, семя укропа, корень ириса дикого, лист и цвет яблони, подсолнух, корень синеголовника, заманиха, липовый цвет, цвет бузины, стальник, шиповник, зеленый чай.

Масла: касатик, лаванда, сасафраз, исландский мох, каюповое дерево, мирра.

Шестая чakra — «аджна». Это лобный центр, славяне называли царством изумрудным. Связана энергетика данной чакры с такими физиологическими системами, как эндокринная система — железы внутренней секреции, гипофиз, щитовидная железа, паращитовидная железа, тимус, надпочечники, поджелудочная железа, половые железы, лимфатические железы, гормональная активность, регуляция обмена веществ (поджелудочная железа — глюкоза, инсулин), повышение обмена веществ (щитовидная железа — тироксин), рост и развитие организма, объем, формы, телосложение, половые признаки, интеллект, формирование молочных желез у женщин и половой силы у мужчин, управление половыми детородными циклами — это половые гормоны, корковый слой надпочечников — регулирует обмен калия, натрия, белков и углерода, мозговой слой надпочечников — производит нор-адреналин и адреналин — они регулируют обмен углеродов, жиров, деятельность сердечно-сосудистой и скелетной мускулатуры внутренних органов, гипоталамо-гипофизная система — постоянство крови и деятельность всех остальных желез внутренней и внешней секреции (пищеварительных, молочных, потовых, слизистых, печени, аппендикса и других), эпифиз — сверхчувствительный механизм мозга. Именно его в разных книжках называют третьим глазом. Связана эта чakra с мудростью и энергией всего организма, это — место пребывания тонкого проницательного ума, авторитета, силы. Расположена она в центре головы. В проекции — это выход между бровей и на затылке. Эта чakra открывает видение тонких планов ясно и отчетливо. Концентрация на этой чакре дает освобождение от всех страстей пагубного характера, от желаний, которым не суждено сбыться. Человек преодолевает преграды времени и видит настоящее прошлое и будущее, всякое знание становится доступно. Через этот центр человек постигает свою божественную природу и освобождается от страхов, от кармы, от грехов, может творить свою судьбу сам. Эта чakra открывает психическое зрение, причинное зрение, ментальные образы, человек воспринимает потоки энергии, исходящей от думающих о нас людях. При закрытии чакры наблюдаются частые головные боли, особенно после бани, и ухудшение внешнего понимания процессов происходящего в жизни человека. Связана эта чakra с тонким телом. Тонкое тело (его еще называют «интуитивное тело») — это тело, объединяющее вибрации других тел и чакр. В это тело входят все чувствительные системы и чувственные вибрации. Это — нематериальные компоненты человека, это особые информационно-энергетические способности, связи человека, связь с необычными свойствами: проявление и использование новых возможностей человека, интуитивно правильный выбор и поступки. При плохой чакре данное тело будет вести себя следующим образом: интуиция говорит одно, но человек отказывается от интуитивных подсказок и принимает более привычное или упрощенное решение и тем самым приходит к ошибкам.

Травы для паров в бане или для крошева: сельдерей, кубышка, пырей, медуница, верба, лист грецкого ореха, шишки хмеля, жируха, репешок, сок алоэ, ястребинка, очанка, фенхель, ревень, стальник, фокус, стручки белой фасоли, плоды и лист черники, корень лопуха.

Ароматические масла: арника, базилик, ваниль, роза, лавровое масло.

Седьмая чakra называется «сахасра». Это теменной центр, славяне называли его «адамантовое (алмазное) царство». Связана эта чakra с центральной нервной системой человека, объединяет, регулирует и согласовывает все другие системы: органы зрения, слуха, обоняния, осязания, сенсорные качества, интуиция, психическая деятельность человека, рефлексорные зоны и рефлексорные реакции, нервно-гуморальная регуляция («гумор» — от латинского слова

«жидкость»), головной и спинной мозг, нервы, нервные узлы, периферическая нервная система, нервные импульсы, вегетативная нервная система (автономная, органы), симпатическая нервная система (скелетно-мышечная), симпатическая, парасимпатическая и метасимпатическая — это все контроль за деятельностью организма, отделы вегетативной нервной системы, внутренние органы, кожа, сосуды, потовые железы, органы чувств, толстый кишечник, мочевой пузырь, половые органы, гладкая мускулатура, слизи, анализаторы ощущений, условные и безусловные рефлексы. В целом эта чакра управляет всеми командами, которые головной мозг посылает для руководства организмом. Данная чакра называлась «тысячелепестковым лотосом», это крутящийся вокруг головы, в районе теменной области и макушки, нимб. Через раскрытие этой чакры человек может почувствовать самого творца и быть в контакте с ним, преданно и тщательно выполняя его задания для улучшения своей жизни. У человека просто меняется видение мира, все предметы и явления раскрывают ему свою божественную природу, человек этот становится как бы вне времени, вне бытия, вне пространства и в то же время он может успеть везде и повсюду. От него исходит сила и покой, а также мудрость, ибо он переполнен ими. Это постоянная связь с держателями высшего разума, с великими учителями. Это доступ в информационные слои ведического пространства и надпространств, это огромные знания. Даже если он впервые слышит о чем-то, разума и логики достаточно, чтобы постичь глубину и понять это. Напрямую эта чакра связана с переспитальным телом («переспит» — просмотр событий душой в процессе жизни и ухода из нее). Это полуматериальный флюид, который дух заимствует из вселенского флюида. Переспитальное тело отвечает за духовный опыт и состоит из души, духа и причины рождения, обладает личными качествами, влияющими на жизненное пространство и опыт человека. Это тело —учитель или наставник, это тело — прощение и прощение.

