

ваш семейный доктор



ЧУДО-ЦЕЛИТЕЛЬ ВОДА



*лечение, укрепление,
омоложение*

Ваш семейный доктор

Чудо-целитель вода. Лечение, укрепление, омоложение

«РИПОЛ Классик»

2014

Чудо-целитель вода. Лечение, укрепление, омоложение / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Ваш семейный доктор)

Вода – огромная сила. Благодаря ее необыкновенным свойствам можно не только закалить свой организм, но и омолодить его, получить заряд бодрости. Вода очищает от физической и энергетической грязи. Благодаря этой книге вы узнаете много нового о целебных свойствах воды. Здесь собраны лучшие рецепты народной медицины для лечения самых различных заболеваний и недугов.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Введение	6
Вода в древние времена	8
Шумерская цивилизация	9
Мифология и религия шумеров	9
Особенности медицины древних шумеров	12
Скандинавская цивилизация	14
Скандинавская мифология	14
Стихия воды у скандинавов	16
Скандинавские руны	17
Руна Воды, или Лагуз	18
Древняя Индия	20
Веды и боги Индии	20
Индийские боги воды	22
Культ воды в современной Индии	23
Индийская йога и вода	24
Концентрация в йоге и вода	25
Простейший способ концентрации на воде	26
Концентрация на воде с помощью мудр	26
Медитация в йоге	26
Правила медитации	28
Сложная медитация с водой	29
Простейшие медитативные практики с водой	30
Йога и потребление воды	31
Египетская цивилизация	33
История египетской цивилизации	33
Мифология и религия египетской цивилизации	36
Боги великой реки	38
Культ воды у египтян	40
Банная культура Египта	42
Память воды	44
Человек и вода	46
Водные процедуры	52
Вода защищает дом	59
Вода и питание	62
Вода и косметика	64
Маска для жирной, пористой, склонной к воспалению кожи	68
Отбеливающая и смягчающая маска для лица	69
Желтково-масляная питательная маска	70
Нежная маска для сухой кожи лица	71
Омолаживающая маска для комбинированной кожи лица	72
Медовая маска для сухой кожи	73
Маска против старения кожи	74
Маска для всех видов кожи	75
Маска «на выход»	76
Лечение и профилактика	77
Головная боль	79

Виды воды	80
Дождевая вода	81
Талая вода	86
Родниковая вода	89
Колодезная вода	90
Росная вода	92
Пар	95
Питьевая вода	97
Дистиллированная вода	98
Жесткая вода	99
Кипяченая вода	100
Холодная вода	101
Теплая вода	102
Горячая вода	103
Ледяная вода	104
Соленая вода	106
Морская вода	107
Мягкая вода	109
Минеральная вода	110
Серебряная вода	113
Кремниевая вода	116
Магнитная вода	119
Шунгитовая вода	121
Золотая вода	123
Медная вода	125
Коралловая вода	126
Крещенская вода	128
Очистка воды	130

Ваш семейный доктор. Чудо-целитель вода. Лечение, укрепление, омоложение Составитель Сергей Павлович Кашин

Введение



«Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты – сама жизнь... Ты самое большое богатство на свете» – так пишет о воде французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери, описывая свои приключения в Сахаре.

Всем известно, что вода – активный творец нашей планеты. Водой покрыто три четверти поверхности Земли. Происхождение жизни на

Земле обязано тоже воде, которая с древности считалась одним из основных четырех элементов, наряду с воздухом, землей и огнем.

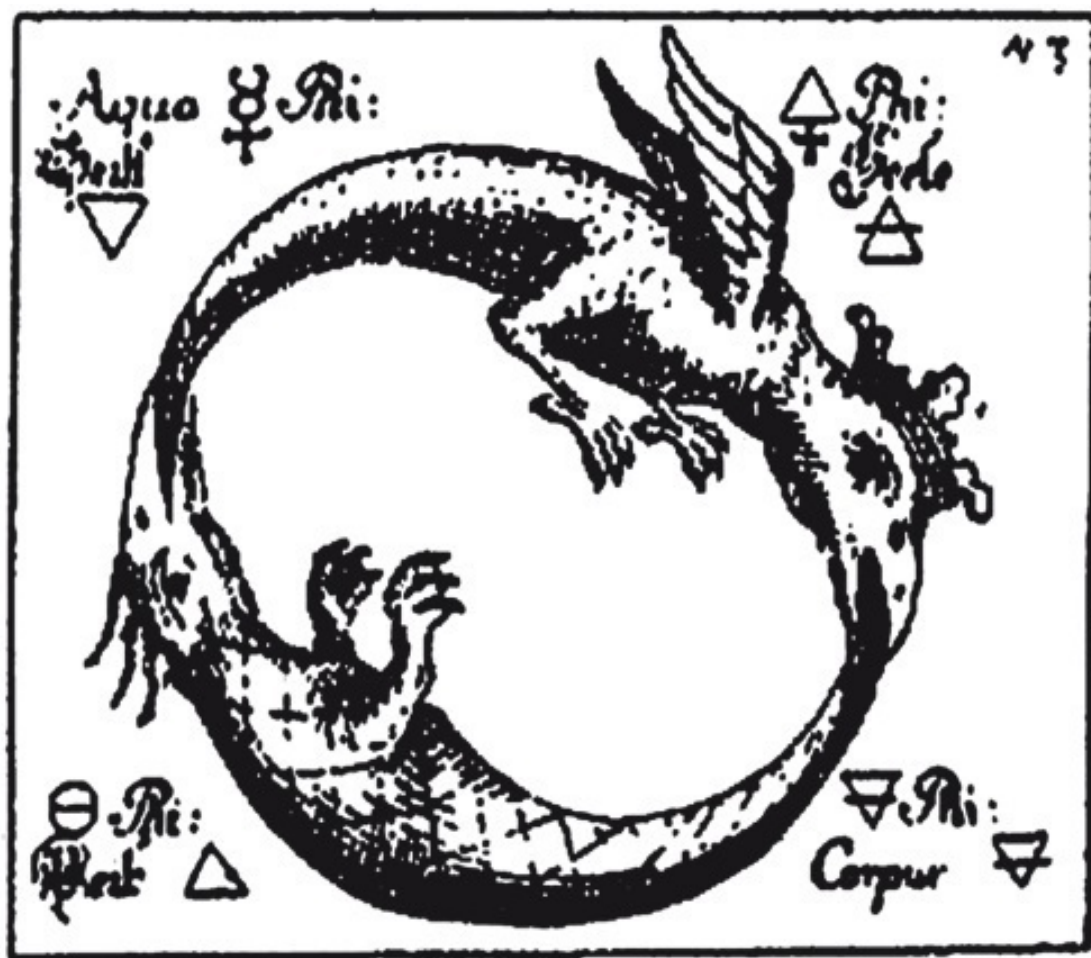


Рис. 1. В алхимии крылатые драконы символизировали летучие вещества (например, пар), а бескрылые – лед или воду

Однако основные запасы воды нельзя использовать ни в промышленности, ни в сельском хозяйстве, ни в быту. 97,75 % – это соленые воды океанов и морей.

Остальные 2,25 % – пресные воды, правда, и тут где-то половина приходится на льды Антарктиды, Арктики, Гренландии и высокогорные ледники. Если бы все ледники растаяли, то уровень воды на Земле поднялся бы на 64 м и около $\frac{1}{8}$ поверхности суши ушло бы под воду.

Вода в древние времена

Стихию воды как одну из главных сил природы выделяли все древние народы, но понимание данной субстанции и способы ее использования у них не всегда совпадали.

Для всех цивилизаций общими моментами были применение воды в качестве магического, лечебного средства и ее тесная связь с религией.

В Шумере, Египте, Древней Индии, и Скандинавских странах она была необходимым условием жизнедеятельности и показателем уровня благосостояния народа.

Шумерская цивилизация

Шумер – одна из древнейших цивилизаций, существовавшая до конца III тысячелетия до н. э. в Южном Двуречье, между реками Тигр и Евфрат (на территории современного Ирака).

В течение 1000 лет шумеры господствовали на Ближнем Востоке.

Народ, обитавший на землях Древней Месопотамии, достиг высокого уровня развития. Обосновавшись в данной местности, шумеры сначала осушили окрестные болота, а затем освоили земледелие, умело регулируя высоту разливов местных рек. Развитие торговли превратило их поселения в города-государства, в которых процветали текстильное ремесло, обработка металлов и монументальная архитектура.

Здесь впервые стали производить изделия из бронзы и цветного стекла, составлять календари, рецептурные справочники и библиотечные каталоги, создали первую регулярную армию и правовой кодекс, а также изобрели всем известное колесо, знаменитое клинописное письмо, алгебраическую систему исчисления и древние счеты. Кроме того, они построили первую ступенчатую пирамиду и стали измерять площадь геометрических фигур. Шумеры разделили год на 4 сезона, 12 месяцев и 12 зодиакальных знаков, 365 дней, а также использовали деление на недели, часы, минуты и секунды. Каждые последующие единицы составляли 60 предыдущих, что и сохранилось до настоящего времени.

Данные исчисления являлись следствием высокого развития астрологии, астрономии и математики. Древние люди имели представление о движении Солнца, Луны, различали планеты и звезды, а большинство известных в настоящее время созвездий названо шумерскими именами. Они создали первые школы, в которых дети получали образование и развивали свои таланты. Шумерская клинопись распространилась на территории близлежащих государств. Сведения, содержащиеся на глиняных табличках, были заимствованы составителями Ветхого Завета, греческими философами и учеными, книжниками-мусульманами, христианами, индийцами и др.

В средневековой Европе были популярны халдеи – так называли врачей и астрологов из Месопотамии.

Мифология и религия шумеров

Духовная культура шумеров представляет собой сакральное пространство, имеющее сложную структуру, следы влияния которой заметны у всех народов мира. Как и у многих других, у них существовали верхний мир, представленный планетами и звездами (ан), обитаемый, или средний мир (калам) и нижний мир (ки). Последний состоял из области подземных вод (абзу) и мира мертвых (кур). Верхний мир состоял из 7 кругов и на троне последнего из них восседал всемогущий и мудрейший Аном. Здесь царили порядок и стабильность, то есть то, в чем так нуждался средний мир, который охватывал пространство, окружающее шумер, и состоял из «нашей страны» (калама), «степи» (эдена) и «других земель» (кур). В среднем мире господствовал Энлиль – бог ветров и земель. «Наша страна» занимала территорию города-государства, а за ее пределами находилась «степь» (пустыня или открытое место), над которой властвовали боги и демоны. Земли, принадлежащие другим народам, имели обобщенное название, идентичное стране мертвых, – кур, так как их законы были непонятны шумерам. В нижнем мире над подземными водами властвовал Энки – бог-создатель человечества. Шумеры считали, что подземные воды, сосредоточенные в арыках и колодцах, оказывают людям в процессе их жизнедеятельности неоценимую помощь, поэтому было одинаково полезно пить колодезную воду во время работы и отдыха. Ее шумеры называли хорошей водой, а плохой – сточные и речные воды, а также разливы рек, разрушающие оросительные системы. Подземные

воды образно сопоставлялись с источниками истинного знания. Кроме того, они выполняли важную стратегическую миссию, отделяя мир мертвых от всего остального, что было характерно для мировосприятия всех народов земного шара.

Богов было множество, но только более 50 из них почитались как главные. Поклонение Энки (Эа) как владыке вод началось в древнейший период существования шумерской культуры и продолжалось вплоть до ее заката. Примечательно, что культ этого бога был перенесен на новую родину после переселения народа в данный регион. Оно было совершено отчасти морским путем, что свидетельствует о том, что шумеры были знакомы с мореплаванием. Энки являлся образцом мудрости, так как покровительствовал искусствам, ремеслам, наукам и народному эпосу. Чтобы передать свои знания людям, он создал письменность. С ее помощью бог преподнес свои секреты народу и установил порядок на земле. Шумеры приписывают ему сотворение мира животных и растений, а также покровительство шумерским школам и писцам.

Согласно имеющимся археологическим документам повелитель пресных вод вылепил из глины человека и заставил его трудиться, заботиться об окружающем мире и поклоняться богам.

Основными центрами культа Энки были города Эриду, Ларс и Ур.

Священное число этого бога-волшебника и мага – 40. Энки мог вылечить больного человека, очистить его от скверны, вернуть силу. Он, как считали шумеры, всегда поддерживал попытки изменить создавшуюся ситуацию, усовершенствовать условия жизни, установить определенные традиции в процессе творчества и занятий ремеслом. Шумеры воспринимали Энки, в отличие от других богов, без мистического страха. В сохранившихся текстах мифов и молитв его имя сопровождается неизменными эпитетами – мудрый, справедливый, доброжелательный и т. п.

С Энки у шумеров связывались понятия о «ме» – божественных законах и правилах, установленных для организации порядка и благополучия человеческого общества.

В «ме» были сгруппированы правильные суждения о добре и справедливости, мудрости и таланте, героизме и правосудии, страхе, усталости, профессиональной деятельности, служении культу и др.

По сути, они являлись общественной реакцией на различные явления повседневной жизни или природы и затрагивали духовную и материальную субстанции человека.

Культ воды у обитателей Двуречья не был однозначным. Она могла быть источником животворящей силы, доброй воли, символом обновления, если способствовала повышению плодородия. Вода рассматривалась в качестве мощной, непреклонной и недоброй стихии, если разрушала все, созданное человеком, в считанные мгновения.

Много общих черт имеют шумерские и библейские представления о рае. Обетованная земля, в которой господствовали шумерские боги, имела название Энэден, что фонетически созвучно библейскому Эдему. Эта территория отличалась благоприятными климатическими условиями и удивительно плодородной почвой, поэтому в Шумере постоянно велись войны между городами за право обладать сокровищами данной области. Считается, что предания о благодатной земле Энэдена, передаваемые потомкам, постепенно трансформировались в образ библейского сада.

Кроме того, по мнению многих ученых в основе легенды о Всемирном потопе лежит древний шумерский миф. Он подчеркивает, что потоп был вызван гневом богов и их решением истребить людей. Тогда Энки, бог подземных вод, попытался спасти своих подопечных и предупредил праведника Зиусудре (по другим источникам – Утнапиштима), царя из Шуруппака, о грозящей беде. Он посоветовал ему построить корабль и дал ряд наставлений.

Следуя советам бога, Зиусудра построил корабль, поместил в него животных и растения, отправился в плавание и пристал к горе Нисир. Как и библейский Ной, он сначала по очереди выпускал птиц – голубя, ласточку и ворона, а затем и сам оставил свой корабль. Легенда сама по себе символизирует очищение, а вода как природная стихия – средство, смывающее прежние грехи, способствующее возрождению людей к новой жизни и олицетворяющее начало нового этапа развития человечества.

Известно более 150 легенд, описывающих подобный сюжет. Наиболее известный вариант шумерской легенды – это христианский Всемирный потоп, но сведения о катастрофе и людях, которые спаслись и стали продолжением рода человеческого, можно обнаружить также в Коране, древнегреческих мифах, источниках индийской культуры, у индейцев майя и др. Трудно сказать, кто, у кого и когда заимствовал эту легенду.

В данном случае важным является то обстоятельство, что хроники древних народов содержат прямое указание на имевший место в истории цивилизации природный катаклизм.

Что касается магии, она воспринималась шумерами как основа жизни. Тексты древнейших магических заклинаний, записанные на глиняных табличках, сохранились до наших дней.

Шумеры использовали в повседневной жизни обряды лечебной и военной магии.

Нередко они совершали ритуалы, призванные нанести противнику вред или защитить народ от возможной угрозы.

Поклонение четырем природным стихиям обусловило применение в качестве главного атрибута всех без исключения магических ритуалов креста, на котором был изображен только один идол – тот, к которому обращали заклинания.

Тематически магические ритуалы шумеров разделялись на большие группы:

- служебная магия, привязанная к культу того или иного божества;
- погребальная магия, чрезвычайно важная для шумеров в силу их особого отношения к смерти;
- очищающая магия, которая была направлена на человека и колдовство или распространялась на реальные неживые объекты.

Как правило, магами являлись жрецы. Результаты обращения к магии находились в прямой зависимости от степени владения мастером концентрацией внимания и его способности к внушению. Вода использовалась почти во всех ритуалах в чистом виде либо как растворитель других жидкостей или органических веществ, но только после ритуала освещения.

Во всех древнейших цивилизациях религия и магия являлись единым целым, поэтому иногда было невозможно определить, что собой представляет обычная молитва – религиозный акт или магический ритуал. Нередко она трансформировалась в заклинание. Магия у шумеров была практикой религии, имела законодательный статус и обладала защитными свойствами. Каждый житель государства знал несколько заклинаний и применял магические формулы в быту.

В большей степени, чем магия, у шумеров была популярна мантика – совершенная система гаданий. В касте жрецов особую прослойку составляли бару (гадатели), услугами которых пользовались высокопоставленные чиновники, элита общества и простые люди. Гадание осуществлялось в виде предсказаний и толкований. Бару пользовались различными техническими приемами – гаданием по полету птиц, внутренностям животных, магическому кристаллу, зеркальному отражению, пламени свечи.

Особенно распространенными были толкование снов и гадание на воде. Жрецы использовали простую воду, пристально глядя в ее глубину, или наблюдали за расплывающимся рисунком масляных пятен на ней. Гадание на воде проводилось в течение длительного

времени и требовало особой концентрации внимания, но результаты подобных исследований полностью оправдывали долгое ожидание, поскольку они были насыщены информацией.

Особенности медицины древних шумеров

Медицина в Месопотамии была религиозной и мистической, так как функции врачей в шумерском обществе выполняли жрецы. Они предлагали способы восстановления здоровья, передавали секреты омоложения и долголетия, требовали соблюдения профилактических мер и почитания различных божеств.

Каста жрецов-врачей состояла из трех групп.

К первой относились упомянутые выше *baru* (бару), которые прежде всего были про-роками или гадателями, а в свободное время могли, пользуясь своими сверхспособностями, поставить диагноз.

Во вторую группу входили *ashipu*, являвшиеся знатоками заклинаний. Они занимались изгнанием злых духов из больных, проводя специальные магические ритуалы, и возвращали людям покровительство богов. Представители последней группы – *asu* и *iazu* – занимались реальной врачебной практикой. Они лечили больных, используя лекарства, заклинания и аму-леты. *Asu* («знающий воду») – врач, применявший для составления рецептов освященную воду. *Iazu* («знающий масло») – тот, кто пользовался на практике преимущественно маслами и усиливал их действие с помощью различных добавок.

Лекари, как и остальные члены шумерского общества, не работали в неблагоприятные дни – 7, 14, 21 и 28-го числа каждого месяца. Они поклонялись Гуле и Нинибу. Гула счита-лась богиней врачевания и магии. Прикосновения ее рук могли оживить умерших. Ее супруг Ниниб покровительствовал врачам и пациентам. Отец Ниниба – щедрый Энки, бог подзем-ных вод, был главным идолом шумерских врачевателей и почитался ими как праотец. Рецепты приготовления лекарственных средств лекари записывали на глиняных табличках, указывая свое имя. Было найдено множество таких археологических свидетельств, содержащих тексты медицинского характера, поэтому нам известны имена многих деятелей шумерской медицины. Нередко они ставили на глиняные таблички печати, что свидетельствовало об особом отноше-нии власти и народа к врачам.

По шумерским понятиям больной человек являлся грешником. Предполагалось, что он сделал что-то такое, что общество приравнивало к греху. Например, совершил ограбление, осквернил водный источник, хранил воду в грязном сосуде и др. В таком случае бог покидал провинившегося, а злые демоны завладевали его телом.

Следствием совершения греха являлись болезни. Одной из главных причин их появления шумеры считали инфекцию. Больной человек, зараженный злыми духами, как они полагали, должен быть неприкасаемым, чтобы от него не заразились другие. Нарушение изоляции рас-сматривалось как передача инфекции. Следовательно, шумеры указывали на духовную при-роду заражения, но подчеркивали ее гигиенические корни.

В результате проведенных в 1936 году раскопок на территории современного Багдада археологи обнаружили керамические сосуды, внутри которых находились медные цилиндры или железные стержни.

Через 30 лет американские специалисты нашли на том же месте множество таких же сосудов, но со следами коррозии металлов, что свидетельствовало, с одной стороны, о суще-ствовании в данном районе шумерского аптечного склада, а с другой об использовании шуме-рами примитивных гальванических элементов, которые могли применяться при золочении серебряных изделий. Среди ученых утвердилось мнение, что гальванические сосуды шумеров являются древнейшими источниками тока. Но справедливости ради следует отметить, что в богатейшей библиотеке царя Ашшурбанапала сведений, содержащих информацию о примене-

нии электричества в Древнем Шумере, не найдено. Зато известен способ, которым пользовались местные ремесленники для получения золота: нанесение на изделие золотой амальгамы, в результате чего металл приобретал форму тонкой пленки.

Ученые МГУ им. М. В. Ломоносова провели несколько экспериментов. Они установили, что заполнение сосудов водой сопровождается переходом ионов железа и меди в жидкость. В физике такое явление называют электрокоррозией. Катализаторами данного процесса могут выступать обычные фруктовые соки, содержащие лимонную или аскорбиновую кислоту, либо уксус.

Подобные водные растворы меди и железа, обогащенные пищевыми кислотами, известны в медицине как средства, рекомендованные для лечения анемии. Ученые пришли к выводу, что именно они использовались во врачебной практике шумеров.

На сосудах, найденных на территории Древней Месопотамии, сохранились изображения богов врачевания и туловища змей, которые, как известно, являются символом медицины. В большинстве случаев их головами украшали кувшины, выполненные из различных сплавов металлов, что свидетельствовало об использовании таких сосудов для лечения больных.

Востребованность данного препарата объяснялась особенностями жизни древних людей: частые кровопролитные столкновения, полученные на охоте травмы, и тяжелый физический труд, нередко приводящий к истощению и кровопотерям.