Травы, которые могут повлиять на хорошее функционирование этого центра: полынь, имбирь, шалфей, чабрец, лимонник, герань, хрен, лист гинка, сосна, гвоздика, лимонник, шлемник, семя кувшинки, вахта, корень синеголовника, пырей, ягоды можжевельника, омела.

Ароматические масла: ладанник, алойное дерево, мирра, нард, сандаловое дерево, фиалка и зверобой.

Следует помнить, что когда человек ведет слишком разрушительную жизнь и совершает слишком много разрушительных действий, то чакры как бы захлопываются. Человек остается без энергетики, не может подпитаться из внешнего космоса или от эмоций других людей. В связи с чем такие люди ищут в себе резкие энергетические приливы посредством сексуальной невоздержанности или алкогольных возлияний, обжорства или повышенной конфликтности для того, чтобы люди начинали слишком переживать и тем самым выделять энергию. Это все отрицательные программы, без которых человек не может существовать, ибо ему хоть какая-нибудь, пусть даже отрицательная, но все-таки нужна энергия. И в частности алкоголизм приносит очень много большой горячей энергии, но к сожалению ненадолго. Через некоторое время люди даже не замечают, что уже пристрастились и на самом деле алкоголь уже не приносит энергию, а наоборот, уничтожает последние остатки в теле. Ведь это болезненное состояние, наступающее в результате длительного и неумеренного употребления спиртных напитков, уничтожает последнюю остаточную энергетiku в органах и системах. Более того, происходят негативные изменения в организме, происходит перерождение нервных клеток, расстройство функций печени и почек, и как следствие — систематическое отравление организма ядами, какими образуются в результате нарушения обмена веществ. Хронический алкоголизм нередко приводит к психической деградации или проявляется в психических заболеваниях. Более того, хронический алкоголизм передается по наследству. Вот почему у славян ни в коей мере не разрешались возлияния спиртных напитков до рождения детей. Зачатые в состоянии опьянения дети нередко тоже становятся алкоголиками. Среди них многие имеют физические недостатки, страдают умственной отсталостью и слабым здоровьем. В народной медицине существуют многочисленные средства и советы, которые могут принести пользу не только страдающим от алкоголизма, но и людям, вынужденным сталкиваться с пьющими в повседневной жизни. Прежде всего необходимо знать о средствах, которыми можно

предохранить себя от опьянения и снизить действие алкоголя на организм пьяного. Перед ожидающимся застольем, чтобы не захмелеть, выпить чашку хорошо заваренного черного или зеленого чая с мятой, черного кофе или чая с лимоном. Лимон в кофе и чае нейтрализует алкоголь. Перед застольем лучше всего поесть плотной жирной пищи, например хорошо прожаренное мясо с прожилками сала. Помогает протрезвлению также стакан холодной воды с 20 каплями настойки мяты, выпить его нужно сразу. Опьянение быстро проходит и снимается тяжесть в голове и головные боли. От небольшого опьянения поможет также стакан холодной воды с двумя каплями нашатырного спирта. При более сильном опьянении количество капель следует увеличить до 5-6. одна из самых тяжелых форм алкоголизма — это запой. Во время запоя человек распадается не только энергетически, психологически, но и физически. Сегодня принято говорить, что алкоголизм — это заболевание, в старину же считали, что это — распушенность человека, нарушение внутренних моральных критериев и общесоциальных запретов. Распушенный человек — это прежде всего энергетический вампир, поэтому алкоголика можно смело назвать нежитью, которая сосет все соки из своих близких. Алкоголика не нужно жалеть и пытаться войти в его положение, его нужно скручивать по рукам и ногам, как делали в старину, тащить в вытрезвитель, либо к сильному гипнотизеру, либо к сильному шаману или знахарю. Если поблизости нет таковых, надо тащить этого распутившегося человека в медицинские центры и насильно проводить очищения по различным методикам. Понятно, что наша медицина сейчас гуманна, и только с разрешения самого алкоголика принимаются за его лечение. Лучше бы подумали о тех людях, что живут рядом. Я обращаюсь к тем людям, которые живут рядом. Так ли уж необходимо жить с распушенным типом. Конечно, существуют знахарские приемы по вытрезвлению этих людей. Это формирование отрицательного рефлекса, то есть отвращение к алкоголю с помощью лекарственных растительных средств. С этой целью привожу некоторые рецепты, рекомендуемые для избавления от алкогольной зависимости. Важно использовать их с учетом небольших маленьких доз. Наиболее высоким антиалкогольным эффектом обладают следующие растения: левзея, девясил, донник, плаун-баранец, секуринага, зверобой, душица, клевер, чабрец, синюха, копытень, золототысячник, полынь, кникус, дереза, чемерица. Необходимо иметь в виду, что при использовании