На Ближнем Востоке до сих пор сохраняется традиция приготовления лекарственных препаратов подобным способом.

Шумерские лекари были прекрасно осведомлены о противомикробных свойствах серебра, поэтому рекомендовали своим пациентам хранить воду в сосудах из него. Кувшины и чаши нередко изготавливали из сплава этого металла с золотом. В таком случае вода получала в 2–3 раза больше ионов серебра. Практиковалось в Древнем Шумере и погружение серебряных монет в медный кувшин с водой. Ионы этих металлов в несколько раз увеличивали эффективность водного раствора, вызывавшего гибель микроорганизмов.

Шумерские сосуды для воды изготавливались таким образом, чтобы нижняя часть состояла из одного металла, а верхняя – из другого. Комбинации были различными: медь и железо, медь и золото, медь и серебро и др.

При растворении лимонного сока в воде, настоянной в сосуде из меди и серебра, шумеры получали препарат под названием «циаркум». Знаменитая ваза Энтемены из Лагаша, днище которой изготовлено из меди, а верхняя часть – из серебра, только подтверждает гипотезу о широком применении водных настоев в медицинской практике шумеров. В данном случае они получали омолаживающий эликсир. Добавляя в воду такого кувшина вино или лимонный сок, врачи только усиливали его целебные свойства. На вазе сохранилась надпись, указывавшая на то, что вода, содержащаяся в сосуде, являлась лекарством, использовавшимся в медицинских целях.

Получается, что древние шумеры могли не только приготовить какой-либо целебный препарат, но и создать специальный прибор, обогащавший его ионами некоторых микроэлементов, свойства которых ими были уже изучены.

Скандинавская цивилизация

С географической точки зрения Скандинавскими странами являются два северных государства Европы – Швеция и Норвегия, занимающие Скандинавский полуостров. В более широком смысле, затрагивающем культуру и историю, к ним присоединяют Данию, Исландию и Финляндию. Главная географическая особенность Скандинавских стран – непосредственная связь с морем или океаном. Все они занимают приморское положение, что оказывает существенное влияние на хозяйственную деятельность и внешнеэкономические связи. Здесь с древнейших времен сформировались важнейшие отрасли экономики – судоходство, судостроение и рыболовство. Столицы государств находятся на морском побережье, являются крупными портовыми городами и важными культурными и промышленными центрами.

В историческом отношении Скандинавские страны представляют собой единую общность. Ученые утверждают, что европеоиды появились в Ютландии, на Скандинавском полуострове и Датских островах в 2000 году до н. э., о чем свидетельствуют обнаруженные здесь археологические памятники. Индоевропейская языковая семья в далекой древности объединяла такие далекие культуры, как германские и скандинавские, с одной стороны и скифские, персидские и индийские – с другой. Но в процессе эволюции из индоевропейской общности выделилась так называемая западная ветвь, которую составили кельты, германцы, италики, греки, славяне и балты. Данные этнические группы оказали огромное влияние на судьбу Европы и всего мира. Греки и римляне стали прародителями античной цивилизации, а германские племена, преодолев гнет Римской империи, сыграли ведущую роль в формировании этносов Европы. Под влиянием последних и происходило Великое переселение народов. В результате этого отдельные племена (англы, саксы, готы, франки, бургунды, герулы и др.) селились на бывшей территории Римской Европы и образовывали самостоятельные государства.

Скандинавские племена практически не участвовали в Великом переселении народов (кроме готов, герулов и бургундов). Они вели миролюбивую политику, а предки древних шведов создали свое государство – Свейскую державу.

Торговые и культурные связи скандинавов распространялись на всю Европу и Среднюю Волгу. Этническим центром Скандинавии была Швеция.

Однако в IX веке началось движение, инициатором которого были скандинавские народы. Это была так называемая эпоха викингов. Они были воинами, купцами и путешественниками. Викинги западного скандинавского побережья стали первыми поселенцами Исландии, побывали в Гренландии и Северной Америке, основав там свои поселения. Викинги восточного побережья Скандинавии пересекали Балтийское море, Волхов и Днепр, совершали набеги в Киевскую Русь, а через Черное море проникали в Византию. Исторические документы свидетельствуют, что многие из них служили в дружинах русских князей и были стражниками византийских императоров.

Движение викингов развивалось в период становления христианства, которое к тому времени распространилось практически на всю континентальную Европу, поэтому крещение скандинавов было неминуемым.

Скандинавская мифология

Она представляет собой систему мифологических сказаний и представлений северных народов Европы. Ее появление ученые относят ко II тысячелетию до н. э. Она имеет самостоятельный статус, но базируется на основных понятиях древнегерманской мифологии. Культурное наследие прошлых веков зафиксировано в литературных памятниках Старшей и Младшей Эдды. Народы Северной Европы обязаны сохранением мифологического наследия исланд-

скому ученому Снорри Стурлусону, автору Младшей Эдды, в которой содержатся все мифы скандинавских народов.

В Институте исландских рукописей в Рейкьявике содержатся памятники письменности древней исландской культуры – саги, рунические и религиозные тексты, записанные на пергаменте.

В XVII веке уникальное собрание древних артефактов было вывезено в другие Скандинавские страны, Германию и Англию. Только с 1971 года начался процесс их возвращения на родину.

Ранняя скандинавская мифология практически неизвестна.

Ученые предполагают, что она опиралась на культы плодородия и мертвых.

К концу II тысячелетия до н. э. у северных народов появились культы бога-громовержца Тора, бога солнца и плодородия Фрейра, бога мертвых Одина и бога ветра Ньёрда. Оформление древних скандинавских мифов в единую систему произошло в эпоху викингов – в конце IX–X веке. К этому времени уже возникли представления о создании Вселенной, иерархии богов и выявилась господствующая роль в мифах Одина.

Три первых бога (Один, Вили и Ве) создали первых людей из обнаруженных ими на морском побережье деревьев. Один наделил их жизнью и душой, Вили подарил разум и способность к движению, а Ве снабдил речью и зрением. Первых скандинавских людей звали Аск (ясень) и Эмбля (ива).

Скандинавская модель мира представляла собой огромное ясеневое дерево Иггдрасиль (букв. «конь Одина»), над которым восседал орел, в центре находились четыре оленя, обиравшие листву с его веток. Корни дерева пожирала змея и дракон, а по крупным стволам прыгала белка. Это дерево являлось связующим элементом между землей, небом и подземным миром. На небе находились город богов Асгард и обитель мертвых героев Вальхалла. Подземный мир составляли царство мертвых и многочисленные источники воды. В центре земли находилась обитель людей (Мидгард), на ее окраинах жили великаны, а земля омывалась водами океана (вместилище змея Ёрмунганда).

В скандинавской мифологии существовали боги-асы, которые составляли основную группу, и боги-ваны. Асы жили, сражались и умирали, так как не обладали бессмертием. Ваны считались богами плодородия, поэтому им изначально приписывались магические способности. Они владели колдовскими чарами и обладали даром предвидения.

Возглавлял скандинавский «Олимп» Один, или Водан, который считался богом войны и военного искусства. Он покровительствовал героям-воинам и правил в Вальхалле – своеобразном военном раю. Викинги свято верили, что их одноглазый бог собирал там новую рать из доблестно павших воинов. Тор являлся богом грома и защищал людей и богов от чудовищ. Тюр – бог-хранитель правил и законов военной юриспруденции, покровитель военных сражений. Всех трех богов объединяли сходные функции. Но Один оттеснил Тора и Тюра и занял главенствующую позицию.

Среди ванов главным считался Ньёрд – бог моря, рыболовства, ветра и плодородия. Его сын Фрейр тоже был богом плодородия и властвовал над солнечным светом, дождем, урожаями и миром. Он управлял землей, водой и воздухом. Дочь бога моря Фрейя стала скандинавской Афродитой – богиней любви и красоты. Ей были подвластны вода и огонь. Жизнь древних богов северных народов Европы проходила в рамках патриархальной родовой общины. Традиционно особое значение в ней принадлежало собраниям и пирам.

Кроме основных божественных кланов (асов и ванов), существовали демонические существа и духи. Их принято разделять на две категории – существа, благосклонно расположенные к богам, и существа, противостоявшие им. К первым относятся эйнхерии – мертвые войны, жившие в Вальхалле, норны – женские духи, в руках которых находились судьбы людей, и

валькирии – помощницы Одина, воинственные духи. Противостояли богам змей Ёрмунганд, волк Фенрир, пес Гарм и владелица мертвых духов в царстве Хель. Низшие духи природы (альвы) занимали промежуточные позиции.

Древняя скандинавская мифология стала фундаментом, на котором впоследствии развивались поэзия скальдов и романтическая литература XIX века стран Северной Европы.

Стихия воды у скандинавов

Во всех первобытных обществах проводились ритуалы и обряды, связанные с культом природных стихий. Жизнь и деятельность древних людей находились в зависимости от особенностей того или иного природного явления, поэтому каждое из них могло стать источником жизни или смерти. На раннем этапе своего развития человечество всегда отступало перед разбушевавшимися стихиями. Их определяющая роль на эволюцию общества отразилась в народных сказаниях, мифах и религии.

Первичной материей в скандинавской мифологии являлась пустота, или бездна (Гинунгагап). Постепенно на севере возник темный мир (Нифльхейм – страна вечного холода и тумана), а на юге образовалась материя света и огня (Муспелсхейм).

На севере находился родник Хвергельмир, откуда брали начало 12 подземных рек. Удаляясь от источника, они на своем протяжении обрастали льдом. Из последнего возник иней, распространившийся на Гинунгагап.

Усопших скандинавы клали в погребальные лодки, в которые затем пускали огненные стрелы. Считалось, вода перевозит мертвых в другой мир. Исключением были вожди викингов, которых хоронили в каменных кораблях. Тело сначала кремировали, а потом сверху насыпали курган.

Теплые воздушные массы из огненной страны вызвали таяние ледников и иней, что способствовало появлению великана Имира (хримтурса), а от него родились новые хримтурсы. Растаявший иней породил корову Аудумлу, которая выкормила своим молоком великана Имира. Облизывая ледяные глыбы, она возрождала к жизни первого бога, или предка богов, – Бури. Сначала у него появились волосы, затем – голова, а на третий день возникло тело. Бури породил великана Бора, который произвел трех первых богов – Одина, Вили и Ве. Это были асы, уничтожившие великана Имира, из частей тела которого они создали реальный мир. Его плоть стала землей, кровь – морем, останки скелета – горами, череп – небом, волосы – деревьями, а мозг – легким облаком. Искры, разносимые ветром из страны огня, поместили на небо в качестве солнца, звезд, луны. Богиня Соль осуществляла управление колесницей солнца, а Муни, ее брат, контролировал перемещение луны.

Таким образом, скандинавская мифология утверждает, что мироздание возникло в результате взаимодействия трех стихий – огня, холода и воды. После их смешения во время первобытного хаоса, стихии разъединились и подверглись очищению. Воде скандинавские народы отводили важнейшую роль. Она выступала в роли посредника между тремя мирами – верхним (небом), средним (миром людей) и нижним (преисподней).

Это было связано с тем, что она существовала в трех видах, то есть могла быть верхней, небесной или погребальной.

Вода из природных источников рассматривалась как живая или мертвая. В мифах первая возвращала к жизни погибших народных героев, а последняя быстро заживляла их раны и исцеляла. Так как скандинавы были прекрасными мореходами, их борьба со стихией проявилась восприятием океана как враждебной, демонической силы. Неслучайно потусторонний мир у них был сосредоточен посреди океана.

Некоторые исследователи отмечают, что у скандинавских народов понятие воды было тесно связано с понятием души и дыхания. Вода у них обладает текучестью и бесформенно-

стью, что роднит ее со стихией огня. Как и он, та может быть яростной, мстительной, приносящей смерть, с одной стороны, а с другой, она является символом очищения, жизнеутверждения и творческого начала.

Как видно из мифа о сотворении мира, скандинавы поклонялись воде и в ее твердом состоянии – в виде инея и льда.

Обратиться к стихии воды мог любой представитель скандинавского племени, используя магию рун.

Скандинавские руны

Рунические надписи – специальные символы (буквы) германского письма, возникшего в течение I–II веков н. э. Алфавит состоял из 24 рунических знаков, имевших наименование и воплощавших определенные понятия. Чаще всего надписи воспроизводились на оружии, украшениях, камнях и кольцах. Большинство из них содержали личные имена и специфическую форму заклинания.

Позднее (в VI–VIII веках) возникла другая форма письма, которое наносили на мемориальные стелы. Это было посвящение отдельным историческим личностям, значительным событиям или бытовым эпизодам.

Так возникло разделение на полноветвистые (торжественное письмо) и коротковетвистые (бытовое письмо) руны. Археологические раскопки последних десятилетий свидетельствуют о том, что таким алфавитом пользовались представители всех слоев общества: купцы, ремесленники, религиозные деятели, монахи, знатные люди и простой народ.

Изначально руны являлись не буквами алфавита, а звуками, связанными с природными силами, и средствами общения. Постепенно за ними закрепились определенные графические символы и понятия. Знание и умение обращаться с рунами оттачивались веками, пока данная система не превратилась в один из древнейших способов гадания. Каждая из 24 рун имела несколько значений, которые распространялись на все сферы жизнедеятельности человека, в том числе на бытовую, интеллектуальную и духовную организацию.

Для гадания на рунах в идеале необходимо было иметь обширные знания о системе и способность к ясновидению.

Банальное оперирование традиционными значениями рун и ключевыми словами к ним не приводило к ожидаемому результату.

Предполагалось, что при работе со скандинавскими рунами нужно было сначала установить с ними астральный контакт и только после появившегося ощущения, что они «заговорили», воспринимать подаваемую информацию. Причем руническое гадание отрицало вмешательство в процесс любых элементов сознания, в том числе умозаключений.

Тот, кто гадал, осуществлял связь между человеком, желавшим получить ответ на свой вопрос, и рунами, а также толковал полученные от них сообщения.

Гадатель являлся в данном случае медиумом. Если достичь среднего уровня мастерства при работе с рунами мог любой человек, наделенный от природы способностями к предвидению, то постичь мудрость рунического гадания удавалось только тем, кто был причастен к национальной субстанции, именовавшейся северной коллективной душой.

Каждый маг собственноручно изготавливал руны из подходящей древесины. Одни породы подходили для женщин, а другие – для мужчин, одни предназначались для магии, а другие – для обычного гадания.

Теория и практика рунического гадания передавалась на генетическом уровне, поэтому человек другого этноса (не скандинавского) мог приобщиться к данной субстанции, сочетавшись узамы брака или побратавшись с представителем одного из коренных скандинавских народов.

Наиболее распространенным методом гадания являлся астрологический расклад, составленный из значений 12 знаков зодиака. Он позволял вернуться в прошлое и выяснить причины проблемы, проявившейся в настоящем, а также сделать прогноз развития событий в будущем.

Скандинавские руны могли быть обратимыми (принимали другой вид в перевернутом положении) и поворотными (меняли свою форму при повороте слева направо). Перевернутая руна являлась отрицанием своего первоначального значения, а поворотная свидетельствовала о пассивности или самоуглубленности исходного значения.

Техника гадания на первой взгляд казалась очень простой. Гадатель расстилал полотно, произносил вопрос, брал мешочек с рунами, поворачивался лицом на север, обращался к древним богам с заклинанием, затем высыпал руны на полотно, произносил 3 имени (Урд, Верданди, Скульд), переворачивал руны символами вниз, перемешивал их правой рукой по часовой стрелке и останавливался, прислушиваясь к своей интуиции. После чего он вновь обращался к богам, располагал ладони над рунами, закрывал глаза и сосредотачивался на ощущениях в ладонях холода, покалывания или тепла, что свидетельствовало о появлении контакта с рунами.

Далее гадатель медленно проводил правой ладонью над рунами, почувствовав наибольшую активность отдельной руны, выбирал ее и помещал на соответствующую позицию в используемом раскладе в таком положении, в котором она находилась при отборе.

В заключение гадатель переворачивал выбранные руны одну за другой в той же последовательности, в какой они раскладывались, и оглашал толкование.

Существовало несколько вариантов гадания: по одной и трем рунам, расклады «рунный жребий» и «знахарское колесо», а также гадание с помощью рунного полотна. Разница между ними состояла в сути задаваемых вопросов и количестве выбранных рун: в первом случае – 1 или 3 руны, во втором – 4, а в двух последних – 5.

Довольно часто выпадала руна Лагуз.

Руна Воды, или Лагуз

В скандинавской магии руна Лагуз считается женской руной. Она тесно связана с древнейшей богиней Нертус, святилище которой было расположено на острове озера в Фризии (Нидерланды). Она одаривала благословением всех, кто побывал в ее священном доме. Ежегодно в Голландии чествовали богиню – богатая повозка со статуей богини и предметами ее культа пересекала всю страну. Мужчины при встрече складывали к ее ногам оружие. Обычай сохранялся до Средних веков, когда Церковь ввела запрет на его проведение. Функционально Нертус соотносится с Ньёрдом – скандинавским богом морей.

По скандинавским мифам она имеет отношение к Фрейру и Фрейи, которым и посвящена руна.

Древнескандинавское значение руны Лагуз – чародейство (сейт), которое было в особенном почете в роду ванов. Согласно мифам, Фрейя обучила Одина данному искусству. Руна трактуется как море, вода или озеро и представляет собой астральную субстанцию. Скандинавские маги утверждали, что любая эфирная сущность, подвластная их воле, могла принимать любую форму так же просто, как вода принимала форму сосуда. Визуализация и концентрация, использовавшаяся ими, и образовывали сосуд, в котором собиралась энергетическая сила.

Руна в прямом значении является воплощением энергии водной стихии и мощи реализованного потенциала, исходящих из подсознания и очищающих на своем пути все стороны реальности. Считается, что энергия возникает при условии погружения в мир собственных чувств, мыслей и эмоций, то есть при обостренном восприятии действительности и непосредственном опыте. Для практической магии важны переходные состояния руны, связывающие мир живых и мертвых, жизнь и смерть, смерть и возрождение.

Лагуз может быть обратной и перевернутой руной. В перевернутом виде она теряет свою мощь и символизирует отлив (пассивная форма), а в повернутом – прилив (активная форма). Обратная руна свидетельствует о неверном понимании ситуации, чрезмерном доверии к собственным умозаключениям и уклонении от истинного пути. Возможно, была выбрана легкая, неправильная дорога либо имело место бездумное присвоение чего-то лишнего.

Способность воды к сохранению и передаче информации (энергии) активно используется благотворной магией. Например, с помощью данной руны можно оказать определенное влияние на человека, проникнуть в его мысли и сны. Самым легким магическим способом манипулирования людьми является следующий: мысленно описать в области третьего глаза (между глазами) собеседника данную руну и сосредоточиться на достижении желаемого.

Лагуз может олицетворять воды жизни, саму жизнь и любовь, так как визуально является частью другой руны – Эваз, которая символизирует брак и партнерство. Вообще она отличается многозначностью, имеет множество оттенков и переходных состояний, что обусловило ее использование при анализе и совершенствовании чувств. Она, как и вода, обладает текучестью, неувовимостью, размытостью и абсолютной свободой.

Сферой ее воздействия являются совесть, интуиция, жизнелюбие и сопереживание.

Багор, как символ руны, может притянуть удачу в практической (в ловле рыбы), духовной или интеллектуальной деятельности.

В последнем случае его можно интерпретировать как средство для достижения творческого совершенства.

Руническая магия основана на скандинавской мифологии и воплощает в себе высочайшие духовные ценности данных народов, поэтому она священна для них. Обращение к рунам невозможно без знания мифических сюжетов и понимания сущностей отдельных архетипов (богов).

Руна Лагуз позволяет человеку установить психическое равновесие, избавиться от ненужных чувств и извлечь уроки из полученной с ее помощью информации, а также приспособиться к новым обстоятельствам, органично вливаясь в общий поток событий и не противопоставляя себя течению.

Семантически с ней связана другая руна – Иса (Isa), являющаяся символом льда, то есть воды в твердом состоянии. Она имеет только прямое значение, то есть у нее нет перевернутой позиции. Выпадение данной руны во время гадания трактуется как полное замораживание какого-либо действия или длительное ожидание благоприятного момента для его возобновления. Кроме того, Иса свидетельствует об охлаждении в отношениях между людьми.

Практическое использование магии рун требует серьезного отношения, поэтому обращаться к ней следует только после тщательного изучения теории и техники гадания.

Древняя Индия

В настоящее время в Индии существует множество различных религий и верований. Здесь много приверженцев мировых религий – ислама, христианства, буддизма. Но основной религией государства является индуизм. Вокруг него организуется культурная, политическая и социальная жизнь общества. Феномен индуизма характеризуется сложностью, разветвленностью и противоречивостью, а потому представляет для европейцев запутанную систему религиозных воззрений.

Без специальной подготовки практически невозможно разобраться в различиях между отдельными течениями в индуизме или в особенностях местного религиозного культа. Необходимую ясность в данный вопрос может внести информация, полученная из древнейших памятников индийской письменной культуры – Вед.

Веды и боги Индии

Веды (от санскр. *veda* – «знание») были созданы на рубеже II–I тысячелетий до н. э. Они представляют собой так называемый корпус ведийских текстов, составленный в хронологическом порядке и посвященный древнеиндийской мифологии и литературе.

Веды разделяются на несколько частей:

- 4 собрания древнейших вед (саяхиты);
- 4 сборника религиозных гимнов и ритуальных формул (Ригведа, Самаведа, Яджурведа, Атхарваведа);
- теологические трактаты, пояснения к ведам, комментарии жреческого ритуала, мифы и предания (брахманы);
- прозаические и стихотворные произведения, связанные с брахманами (араньяки и упанишады).

Они являются священными текстами брахманизма, поэтому воспринимаются как откровение Бога (от санскр. «шрути» – «услышанное»), передаются в устной форме и сопровождаются особой ритмикой речи. Практически все сочинения отличаются синкретичностью: трактовка и рекомендации по проведению ритуалов сочетаются в них с философскими и нравственными рассуждениями, подробности магических действий – с научными представлениями, мифы и народный эпос – с элементами ранних литературных жанров.

Общее представление об индийской мифологии возникает при объединении сведений, извлеченных из ведийской, буддистской и индуистской религиозных традиций, генетически связанных между собой. Главной особенностью индийских религий является политеизм. В каждой из них существуют культы многочисленных богов, наделенных человеческими свойствами. Роль главного бога согласно ведийской мифологии выполняет Индра – бог грозы и воитель. Варуна является богом справедливости, хранителем мирового порядка, владыкой вод. А Агни – это бог огня и хранитель домашнего очага. Хотя индийцы всегда приносили своим божествам жертвы, обращали к ним свои мольбы о здоровье и благоденствии, а также тщательно охраняли культ, в ведийских гимнах четко прослеживается мысль, что в мире нет ничего вечного, что боги смертны, а у истоков мироздания стоит некое безликое божество – абстрактная субстанция.

Пантеон ведийских богов составляют 33 бога, которых принято разделять на небесных, атмосферных и земных. Небесными богами являются Ашвины, Варуна, Вивасват, Вишну, Дьяус, Митра и другие адиты, Сурья, Савитар, Пушан, Ушас. К атмосферным относятся Апас, Аджа Экапад, Апам Напат (Агни), Ахи Будхнья, Ваю, Вата, Индра, Матаришван, маруты, Рудра, Парджанья, Трита Аптя. Земными божествами считаются Брихаспати, Лгни, Сара-

свати, Сома, Притхиви и др. В более поздних текстах содержится другая квалификация данных богов – их объединяют в 3 большие группы в зависимости от того, что они олицетворяли: васу (природные явления и стихии), рудры (органы жизнедеятельности) и адитьи (месяца года). Известна еще одна классификация, выстроенная по принципу выполняемой социальной роли: магико-юридическая группа, военная группа и божества, покровительствующие плодородию.

С названием главной реки на северо-западе страны (Синдху-Хинд-Инд) связаны слова «Индия» и «индуизм» (хинду). Индийцы называют свое государство Бхарат, а основную религию (индуизм) – дхармой, что означает «религиозный закон». Она распространяется на все виды общественной деятельности: политическую, социальную, правовую, религиозную, этическую, культурную и др.

Согласно космогоническим мифам Вед мирозданию предшествовал хаос, в котором не было ничего сущего, все было неразлично текуче, но существовало что-то единое. Сотворение мира осуществлялось под действием вод, которые породили Вселенную и стали ее основой. По одной версии, воды, сгущаясь и отвердевая, создали землю. Другая теория мироздания свидетельствует, что сначала из воды появилось яйцо, из которого вышел бог-творец Брахман, затем яйцо раскололось на золотую и серебряную половины, ставшие впоследствии небом и землей. Согласно еще одному варианту земля и солнце появились из лотоса, растущего в водах. Наконец, поздние мифы утверждают, что Вселенная была создана из различных частей тела первочеловека Пуруши, что было обусловлено древнейшей практикой человеческих жертвоприношений.

Центральное положение в Ведах занимают мифы о переустройстве созданной Вселенной, описывавшие борьбу бога Индры с демонами, являвшимися воплощением первичного хаоса, и обустройство им нового мира.

Индра победил чудовищ, скрывавших солнце, воды и скот, а его победа трактовалась как воссоздание космоса, в котором главенствующая роль отводилась плодородию, потомству и богатству.

Индуизм оформился в I–II веках н. э., вобрав в себя ведическую культуру, брахманизм и отчасти буддизм. Он представлял собой совокупность различных религиозных течений (в том числе и ведизм), основанных на политеизме, монотеизме и пантеизме.

Как религия нового этапа развития древнеиндийского общества индуизм предполагал появление Бога-творца, отводил ему главенствующую роль и устанавливал строгую иерархическую систему внутри пантеона. Постепенно из множества богов стали выделяться Брахма, Шива и Вишну. Они воспринимались как проявления единого божества – тримурти. Брахма, наиболее почитавшийся тогда в Индии, считался творцом мира, создателем социальных законов и деления общества на касты (варны). Но постепенно в тримурти выделились Шива (разрушитель) и Вишну (охранитель), в результате чего возникли 2 главных направления в индуизме – шиваизм и вишнуизм. В процессе развития они дополнялись различными культами. Например, с образом Вишну стало связываться учение об аватарах – множественных перевоплощениях бога при нисхождении его в человеческий мир, а Шива, олицетворявший плодородие, трансформировался в образ шамана, представлявшего различные местные верования (танцующий Шива, йог в состоянии медитации, отшельник в ветхих одеждах).

Популярен в Индии культ богинь-матерей, или тантризм. Он относится к древнейшему периоду индийской цивилизации – прото-индийскому. Если в ведизме женским персонажам уделялось незначительное внимание, а в ранний период развития индуизма богиня Дэви рассматривалась всего лишь в качестве супруги Шивы, то в поздний период аналогичный образ (Маха дэви) разрабатывался наиболее полно, так как вбирал в себя множество обликов богинь – от высоких жриц до мелких сельских божеств.

Как видно из космогонических мифов, основополагающая роль в мироздании принадлежала воде.

Индийские боги воды

В Индии существует множество богов и богинь, олицетворяющих данную стихию. Наиболее важными из них являются Апас, Варуна и богиня Ганга.

Апас. В ведической мифологии со стихией Воды связаны образы Апас (от санскр. apas – «воды»). Они представляют персонифицированные космические воды. В Ведах им посвящено несколько религиозных гимнов, прославляющих богинь как юных девушек, жен или матерей. Они относятся к атмосферным богам, занимающим промежуточное положение между небесными и земными божествами, что дает им возможность при определенных условиях примыкать к той или иной группе. Их вместилищем является океан – конечная цель. Функционально Апас подчиняются Савитару (богу Солнца), а божественный Индра собственноручно прокладывает для них русло. Апас – необходимая субстанция для приготовления жертвенных подношений, поэтому они сами притекают к месту ритуального действия. Их призвание – одаривать людей благополучием, радостью и счастьем. В водах находится обитель Варуны и Агни, которого считают сыном вод. Функцию очищения выполняют прозрачные и чистые воды, уносящие нечистоты и нечисть, ложь и проклятье, смывающие грехи и вину. Кроме того, они обладают целительными свойствами, благотворно воздействуя на здоровье человека. Целебные напитки с Апас – вода с медом и вода с молоком и медом.

Варуна. Этот ведийский бог по своей значимости не уступает великому Индре. Обоих в индийской мифологии именуют вседержителями. Варуна является творцом мира, поэтому в Индии его воспринимают как самодержца, царя богов и людей. Божества послушно исполняют его волю или следуют полезным советам. Варуна контролирует воздушное пространство, освещает землю днем и ночью, покровительствует солнцу, которое считается его оком, наблюдающим за людьми, богами и мирозданием. По данной причине это божество также называют тысячеглазым.

Главная функция Варуны – обеспечение круговорота вод в космическом пространстве. Он опекает Мировой океан, отделяющий землю от хаоса, снабжает землю небесными водами (дождем, морями, реками, подземными водами), направляет течение вод, выстраивает правильное русло, а также освобождает воды, захваченные противниками. Это божество присутствует во всех объектах гидросферы и покровительствует своим сестрам, которые в Ведах представлены реками.

Варуна постоянно наблюдает за людьми, контролирует их мысли, защищает от злых сил, помогает в борьбе против болезней, несправедливости, смерти и колдовства. Он является стражем истины. Его задача – выявить ложь и несправедливость, установить виновных и наказать их.

Современные историки и филологи утверждают, что у имени Варуны имеются индоевропейские параллели. Например, в научных трудах имя этого бога нередко сопоставляют с древнегреческим богом неба Ураном, хеттским Аруной, а также славянским Велесом и литовским Велнясом.

Варуна насылает на грешников водянку, вынуждает искупить свою вину через повешение, так как орудием его наказания является веревка (петля). В то же время он легко прощает грешников и отличается особой благосклонностью к певцам.

В индуистской мифологии божество космических вод потеряло свое особое положение в пантеоне богов, превратилось в одного из хранителей мира и стало зависимым от триады индуистской религии – Брахмы, Вишну и Шивы. Хотя сферой его владений по-прежнему считаются воды, законодательная власть Варуны резко ограничена и полностью утрачена его связь

с высокой нравственностью. Индуизм наделяет бога человеческими чертами и вменяет ему в обязанности установление отношений с миром мертвых (нижним миром). Теперь его атрибутами являются петля и змеи. Брахманизм делает акцент на участии Варуны в проведении ритуальных жертвоприношений.

Ганга. Имя этой богини и название реки Ганг являются священными понятиями в Индии. Им обоим отводится важная роль в индуизме.

Богиня символизирует материнство (Ганга-Ма), поддерживает связь между мирами, освобождает человека от греховности, является способом очищения души и тела. Массовое поклонение культу богини осуществляется простым погружением в воды Ганга, купанием или рассеиванием праха умерших. По берегам этой реки были выстроены священные для индийцев города. Во время празднований ночью в реку спускают лодки с зажженными свечами, что представляет собой эффектное зрелище.

Ганг является местом действия многочисленных индийских легенд и мифов. В Ведах это олицетворение лодки Брахмы, его дочь или дочь правителя гор.

До Сотворения мира она считалась небесной рекой, но затем была спущена на сушу. Существуют несколько вариантов рождения богини. Первая версия свидетельствует, что священные воды были персонифицированы Брахмой в образ Ганги. Другая легенда рассказывает, что богиня возникла из вод, в которых Брахма омыл ноги Вишну. В еще одном мифе она рассматривается в качестве дочери правителя Гималаев, которая впоследствии была вознесена Брахмой до небес. Заметно, что во всех случаях Ганга пользуется особым расположением Брахмы – творца мира и создателя законов.

Вишнуизм связывает происхождение Ганги с Вишну. Считается, что она появилась из большого пальца левой ноги главного божества, а затем спустилась на сушу в виде четырех водных потоков. Данный факт объясняет обилие рукавов в устье Ганга. Святым потоком признается Алакнанда, которую Вишну 100 небесных лет держал на своей голове. Показателен миф об оживлении сына Шивы и Парвати, которые создали его из примесей своих тел. Ребенок ожил только после погружения в священные воды Ганга, поэтому его также называют Гангея.

Иконография Ганги представлена множественными образами. Обычно богиня изображается чувственной, красивой женщиной с неперменным сосудом в руках, который символизировал богатство и плодородие. Путешествует Ганга на мифическом существе макара, имеющем тело крокодила и рыбий хвост. В индуизме этот образ связывается с созвездием Козерога. На некоторых изображениях в качестве верховного животного выступает сам Варуна – бог всех вод.

В индуистских храмах статуи Ганги помещают у входа в святилище, что указывает на ее главную функцию – связывать мир богов с миром людей.

Культ воды в современной Индии

В Древней Индии водные источники согласно мифологии олицетворяли богов, поэтому в настоящее время все они имеют соответствующие названия и пользуются всенародной любовью и почетом. Традиционно любые водные потоки (в океане, бассейнах, оросительных каналах, колодцах) священны, а реки и родники являются объектами поклонения.

Индийцы верят, что реки могут легко превращаться в одноименных богинь, предстающих перед народом и охотно выполняющих просьбы. К тому же каждая из них вносит свою лепту в поддержание жизненных сил природы.

В скульптурном оформлении индийских религиозных храмов важное место отводится изображениям прекрасных и милостивых водных богинь.

В Индии принято, чтобы в каждом доме были запасы воды, которые могут пополнять только женщины. Чаще всего живительную влагу из

реки или колодца они приносят в красивых, искусно расписанных больших кувшинах. Возможно, данная традиция связана с тем, что речные божества в Индии имеют преимущественно женский облик, а водная стихия подчиняется именно женщинам.

Омовение до сих пор воспринимается народом как ритуал, очищающий тело, душу и разум, поэтому погружение с данной целью в реки или другие природные водоемы является необходимой для каждого индийца церемонией. Если источники воды отсутствуют или до них трудно добраться, практикуются домашние омовения. В некоторых местах страны до сих пор не функционирует водопроводная система, что только подчеркивает обязательность проведения процедур омовения в домашних условиях. На каждой реке существуют святые места, предназначенные для паломничества к ним в дни почитания богинь. Считается, что вода в них обладает особой очищающей силой.

Самая известная в Индии священная река – Ганг. Омовение в ней дарует высшее искупление, а почетная смерть в ее пучине рассматривается как дорога в царство предков, в страну богов. До сих пор сохранился погребальный ритуал, согласно которому после кремации прах погибшего или умершего рассеивают над водами Ганга. По берегам многоводной реки расположено множество монастырей, храмов и странноприимных домов, поражающих своим внутренним и внешним убранством.

В Варанаси – «город тысячи храмов» – стекаются миллионы паломников со всего мира. В верхнем течении реки построены 2 святых города – Ришикеш и Хардвар, которые являются местами поклонения культу Ганги.

Мифы, связанные с образом этой богини, до сих пор живы в Индии и передаются из поколения в поколение. Причем индийцы не просто пересказывают своим потомкам содержание легенд, они свято верят, что именно так все происходило в действительности, то есть верят в данное божество.

Свое понимание процесса зарождения жизни в воде народ выразил в древнейших мифах, и связано оно с рыбами. Считается, что бог Вишну, проявляющий заботу о каждом существе, обращающемся к нему, родился из рта рыбы. Данное действие в подробностях воспроизводится на иконах, картинах и в скульптуре. Вишну часто изображают в образе аватара, которым является рыба.

В скульптурных композициях храмов и росписях на стенах нередко встречаются изображения загадочных существ, внешне напоминающих дельфинов, русалок и вышеупомянутых макаров. На такие фигурки в святилищах помещали богов и богинь. Существ считали воплощением водной стихии, поэтому их изображения на предметах быта и ритуальных принадлежностях воспринимались в качестве символа, понятного и близкого каждому.

Самый значительный праздник в Индии – Кумбхамела, собирающий иногда более 10 млн. человек. Его проводят поочередно в четырех священных городах страны: Аллахабаде, Харидваре, Удджайне и Нашике.

Главным действием является омовение в священных водах. После восхождения солнца миллионы людей совершают погружение в воды реки, которая смывает все их грехи и приближает к божественному озарению. Затем индийцы идут в храмы, где совершают поклонение Шиве, Ганге и другим богам, а брахманы обвязывают руки верующих священными шнурами, моля богов о заступничестве, здоровье и благоденствии.

Индийская йога и вода

Философия индуизма является более многозначной и сложной системой, чем европейская наука. Она включает в себя разные понятия: знание совершенного или абсолютного (брахма видья), интеллектуальный и духовный аспекты (даршана), а также рефлексивные тео-

рии (анвикшики). Развитие философской мысли в Индии происходило в результате полемики различных школ – даршан. Условно их разделяли на ортодоксальные и неортодоксальные. К первым относились школы, философия которых опиралась на основные понятия Вед.

Среди них выделяют санкхью, йогу, ньяю, веданту, вайшешику и мимансу.

Йога – техника достижения физического, духовного, ментального и эмоционального здоровья, а также философия, образ жизни, искусство и знание, посредством которых устанавливается прочная связь материального мира с духовным, плотного с тонким. Практика йоги является способом достижения чистого сознания и реализации внутренней сущности человека. Именно асаны (упражнения), пранаяма (дыхательная практика) и медитация, являющиеся ступенями классической йоги, стабилизируют и уравнивают физическое и психическое состояния, а цель йоги заключается в устранении их расстройств. Равновесие между телом и духом укрепляет организм, оздоравливает физическое и астральное тела, учит человека преодолевать трудности жизни, жить в гармонии и радости, стремиться к достижению главной цели – самореализации, исполнению своей миссии.

Являясь культурой тела, души и сознания, йога требует точного и осознанного выполнения асан, которые укрепляют суставы, развивают мышцы тела и улучшают деятельность всех внутренних органов. Но уникальная особенность таких упражнений заключается в их способности успокаивать нервы, уравнивать деятельность мозга и приводить душу к спокойствию и умиротворению.

*Термин «медитация» происходит от латинского *meditor*, что означает «размышляю, обдумываю», то есть понимается как процесс размышления. Известны и иные трактовки. В Философском энциклопедическом словаре латинское *meditation* трактуется как аналог русского слова «думание», санскритского «дхьяна», греческого «медоман» и др.*

Именно йога наполняет каждую клетку тела жизненной силой и энергией и укрепляет дух, в результате чего человек обретает желание жить и творить.

Духовное освобождение, к которому стремятся йоги, базируется на следующих постулатах:

- отказ от неправильного поведения;
- соблюдение главных правил йоги;
- правильное дыхание (пранаяма);
- отстраненность чувств от причин, вызвавших их;
- концентрация внимания; – медитация; – просветление.

Эволюция философской мысли в йоге направлена на устранение разрыва между космосом и духовной субстанцией человека, а вода, как следует из Вед, является посредником данных материй. Практика йоги характеризуется множественными примерами использования воды для совершенствования физического и духовного начал. Наиболее заметны они в медитации и предшествующей ей технике концентрации внимания.

Концентрация в йоге и вода

Необходимым условием освоения концентрации является сосредоточение внимания на чем-то определенном или внутреннем. Без этого не может состояться медитация. Сначала на протяжении полугода йоги практикуются в концентрации, после чего переходят к медитации. Чаще всего используются заклинательные формулы (мантры), хотя объектом сосредоточения внимания могут быть слово, дыхание, сердечный ритм, растение, цифра, точка, пятно, вода и др. Они призваны очищать ум от торопливых мыслей и успокаивать сознание.

Простейший способ концентрации на воде

Блюдо наполняют водой, ставят на стол, садятся и сосредотачивают на нем внимание. Затем в течение некоторого времени смотрят на воду, не отрывая взгляда от ее поверхности.

Одновременно с этим нужно представлять себя погружающимся в нее все глубже и глубже до полного растворения. Если упражнение выполнено правильно, через 15 минут появляется ощущение слияние сознания человека и воды.

Концентрация на воде с помощью мудр

Рассматривая произведения искусства индийской культуры, обычно многие сразу замечают, что у изображенных богов пальцы рук сложены в различные комбинации.

Данный факт связан с широко распространенной в Индии философией мудр. Это определенные положения пальцев рук, замыкающие или открывающие меридианы организма. Последние представляют собой специальные каналы для потока энергии, которая может циркулировать в правильном направлении, вызывая желаемый эффект. Считается, что если соединить несколько пальцев, то есть замкнуть течение энергии по меридианам, оставив один или два пальца свободными, то энергия замкнутых меридианов сосредоточится именно в них. Тот же самый принцип характерен и для положений тела. В индийской философии существует отрицательная (инь) и положительная (ян) энергия. Начала и концы меридианов находятся на пальцах рук или соответствуют определенной позе.

Панча дхарана мудра («5 печатей концентрации») – одна из ступеней йоги, в которой объединяются поза тела, концентрация внимания на определенной его части и задержка дыхания. Она предоставляет йогу возможность господствовать над любой из природных стихий. Притхиви дхарна мудра направлена на стихию Земли, агни дхарна мудра – Огня, вайяви дхарна мудра – Воздуха, акаша дхарна мудра – Эфира.

Амбхаси дхарана мудра известна под названием «Печать концентрации на воде».

Техника ее выполнения состоит в следующем: принимают позу лотоса, направляют прану и сознание на чакру Свадхистану и остаются в такой позе в течение 2 часов.

Свадхистана расположена между лобком и пупком, соотносится с эфирным телом и называется чакрой смерти или местом исхода души. Она воспринимается в виде лотоса с 6 лепестками.

Считается, что йоги, владеющие столь великой мудрой, в совершенстве постигли йогу и никогда не погибли в глубокой воде.

Медитация в йоге

Медитация – древнейший способ духовного саморазвития человека. Она представляет собой процесс достижения определенного состояния, которое возникает при целенаправленном воздействии на сознание.

Западная культура рассматривает медитацию как акт размышления или обдумывания, но данные определения не отражают ее сути. Более правильным следует считать восточное толкование. В древних индийских письменных источниках медитация характеризуется как особый длительный процесс движения человека к просветлению и духовному росту, затрагивающий его философскую, энергетическую и субъективную сферы. При этом на уровне чакр (энергетических каналов) происходит слияние энергий человека и космоса, что способствует появлению благоприятных изменений на физиологическом, психическом и интеллектуальном уровнях. В древневосточных философских системах медитация рассматривается как один из

способов самовыражения человека, позволяющий выявить и реализовать скрытые свойства своей личности, оценить свою жизненную позицию и манеру поведения, а также изменить их в соответствии с принципами высшей нравственности.

При сильном умственном и эмоциональном перенапряжении необходимо воздержаться от медитации. Лучше принять медитативную позу и расслабиться на некоторое время. Нередко при этом появляется ощущение напряжения в мышцах ног, что является следствием недостаточного освоения позы со скрещенными ногами. Проводить занятие, испытывая боль, нельзя. В обоих случаях сконцентрироваться на объекте будет трудно.

Конечной целью медитативной практики является достижение космического сознания. Любая восточная практика видит свое назначение в познании Бога и слиянии с ним. Такой точки зрения придерживаются восточные учения (индуизм, буддизм, даосизм, тантризм), в том числе и философские системы восточных единоборств (сумо, ушу, карате, дзюдо, айкидо).

Древние мудрецы считали, что, познавая себя с помощью медитации, человек перемещается в нравственном отношении на более высокий уровень. Это позволяет ему постичь вечные законы жизни, истины и мира. Главным же является убежденность восточного человека в том, что, помимо самой жизни, ему предназначена определенная роль, которую надлежит исполнить.