некоторых из них (например, плаун-баранец, секуринага, копытень, кникус, чемерица) следует применять микродозы, особенно когда алкоголик напился. Эти травы не надо использовать, когда он ведет трезвый образ жизни. Как только он напился, небольшую дозу отвара добавлять в любое водосодержащее питание или питье, можно даже в суп. Итак, тщательно перемолотый порошок корней этих трав заваривается из расчета: 1 чайная ложка на полстакана крутого кипятка, настаивается в закрытой посуде, после этого добавляется не более 1 чайной ложки в питье. Будет сильная рвота, состояние такое, будто всего скрючит. Не переживайте, умереть не умрет, но очень сильно испугается. Дело в том, что эти травы обладают сильнейшим рвотным рефлексом. Ну и пусть выполощется, меньше пить будет!

Лечение отварами, настоями и настойками

Отвар из зверобоя: 4 столовые ложки измельченной травы зверобоя залить полулитром кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 30 минут, охлажденный и процеженный отвар принимать по 2 столовые ложки два раза в день перед завтраком и обедом. Курс лечения 10-15 дней. Регулярный прием отвара вызывает отвращение к алкоголю, да только алкоголики вряд ли будут принимать его регулярно.

Отвар из травы золототысячника: 2 столовые ложки сухой измельченной травы залить одним стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять в термосе около двух часов, процедить и пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Отвар из корня копытника: 1 столовую ложку измельченного корня копытника всыпать в стакан воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать, укутав, в течение получаса, процедить. 1 столовую ложку отвара влить в стакан водки и дать выпить, ничего не говоря, что в водке что-то подмешано. Такая смесь вызовет сильнейшую рвоту и сильное отвращение к алкоголю. Причем реакция рвотой может сохраниться и на запах чистой водки. Необходимо точно соблюдать дозировку, так как растение все-таки ядовито.

Отвар из любистока, хвоща полевого, чабреца, можжевельных ягод и синюхи: смешать и измельчить по 30 г всех трав. 1 столовую ложку смеси залить одним стаканом кипятка, дополнительно кипятить на малом огне 5 минут, настаивать около часа в термосе. Принимать по 2 столовые ложки после завтрака и обеда. Курс лечения — 1 месяц.

Отвар из корня любистока и клубня любки двулистной: смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах корень любистока и клубень любки двулистной. 4 столовые ложки смеси залить на ночь одним литром родниковой воды, утром томить на малом огне 15 минут, охладить, процедить. Отвар принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 2 месяца. Через неделю курс повторить. Всего в течение года провести 2-3 курса. В период приема отвара необходимо воздерживаться от алкоголя. Попробуйте!

Отвар из плауна булавовидного: 10 г сухой измельченной травы плауна булавовидного (баранец) залить одним стаканом кипятка, кипятить полчаса, пить по полстакана. Необходимо помнить, что плаун тоже имеет ядовитые вещества, поэтому употреблять его внутрь надо очень осторожно.

Настой корня белокопытника, девясила и плодов горького миндаля: 15 г корней белокопытника, 10 г корня девясила, 8 г плодов горького миндаля тщательно измельчить, измельченную смесь настаивать в полулитре водки в темном месте при комнатной температуре в течение 20 дней, ежедневно взбалтывая. Принимать по 100 г в качестве алкогольного напитка перед завтраком и ужином. Курс лечения — 4 дня подряд. Настой вызовет тошноту и отвращение к алкоголю.

Конечно, во время лечения алкоголика нужно вывести продукты токсинов из организма.

Рецепт: чай из разных трав

Для чайного сбора нужно:

- 20г полыни горькой,
- 20г тысячелистника обыкновенного,
- 20г зверобоя продырявленного,
- 15г мяты перечной,
- 10г дягиля лекарственного,
- 10г тимьяна ползучего,
- 5гр можжевельника обыкновенного.

Все травы хорошо перемешать, перемолоть, заваривать чай в фарфоровом чайнике: 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить одним стаканом кипятка, настоять и выпить. Пить по стакану настоя 3-4 раза в день. Курс лечения — 10 дней. Через 5 дней курс повторить. Общая длительность лечения составляет от двух до восьми месяцев, с учетом алкогольной зависимости. В течение этого срока исчезает влечение к алкоголю.