Медитационные практики различают по способу использования конкретной методики, вызывающей у человека релаксацию и блокировку сознания. Существует множество типов медитации, но все они имеют одну общую закономерность: для вхождения в трансовое состояние необходим предмет или стимул для концентрации внимания. Традиционным считается выделение двух типов медитации – сагуна-дхьяна (медитация с формой) и ниргуна-дхьяна (медитация без формы). В первом случае сознание медитирующего работает с объектом, имеющим любую форму или образ (цветок, пламя свечи, лик святого).

Во втором виде практики, считающейся по уровню выше, чем сагуна, объектом медитации являются не имеющие формы понятия – Брахмана, Великая пустота и др.

До сих пор механизм действия медитации недостаточно изучен. Если отталкиваться от составляющей, общей для всех форм медитации, то разрешение проблемы может быть заложено в объекте, выбранном для концентрации. По сути, именно он является основной характеристикой данного процесса.

Функция объекта сосредоточенного внимания сводится к тому, что-бы вызвать активную деятельность неокортекса (центральной части коры головного мозга) правого полушария и подавить активность неокортекса левого полушария. С помощью концентрации на объекте устраняется преобладание аналитического способа мышления (сознания) над интуитивным, бессознательным. Доминирование правого полушария обеспечивается разными способами: вовлечением его в монотонную деятельность (асаны, правильное дыхание, произнесение мантр) или приведением в напряженное состояние (проблемные медитации дзен-буддийского направления, физиологические медитации танцующих дервишей). При этом изменяется процесс переработки информации. Выключение из процесса сознательного, рационального мышления приводит к исключительно интуитивному познанию, которое и является основной задачей всех медитативных практик. Такое состояние называют просветлением или сверхсознанием.

Приемы медитации сопровождаются определенным алгоритмом психофизиологических актов. Данный процесс непрерывен и складывается из последовательных этапов.

I этап – совершение медитирующим сознательного усилия, направленного на улучшение собственного здоровья, поэтому важно не только действительное достижение сверхсознания, но и попытка, стремление к нему.

II этап – выработка медитирующим пониженной чувствительности к внешним раздражителям или объектам действительности и внутренним переживаниям, то есть обретение физиологической (затрудненность дыхания, релаксация), умственной (спутанность мышления) и эмоциональной расслабленности. Эти признаки человек вырабатывает самостоятельно, используя концентрацию внимания и погружение организма в снопоподобное состояние.

III этап медитации предполагает наблюдение и оценку своей жизни взглядом стороннего наблюдателя. При этом развивается интуитивное восприятие происходящего: медитирующий не пытается подчинить себе реальность или приспособиться к ней, он просто мирно сосуществует с окружающей средой.

IV этап медитации (собственно результат) характеризуется духовным прозрением личности или обретением высшего сознания.

Принимая во внимание значение воды в философии и религии Индии, не удивительно, что была разработана практика медитации с помощью водной стихии.

Правила медитации

Их необходимо соблюдать независимо от того, приверженцем какой философской школы или религии является медитирующий.

Правило 1. Обстановка, в которой человек собирается медитировать, должна быть уединенной и спокойной, поэтому сначала исключают действие внешних раздражителей: городской шум, вторжение близких, телефонные звонки и др. Для устранения шумового фона пользуются берушами или ставят кассету с приятной музыкой, воспроизводящей звуки дождя, шелест листвы. Сознательное погружение в состояние сосредоточенности возможно только в том случае, если на данном этапе медитирующего никто не беспокоит или ничто не отвлекает его.

Правило 2. Помещение перед занятием проветривают. В комнате должно быть тепло, чисто и уютно. Так как во время медитации процесс кровообращения несколько замедляется, одеваться следует теплее.

Для выхода из медитации можно использовать простой счет от 1 до 10. При этом медитирующий постепенно начинает ощущать отдельные части своего тела и просветление в голове, а после пересчета пальцев на руках возвращается в реальность.

Правило 3. Медитируют обычно в 4–5 часов утра и 7–8 часов вечера.

Правило 4. Нельзя медитировать сразу после еды, когда осуществляются процессы переваривания и усвоения. Последний прием пищи проводят за 2–4 часа до занятия. Нарушение данного правила устраняет всякую пользу от медитации и еды. Кроме того, приступать к занятиям невозможно после курения, употребления алкоголя, соленой или острой пищи.

Правило 5. Перед занятием проводят очистительные процедуры: чистят зубы и корень языка, принимают горячий душ, держат ступни в ванночке с горячей соленой водой в течение 10 минут. Данные мероприятия необходимы для беспрепятственного выхода негативной энергии из организма.

Правило 6. Для проведения успешной медитации устраняют напряжение в мышцах. Самый лучший способ – принять удобное положение. Классическим вариантом является поза лотоса: садятся, скрестив ноги, выпрямляют спину, руки кладут на колени ладонями вверх, соединяют большие и указательные пальцы рук в форме кольца, остальные пальцы выпрямляют. Считается, что такая поза замыкает биополе человека, способствует высокой степени концентрации и уравнивает состояние эмоций и ума, а также подготавливает к поглощению космической энергии. Иногда медитирующие кладут руки ладонями вниз.

При облегченном варианте садятся в кресло с прямой спинкой, ставят ступни на пол, кладут полуоткрытые ладони на бедра и поддерживают спину, голову и шею на одной прямой линии. Поза должна быть расслабленной, а не жесткой.

Правило 7. Время, затраченное на медитацию, контролируют с помощью будильника. Его заводят на 15–20 минут. Звонок выведет медитирующего из состояния сосредоточенности.

Правило 8. Приступают к медитации только после уяснения цели занятия и установки выхода из этого состояния. Медитирующий должен четко знать, зачем ему это необходимо. Например: «Я приступаю к медитации, чтобы вывести отрицательную энергию, восстановить хорошее самочувствие, провести омоложение организма, установить позитивные отношения с окружающим миром и др. После этого я вернусь в реальный мир, в котором меня ждет работа и близкие люди».

Правило 9. После медитации закрепляют приобретенный положительный эффект – некоторое время пребывают в тишине или читают.

Правило 10. Никогда не проводят анализ медитативного упражнения, чтобы не вызвать противоположный результат. Как правило, в подробности занятий медитацией не посвящают друзей и знакомых. В крайнем случае, делают записи в дневнике, придерживаясь нейтрального стиля.

Сложная медитация с водой

Данная медитация отличается сложностью и состоит из нескольких мини-медитаций, представляющих собой последовательное прохождение этапов погружения в водную стихию.

Сначала медитирующий принимает удобную позу, расслабляется и закрывает глаза, затем 5 раз произносит мантру «Аум», после чего представляет пространство Вселенной, вспоминает о Боге, который сотворил все, что существует на земле и в космосе, и приступает к медитированию.

Сначала он воображает, что окунулся в холодный природный источник, внимательно рассматривает блики от солнечных лучей, чувствует колючесть воды и ощущает силу энергии, исходящей от ледяных струй. Постепенно его кожа краснеет под воздействием низкой температуры, а тело уже не чувствует холода. Медитирующий медленно, глоток за глотком, поглощает воду источника и отмечает ее превосходный вкус. Он ныряет в глубину водного потока, отметив, как закрывается воронка над его головой и какими идеально прямыми кажутся лучи солнца под водой, затем устремляется на самое дно источника, на котором обнаруживает песок, белые и зеленые камни. После этого медленно поднимается вверх, к небу, которое находится будто бы у самой поверхности. Он разрывает сверкающую гладь воды, отражающую слияние двух стихий, и жадно глотает воздух. Медитирующий выходит на берег, садится на теплый от солнца камень и согревается в лучах солнца. Его тело горит, а мозг работает четко и ясно. Он ощущает спокойствие и удовольствие.

Следующий этап предусматривает подключение визуализации другого плана. Находясь на суше в удобной позе, медитирующий представляет себя частью воды (например, русалкой или волной). Он видит себя в объятиях этой стихии, ставшей ему родной, на морском дне, усыпанном раковинами и кораллами, среди мелькающих вокруг разных невиданных морских существ и плавающих, набухших зеленых и рыжих водорослей. Сквозь толщу воды он различает струящийся сверху свет, но не торопится на воздух. Ему хорошо в воде, он чувствует, как та постепенно проникает через нос и рот глубже и глубже, пока не заполняет все тело, ставшее вдруг пустым сосудом. Содержимое этого сосуда приобретает прозрачность, свойственную воде, и мерцает так же, как окружающие слои воды. Медитирующий ощущает, как вода заполняет глаза, а зрение приобретает несвойственную ему прежде четкость. В то же время он чувствует, как мозг впитывает эту жидкость, а вместе с ней и ее свойства преодолевать любые

препятствия и проникать во все структуры, приобретая удивительную подвижностью. Затем медитирующий перевоплощается в волну, наливаясь ее энергией, силой, мощью и несокрушимостью, и обращается к воде с просьбой избавить его от негативных мыслей.

Медитативные упражнения способствуют улучшению состояния здоровья при нарушениях психики и нервном возбуждении. Они позволяют избавиться от фобий, чувства страха и тревоги, помогают выработать уверенность в себе и восстановить позитивное восприятие действительности. В качестве вспомогательного средства их рекомендуют при лечении от алкоголизма, наркомании и артериальной гипертензии.

После этого он видит себя на берегу океана, вдыхает запах соли и йода, слышит шум прибоя. Его тело постепенно наполняется бодростью, свежестью и энергией, которая заставляет приподнять голову и выпрямить плечи. Такие ощущения вызывают появление флюидов – невидимого психического тока, исходящего от тела, что привлекает к нему окружающих людей. Он размышляет о том, что и вода обладает свойством притягивать к себе живых существ.

Наконец, на последнем этапе медитирующий встает и представляет, как из его тела постепенно уходит вода. Он чувствует, как она стекает с волос и вытекает из ушей, глаз и рта, а затем начинает глубже и «поземному» дышать. Устремляясь вниз, вода забирает с собой нехорошие мысли, обиды, тревоги и губительную привычку к самокопанию. Медитирующий чувствует, как увеличивается скорость движения жидкости, ощущает ее мощь и великую очистительную силу, отмечает легкость и ясность мыслей, а также чувствует, что вода, покинув тело и освободив от своей тяжести, наполняет его свободой, молодостью и здоровьем.

Простейшие медитативные практики с водой

Методика работы со стихией воды предусматривает проведение нескольких упражнений. Их выполняют в положении сидя со скрещенными ногами или лежа. Медитирующий закрывает глаза, расслабляется, затем 5 раз произносит мантру «Аум», после чего представляет пространство Вселенной, вспоминает о Боге, который сотворил все, что существует на земле и в космосе, и приступает к медитированию.

Медитация и лотос. В первую очередь он сосредотачивается на воде и ее свойствах, мысленно перечисляя все известные ему качества, а также воображая ее белый цвет (в йоге) и звук («вам»). Затем представляет, что находится в центре чистого источника. Охватывая внутренним взором окружающее пространство, медитирующий замечает, что оно до самого горизонта заполнено водой. Постепенно он начинает воспринимать себя в качестве лотоса, появившегося из глубин водной стихии и плывущего по ее течению. Медитирующий замечает, что из недр воды поднимаются волны, которые становятся все выше и вскоре, накатываясь, ударяются о тело. Их удары не оставляют никаких следов, они обновляют и освещают тело...

Медитацию можно остановить в любое время по собственному желанию.

Медитация и капля воды. Другой вариант медитации со стихией воды предусматривает наличие естественного водоема или бассейна. Выполнив предварительное упражнение на расслабление, медитирующий встает прямо, вытягивает руки перед грудью, слегка сгибает их и разводит пальцы. Затем представляет, что с большой высоты ему на голову падает капля воды, обладающая огромной энергетической силой. Он пристально следит за тем, как она медленно-медленно стекает вниз по телу.

Медитирующий ощущает ее продвижение по позвоночнику, по которому разливается море энергии. Он дышит животом и чувствует, что жизненная сила распространяется по всему телу.

Медитация и погружение в воду. Выполнив такое же предварительное упражнение, как в предыдущих случаях, медитирующий погружается в водоем по шею и выполняет серию резких

выпадов руками, после чего соединяет ладони перед грудью, направив пальцы вверх, а затем с открытыми глазами опускается на дно.

Не меняя этого положения, он остается в воде до тех пор, пока у него не появится ощущение, что каждая частица тела пропитана водой.

Медитация и температура воды. Данный вариант концентрации предусматривает наличие сосуда, желательно стакана.

Первыми письменными источниками, содержащими сведения о медитации, считаются древние индийские Веды, в которых представлены различные медитативные индуистские и буддистские традиции. В Древнем Китае она появилась в VI веке до н. э. и оформилась как таоистское направление. В IV веке ее уже использовали христиане-отшельники.

Выполнив предварительное упражнение, медитирующий наполняет стакан водой, ставит его на стол и обхватывает обеими ладонями. Затем, сконцентрировавшись на жидкости, он направляет к ней свою энергию, чтобы повысить (понижить) ее температуру.

Йога и потребление воды

Жидкость в йоге рассматривается не как необходимый элемент для поддержания гомеостаза, а как средство естественного происхождения, употребление которого способствует эффективному очищению организма. Более того, система связывает развитие многих заболеваний внутренних органов с недостаточным объемом и загрязненностью потребляемой жидкости, что затрудняет выведение из организма продуктов обмена веществ. По данной причине йога считает достаточное и регулярное употребление воды главным условием оздоровления организма.

Йоги рекомендуют пить пресную воду, в идеале – родниковую, а не различные напитки (чай, соки, молоко). Сами индийцы охотно пьют воду из священной реки Ганг, особенно набранную в верховьях, где расположены святые места. Дистиллированную, талую и заряженную воду они не признают. Суточный объем потребления жидкости для взрослого человека составляет 1,5 л. Но в хатха-йоге рекомендуется довести его до 2,5 л (10–12 стаканов) в день. Причем при повышенной температуре воздуха объем потребляемой воды следует увеличить, а при пониженной температуре – уменьшить. В идеале жидкость должна иметь комнатную температуру, но зимой и летом ее согревают или охлаждают. Йоги советуют пить травяной чай или растворять в чистой воде сок лимона либо мед.

Приверженцы хатха-йоги предлагают постепенно увеличивать потребление воды. Они считают, что начинать нужно с 2–3 стаканов в день, а затем каждые 15 дней добавлять по 1 стакану. Таким образом, довести объем потребляемой воды до 12 стаканов можно через 4 месяца. При появлении отеков на лице, стопах и голених количество жидкости следует уменьшить. Климат Индии способствует тому, что выделение пота, активизирующееся при избыточном потреблении жидкости, не нарушает теплообменные процессы в организме. А в средних широтах нашей страны чрезмерное употребление воды может привести к нарушению гомеостаза и вызвать осложнения у людей, страдающих заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. Например, обильное питье рекомендуется при пиелонефрите, цистите и мочекаменной болезни, но при гломерулонефрите оно становится опасным для здоровья.

В йоге существуют правила приема воды. Ежедневно натошак и перед сном ее выпивают по 1 стакану. Утренняя порция воды способствует очищению кишечника, а вечерняя сохраняет запас влаги в организме на время сна.

Особое значение йоги придают способу приема жидкости. Категорически запрещается пить воду залпом. Сначала ее набирают в рот, затем, работая языком, перемещают по всей ротовой полости, после чего проглатывают. Кроме того, проведение йогических асан рекомен-

дуются через 20–30 минут после употребления воды. То же самое требование распространяется и на правила приема пищи, то есть воду не пьют непосредственно перед едой, во время и после нее. Данное правило расходится с традициями народов других стран, которые практикуют употребление воды во время трапезы.

Египетская цивилизация

Она возникла на северо-востоке Африки, на землях, расположенных вдоль берегов реки Нил. Учитывая огромное влияние последней на развитие государства, Египет называют речной цивилизацией.

История египетской цивилизации

Данная цивилизация сформировалась на территории, занимающей выгодное географическое положение, богатой природными ресурсами, являющейся центром торговых, экономических и культурных связей. Источники ее материальной основы были сосредоточены в самом государстве или на соседних землях. Этнотом, вокруг которого объединялись различные племена, стали египтяне – представители древневосточного народа. Так как все они говорили на разных диалектах одного языка, процесс слияния происходил довольно интенсивно.

Первые люди, появившиеся на берегах Нила, селились преимущественно по краям долины. Благоприятные климатические условия способствовали распространению земледелия, скотоводства, охоты, рыболовства и собирательства. Формирование первых поселений привело к созданию раннеземледельческого мира, в котором быстрыми темпами развивалось ремесло. Когда люди научились добывать и обрабатывать медь, они стали постепенно перемещаться ближе к реке. Чтобы защитить свой дом, урожай и жизнь, древние египтяне в IV веке до н. э. строили дамбы, плотины и земляные стены, а также укрепляли берега Нила. Так как технология и организация строительства находились в ведении жрецов и вождей племен, внутри общества возникло имущественное расслоение. Вокруг ирригационных систем сложились соседские территориальные общины – номы. В результате их объединения возникли 2 крупных древних царства – Верхний и Нижний Египет. В первом занимались преимущественно земледелием, а в последнем – садоводством, виноградарством и скотоводством. Государства постоянно соперничали друг с другом за власть в стране, что отразилось в религиозных мифах о борьбе Гора и Сета. Головной убор владыки Верхнего Египта был белым, а Нижнего – красным. Впоследствии после образования единого государства, которое возникло предположительно в конце IV тысячелетия до н. э., его правители носили красно-белую корону. Египетскую цивилизацию принято делить на Раннее, Древнее, Среднее, Новое и Позднее царства.

Во времена Раннего царства (3000–2800 годы до н. э.) завершилось объединение земель, образовалось единое государство под эгидой Верхнего Египта и со столицей в городе Мемфисе.

Широко использовались медные, каменные и деревянные изделия, а также совершенствовалась ирригационная система.

Сельское хозяйство и виноградарство отличались высокой продуктивностью, а среди ремесел процветало ткачество.

К данному периоду относится появление папируса, который предназначался исключительно для записей, что привело к распространению письменности. Тогда же был создан государственный аппарат, в ведении которого находились организация орошения земель в долине Нила и особая система контроля и счета за доходами и расходами материальных ценностей, что способствовало развитию делопроизводства.

Усложнение общественной жизни потребовало развития языка и письменности.

Свою страну древние египтяне называли Такемет («черная земля») по цвету почвы, который ассоциировался с вечным возрождением жизни. Позже закрепилось греческое название Айгюптос, произошедшее от слова «Хикупта» («крепость духа Пта»), связанного с названием города Мен-Нефер

(Белая стена), как называли раньше Мемфис, расположенный недалеко от Каира.

В эпоху Древнего царства (2800–2300 годы до н. э.) Египет превратился в централизованное государство и вел войны с соседними странами.

Развивались торговля, ремесла и сельское хозяйство. К этому времени уже сформировались особенности египетской цивилизации. Сплоченность районов страны вызвала небывалый подъем государственной и частной экономики. Важную роль в последней играли частные, царские и храмовые владения, где процветали строгий учет и контроль, а также существовали разделение и специализация труда, планирование расходов и доходов. Главой египетского государства был фараон, обладавший высшей жреческой властью, руководил политикой и экономикой. Ему оказывали божеские почести, так как считали подобным богу. Обожествление фараона и укрепление его неограниченной власти осуществлялось с помощью централизованного управления, чиновничьего аппарата, религиозной идеологии и многочисленных обрядов. Вторыми лицами в государстве были верховный сановник и судья (обычно сын или племянник правителя), а также начальник войска – представитель высшей (столичной) знати, тоже состоящий в родственных отношениях с царем. Они жестко контролировали все действия местных чиновников. Во время Древнего царства были построены великие египетские пирамиды, призванные реально воплотить божественную сущность фараонов Джосера и Снефру. Недалеко от города Гиза, на западном берегу Нила, располагалась Долина царей – место, где полагалось хоронить фараонов. Здесь находятся усыпальницы Хеопса, Хефрена и Микерина, Большой сфинкс и множество гробниц родственников царя, знатных вельмож и верховных жрецов. Но «золотой период» в истории египетской цивилизации не мог продолжаться вечно. В начале 2400 года до н. э. к власти пробилась, потеснив столичную знать, представители местной администрации. В каждой отдельной области они всеми способами старались избавиться от деспотизма центра, что привело к распаду государства на независимые номы.

Раздробленность просуществовала недолго, так как египтяне сразу осознали ее вредное воздействие на состояние ирригационной системы, являющейся основой благополучия Египта. Воссоединение номов происходило под знаменем Фив и было связано с фиванским царем Менхотепом I.

Период Среднего царства продолжался с 2050 до 1700 года до н. э. и стал свидетельством влияния отдельных исторических личностей на судьбы цивилизации.

Расцвет пришелся на время царствования Аменемхета I, когда египтяне освоили бронзовое литье и наладили производство стекла, что вызвало появление новых видов ремесел. Впервые в Египте стали производить в широком ассортименте цветные ткани, отличавшиеся различным уровнем качества, то есть предназначенные для всех слоев населения страны. Кроме того, была восстановлена и расширена сеть ирригационных сооружений, интенсивными темпами развивалась торговля, в сферу которой был введен обменный золотой эквивалент. Так как номархи обладали реальной властью на местах, порою угрожавшей центральной власти, фараоны стремились, во-первых, ограничить их амбиции, а во-вторых, приблизить к себе преданных людей-простолюдинов.

Последних задабривали подарками – должностями, званиями, оружием, рабами.

Экономика страны, как и в предшествующий период, делилась на царскую, частную и храмовую часть.

В данный период в Египте наметилось формирование слоя мелких собственников.