Кофе с порошком из копытня: на 1 чашку кипящего кофе по-турецки (приблизительно 50 г) добавить 1/2 чайной ложки измельченного в порошок корня копытня, дать выпить алкоголику однократно. Повторить прием можно через 1-2 дня. Лучше всего подавать такой кофе алкоголику, когда он нарушил закон трезвости.

Можно заговаривать одежду алкоголика во время стирки, а также чай и любое питье, подаваемые ему.

Заговор

Позвал игумен попа

И сотворили они вместе трижды эту молитву:

«Господи Иисусе Христе — сыне Божий,
Помилуй раба (имя) от скверной страсти
Хмельной напасти
Позабыл бы он этой маяты отныне
До гробовой доски
Как свинья моря-океана чурается
Так и рабу божьему (имя)
Хмельного убояться вовеки
Изрыгнуть и отстать
Аминь, аминь, аминь».

Еще один заговор наговаривают на спиртное

Как гаснет уголь в реке, воде,
Так же гаснет желание раба божьего (имя)
По зелью гадкому,
Водке отвратной,
Так засохнет рот,
Так засохнет живот
Отныне и довеку
У раба божьего (имя),
Вино позабудет.
Аминь, аминь, аминь.

Читать над пьяным, когда спит:

Как отрекся Иуда от Христа,
так пусть раб (имя) отрекается от вина, аминь.

Метод

Наговаривают на спиртное, на убыльный месяц в полночь три раза. Если найдешь на дороге веревку — завяжи ее концы в середину, положи на сковородку, и когда веревка загорится, начнет обугливаться, трижды, нужно сказать:

Так, как эта веревка завязана,
Так чтобы рабу божьему (имя)
Завязала от всякого пьянства глотку.

Пепел с веревки добавлять пьющему в еду или питье. Давать девять раз.

Вот интересный метод, которому я научилась в Карелии у вепсов. Вепсы сейчас много пьют, но знахари, великие кудесники и чародеи еще остались. В Карелии много муравейников. Что же делают карельские знахари? Они ставят рядом с муравейником открытую бутылку водки и оставляют ее на несколько дней. В эту водку набираются муравьи-алкоголики. Собрать их в бутылку нужно как можно больше, после чего бутылку закупоривают и настаивают этих муравьев. Такой водкой отпаивают алкоголика.

Как говорят знахари Карелии, помогает лечение один раз и на всю жизнь. Славянские же знахари призывали к тому, кто неумно начинал бражку испивать, так называемого Болибожко. Это мифический персонаж, который при призывании его знахарем привязывается к алкоголику. С каждым возлиянием делает ему такую ломоту в голове, от которой нет спасения человеку, который пьет. Интересно, что Болибожко — это тоже в некотором роде алкоголик, но только зависимость у него от энергетики головной боли. Проживает Болибожко преимущественно в ягодных местах, особенно на клюкве и на бруснике. По поверьям, выглядит он обычно как большеголовый неуклюжий, одетый в старую, рваную и кое-как залатанную одежду. Как же его призывали к алкоголику? Брали клюкву либо бруснику, несколько ягод раздавливали, опускали

в чайную ложку водки и, водя указательным пальцем левой руки, размешивали брусничный и клюквенный сок в этой водке и наговаривали:

Птичья губа, востренький носик
Сам рукастый, глаз узастый
Хитрый-прехитрый, изма сделай
Карла квелый, как палый лист
Оборонись, приди к ляховцу
И высоси его хмельцу .

После этого заговоренную водку с брусничным или клюквенным соком добавляли в блюдо или напиток к алкоголику. После этого Болибожко появлялся и начинал крутить и ломать алко-

лика.

В бане людей, чрезмерно выпивающих, парили всегда осиновыми вениками, выминали осиновыми чурками, оттягивая мышцы. После чего натирали чабрецовым маслом, давали коже взгореться, при этом продолжали заговаривать их различными заговорами против алкоголизма. Затем выправляли, вытягивая, мышцы, и руки знахаря как бы сцеживали с мышц, вытягивали и выминали засевшие в них продукты алкогольного отравления и токсинов. После трех-четырёх дней такой пропарки с заговорами, с осиной, с маслом и вытягиваниями больных алкоголизмом пеленали в льняные бинты, обильно смоченные в соке борщевика первого года жизни и молочая. В таких бинтах алкоголик спал, а на следующий день его снова пропаривали, вытягивали, сцеживали его мышцы путем сдавливания пальцами по волокнам . Через 3-4 дня такого целительства человек приходил в разум, в сознание, перепрограммирование его на заговорах исцеляющего характера полностью переориентировало его сознание.