Противостояние номов центральной власти часто проявлялось в виде заговоров и переворотов, поэтому фараоны вынуждены были назначать соправителя, чтобы хоть как-то уменьшить степень риска для собственной жизни.

Концу Среднего царства предшествовал расцвет египетской цивилизации в годы правления Аменемхета III, который закончил строительство оросительных систем в районе Фаюма и

возвел знаменитый Лабиринт. После его смерти началось вторжение в Северный Египет гиксосов (племен из Сирии и Аравии), владычество которых продолжалось более 100 лет. Царствовавший с 1600 года до н. э. Яхмос I объединил египтян в борьбе с захватчиками, одержал над ними победу и сплотил вокруг Фив множество номов.

Основными условиями процветания экономики египетской цивилизации были орошение и разветвленная система ирригационных сооружений по течению Нила, от разливов которого зависела судьба отдельных людей в частности и государства в целом. Неудивительно, что даже в самые критические этапы развития государства, характеризовавшиеся нестабильностью внутренних и внешних политических отношений, состояние сети оросительных каналов и дренажных систем поддерживалось на должном уровне.

Экономический подъем в Египте Нового царства (1580–1085 годы до н. э.) способствовал выдвиганию государства на первый план среди стран Восточного Средиземноморья.

В данный период успешно развивались все отрасли хозяйства, появились железо, кожаные меха и железный плуг, интенсивно развивались металлургия, ткачество и стеклоделие, широко использовались различные сплавы (особенно из золота).

Кроме того, благодаря новым изобретениям происходило совершенствование техники и технологии производства.

В хозяйство внедрялись коневодство, верблюдоводство и колесные повозки, которые были заимствованы у гиксосов.

Успехи прикладной химии применялись в искусстве мумифицирования и производстве сплавов, существенно расширился внутренний и внешний товарно-денежный обмен, а серебро постепенно приобретало статус денежных единиц, но пока в весовом значении.

Внешняя политика Нового царства была направлена на завоевание близлежащих территорий, так как быстро развивающееся хозяйство страны требовало большого количества дешевой рабочей силы. Завоевательная деятельность Египта привела к притоку в страну сырья, скота, зерна, полезных ископаемых и военнопленных (рабов).

Опорой центральной власти стало войско, служить в котором было почетно и выгодно в материальном плане. Фараоны династии Тутмосов существенно расширили границы своих владений, занимая территорию Ливии, Эфиопии, Сирии, Палестины и Вавилонии, из которых мощным потоком поступала ежегодная дань. Кроме того, Египет собирал ее с южных берегов Красного моря и островов Средиземноморья. Большая часть контрибуций отходила войску и храму Амона в Фивах. Добыча стала яблоком раздора между придворной и местной знатью, право которых основывалось на наследственности, и новой служилой знатью, выдвинувшейся к власти благодаря своим заслугам. Противостояние особенно обострилось в годы царствования Эхнатона (Аменхотепа IV). Проведенная им религиозная реформа (культ Атона – единого бога) и другие нововведения не смогли устранить авторитет фиванского жречества в обществе. Однако на данном этапе в истории египетской цивилизации наметилось осязаемое разграничение сфер территориального влияния: в северной части, где пребывал фараон, господствовала служилая знать, а в районе Фаюмского оазиса – каста жрецов храма Амона. Рамзес I продолжил завоевание Сирии, а годы правления его преемника Рамзеса II считаются временем расцвета Египта. Последний из династии Рамзесов допустил пребывание в стране в качестве свободных граждан выходцев из Финикии, Сирии и Азии.

В XIII–XII веках до н. э. на территорию Египта вторглись неизвестные народы (предположительно греки), а власть в Фивах перешла к главному жрецу храма Амона – Херихору.

К середине XI века до н. э. Египет перестал существовать как единое государство.

Внутренние противоречия обострились в период Позднего царства (XI–V века до н. э.), но заложенная древними фараонами целостность продолжала существовать еще некоторое время.

Наблюдались рост ростовщичества и резкое деление общества на свободных и рабов. Страна подверглась нашествию эфиопов и ассирийцев. Кроме того, в государстве оформилась военная каста наемников ливийцев, которая подрывала устои страны изнутри.

Хотя основатель Саисской династии Псамметих I провел очередное воссоединение земель, Египет сначала завоевали персы, а затем войска Александра Македонского. Так канула в Лету история египетской цивилизации, но история этой страны не закончилась. В эпоху эллинизма, основанного на греческих и египетских традициях, она вновь стало централизованным и объединенным государством. Между завоевателями и местным населением была сформирована особая административная и финансовая структура, которая позволила египтянам пользоваться относительными свободами.

Основателем династии данного времени был один из полководцев Александра Македонского – Птолемей I, а ее последним представителем – знаменитая Клеопатра. Во время ее правления в страну вторглись римские легионы, а Египет стал одной из многочисленных римских провинций.

Мифология и религия египетской цивилизации

Основой возникновения и развития религии, культуры, литературы и науки древних египтян являлась мифология, которая была представлена основными циклами, содержащими легенды о Сотворении мира, борьбе бога солнца Ра с силами тьмы, наказании людей за грехи, смерти и воскресении Осириса, борьбе Гора и Сета и др. Египтяне считали, что создателем Вселенной является Ра, возникший или рожденный из лотоса, появившегося в предвечном хаосе воды (Нуне). Он создал богов и людей: первые появились из его уст, а последние – из слез.

Согласно другому мифу людей и богов создал (вылепил) бог-гончар Птах (Хнум).

В самый древний период истории Египта космогонических богов, сотворивших мир, не существовало. Первый вариант мифа о создании мира возник задолго до объединения Египта. В нем утверждалось, что солнце произошло от союза неба и земли, поэтому образы богини неба (Нут) и бога земли (Геба) воспринимались египтянами в качестве родителей Ра (солнца).

Считалось, что Нут каждое утро рождает Ра, а на ночь прячет его в своем чреве.

Хотя в разных городах Египта существовала своя концепция создания мира, в них ясно выделялась одна общая идея: его появлению предшествовала вечная темнота хаоса воды, а выход из нее связывался с появлением света – солнца.

Предполагалось, что сначала на водном пространстве возник холм.

Данное предположение основывалось на гидрогеологических особенностях рельефа Египта и Нила: ежегодно при разливе суша уходила под воду, а при отливе открывались участки, пригодные для земледелия.

Боги в египетской мифологии имели облик животных: Анубис – волка, Тот – павиана или ибиса, Гор – сокола, Баст – кошки. Эволюция их образов характеризовалась приданием им человеческих качеств, поэтому Тот стал человеком с головой ибиса, а богиня Баст – женщиной с головой кошки. Священные животные были неприкосновенными. Их убийство каралось.

Египтяне считали, что боги создали мир именно для людей, поэтому те обязаны им своим существованием, должны поклоняться им, строить храмы, совершать жертвоприношения. Египетские мифы о наказании людей богами не похожи на библейские и вавилонские. Возмездие за грехи осуществляют всемогущий Ра и его дочь. Разгневавшись на людей за неповиновение, Ра посылал дочь в образе львицы на землю. Она так рьяно исполняла роль кара-

теля, что спаслась только небольшая часть человечества. Такие мифы утверждали превосходство богов над людьми и подчеркивали их всемогущество, основанное на праве самопроизвольно карать или награждать людей. Религия египтян – одна из самых древних на Земле. Она возникла в первобытных родовых общинах, развивалась в течение длительного времени и превратилась в сложнейшую теологическую систему. Самой важной ее особенностью на начальном этапе являлось полное сохранение традиционных народных верований: тотемизма (культ животных), обожествления растений (сикимора богини Хатор) и фетишизма.

В Египте существовало поклонение камню Бен-Бен, из которого впоследствии возник культ Ра.

На следующем этапе развития религиозных представлений, когда эпоха древних охотников сменилась периодом земледелия и скотоводства, обозначилась зависимость человека от различных природных стихий, поэтому ведущая роль в пантеоне богов стала принадлежать божествам, олицетворявшим данные стихии: Ра (солнце), Нут (небо), Тот (луна), Геб (земля). Появилось также божество Хапи, олицетворяющее реку Нил, которого особенно почитали земледельцы Египта. Каждый округ государства (ном) почитал своего главного бога. Так, в Фивах поклонялись Амону, а в Гелиополе – Ра-Атуму.

В Гелиополе существовала своя версия мироздания, творцом которой признавался Ра, отождествленный с Атумом («совершенный») и Хепри («тот, кто возникает»). Атум существовал в образе человека, а Хепри – в виде жука-скарабея. Хепри воспринимался египтянами как Атум (заходящее солнце) и Ра (дневное светило).

Благодаря способности жука размножаться и способу передвижения, при котором он двигал впереди себя свой шар, его наделяли божественной созидательной силой и создали образ бога, перемещавшего солнце по небу. Миф, приписывающий создание мира Атуму, Ра и Хепри, содержится в «Текстах пирамид», но он был известен задолго до того момента, когда его запечатлели в камне.

Жрецы Мемфиса, другого крупного религиозного и политического центра Египта, создали мифы о многочисленных богах, но всех их подчинили богу Пта как родоначальнику мироздания. Примечательно, что в мемфисских мифах они не рождаются от своих родителей, а появляются в результате усилий слова и мысли. Затем сложились так называемые божественные триады, когда почитали одновременно трех кровно связанных богов: главный бог (бог солнца), его жена (богиня неба) и их сын (бог луны) – Амон-Мут-Хонсу. Вокруг них строилась иерархическая система богов.

Объединение Верхнего и Нижнего Египта и появление деспотии вызвало необходимость в создании общегосударственных культов. Тогда на лидирующие позиции выдвинулись боже-ства городов-гегемонов.

Когда столицей Египта стали Фивы (эпоха Среднего и Нового царств), верховным богом был провозглашен Амон, которого жрецы уравнивали с богом Ра.

В иерархии божеств с верховным богом во главе отразилась структура общественного строя. Царь богов Амон-Ра (Ра-Атум) возглавлял двор и имел визиря (бог Тот) и собственные канцелярии. Государственная религия отождествляла фараона с богом, сделала его живым воплощением царя богов и требовала воздавать ему соответствующие почести.

Самым развитым и важным у египтян был культ мертвых. В его основе лежало представление о существовании у человека нескольких душ. Главными субстанциями считались ка (двойник человека) и ба (изображалась в виде птицы с человеческой головой). Люди верили, что достижение вечного блаженства возможно только при условии сохранения тела (форма обитания души) в нетленном состоянии. Так возник, был разработан и совершенствовался способ мумифицирования умерших.

Чтобы сохранить мумию, египтяне строили специальные гробницы и помещали туда предметы, которыми владел и пользовался покойный. Особая роль отводилась маленьким ста-

туэткам слуг – ушебти, которых называли «ответчики». В загробном мире покойный с помощью особого магического заклинания мог оживить их, чтобы те могли служить ему.

Сложная религиозная система египтян вызвала появление магической и религиозной литературы. Молитвы, заговоры, толкования и обращения к богам собирались в специальные сборники – «Тексты пирамид», «Книга мертвых», «Тексты саркофагов». Существует Мемфисский богословский трактат, в котором задолго до христианства провозглашена мысль о слове, создавшем мир.

Египтяне верили, что после смерти душа отправляется в плавание по реке загробного мира.

В течение долгого и трудного путешествия ее ожидают различные препятствия. Чтобы преодолеть их и спастись, нужно было использовать молитвы и заклинания из «Книги мертвых», которую обязательно вкладывали в погребальный саркофаг. В ней говорилось о суде над душой покойного.

Верховным судьей загробного мира являлся Осирис.

Он наблюдал за процессом психостасии: на одной чаше особых весов покоилась истина, а на другой – сердце умершего.

Если оно нарушало равновесие, чудовище Амаат пожирало покойного.

В том случае, если баланс сохранялся, умерший отправлялся в «поля Иалу» (рай).

Египетская теология оказала огромное влияние на христианство. Культ Осириса явно прослеживается в христианских пасхальных обрядах, сцена загробного суда соотносится со Страшным судом.

Боги великой реки

Древние египтяне воспринимали Нил началом и концом жизни и всего мироздания.

В космогонических мифах мир образовался из холма, возникшего как отражение Млечного Пути в водах реального Нила, протекавшего по земле. Млечный Путь в представлениях египетского народа был не чем иным, как рекой, которую изливала из священного сосуда богиня Сатет, путешествовавшая по небу в золотой ладье. Тот же Нил протекал и в мире мертвых, только имел другое название – Дуат. Бог солнца ежедневно совершал плавание по реке загробного мира, чтобы с рассветом возродиться на востоке. Все эти ипостаси Нила означали, что великая река являлась необходимым элементом Вселенной, а ее воля диктовала законы и правила жизни. Египтяне даже не допускали, что в мире могло не быть Нила.

В другом мифе утверждается, что источником реки являлась слеза, пролитая Исидой, склонившейся над мертвым Осирисом. В храме этой богини на острове Филе на барельефах изображена тайная пещера, где протекали источники Нила. Их охранял змей времени, а в водах присутствовал дух половодья – Хапи, изливавший воду из двух золотых кувшинов. Сливаясь со слезой Исиды, она давала начало божественной реке.

Специфической особенностью водного бассейна Нила, оказывавшей влияние на жизнь и хозяйство Египта, считались периодические разливы реки. Большую часть года в ее долине не выпадали осадки, жгучее солнце выжигало растительность и почву, а русло значительно мелело. В таких условиях разлив Нила, который обычно происходил в июле, воспринимался как благодать богов, как небесный дар. Уровень воды повышался до 14 м, в августе он достигал критической отметки. Река выходила из берегов и затапливала всю долину.

Вода стояла до ноября, а затем Нил входил в прежнее русло. Отступая, река оставляла на почве толстый слой ила, который обеспечивал плодородие египетских земель. Он являлся основой зарождения и развития египетской цивилизации, хозяйства страны и жизнедеятель-

ности граждан. Люди собирали такой урожай, который позволял ликвидировать насущную потребность в пропитании, сделать необходимые запасы и даже отложить излишки.

Египтяне быстро поняли, что для них воды Нила – это дар, который нужно сохранять. Возникла необходимость поддерживать в реке определенный уровень воды, расширять площадь орошаемых земель, строить ирригационные каналы и поперечные плотины, задерживающие воду. Кроме того, нужно было укреплять населенные пункты, создавать специальные механизмы для поднятия воды на отдаленные территории. Развитие ирригационной системы в долине Нила было основополагающим фактором образования египетской цивилизации.

Река имела своенравный характер. Случались годы, когда разлива не было, и тогда в Египет приходили засуха и голод. Каким будет год, благодатным или засушливым, зависело, по мнению египтян, от богов, поэтому появление божеств, олицетворяющих Нил, было неслучайным. Население Египта просто не могло не поклоняться им. С именами Себека и Хапи связано множество египетских мифов и легенд.

Хапи. В Египте с ним отождествлялся Нил. Этот бог олицетворял реку в период разлива, то есть являлся божеством плодородия. Культ возник как результат томительных ожиданий разлива и страха перед возможной засухой и голодом. Хапи имел человеческую фигуру, черную бороду, большой живот и женскую грудь, которые воспринимались как символы богатства и процветания. В его облике обычно выделяли развитую мускулатуру и половые органы, олицетворявшие оплодотворение, разносимое им по полям страны, и обилие урожая. Голову украшала корона из тростника, водных растений или папируса.

Так как это божество ассоциировалось с богатством, в Египте о состоятельных людях говорили: «Богат, как Хапи».

Чествование его осуществлялось накануне разлива реки, в котором принимали участие высшие сановники государства и фараон. Народ приходил к реке с плоскими флягами и сосудами, наполненными вином, молоком или маслом. К ним прикладывали сопроводительные письма – списки пожертвований с просьбами, написанными на папирусе или глиняных табличках.

Дары бросали в реку, произнося вслух пожелания о будущем богатом урожае и широком разливе Нила.

Некоторые исследователи Египта считают, что в древние времена фараоны приносили в жертву Хапи (Нилу) своих рабынь, молодых девушек низшего сословия или дочерей. Данное предположение они основывают на существующем в настоящее время обряде утопления куклы в одеждах того времени.

Развитие земледелия в Египте было возможно лишь при условии существования сложнейшей системы искусственного орошения земель. В связи с этим люди воспринимали воду как природную стихию, несущую в себе источник жизни и дающую начало всему живому. Как основу природы они боготворили Нил, отождествляя ее с богом Хапи или Осирисом, олицетворявшим животворящие силы природы.

Бога Нила почитали во всех уголках страны, поэтому строили храмы. Сейчас святилища Хапи находятся на островах Филе и Элефантина, а в Луксоре, среди рельефов, украшающих трон Рамзеса II, можно увидеть его изображение, но в классическом исполнении стандартного бога. Египтяне верят, что если постоять у рельефа и загадать желание об обретении материального благополучия, оно исполнится.

Себек. Существует множество легенд о происхождении Нила и его разливе в египетской мифологии. Согласно одной из них в ту ночь, когда он выходил из берегов, великая мать Нейт рожала сына и прикладывала его к груди. Этим ребенком был Себек – нильский крокодил, повелитель паводковых вод, покровитель рыболовов, изобретатель рыболовной сети, прави-

тель обитателей прибрежных зарослей папируса у берегов Нила. Божество было свирепым и имело устрашающие челюсти.

Считалось, что агрессия, зафиксированная в иероглифе, поможет ему противостоять темным силам и защитить богов. К тому же символ Себека означал вождество, поэтому бога-крокодила воспринимали как божество плодородия и мужской силы.

Выбор этого животного в качестве тотема был не случаен. Крокодил обладал огромной силой, страшной пастью, умением притворяться неподвижным бревном, молниеносной реакцией, свирепостью и беспощадностью, что вызывало у людей страх и преклонение. К тому же Себек мог существовать одновременно в двух средах – на воздухе и в воде.

В древние времена Нил просто кишел крокодилами. Чувство страха привело людей сначала к попыткам умиловить их, а затем и обожествить. Египтяне верили, что тотем не может лишить их жизни, поэтому при каждом удобном случае старались задобрить своего бога.

Себеку поклонялись на всей территории Египта, но особенно популярным он был в Фаюме, Хаваре и Ком-Омбо. Здесь выстраивали храмы со священными озерами, в которых содержали «богов». Их очень сытно кормили хлебом, мясом и вином, а тела украшали драгоценностями. После смерти животного его мумифицировали, опускали в глиняный саркофаг и погребали в храме. Жертвы крокодилов пользовались особым вниманием: независимо от социальной принадлежности человека или то, что от него осталось, бальзамировали, обряжали в нарядные одежды и превращали в сакральный объект, то есть объект поклонения.

Справедливости ради следует сказать, что, помимо крокодилопоклонников в Египте были люди, с отвращением воспринимавшие этих животных. Их называли солнцепоклонниками или соколопо-клонниками. По сути, это были египтяне, поклонявшиеся Осирису и истреблявшие крокодилов. Интересно, что Ювенал в своих сатирах тоже рассказывал о старинной и непримиримой борьбе сторонников Себека и Осириса. Вражда между ними была такой же древней, как мифология Египта. Изначально, в эпоху Древнего царства Себека почитали во всем Египте, в Фаюме он был главным божеством, но в Верхнем Египте его считали воплощением Сета, который, как известно, был противником Осириса и его убийцей, что вызывало вполне оправданное отвращение со стороны почитателей Осириса.

Позднее, в годы правления XII династии, отмечался расцвет культа бога-крокодила. Тогда фараоны стали присоединять к своему имени имя божества (Нефрусебек, Себекхотеп и др.). Эволюция данного культа привела к слиянию образов крокодила и Амона. Себека признали одним из воплощений этого бога.

В настоящее время базальтовые статуэтки Себека охраняют дома и накопленное богатство египтян от недобрых мыслей и взглядов посетителей. В Ком-Омбо стоит храм бога-крокодила Себека, который в ночь перед бракосочетанием посещают невесты, а в день свадьбы – женихи, чтобы поклониться идолу, дарующему молодоженам долгую и благополучную совместную жизнь. Данный обычай передается из поколения в поколение, а современная молодежь не нарушает установленные предками законы.

Культ воды у египтян

Обожествление Нила проявлялось не только всеобщим поклонением, но и созданием многочисленных легенд и преданий, проведением ритуальных обрядов, отголоски которых сохранились и в настоящее время.

Можно сказать, что египтяне до сих пор придерживаются веры во всемогущество реки, хотя Асуанская плотина теперь препятствует разливам.

Совершенно точно, что большинство населения Египта верит в «предания старины глубокой».

Обращения к Нилу, запечатленные в текстах гимнов, свидетельствуют о том, что египтяне высоко оценивали его роль в их жизни: «О, Нил! Твоя живительная влага, текущая на поля, подобна амбре, она вкусна, как мед», «Ты покрыл живущими всю землю, и благодаря тебе они благоденствуют», «Едва поднимаются твои воды, земля наполняется ликованием, все живущее веселится».

Молитвы реке очень часто могли заканчиваться просьбами типа: «Пусть упадет на людей тысяча тысяч воды».

Вода у египтян была перенаселена разными духами, а главным ее божеством считался страшный Себек. Поклонение священной воде осуществляли с помощью ритуалов возлияний и очищений, которые были обязательны для храмовых жрецов, членов царского дома, самого фараона и, конечно, народа. Существовали также ритуалы, символизировавшие акт жертвоприношения и сохранившиеся до нашего времени.

На стенах погребальных камер пирамид, возведенных в период Древнего царства, начертаны древнейшие заклинания, содержавшие прямое указание на животворную силу воды: «Приди, вода! И да живут находящиеся на земле». Но она, по мнению египтян, нужна была не только живым, но и мертвым.

Выполняя заупокойный ритуал для предоставления умершему вечной жизни, жрецы обращались к божеству: «Даруй умершему, чтобы он располагал твоей водой, чтобы он мог пить из потоков твоей воды подобно тому, как ты это сделал для того великого бога (имеется в виду Осирис), к которому приходил Нил, для которого появляется трава на пастбищах и растет папирус».