Банная ворожба, приворотные бани, Решение интимных проблем

Создатель эпических поэм Гомер воспевал отвагу атлетов, искусство целителей человеческих недугов, а также горячие бани. В песне 14 «Илиады» мы узнаем о том, как Гера, верховная олимпийская богиня , стремясь обольстить Зевса , отца богов и людей, готовилась к встрече с ним. Вот она открывает плотные двери бани, «там амбразической влагой она, до малейшего праха с тела прелестного смыв, умастилась маслом чистейшим, сладким, небесным, изящнейшим всех у нее благовоний». В другой части Телемах, сын Одиссея и Пенелопы, приглашает светлоокую Афину Палладу, дочь Зевса, «баней и члены и душу свою освежив, возвратишься ты». А вот Телемах в гостях у мудрого Нестора: дочь царя Поликаста, будущая жена Телемаха, ведет юношу в великолепную баню: «когда же дева его и омыла, и чистым натерла елеем, легкий надевши хитон и богатой облекшись хламидой, вышел он богу лицом лучезарный подобный». Гомер сохранил для нас то, что в банях действительно ворожили о любви, и существовали банные ритуалы, которые улучшали, видимо, отношения мужчины и женщины. Любовь — это понятие, не поддающееся четкому определению. Каждый знает или, по крайней мере, догадывается, что это такое. Сколько книг посвящено этому чувству, сколько поэтов, художников, музыкантов отдавали этому понятию свой талант. Сердцу не прикажешь, гласит старая пословица. Однако вековой опыт человека вывел ряд закономерностей, причинно-следственных связей, и в этом тайном вопросе во многом помогает банная ворожба, усиливая и притягивая влечение партнеров друг к другу. Если о бане будет полноценно звучать следующее понятие «Не навреди», то эта же формула уместно подходит и к любовной ворожке. Человеку очень трудно жить без любви, каждый из нас хочет любить и быть любимым. К сожалению, это чувство довольно капризное и далеко не всегда бывает взаимным. Что делать, если в семье увлечения супругов следуют в разных направлениях? Что делать, если в связи с длительной совместной жизнью ослабевает интимный интерес друг к другу? Люди и в старину были точно

такими же, поэтому огромное количество старинных методов сохранилось на базе знахарского материала. Стать любовным ведуном или колдуньей-чаровницей подвластно практически всем, необходимы только условия для ворожбы, знание материала. Хотелось бы предупредить, что баня влияет на тело своими пропарками, действиями и ароматами, а заговор при любовной ворожбе внедряется в биоэнергетическое поле человека, и нужно быть осторожным, чтобы не причинить вреда никому. Никогда не занимайтесь любовной ворожбой из чувства мести, например чтобы досадить подруге, с которой вы поругались, молодому человеку, который вам нахамил. Ваши плохие мысли могут вернуться к вам бумерангом. Любовная магия хороша только тогда, когда она идет от чистого любящего сердца. Любовные заговоры начитываются обычно на какой-либо предмет, который впоследствии должен быть соприкасаем с тем, для кого начитывали этот заговор.

Начнем с азов. Прежде всего, знахари и ведуньи России считали, что только здоровая и блестящая гладкая кожа выдает приворотную ауру. С нее мы и начнем. Кожа, как считали ведуньи, это зеркало души. Различное настроение, мимолетные чувства оставляют после себя следы на коже. Следовательно, на кожу влияют не только внешние, но и внутренние факторы. Уход за кожей крайне необходим еще и для того, что именно кожный покров своей гладкостью и блеском рождает притягательную биоэнергетику, которую на каких-то сверхчувствительных элементах чувствует противоположный пол. В данном случае речь идет и о коже мужчины, и о коже женщины. Естественно, следить за своим внешним видом необходимо, мы это знаем с детства. Но сделать кожу блестящей и полированной — это и значит создать ауру притяжения, потому что только полированный верхний слой кожи создает притягательный ореол.

Рецепт пара для бани, для того чтобы кожа начала светиться

Герань и ромашка в равных дозах завариваются для пара, но вареный отстой травы не выбрасывается, заворачивается в марлю или лен, и этим узелком с вареными травами натирается кожа по всему телу. После этого в таком же пару выминают себя разными способами, которых уже огромное количество описано в данной книге, пропаривают тщательно вениками, если нужно, уменьшают массу тела. И после такой баньки, которая рассчитана на рождение приворотной энергетике, намазывают себя еще и кремом. В состав крема входят лаванда, ромашка, хвоя в равных долях. Из этих компонентов делается густой эликсир путем выпаривания в духовке. Когда у вас получилась такая концентрированная жидкость, ее смешивают, тщательно перемешав, либо с оливковым маслом, либо с косметическим вазелином. Если вы смешиваете с оливковым маслом, у вас в результате должна получиться эмульсия желтовато-молочного цвета. Эта эмульсия великолепно хранится в холодильнике. При натирании таким кремом тела через некоторое время ваше тело восстановит блестящий верхний покров. Помните, что когда вы натерлись этим кремом, необходимо растереться жесткими мочалками. В качестве мочалок в старину использовали плавун булавовидный, это великолепный стланник — мох, который при высыхании дает совершенно потрясающий эффект коже. А также в качестве приворотных мочалок в бане использовались папоротники, которые в свежем виде переминались и завязывались узлами на манер бараночек. Эти мочалки прекрасно хранятся и в теплой воде при банной процедуре; пропитавшись парами, они становятся свежими. Замечено, что папоротниковый сок при впитывании в тело замечательным образом восстанавливает все изначальные приворотные качества. Славянские ведуньи считали, что человек всегда рождается с приворотными силами притяжения, но в процессе жизни он их почему-то теряет. Конечно, лучший уход за кожей — это здоровый образ жизни и душевное равновесие. Попробуйте сократить количество выкуриваемых в день сигарет и выпиваемого алкоголя. Попробуйте сократить принимаемые сладости, а также избегайте стресса и других излишеств, достаточно спите, много двигайтесь на свежем воздухе, ешьте здоровую пищу, и все будет в норме. Ваша кожа вас отблагодарит своей красотой и свежестью и рожденными восстановленными качествами приворотного энергополя. Сохранился еще один замечательный состав, который поможет восстановить приворотную энергию в бане.

Рецепт

Иглы можжевельника и лапник пихты тщательно перемешать, предварительно они должны быть высушены и истолчены в мелкий порошок. Для этого можно использовать обычную мясорубку, а потом и в кофемолке измельчить. Такой порошок из двух вечнозеленых растений смешать с мелкой солью и натираться таким составом на распаренную кожу. Великолепно действует как потогонное средство, но при этом еще и производит биоэнергетический эффект прिवоротного контакта. Есть еще одно прекрасное средство, но наверное в наше время его очень сложно будет сделать, потому что в качестве ингредиентов для этого масла выступают лаванда, ромашка аптечная, шиповник (лепестки роз) и конопля. Все сырье необходимо в свежем виде. Все эти растения мелко рубятся, мнутся и заливаются небольшим количеством подогретого, но не кипяченого масла. Все это настаивается, и через 40 дней в теплом и темном месте масло сливают и используют для банных притираний. Вообще банных ритуалов любви сохранилось огромное количество; например, обязательным правилом для мужчин было ополаскивание себя мужским папоротником после бани. Женщины же ополаскивались по более усложненной программе: волосы они ополаскивали отваром вереска, тело они ополаскивали отваром ивы, а лицо умывали отваром ромашки, урогенитальную область промывали зачастую бархатцами. Что интересно, и для гигиены полости рта также существовали средства. Это герань, шалфей, мята, тимьян, полынь. Все травы смешивались в равных долях, перетирались в порошок, к ним добавлялась соль и зола, которая оставалась после прожигания березовых поленьев. Все это тщательно толклось до порошкообразного состояния, и этим составом чистились зубы. В знахарниках сообщается, что это средство великолепно лечит от кровотечения из десен и прекрасно освежает дыхание. В знахарниках также сказано, что для освежения дыхания с утра и на ночь необходимо выпивать отвар хвойных экстрактов. Для любовной ворожбы в бане существует несколько условий, которые надо неукоснительно соблюдать, готовя себя к магическим действиям.

Во-первых, все приемы должны производиться натощак; чем дольше вы голодали, тем сильнее будет эффект. Но непосредственно в самой бане необходимо пить рябиновый квас.

Рецепт рябинового кваса: горсть рябины разминается, заливается «живой водой» (3 литра), добавляется мед по вкусу, березовые угли (1-2 штуки). Туда же опускается несколько шишек хмеля, которые можно заменить изюмом или дрожжами. Посуда тщательно закупоривается, можно надеть перчатку и поставить на свет в теплое место. Через 3-4 дня квас готов.

Во-вторых, для любовной бани нужно быть отдохнувшим, ни в коем случае нельзя переутомляться на работе. Поэтому бани с любовной ворожбой необходимо проводить в выходные или после отдыха. В-третьих, воздержитесь от алкоголя в течение трех дней. Прежде чем заняться любовной ворожбой в бане, определите для себя, с какой целью вы будете это делать. Хотите удачно жить в супружестве, хотите найти себе партнера в любви или вам просто необходима взаимность в любви. Но в любом случае, если вы решили выполнять банный ритуал любви, нужно довести его до конца. Для любовных паров, напитков и притираний используются такие травы: корень молочая, кубышка, пижма, пырей, огуречная трава, петрушка, цветы зверобоя, бергамот, лепестки розы шиповника, травяные приправы, например майоран, базилик, спорыш, золотой корень, корень ятрышника, корень синеголовника, сельдерей, репешок, любка двулистная, медуница, верба, колокольчик лохматый, ива, гвоздика, рута, шлемник, цикорий, яснотка. Еще с глубокой древности было известно, что некоторые продукты возбуждают чувственность. И современная наука вынуждена признать, да, это действительно так. Многие вещества, которые получает наш организм вместе с пищей и напитками, аналогичны гормонам, стимулирующим сексуальность. Сами эти вещества, в которых они содержатся, называли афродизиаками по имени древнегреческой богини любви Афродиты. И это довольно новое для нас слово все чаще появляется в западной и отечественной литературе. Каждый народ не только знал, но и использовал известные ему афродизиаки по прямому назначению, составляя из них самые невероятные любовные смеси. Это и дудник лекарственный в русской знахарской