Современные феллахи (крестьяне) и в наше время бдительно следят за высотой уровня реки, для чего используют ниломеры – приспособления, которые были известны еще в эпоху Древнего царства. Они представляли собой строения-колодцы из квадратных камней одинаковой величины, установленные в определенных местах по руслу реки.

За уровнем воды в Ниле наблюдали специально назначенные чиновники, которые вносили результаты показаний в царские летописи и отправляли их сановному лицу государства. До настоящего времени на стенах колодцев сохранились отметки уровня воды в реке. По данным ниломеров определяли объем паводковых вод. После начавшегося разлива реки египтяне с тревогой ожидали объявления показаний ниломера, с помощью которых можно было вычислить размеры будущего урожая и налогов. Данные сведения гонцы распространяли по всей стране.

Высокий уровень паводковых вод по сравнению с нормой расценивался как предупреждение о грозящем наводнении. А низкий уровень свидетельствовал о наступлении засухи, голода и неисчислимых бедствий. Сейчас разливов на Ниле не бывает, но сохранившиеся ниломеры воспринимаются современными египтянами как объекты культовых поклонений и посещаются молодоженами.

Жители южной части Египта больше привержены древним обычаям, чем население северного, индустриального района страны. Для феллахов засохший ил являлся не только прекрасным удобрением, но и средством лечения, поскольку они часто страдали заболеваниями глаз. Они верили, что перемещение такого лекарства с левого берега Нила на правый, способствовало устранению проблемы.

В этих краях река считалась самой короткой дорогой, связывавшей реальность и мир богов, поэтому обращение к божествам принимало иногда самые причудливые формы. Например, на спинку и брюшко пойманной в реке рыбы крестьяне наносили иероглифы, содержавшие пожелание или просьбу, и возвращали ее в воду. Предполагалось, что такой способ связи вызовет благосклонность богов.

По представлениям египтян, Нил оберегал их от кары разгневанных богов, сглаза и злых сил. Важно было защитить не столько себя, сколько детей, которые в момент рождения оставались беззащитными и уязвимыми. Даже сейчас в некоторых районах страны сразу после родов мать помещает детское место в глиняный сосуд, оборачивает его самым красивым куском льна и выбрасывает в реку. Нельзя сказать, что женщины хорошо понимают смысл своих действий, но ритуал воспроизводится весьма детально.

Известен еще один праздник, который называют «Невеста Нила». Перед дамбой насыпают столб округлой формы из земли, который называется аруса («невеста»), и высеивают на нем просо и маис. Когда уровень реки поднимается, почва размывается, а вода устремляется на поля. В празднике принимают участие все слои общества и представители различных конфессий. Скорее всего, он символизирует ритуал жертвоприношений Хапи (Нилу).

В Южном Египте и у коптов священным считается другой праздник – «Ночь слезы». В середине июня (точную дату вычисляют астрологи), в ночь накануне разлива Нила, население собирается на берегу реки, чтобы узнать свою судьбу. Это действие связано с культом Исиды, которая, по поверьям, роняет животворную слезу в реку, отчего в Ниле резко повышается уровень воды. Местные жители оставляют на земле кусочки глины со знаками, обозначающими возраст, а наутро проверяют их целостность. По треснутым комочкам вычисляют продолжительность жизни.

Накануне Нового года в Египте проводят забор воды из разлившегося Нила.

Считается, что такая вода обладает целительными свойствами. Данный ритуал имеет поразительное сходство с христианским обычаем уносить из церкви святую воду в день Крещения. Египетские копты (население страны, исповедующее христианство) проводят обряд крещения с трехкратным погружением младенцев в купель.

Пронизывающий всю страну с юга на север Нил, вокруг которого сосредоточена жизнедеятельность государства, египтяне еще в древности называли Эль-Бахр, что означает «море». Возможно, это связано с тем, что разлившись в период паводка реку они действительно воспринимали как море.

Довольно часто практиковалась лекантомантия – гадание на воде. В большое блюдо наливали немного воды и наблюдали за образованием фигур на ее поверхности. Маг перед совершением обряда в течение 9 дней проводил процедуры очищения.

До сих пор в Египте гадают с помощью волшебной чаши. Сосуд наполняют водой, приглашают мальчика не старше 12 лет, на голову ему помещают ленты с надписями, сверху прикрывают шапочкой и просят его пристально смотреть в чашу. Через некоторое время к ребенку обращаются с просьбой рассказать об увиденных в воде фигурах и их действиях.

Банная культура Египта

По утверждению археологов египтяне первыми (еще в VI тысячелетии до н. э.) создали банную культуру и превратили гигиену тела в культ, что было обусловлено особенностями климатических условий, жизненным укладом и религиозными устоями. Обряды почитания божеств, обращения к ним с просьбами и пожеланиями требовали предварительного очищения тела.

Сами жрецы проводили процедуры омовения 4–6 раз в день с использованием ароматических масел и средств.

Молитвы и многочисленные гимны в честь главных богов можно было произносить только после омовения, поэтому гигиеническими процедурами ежедневно занимался каждый египтянин от простого феллаха до фараона.

После проведенных в Каире археологических раскопок было установлено, что банями в стране пользовались все слои населения.

В центре Египта были обнаружены общественные бани, достаточно комфортабельные для того времени. Они состояли из специально выдолбленных в камне углубленных лежаков, спортивных секций, больших плавательных бассейнов и отдельных кабинетов-лечебниц, в которых нашли медицинские инструменты и приспособления. Вода подавалась в ванны по медным трубам, установленным по всей площади помещения. Впоследствии удалось обнаружить устройства для наполнения и слива воды, а также примитивные отопительные системы, для чего в камне делали отверстия и подавали через них горячий воздух на лежаки, которые воздвигали в несколько ярусов.

Во внутренних помещениях египетской бани работали парильщики, массажисты и лекари, использовавшие специальные благовония и снадобья. Люди посещали баню, чтобы снять усталость и раздражение, а также избавиться от лишнего веса и излечиться от заболеваний. Вместо мыла использовали пасту из смеси воды и пчелиного воска или из меда, растертого с лекарственными и ароматическими травами. В бассейне принимали контрастные процедуры, а в спортивном зале занимались гимнастикой. Древние люди были прекрасно осведомлены об оздоравливающих и омолаживающих свойствах банных процедур. В некоторых случаях лекари назначали курсы акватерапии или ингаляции. В «Начальной книге превращений старых в молодых», содержащейся в древнейших египетских папирусах, указаны рецепты и способы поддержания здоровья, борьбы с болезнями и методы омоложения, среди которых перечислялись лекарственные растения, маски для тела и лица, массажные, банные и ваннные процедуры. Что касается частных владений, в некоторых домах строили ваннные комнаты со сливом.

Ванны, выдолбленные в камне, как считают археологи, предназначались для омовений, а не для погружений.

Предполагается, что действие производил человек, помогающий купающемуся. Горячую воду практически не использовали, так как в Египте большую часть года стояла жаркая погода.

Только женщины применяли паровые ванны, ухаживая за своим телом. Массаж обычно чередовали с водными процедурами.

Позже греки и римляне воспользовались опытом египтян, чтобы создать свои термы, а турки – хамам. Омовение, как способ общения с богами (особенно с Хапи, олицетворявшим разлив Нила), было частью египетской культуры. Данный тезис подтверждается многочисленными банными принадлежностями, обнаруженными среди предметов, сопровождавших умершего в загробный мир.

Память воды

Вода, вошедшая в контакт с той или иной вещью или тем или иным явлением, уже несет в себе информацию о них.

Очень часто окружающее воду пространство бывает загрязнено негативными мыслями человека. А так как самое главное свойство воды – отражать в себе окружающий мир структурно и информационно, то создается ситуация, при которой абсолютно чистой воды в природе почти не бывает.

Результаты экспериментов убедительно говорят о том, что вода – это целый живой мир, обладающий своей структурой и памятью. Именно на этом свойстве воды основан целый ряд оздоровительных методик. Целитель с помощью контролируемых им энергий «закладывает» в емкость с водой определенную энергетическую информацию, которая придает воде необходимые свойства. Эта возможность известна с незапамятных времен, и знахари с успехом пользовались ею, «заряжая» воду для тех или иных целей.

Даже если удалить из воды вредные вещества, она, тем не менее, может продолжать оказывать на человека негативное влияние, впрочем, то же самое происходит и с влиянием позитивным. И такая вода, даже если в нее поместить любое дезинфицирующее средство, все равно будет обладать теми же свойствами.

Ученые, проведя многочисленные эксперименты, подтвердили, что вода умеет не только усваивать ту или иную информацию, но и надолго сохранять ее, передавая на большие расстояния.

Вода «помнит» все вещества, которые в нее когда-то попадали. Она поддается магнитной обработке, меняет свои физические свойства даже в зависимости от цвета скатерти, на которой стоит прозрачный сосуд с водой. На том же принципе основана и гомеопатическая медицина. А это значит, что можно «запрограммировать» воду, лучше специально приготовленную, против тех или иных болезней. Например, гомеопаты растворяют лекарство в таких ничтожных пропорциях, что на ведро воды приходится буквально несколько молекул целебного снадобья.

Если на одном листке бумаги написать какое-нибудь хорошее слово или выражение, а на другом – плохое и обернуть ими бутылки с водой (словами к воде), то вода сможет «прочитать» эти слова, понять их значение и, как это ни покажется невероятным, в соответствии с этим изменить свою структуру. Вода, которой показали хорошее слово, образует красивые геометрические кристаллы, вне зависимости от того, на каком языке это слово было написано. А вода, которой показали дурные слова, создаст изломанные и изуродованные кристаллы.

Это означает, что слова обладают силой. Вибрации хороших слов оказывают доброе воздействие на наш мир, в то время как вибрации, исходящие от злых слов, обладают способностью разрушать его.

Точно так же вода реагирует на музыку.

Классические произведения приводят к образованию правильно сформированных кристаллов с отчетливо выраженными характерными чертами. Под воздействием тяжелого рока образуются лишь изломанные и неправильно сформированные кристаллы.

О таких свойствах воды: о ее памяти и способностях сохранять и передавать информацию – люди знали с глубокой древности. Они могли, передавая информацию через воду, мысленно влиять на других людей. Знахари шептали над водой свои заговоры, а колдуны – заклятия. Воду использовали для очищения, снятия порчи и сглаза. Воду намаливали, после чего она обретала уникальные целебные свойства.

Ученые, проводя эксперименты и наблюдая за тем, как влияют на воду различные поля, а также присутствие человека, выяснили, что для воды положительные или отрицательные эмо-

ции являются наиболее сильным средством воздействия. Вода начинает менять свою структуру. Это значит, что люди могут определенным образом программировать воду.

С помощью воды можно воздействовать не только на другого человека, но и на окружающую среду, на природные стихии, которые в большинстве своем водного происхождения.

Работы по улучшению качества воды ведутся во всех странах мира. Любые механические устройства, какими совершенными они бы ни были, ничего не могут поделать с генетической памятью воды, которая проявляется в ее способности запоминать любые воздействия на ее молекулярную структуру.

Человек и вода

В древности вода сама по себе почиталась как величайший дар. Люди строили свои поселения около рек, становившихся важными водными артериями.

Колодцы и фонтаны были центральными точками в любом городе или деревне, вокруг которых всегда собирались люди, обсуждая новости, поддерживая друг друга в бедах, давая советы и оказывая помощь.

Так вода превратилась в связующую нить, объединяющую людей разных культур и национальностей.

И в самых отдаленных высокогорных деревушках, и в кочевых поселениях, разбросанных в пустыне, люди шли к источникам, чтобы пообщаться, получить важную информацию, научиться чему-нибудь.

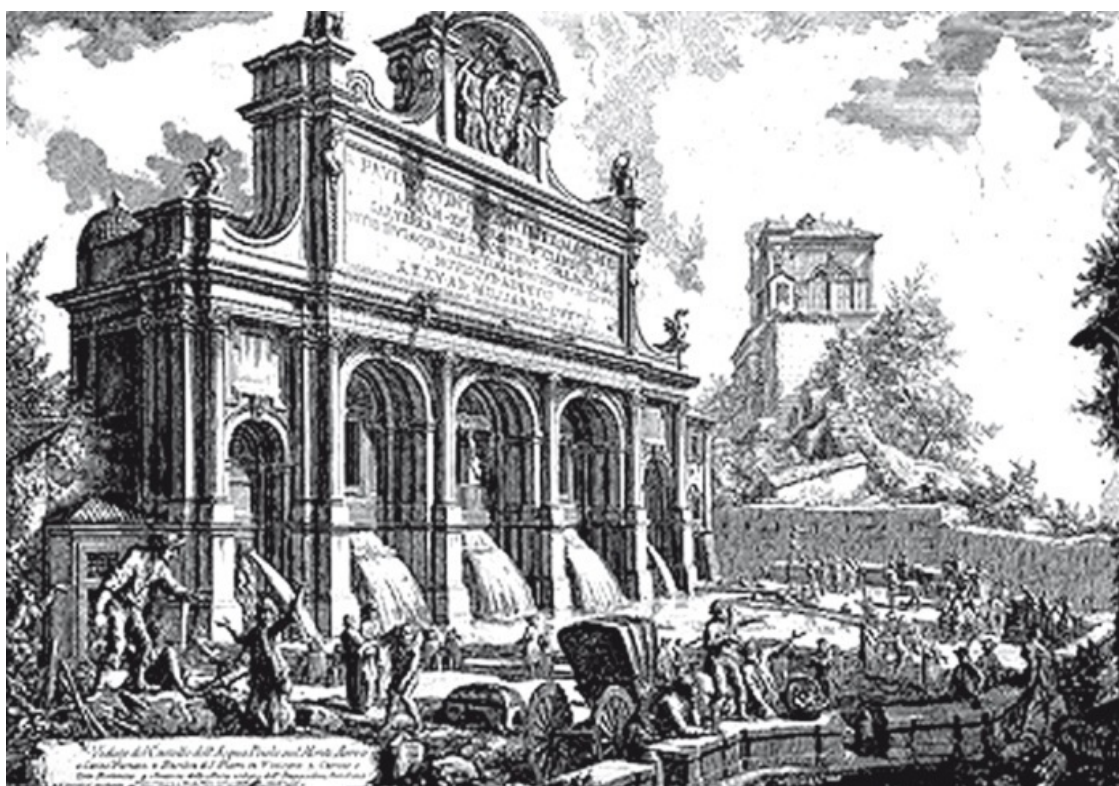


Рис. 2. Фонтан Аква Паола. Офорт 1751 г.

Вода – это универсальное вещество, без которого в принципе невозможна жизнь на земле. Да что там говорить, человек и сам примерно на 70 % состоит из воды.

Потребляемая человеком вода непременно должна быть чистой. Только в этом случае организму не будет нанесен урон и будет сохранен водный баланс.

Это значит, что количество потребляемой человеком воды равно количеству воды, выводимой из организма. Такой обмен является важной составной частью общего обмена веществ живых организмов.

Естественно, что вода в организме человека не застаивается.

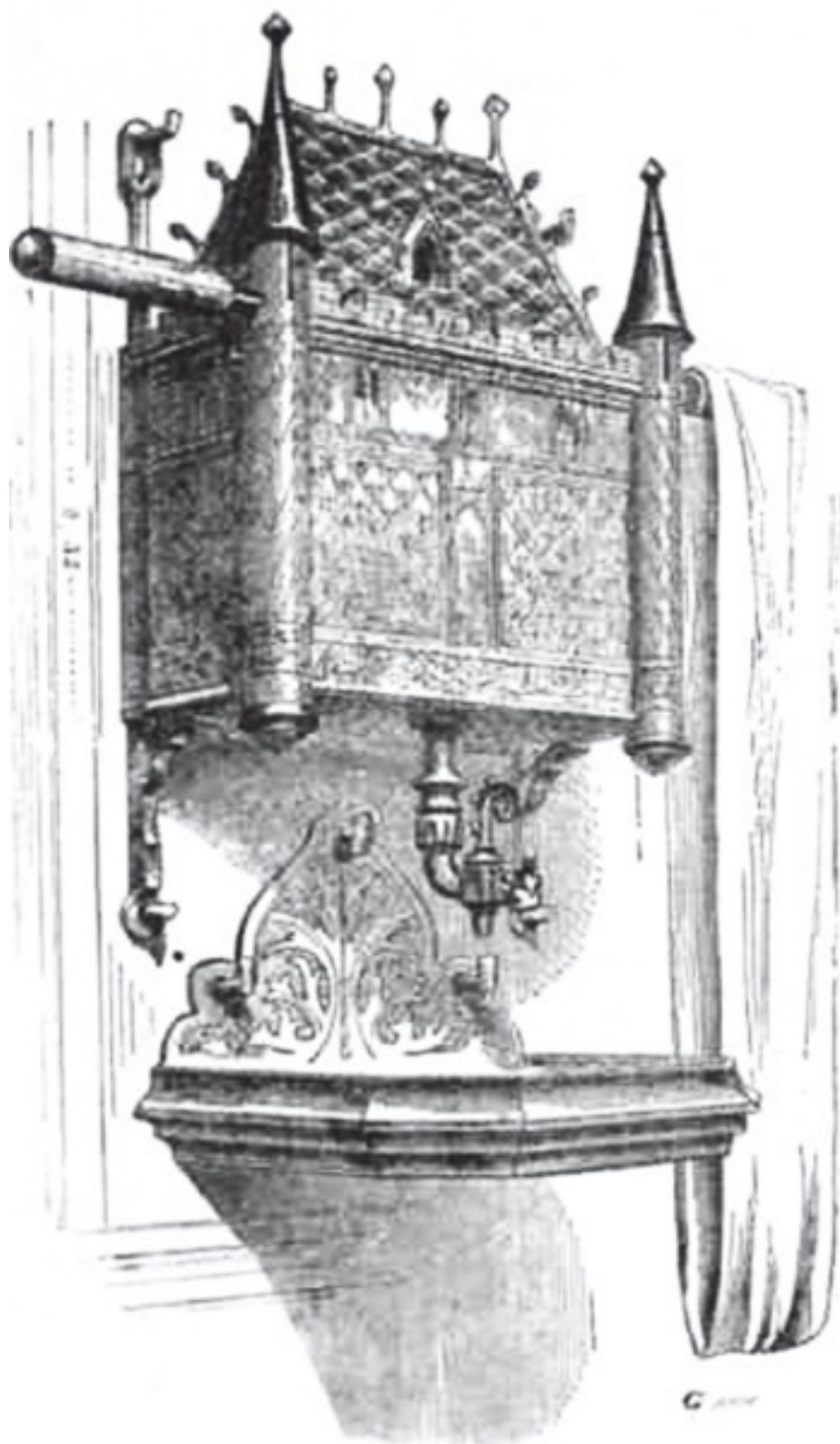


Рис. 3. Питьевой фонтан. По совместительству такие фонтаны использовались и как прачечные (фрагмент старинной гравюры)

Вы только представьте себе – 70 % нашего тела постоянно меняется. А материал, необходимый для этой стройки длиною в жизнь, организм опять же получает благодаря потребляемой жидкости.

Ни один другой продукт, ни одну другую жидкость человек не потребляет в таких же количествах и так же часто, как воду. Так что в шутке биологов о том, что вода «изобрела» человека как средство передвижения, есть только доля шутки.

Итак, давайте подытожим все вышесказанное. Регулярное поступление чистой воды в организм в достаточном количестве делает человека выносливее, помогает ему обрести жизненный тонус, избавляет от всевозможных недугов, а по мнению ряда специалистов, и от ряда тяжелых заболеваний. Так что делайте выводы...

Надо сказать, что различные ткани организма содержат различное количество воды. Стекловидное тело глаза содержит 99 % воды, а зубная эмаль лишь 0,2 %. Головной мозг – главный регулятор всех жизненных функций организма – состоит из воды примерно на 85 %.

Для обеспечения нормального существования человек должен потреблять воды примерно в два раза больше, чем других питательных веществ.

К сожалению, даже врачи не обращают внимания на проблему обезвоживания. Основная масса людей пьет очень мало воды, тем самым ухудшая работу организма. Медики же предлагают решать проблемы не с помощью урегулирования водного баланса в организме, а лишь предлагая всевозможные лекарственные препараты и витамины.

А ведь вода – это не просто среда, в которой происходят некие биохимические процессы нашего организма, это прежде всего питательное вещество, источник энергии.

Чем больше в кровь поступает воды, тем больше ее получают и клетки, которые смогут работать с максимальной эффективностью. Так в организм человека попадают полезные вещества и выводятся токсичные.

Что же нужно делать, чтобы в организм попадало достаточное количество воды и она оказывала на нас только благоприятное воздействие? Каждое утро должно начинаться со стакана прохладной воды. Если пить ее регулярно сразу после того, как встанешь с постели, то можно избавиться от шлаков.

Многие из нас слышали о медитации, мантрах, положительном программировании, только вот некоторым кажется, что все это – чистой воды фантазии. Однако на самом деле фразы типа «Я спокоен, я совершенно спокоен...» не пустые слова. С их помощью можно успокоить и гармонизировать бушующее внутри каждого из нас «море». Любые же негативные эмоции наносят человеку непоправимый вред, а вместе с ним и окружающему его миру.

Так вот, прежде чем выпить любую жидкость, следует произнести вслух, прошептать или хотя бы проговорить мысленно какие-нибудь хорошие слова – вода обязательно их запомнит.

Заряженную таким образом воду можно пить в любое время, умываться ею, стирать в ней одежду (особенно белье). Однако помните, что эту воду нельзя нагревать выше 36 °С, в противном случае нарушится ее структура. И еще: мощный позитивный заряд вода сохраняет в течение суток, затем ее нужно перезарядить.