традиции, и папоротник, и гармала, и заманиха, ветреница, первоцвет весенний, адонис (в знахарских лечебниках называется «лохмач»). Но как показала наука и современные исследования, пальму первенства в этом соревновании делят корень перца кавы и листья домианы. Хотя могу поспорить, что адонис весенний (или «лохмач») тоже может встать в ряду с заграничными афродизиаками. Отсутствие сексуального желания встречается в настоящее время у многих молодых людей и как раз таки наоборот, зрелые люди, молодость которых прошла в более экологически чистое время с меньшими стрессами, дают молодежи фору. Мужчины и женщины, которые хорошо понимают своего партнера, чувствуют сексуальную активность гораздо чаще, чем те, у кого силы отнимает стрессовый фактор. Иногда отсутствие сексуального желания проявляется в ограниченном интересе к партнеру, иногда — в другой сексуальной ориентации. Переутомление и повышенные требования к себе в работе, безработица и стрессы снижают в жизни интерес к любви. Часто к недостаточному влечению приводит общая раздражающая атмосфера, например постоянный просмотр телепередач или неразрешенный конфликт с партнером. Отсутствие сексуального желания у мужчин часто связано с глубоко укоренившимся страхом перед чрезмерными требованиями со стороны женщин. И наоборот, отсутствие сексуального интереса со стороны женщин довольно часто связано с раздражительностью и неудовлетворенностью бытовой стороной поведения своего партнера. Если ходить в баню с приготовленными водными напарами вышеперечисленных трав, пропаривать урогенитальную область с поочередными горячими и холодными компрессами, да при этом еще массировать тело отварной травой, оставшейся после напара, то сексуальная энергетика и сексуальное желание значительно повысятся и у мужчин, и у женщин. Например, в Сибири очень сильным стимулятором полового интереса считается левзея софлоровидная. Сегодня спиртовую настойку левзеи можно встретить в аптеках. Иногда в аптеках можно встретить и сухой маралий корень. Настойка из кедровых орехов действует точно так же, как маралий корень, и если вам будет недоступен маралий корень, то, уверяю вас, трава, повышающая сексуальный интерес, растет у всех под ногами. Это чернобыльник — полынь обыкновенная. Трава и корни применяются при различных нервных болезнях, а семена — против ослабления сексуального желания.

Готовят водный настой: 1 чайная ложка семян на стакан кипятка, выпивается в течение дня. А также семена настаиваются для напара в бане, а из отварного жмыха семян делают горячий компресс в область кровотока к половым органам. Семена чернобыльника можно растереть в порошок и принимать по чайной ложке (вровень с краями) также 3-4 раза в день, запивая отваром корней ясенника душистого. Корни измельчают в ступке, одну чайную ложку заливают стаканом кипятка, парят на водяной бане под крышкой 30 минут. Это — дневная доза. При многих заболеваниях половой сферы применяется подмаренник — душистая желтая кашка, пахнущая медом. А также подмаренник использовали как мочало в банях и для пропаривания вместо веников. Конечно же понятно, каждый из нас сегодня знает, что женьшень, золотой корень, элеутерококк, пион уклоняющийся прекрасно действуют на восстановление интимного интереса. Но далеко не каждый знает, что настой подорожника положительно влияет на функцию мужских половых желез. Ромашка аптечная также нормализует половую потенцию. Благоприятно влияет на мужские органы настой травы дурнишника: 1 чайная ложка на стакан кипятка, пить до 1,5-2 стаканов в день. Или отвар корня копытня: 1/2 чайной ложки на 200 мл кипятка, парить на водяной бане в течение 30 минут, принимать по одной столовой ложечке 5-6 раз в день, увеличивает количество мужского семени. При недостаточном сперматогенезе пьют сок сурепки по 20-30 мл 4 раза в день после еды. В травном знахарстве Руси от слабой потенции давно используется эссенция из свежих корневищ кубышки желтой, это великолепное приворотное средство, которое можно давать даже тайно и не важно мужчине или женщине — действует одинаково. Кубышка относится к съедобным растениям, в голодные годы из высушенных корневищ мололи муку. Если их отварить свежими в соленой воде или поджарить на сковороде у походного костра, получается довольно пикантное блюдо, способствующее сближению. Но для отвара в баню и для приема внутрь требуется другой рецепт. Во-первых, вы должны запомнить, что до летнего солнцестояния кубышка применяется в пищу совершенно