С помощью воды в организме происходит процесс терморегуляции. Например, в жару происходит интенсивное выделение пота, и это спасает организм от перегрева.

У вас начали хрустеть суставы? Это верный признак того, что в вашем организме не хватает воды и суставы постепенно лишились естественной смазки. У вас шелушится кожа, ухудшается самочувствие – и снова вам не хватает воды.

Некоторые считают, что обыкновенную воду можно заменить кофе, чаем или газированными прохладительными напитками. На самом деле это не так. Напитки, содержащие кофеин, иссушают кожу, поэтому не удивляйтесь, если после них вам еще сильнее захочется пить. Газированная вода вообще вымывает из организма кальций, и кости становятся хрупкими и ломкими.

Помните, что нехватка жидкости может спровоцировать серьезные проблемы со здоровьем.

Чем сильнее нарушен водный баланс, тем труднее организму защищать свои органы и ткани, а также доставлять питательные вещества и кислород к клеткам. Кровь становится гуще и медленнее течет по сосудам. Из-за этого и обмен веществ будет происходить в замедленном режиме.

Если вовремя не устранить обезвоживание, то у человека начнут сдавать почки, возникнут серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой. Люди, употребляющие недостаточное количество жидкости, нередко страдают малокровием и расстройством пищеварения.

Как можно понять, что вашему организму не хватает воды? Все очень просто. Если у вас появляется чувство жажды, значит, организм сам подает вам сигнал – ему нужна вода. Однако не стоит до этого доводить, лучше предупреждать такие сигналы, ведь чувство жажды появляется тогда, когда организм уже обезвожен и пребывает в таком состоянии некоторое время. В этом случае даже если вы сразу броситесь пить, то потребуются еще некоторое время, пока водный баланс стабилизируется. Поэтому старайтесь регулярно потреблять жидкость, чтобы не испытывать чувства жажды.

Правильный питьевой режим особенно важно соблюдать в условиях, при которых теряется большое количество жидкости. Например, в жарком климате, при длительной и значительной физической нагрузке и т. д. (В жарких районах, не имея достаточного количества воды, человек может погибнуть всего через 5–7 суток!) К тому же во время интенсивного потоотделения из организма человека вымывается много полезных веществ.

Итак, если вы живете в местности с жарким климатом, то ваша дневная норма воды увеличивается до 3,5–5 литров в сутки. При температуре воздуха 39–40 °С и низкой влажности людям, работающим на открытом воздухе, необходимо 6–6,5 литра воды в день.

Однако не стоит перегибать палку, так как избыточное потребление жидкости может сказаться так же негативно на организме, как и недостаточное. В данном случае усиливается потоотделение, а вместе с потом, как мы уже поняли, из организма выводятся полезные вещества. «Разбавленная» кровь хуже переносит кислород. Кроме того, общее количество крови увеличивается, что, в свою очередь, оказывает лишнюю нагрузку на сердце, сосуды и почки. При переизбытке жидкости ухудшается и пищеварение. Избыток воды, поступающей в организм, приводит к отекам.

Поэтому жителям южных районов следует выпивать большее количество жидкости (например, чая) утром, до работы, – тогда в организме накопится оптимальный запас жидкости.

Днем, в разгар жары, питье следует ограничивать, а вот вечером можно позволить себе лишнюю чашку чая.

Следует учесть, что выпитая вода не сразу утоляет жажду, а примерно через 10–15 минут после ее поступления в организм, по мере ее всасывания и поступления в кровь и ткани организма.



Рис. 4. Бахчисарайский фонтан (фрагмент). К. П. Брюллов

Помогают бороться с жаждой периодические полоскания рта и горла чуть подсоленной водой или несколько глотков воды, выпитых с интервалом в 10–20 минут.

Если же вы живете в районах с умеренным или холодным климатом, то для нормального функционирования вашему организму необходимо всего 1,5–2,5 литра воды в сутки.

В данном случае вода будет выводиться из организма через легкие, а не посредством потоотделения. Поэтому, собираясь на прогулку в морозный и сухой день, надо предварительно выпить стакан воды или горячего чая.

Необходимо помнить, что организм обезвоживается во время занятий спортом, особенно если на улице стоит теплая и влажная погода. Поэтому перед тренировкой необходимо выпить полстакана или стакан воды и повторять эту процедуру примерно каждые полчаса.

Утолять жажду при горных восхождениях лучше всего только во время больших привалов.

В салоне самолета обычно бывает очень сухой воздух, поэтому перед полетом необходимо выпить стакан воды.

Вообще же любители дальних странствий должны помнить, что при резкой смене характеристик воды возможны нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, известные в народе как «болезнь путешественников».

Процесс привыкания к новой воде требует некоторого времени.

Во время простуды или гриппа врачи обычно рекомендуют потреблять больше теплого питья. При повышении температуры тела на каждый градус обмен веществ ускоряется примерно на 7 %, а значит, настолько же возрастает и потребность организма в жидкости. Поэтому в таком состоянии пить надо, даже если не хочется.

Большинство ученых считают, что процесс старения начинается сразу после рождения. Любой живой организм производит отходы своей жизнедеятельности, от которых он должен полностью избавляться. Если этого не происходит, отходы, остающиеся в организме, стано-

вятся ядовитыми – и образуются токсины. Вода является сильным растворителем и может переносить различные вещества, необходимые организму, такие как минералы, кислород и т. п.

Процесс старения можно значительно замедлить, если регулярно употреблять воду должного качества.

Косметологи утверждают, что старение организма, другими словами – обезвоживание, начинается с кожи, поэтому и советуют в первую очередь уделять внимание именно ей: кожу необходимо как следует увлажнять. Однако любые, даже самые хорошие косметические процедуры не заменят регулировки водного баланса в самом организме.

Водные процедуры

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость выше, чем теплоемкость воздуха.

Воздух при температуре 13 °С воспринимается как прохладный, вода той же температуры кажется холодной.

При одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла, чем находясь на открытом воздухе. Именно поэтому в основу многих оздоровительных методик входит обливание ледяной водой, с помощью которой закаливается организм.

Водные процедуры оказывают на человека более сильное механическое воздействие, чем, например, воздух, за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.

Внешнее воздействие воды на тело также очень важно – вода не только смывает грязь, но и укрепляет и даже лечит человека.

Принимая душ, представляйте себе, как вода смывает с вас все дурное и в физическом, и в моральном плане; как вместе с водным потоком исчезают обиды, раздражение и усталость; как вы освобождаетесь, отмываетесь от чужих злых мыслей и чувств, которые могли прилипнуть к вам в течение дня. Не ленитесь, представляйте все это себе, ведь тем самым вы усилите благотворное влияние воды на свой организм.

Самым полезным для организма является контрастный душ, поскольку он избавляет человека от чужого отрицательного воздействия и одновременно восполняет его силы. Наиболее оптимальным вариантом является чередование струй холодной и горячей воды, причем нечетное число раз, например двадцать пять раз.

Мужчинам следует начинать и заканчивать контрастный душ холодной водой, а женщинам – теплой. Это дает возможность не только набрать энергию, но и активизировать свое природное начало – мужское или женское.

Принимая ванну, представляйте себе, что вся энергетическая грязь отлипает от вас и оказывается в воде. Можно усилить эффект очищения, растворив в ванне морскую соль, которая обладает способностью вбирать в себя отрицательную энергию.

Особо сильной энергетикой вода обладает на праздник Ивана Купалы (7 июля), за день перед ним, а также в дни летнего солнцеворота и на Крещение (19 января).

Температура воды играет немаловажную роль. Все мы любим мыться теплой водой, хотя именно холодная оказывает максимально положительное влияние на организм. Согласитесь, ведь после принятия теплой ванны или душа вы не чувствуете такой бодрости, как после холодного.

Горячая вода, передавая нам тепло, не передает силу, а лишь превращает один вид энергии в другой. Она не несет в себе никакой новой информации. Отсюда нередко возникает ощущение расслабленности после горячей ванны или бани. Более того, горячая вода делает мышцы дряблыми. Не годится она и для мытья головы.

Если же вы будете регулярно мыть голову прохладной водой, то не только сумеете сохранить пышные, густые волосы, но и сможете надолго сохранить зрение.

Холодная вода полезна для тела, но обращаться с ней надо осторожно. В противном случае лучшее, что вас ожидает, – это сильный спазм мышц.

Холодной водой можно только обливаться. Для этого лучше всего использовать небольшое ведро, которое вы с легкостью сможете поднять. И чем быстрее вы обольете себя водой, тем активнее будет реагировать ваше тело на данную процедуру. За это время вы должны успеть воскликнуть только «Ах!». Если сделать все правильно, то вы почувствуете необыкновенный прилив сил, бодрость духа, у вас будет прекрасное настроение.

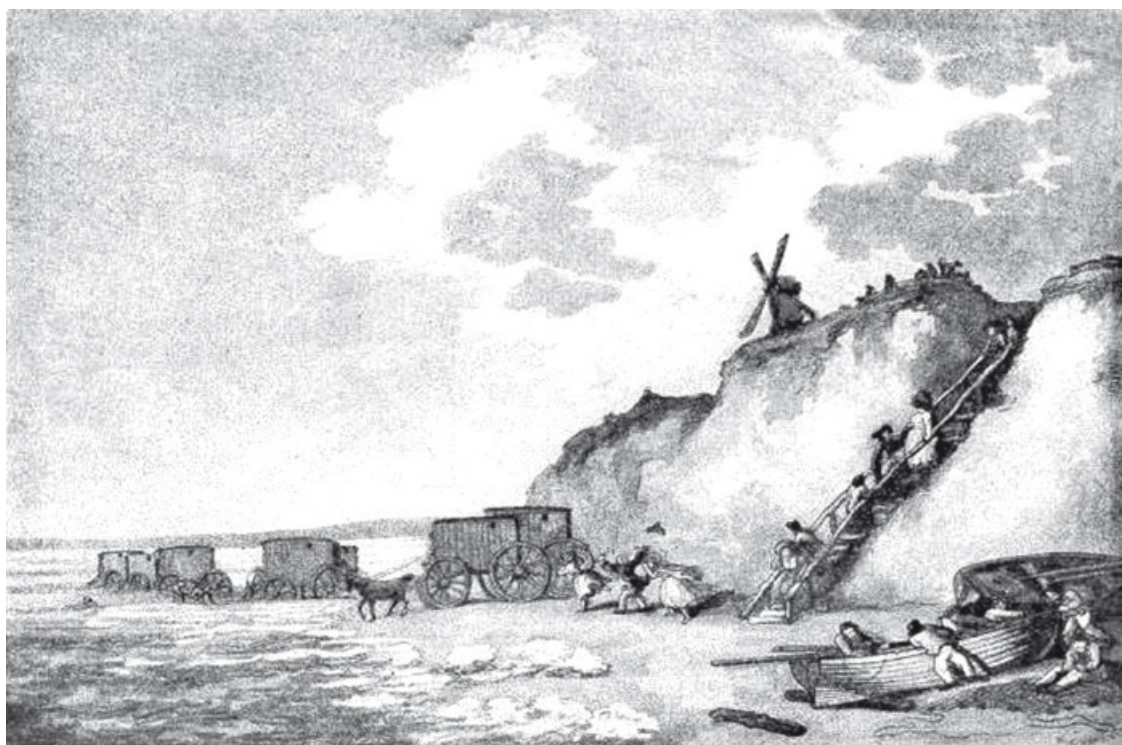


Рис. 5. Купание на берегу (фрагмент гравюры)

Если же обливаться холодной водой регулярно, то вы забудете обо всех недомоганиях, укрепите иммунную систему... В этом случае значительно улучшится состояние вашей кожи: она станет упругой и гладкой, исчезнут мелкие морщинки. Короче говоря, вода активизирует все защитные и восстановительные силы организма.

Перед сном, чтобы быстрее уснуть, можно помыться теплой водой, так как – вы, несомненно, помните – она прекрасно расслабляет и успокаивает.

Ничто не укрепляет мышцы так хорошо, как плавание. Вода создает дополнительное сопротивление, помогает сбросить лишние килограммы и в то же время не травмирует суставы и мышцы.

Не стоит думать, что целебные свойства воды были открыты учеными лишь недавно. Воду можно назвать древнейшим лекарством – с ее помощью люди лечились еще на заре своей истории. Пресная и минеральная вода широко использовалась в лечебных целях еще древними египтянами, ассирийцами, вавилонянами, греками, римлянами.

Хорошо известно было водолечение и нашим предкам, жителям Древней Руси. Какой же русский, например, не любит баню, неизменно оказывающую на организм сильнейшее положительное воздействие.



Рис. 6. Купающиеся служанки (фрагмент). Уильям Хит

Но баня далеко не наше изобретение. Египтяне уже около шести тысяч лет тому назад придавали огромное значение чистоте тела и пользовались банями. Египетские жрецы в течение суток обмывались четыре раза: два раза днем и два раза ночью. Египетские врачи того времени считались лучшими в мире. Так вот, практически все болезни они лечили с помощью не только лекарств, но и воды.

Уже за полторы тысячи лет до нашей эры баня широко использовалась с гигиенической и лечебной целью в Индии.

В Древней Греции бани появились сначала у спартанцев. Представляли они собой круглое помещение с каменным открытым очагом в центре.



Рис. 7. Вид Серебренических бань в Москве (фрагмент). Ж. Делабарт

Особой любовью и популярностью пользовалась баня у древних римлян. Да что там говорить, у них буквально существовал культ бани. Даже здороваясь при встрече, римляне вместо приветствия спрашивали: «Как потеешь?» Жители Древнего Рима просто не представляли себе жизни без бани. «Баня, любовь и радость – до старости мы вместе» – такая надпись сохранилась до наших дней на стене одной древнеримской постройки.

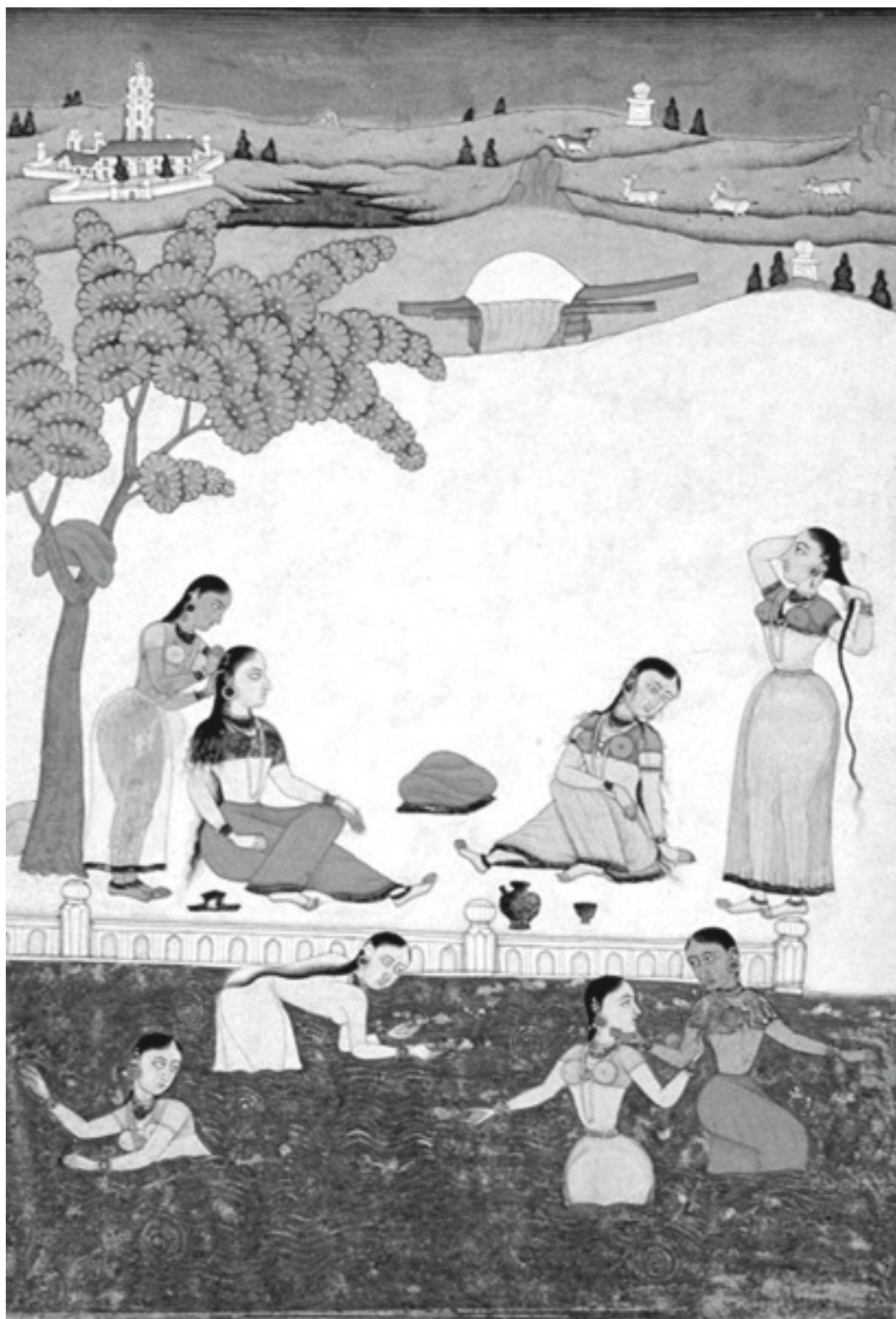


Рис. 8.купающиеся женщины (фрагмент рисунка конца XVIII века)

В бане римляне не только мылись, но и вели беседы, рисовали, читали стихи, пели, устраивали пиршества. При банях имелись комнаты для массажа, площадки для физических упражнений и спортивных состязаний, библиотеки. Богатые римляне посещали баню два раза в день.

Парная баня на Руси была известна у славян уже в V–VI веках. Баней пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ.

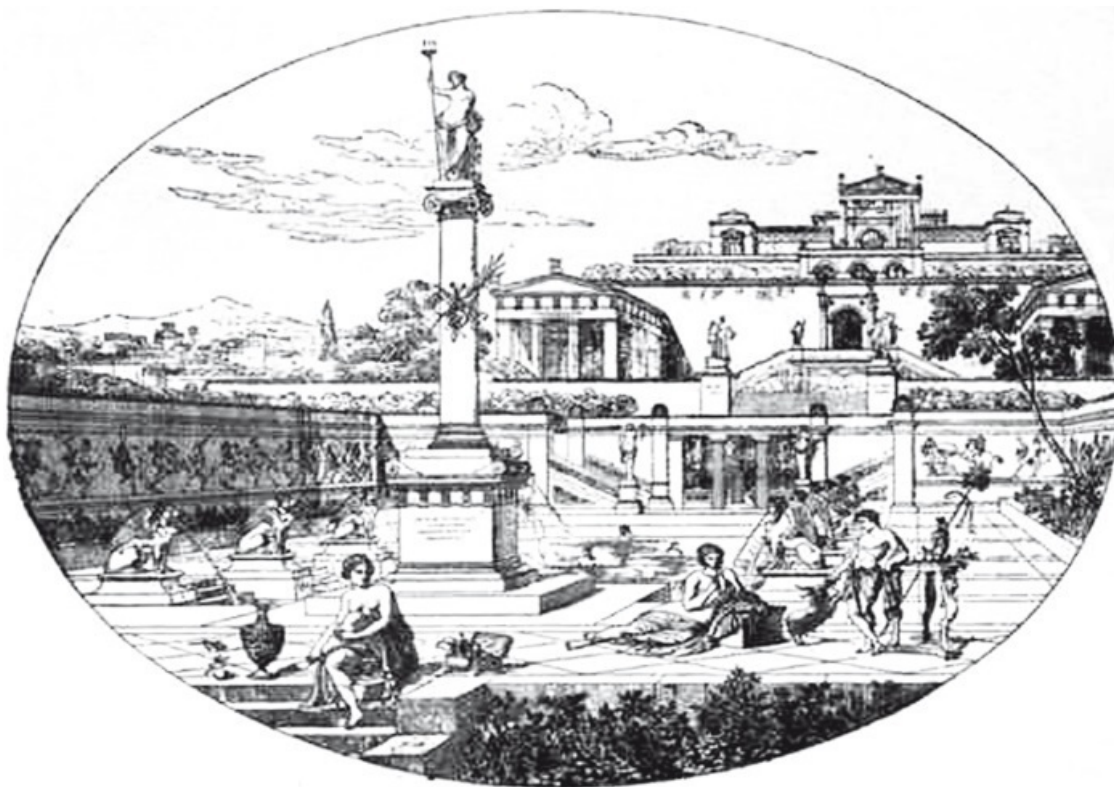


Рис. 9. Римские бани (фрагмент старинной гравюры)

Помимо своего чисто функционального назначения, баня играла большую роль в различных обрядах. Например, считалось необходимым помыться в бане накануне венчания и на другой день после свадьбы, причем посещение бани сопровождалось особыми обрядами.

Как написано в одном древнем трактате, «омовение дает ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи».



Рис. 10. Девичник (фрагмент). А. Корзухин

Благодаря жару, которым славится русская парная, открываются и тщательно прочищаются поры тела, удаляется грязь, с верхнего слоя кожи отшелушиваются омертвевшие клетки.

Повышенная температура способствует выведению шлаков из организма.

Вот тут-то как раз нужна горячая вода, усиливающая кровообращение. Ведь только так растворившиеся шлаки могут быстро выйти из организма человека через поры кожи.

После бани человеку становится легче дышать. И дело здесь не только в улучшившемся кровообращении, но и в прочищенных порах (человек дышит не только легкими, но и кожей!).

Горячий пар бани помогает держать кожу в тонусе, постепенно усиливая функции сальных желез. В результате этого повышается упругость кожи и исчезают мелкие морщинки. Но дело здесь не только в физической привлекательности. Улучшается сама структура кожи.