безопасно, но после солнцестояния она начинает накапливать в своих корневищах ядовитые вещества. Для приворотного зелья требуется корневище, которое измельчается в мясорубке. Полученная масса смешивается с большим количеством меда, но с таким расчетом, чтобы это все-таки был водный, а не медовый настой. Все это проваривается, не доводясь до кипения, на небольшом огне не менее 2-3 часов и далее настаивается в течение 2-3 недель. После этого процеживается через плотную ткань и принимается в любое время и в любых дозах. Интимный интерес партнеров друг к другу сразу же возрастает. Интересно, что на Руси существовали и отворотные зелья например, портулак является отворотным средством и препятствует половому возбуждению. А также выжатый из тростника сок и отвар ряски болотной. Поэтому если вдруг вы будете использовать эти травы для целебных бань, то помните, что три дня после такой баньки лучше не иметь полового сближения с партнером, для того чтобы процессы угасания полового интереса не закрепились на вашем образе. В ходу банных ритуалов были следующие действия: после того как женщина или мужчина пропаривались, чистый пот снимали на льняную простыню, и на этой простыне были близки. Женщины на чистый пот еще обнашивали одежду своего супруга. Вот например сохранился заговор на расческу. После бани, когда волосы уже прополосканы правильной травой для эротического сближения, нужно взять гребень любимого человека и, причесываясь у каменки с таким расчетом, чтобы волосы падали на печь, произносить заговор:

Гребень-гребешок, головной посошок,
Волос-волосок, милого дружок,
Вы сами братья-волосатя мне помогите
Милого (милую) в объятя мне приведите.
Я буду вас холить, лелеять,
Ключевой водой белеять,
Умывать, поливать.
А взамен хочу милого (милую)
На своем пороге встречать-привечать.
Волос-волосок, гребень-гребешок
Милому (милрой) внушите любовь сердечную,
Приведите любовь в сердце навечно.
День за день, ночь за ночь
Пусть меня узнает
И по мне скучает.
А через порог сам (сама) ко мне придет.
Сердце — ключ, огонь — замок,
Вечной любви исток.

После бани многие женщины вытаптывали нательную одежду своего супруга с заговором:

Ходи-ходи, переходи,
Только у постелюшки супружеской на дюлюшку.

После этого обтирали вытопанной футболкой или рубашкой свое тело. Такую рубашку впредь уже не стирали, а отглаживали и подавали супругу, чтобы он в ней выходил из дома на работу или в поездку. Вообще супружеские любовные бани — это истинная благодать. Ну кто еще поправит здоровье своему супругу, как не жена. Единственное, что было запрещено в бане — это алкоголь и интимные удовольствия. После бани — сколько угодно, но не в самой бане, потому что считалось, что в горячем жару можно понизить половую функцию мужчины, и наоборот, женскую холодность разогревали именно в банном жару. Если вы теряетесь в догадках, какую магию выполнить или какие травы заварить для того, чтобы в семейных банях

было хорошо, — не ломайте голову. Главное, запомните, что необходимо делать всегда для того, чтобы у вас была здоровая половая функция. Попеременные горячие и холодные компрессы на эрогенные зоны вениками, вымоченными попеременно в горячих и холодных отварах трав-афродизиаков, будут этому способствовать.

Рецепт приворотного зелья для ночного «слияния»

Для него требуется: небольшое количество петрушки, корни сельдерея, бергамот, лепестки розы, корни ятрышника, синеголовника. Упаривать в трех литрах воды пятнадцать минут на водяной бане. Дать настояться и остыть до комнатной температуры. Добавить меда во вкусу, немного хмеля для легкого сбраживания, выдержать в банке, завязанной марлей, в теплом месте, пока не получится слегка шипучий, газированный напиток. Он не сильно хмельной, но придает игривое направление мыслям и приятное чувственное влечение друг к другу. Эту ночь вы проводите с любимым или любимой. Травы из вышеперечисленных не следует заменять; возьмите то, что сможете достать, ведь недаром для потенции очень часто используют как эффективное средство один лишь настой корня сельдерея. К бане следует приготовить приворотный отвар.

Для усладного пара берут в равных частях: корень пырея, траву медуницы, василек, шишки хмеля, репешок. Настой хорошо процеживают и поддают на каменку. Пропаривание в семейной бане проводят мягкими вениками. В данном случае — дубовыми. Дуб дает выносливость организму, а в ночь после такой бани вам как раз и понадобится выносливость. Дубовые веники вымачивают в сладкой медовой воде, чтобы лист дуба принял на себя медовую «суть». Именно такими ласковыми медовыми вениками выполняется пропарка с оттяжкой. Самое важное в семейных банях — пропарить причинные места. Это как раз то, чего человек никогда не делает, как будто эта часть нашего тела запретна. Именно эта часть тела приносит нам телесное счастье и семейный комфорт. Пропаривание «тайных мест», как говорили предки, ведется следующим образом: сначала горячими вениками мягко похлопываем эти места, затем веники остужаем и продолжаем похлопывать холодными вениками. Так мы обеспечиваем прилив токов к тем частям тела, которые отблагодарят нас ночью.

Желаю любви
Ваша Марина Крымова

www.e-puzzle.ru