Горячий увлажненный воздух прекрасно стимулирует работу всех дыхательных органов. Он воздействует и на гортань, и на слизистую оболочку носа, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах.

С помощью бани можно очистить и артерии. Холестерин, скапливающийся на их стенках, под воздействием пара сжигается, плавится и окисляется.

Баня активизирует деятельность всех без исключения органов и систем человека, поэтому ее посещение является прекрасным средством очищения организма, воспользоваться которым может любой, кому данная процедура не противопоказана.

Если у вас проблемы с сердечно-сосудистой системой, то и тут вам поможет баня. Горячий пар, как уже было сказано выше, улучшает кровообращение, благодаря чему увеличивается сердечный выброс крови.

Баня – отличное средство для тех, кто мечтает похудеть. Только представьте, что за один раз можно сбросить до двух килограммов!

В процессе посещения бани организм постепенно обезвоживается, и вы теряете вес. Однако будьте осторожны – резкое обезвоживание может стать чрезвычайно опасным для организма! Поэтому не стоит сразу же кидаться в баню и худеть, худеть, худеть... Все нужно делать аккуратно, постепенно, советуясь с врачами и стараясь не навредить своему организму. Поверьте, даже самая тонкая талия, даже самые стройные ноги не станут утешением для человека, имеющего серьезные проблемы со здоровьем. Проявляйте разумную осторожность, и тогда вы не только станете привлекательнее, но и обретете здоровье, без которого невозможна истинная красота.

Любители банных процедур должны обратить внимание на то, что после бани ничего нельзя есть, а пить можно только по $\frac{1}{3}$ стакана воды.

Посещение бани может самым благоприятным образом повлиять на общее состояние организма, стабилизировать все его функции, значительно поднять тонус и надолго улучшить самочувствие. Мышцы и связки становятся более эластичными, а также значительно улучшается обмен веществ.

Что же удивляться, что с самых древних времен баня считалась лекарством от всех недугов и на Руси баня была в большом почете. Теперь уже научно доказано, что баня обладает поистине волшебными целебными свойствами. Тот, кто регулярно посещает баню и делает это по всем правилам, обладает более крепким здоровьем и поэтому реже болеет.

Вода защищает дом

Старые знахари утверждают, что вода способна защитить дом человека. Как же это происходит?

Для начала необходимо провести в доме генеральную уборку и постоянно поддерживать в нем чистоту. В этом деле вам конечно же поможет вода, которая смывает не только обычную, но и энергетическую грязь: зависть, злобу, ревность. Именно с помощью воды можно эффективно бороться не только со сглазом, но и с порчей – сильнейшим негативным энергетическим воздействием.

По этой причине после приема гостей не следует оставлять «на потом» мытье посуды и уборку помещения. Люди бывают всякие, и никто не может поручиться за то, что творится в душе даже самого близкого родственника или друга. Да что там говорить, даже самый добрый человек не всегда властен над своими мыслями. Так что лучше убрать из своего дома любую, пусть даже случайную, отрицательную информацию. Поэтому тщательно вымойте посуду в проточной воде и протрите влажной тряпкой пол.

Еще наши предки считали, что для очищения какого-либо предмета надо подержать его трое суток в воде, меняя воду каждые сутки. Если вы не имеете такой возможности, то подержите новую вещь или ту, которую вы хотите почистить, час в проточной воде.

Не стоит надевать без предварительной стирки купленную или подаренную кем-то вещь, чтобы не оставить на ней ненужную энергетическую информацию.

Короче говоря, вывод из всего этого один – свой дом и территорию рядом с домом надо содержать в чистоте, чтобы не страдать потом от завалов энергетической грязи...

Если вам приснится плохой сон, то и тут поможет вода.

Нужно всего лишь подержать руки под проточной водой (для этого не обязательно идти к реке или искать родник – достаточно открыть кран) и рассказать ей свой сон.

Желательно, чтобы вас никто не слышал. Вода же непременно очистит вас от всего дурного.

Если вы искренне любите человека, но боитесь открыть ему свои чувства, произнесите слова признания над водой, причем так, чтобы ее поверхность колебалась от вашего дыхания.

Такой заговоренной водой потом нужно напоить любимого человека, и он обязательно все поймет.

Пруды и озера, практически сплошь заросшие растительностью, забирают у живых организмов энергию для продления своего существования. Именно по этой причине не советуют держать в доме картины, рисунки, фотографии с изображением заросших озер и болот – они обладают тем же свойством.

Проточная вода запоминает и уносит все: грязь, усталость, накопившуюся отрицательную энергию – и вашу, и чужую. Она стабилизирует работу энергетических каналов тела, помогает сбалансировать биополе. Таким же образом она очищает одежду при стирке и дом во время уборки.

Важно: убирая свою квартиру, не забывайте тщательно мыть зеркала, потому что они обладают способностью надолго «запоминать» ваше плохое настроение и впитывать в себя негативную энергию. Не нужно лишний раз говорить о том, что все это самым негативным образом отразится на вашем здоровье и здоровье ваших домочадцев.

К сожалению, воду в доме мы не бережем. Чем дешевле она обходится в той или иной стране, тем более безалаберно ею пользуются.

В России суточный расход воды составляет примерно 400 литров в сутки на душу населения, а, например, в Англии всего 140 литров.

И это объясняется, скорее всего, тем, что мы не имеем привычки закрывать кран сразу же после того, как закончили мыть посуду или принимать душ.

Например, моем посуду и одновременно смотрим телевизор или разговариваем с домашними, постоянно отвлекаясь от дела. А ведь через открытый кран за одну минуту вытекает 10–15 литров воды.

Англичане утверждают, что больше всего воды расходуется в туалете. Затем – во время принятия ванны и душа, умывания, стирки, мытья посуды. А вот приготовление пищи и непосредственно питье стоит на последнем месте.

Согласитесь, что это повод задуматься.

В Европе, например, придумали оригинальный способ экономии воды. Некоторые кладут в бачок кирпич, уменьшая таким образом объем воды в нем почти на 2 литра.

Для хорошей атмосферы в доме полезны растения, а для их жизни тоже необходима вода. К тому же им небезразлично, как и какой водой их поливают.

Для полива комнатных растений можно использовать несколько типов воды. Вода из-под крана подходит для большинства растений, но она должна быть теплой. Для этого оставьте на ночь емкость с водой в той же комнате, где находится растение, которое нужно поливать. Так она достигнет одной с ним температуры, а кроме того, успеет рассеяться содержащийся в ней хлор.

Вода должна содержать как можно меньше извести. Для растений, которые не переносят ее, например азалий, воду лучше кипятить и затем охлаждать.

Использовать дистиллированную воду для всех растений слишком дорого, можно порекомендовать ее лишь для особо ценных видов.

Не следует брать искусственно смягченную воду, так как она может содержать вредные для растений химические вещества.

Прекрасный источник питания для растений – дождевая вода, но в городе она может быть слишком грязной. Можно собирать дождевую воду в ванночках, однако не стоит использовать застоявшуюся воду из садовых водоемов.

Зимой в домах с центральным отоплением очень сухой воздух, впрочем, и летом влажность воздуха в квартирах обычно недостаточная.

Для большинства же комнатных растений оптимальная влажность воздуха составляет 70–80 %. Из-за сухости воздуха могут начать желтеть края листьев, опадать цветки и бутоны.

Влажность воздуха можно повысить, поставив растения на поддоны с влажным песком, мхом, торфом или керамзитом, а также поместить между растениями емкости с водой или увлажнитель воздуха.

Основной полив лучше проводить в первой половине дня.

Когда вы поливаете растения, следите за тем, чтобы вода как следует промочила земляной ком и появилась в поддоне. А вот поливать растения каждый день, но понемногу, бессмысленно, так как в этом случае вода лишь смочит поверхность земли и не достигнет корней, находящихся в нижней части горшка.

В этом случае растение может засохнуть. Также основную массу растений не следует поливать снизу, наливая воду в поддоны горшков.

Поливать растения нужно водой при температуре (22–24 °С) или чуть теплее. При низкой температуре корневая система малоактивна, поэтому зимой растения слишком теплой водой поливать нельзя, чтобы не вызвать их преждевременного роста. Летом же, напротив, растения поливают более теплой водой (до 30–32 °С). Чем жарче в помещении, тем теплее должна быть вода, применяемая для полива и опрыскивания растений.

Полив холодной водой, особенно в теплом помещении, может вызвать опадание листьев.

На солнце поливать растения не следует, так как капли воды, попавшие на стебли и листья, собирают солнечные лучи, как маленькие линзы, и могут спровоцировать серьезные ожоги.

Регулярное опрыскивание действует на растения благоприятно, однако повышает влажность воздуха только вблизи них и на непродолжительное время.

Для опрыскивания (кстати, проводят эту процедуру два раза в неделю) температура воды должна быть на несколько градусов выше комнатной. Если растения находятся на солнце, температура воды для опрыскивания должна быть близкой к температуре листьев, иначе и в этом случае могут появиться ожоги. На ярком солнце и при низкой температуре опрыскивание вообще не рекомендуется. Зимой растения лучше всего опрыскивать в первой половине дня.

Вода и питание

Вода поможет сохранить водный баланс с помощью правильного питания.

Воду нужно пить за тридцать минут до приема пищи, чтобы подготовить пищеварительный тракт к ее приему. Особенно это полезно тем, кто страдает гастритом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения. Если вы в основном едите твердую пищу, то и воду в этом случае необходимо выпивать в большем количестве. Тем же, кто хочет похудеть, прием воды перед едой поможет не переедать.

Воду не следует пить во время еды или сразу после нее. Делать это следует только через два с половиной часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и избежать обезвоживания, вызванного расщеплением пищи. Также такая нехитрая процедура избавит вас от ощущения тяжести, дискомфорта и вздутия живота.

В промежутках между приемами пищи также рекомендуется выпивать немного воды.

Сначала рекомендуют съесть жирное блюдо, а потом содержащее углеводы – в этом случае жидкость в организме задержится, а следовательно, и улучшится пищеварение.

Если же после жирной еды сразу выпить холодной воды, то вся проглоченная пища превратится в пищевой ком, который будет очень долго перевариваться.

Кстати, организму требуется время даже на то, чтобы усвоить воду. Например, холодная вода переваривается в течение двух часов, кипяченая – полтора часа, горячая – сорок пять минут.

Если вы хотите отрегулировать свой вес, то вам необходимо пить перед едой. Причем в данном случае вы сбросите лишние килограммы, но не похудеете сильно, добившись оптимального для себя веса. Тем же, кто хочет поправиться, можно порекомендовать пить воду сразу после еды.

Однако ни в коем случае нельзя заменять еду неумеренным питьем, чтобы притупить чувство голода и поскорее похудеть. Килограммы, сброшенные за счет жидкости, вы так же быстро наберете снова. В крайних случаях вы рискуете заработать общую интоксикацию организма и психическое расстройство.

При переизбытке жидкости в организме ухудшается пищеварение, возникает дополнительная нагрузка на сердце, и это из-за чрезмерного разжижения крови. Организм стремится компенсировать количество поступающей воды за счет большего потоотделения, что резко увеличивает нагрузку на почки. При этом вместе с потом и мочой интенсивно начинают выводиться полезные вещества, в частности соль. Даже кратковременная перегрузка может привести к быстрой утомляемости мышц и стать причиной судорог. Поэтому спортсмены никогда не пьют во время соревнований, а только полощут рот водой.

Если организм начинает накапливать соль, значит, он пытается удержать воду. Однако важно помнить, что если количество потребляемой воды увеличивается, а количество соли – нет, то организм начинает ее терять. И спазмы в нетренированных мышцах чаще всего означают недостаток соли.

Как правило, через какое-то время после еды мы начинаем чувствовать жажду. Это значит, что первичный процесс пищеварения уже завершился и теперь организм нуждается в воде для поддержания дальнейших процессов. При этом пить нужно понемногу, а не глотать воду сразу стаканами. Если сказано, что надо выпить два литра, это не значит, что их нужно выпить за один раз.

Часто человек не ощущает жажды. Дело в том, что жажда сама по себе никуда не девается, но поскольку мы отучили организм от воды, то и чувство это постепенно притупилось. Если же мы начинаем регулярно пить воду, то и нормальное чувство жажды появляется вновь.

Обратите внимание на то, что чай, кофе и безалкогольные напитки хоть и являются жидкостями, однако далеко не так полезны, как простая вода. Например, в них зачастую содержатся вещества, которые, как это ни удивительно, приводят к обезвоживанию (например, кофеин). Доказано, что при их потреблении из организма выводится жидкости больше, чем было выпито. Поэтому любителям кофе можно посоветовать на каждую чашку ароматного напитка выпивать одну чашку воды.

Кстати, в воду можно добавить немного лимона. Такая вода помогает справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и все это благодаря содержанию калия.

Лимон, который является единственным в мире продуктом, содержащим в себе больше анионов, чем катионов, стимулирует печень и растворяет ядовитые вещества.

Содержащийся в нем кальций делает скелет крепче, а зубы здоровее. А магний в сочетании с кальцием очень важен для формирования белков в крови.

Для поддержания баланса в организме необходим и натрий. Для этого достаточно каждый день выпивать два с половиной литра воды и съедать $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли. Так вы компенсируете естественные потери натрия.

Вода и косметика

Согласно древним легендам, греческая богиня любви и красоты Афродита родилась из пены морской. Что ж, древние греки прекрасно знали о волшебных свойствах воды, которая помогает надолго сохранить красоту, бодрость и молодость.

Более 35 % воды, содержащейся в организме, находится в коже.

Мы уже вкратце говорили о том, что старение начинается именно с кожи и поэтому ее необходимо регулярно увлажнять.

Однако поверхностного увлажнения недостаточно. Необходимо поддерживать баланс воды в организме, чтобы замедлить процессы старения.

Воздействие воды на кожу зависит от ее температуры.

Умываться надо водой комнатной температуры. Она способствует расширению кровеносных сосудов, благодаря чему кожа лучше начинает усваивать полезные вещества.

После умывания лицо желательно не вытирать, а дать воде впитаться.

Умываться теплой водой полезно в том случае, если у вас нормальная кожа. Однако с теплой водой нужно быть осторожнее, так как, умываясь ей регулярно, вы рискуете заработать вялость мышц, снизить тонус кожи, которая к тому же обезжиривается.

Горячая вода прекрасно очищает и открывает поры, расширяет кровеносные сосуды, благодаря чему усиливается кровоток. Однако если вы будете в течение долгого времени умываться только горячей водой, то рискуете ослабить сосуды. В этом случае вам грозит застой крови и появление на лице сосудистой сетки. Горячая вода еще сильнее, чем теплая, обезжиривает и сушит кожу, способствует появлению морщин. Умываться горячей водой рекомендуется не чаще одного раза в неделю, причем после умывания следует ополоснуть лицо холодной водой.

Холодная вода тонизирует, освежает кожу, снижает салоотделение, укрепляет мышцы. Но и ей нельзя умываться постоянно, так как возможно возникновение застойных явлений, а также замедление обменных процессов.

Кровеносные сосуды под воздействием холодной воды сужаются, и кожа уже не получает достаточного количества питательных веществ, становится бледной, вялой, морщинистой.

Омолаживающе действует контрастное умывание: попеременно теплой и холодной водой. Оно особенно полезно для жирной кожи с расширенными порами. Если же у вас на лице заметна сосудистая сетка, то такое умывание, так же как и умывание горячей водой, принесет больше вреда, чем пользы.

Полезны для кожи и компрессы. Горячие компрессы (38–42 °С) – эффективная косметическая процедура, рекомендованная при сухой, дряблой коже с морщинами и черными точками. Такой компресс способствует расширению кровеносных сосудов и пор, усиливает приток крови к коже, согревая ее, расслабляет мышцы, способствует удалению жира и омертвевших клеток. Когда компресс остывает, то процесс испарения воды с поверхности кожи прекращается и она становится мягкой и ровной на ощупь.

Влажный компресс накладывают на очищенное лицо и шею на 3–5 минут перед массажем или маской. Следует сразу сказать, что при расширенных сосудах кожи лица горячий компресс применять не следует. Также противопоказаны компрессы в случаях воспаления кожи и повышенном артериальном давлении.

Для теплых компрессов необходима льняная или махровая салфетка, которую надо погрузить в воду. Температура нагретой салфетки не должна превышать 50 °С, в противном случае возможны появление на коже красных пятен, повреждение капилляров и расширение кровеносных сосудов. Теплый компресс накладывают на 1–2 минуты. Остывший компресс

следует сменить теплым. Такие компрессы противопоказаны, если на лице у вас заметна сосудистая сеточка.

Холодные компрессы делают при температуре воды около 15–18 °С.

Накладывают их обычно на 5–10 минут и руками не придерживают (в противном случае вы рискуете слишком быстро нагреть компресс). Такой компресс является прекрасным тонизирующим средством для кожи. Он улучшает цвет лица, повышает эластичность кожи, сужает кровеносные сосуды, сокращает поры, уменьшает сало- и потоотделение, успокаивает нервную систему, повышает тонус дряблой кожи лица и шеи. Холодные компрессы показаны при жирной коже с расширенными порами. Рекомендуются они и при кровоподтеках. Противопоказаны они людям с синюшной, холодной кожей.

После компресса полезно слегка похлопать холодным полотенцем или салфеткой по лицу и шее.

При вялой коже и коже со слабыми защитными свойствами рекомендуется делать попеременно теплые и холодные компрессы. Они хорошо тонизируют кожу, помогают укрепить стенки сосудов.

Для этого возьмите салфетку, а еще лучше махровое полотенце, сложите его в 2–3 слоя в виде длинной полоски и смочите в воде нужной температуры или в соответствующем травяном отваре.

Затем слегка отожмите полотенце и быстро положите его на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края прикрывали щеки.

Для повышения влажности и упругости вялой, дряблой и сухой кожи можно применять компрессы с минеральной или морской водой комнатной температуры. Для таких компрессов лучше всего брать льняную салфетку, которая более плотно облегает лицо, чем махровая, и способствует большему впитыванию солей минеральной или морской воды. Компресс следует держать на лице около 30 минут. Результаты станут заметны лишь после тридцати компрессов, но ваше терпение обязательно будет вознаграждено.

Паровые ванны для лица в ряде случаев действуют лучше компрессов. Они хорошо очищают кожу, расширяют кровеносные сосуды и поры. Пар размягчает пробки, которые закупоривают протоки сальных желез, способствует отслоению омертвевшей кожи. Особенно полезны такие ванны для жирной, плохо снабжаемой кровью бледной кожи. Но и здесь температура пара не должна превышать 50 °С.

Паровые ванны вредны сердечникам и больным астмой, а также тем, у кого на коже лица имеются красные пятна и расширенные кровеносные сосуды.

При жирной коже паровые ванны делают не чаще одного раза в неделю, при нормальной – один раз в десять дней, а при сухой – два раза в месяц. Лучше всего выполнять процедуру перед сном.

Очень эффективен для лица и шеи массаж льдом. Лед сужает поры, тонизирует кожу и улучшает микроциркуляцию крови на всех уровнях.

В воду, из которой потом вы сделаете лед, можно добавлять отвары из целебных трав. В этом случае массаж льдом будет производить еще и лечебный эффект. Массируют лицо круговыми движениями, взяв в руку один кубик льда, после чего делают горячий компресс и наносят на кожу увлажняющее средство.

В воду со льдом можно опустить только что накрашенные ногти, чтобы лак быстрее высох.

Для любой кожи вредна жесткая вода, так как содержащиеся в ней соли вступают во взаимодействие с кожным жиром и образуют нерастворимые в воде кальциевые и магниевые мыла. Поэтому водопроводную воду для умывания рекомендуется смягчать.

Эту воду можно вскипятить или добавить в нее отвары трав.

Смягчить воду можно глицерином (1 ст. ложка на 1 литр воды), бурой (½ ч. ложки на 1 литр воды), пищевой содой (½ ч. ложки на 1 литр воды), молоком (1 ст. ложка на 1 литр воды).

Массаж лица можно сделать при помощи обыкновенного ручного душа. С этой целью сильную струю воды направляют на лицо в течение пяти минут. Такая процедура способствует удалению жирового секрета, усиливает приток крови к коже.

Очень полезно умываться или хотя бы смачивать лицо талой водой, которая действует как самое лучшее косметическое средство. Талая вода по некоторым своим качествам приближается к физиологическому раствору, благодаря чему без особых энергетических затрат легко проходит через мембраны клеток кожи и спасает их от высыхания.

Будучи на отдыхе в лесу или на даче, утром не забудьте протереть лицо росой. Только смотрите, чтобы рядом не было никаких заводов и лугов, на котором вы будете собирать росу, находился вдалеке от дороги. То же, кстати, касается и талой воды.

Умывание шунгитовой водой (настоянной на шунгитовом щебне) способствует избавлению от морщин и очищению кожи. Благодаря такому умыванию ваша кожа станет эластичной и упругой, появится здоровый цвет лица. Эта простая процедура при регулярном ее проведении может помочь избавиться от угрей и воспалений, от шелушения и покраснений. Если вы постоянно будете ополаскивать шунгитовой водой волосы, то они станут мягкими и шелковистыми и станут меньше выпадать, так как их корни станут крепче. К тому же эта процедура помогает избавиться от перхоти.

Умывание с мылом – самый простой и распространенный способ очищения кожи. Мыло усиливает воздействие воды, которая уже сама по себе несколько обезжиривает и сушит кожу.

После мытья лица с мылом требуется не менее пяти часов для того, чтобы кожа вновь обрела свое обычное состояние, т. е. покрылась естественной жировой пленкой, выполняющей роль бактерицидного барьера.

Мыть лицо с мылом даже при жирной коже можно только один раз в день – вечером, за час-полтора до сна. Даже жирную кожу нельзя абсолютно лишать кожного жира, так как в этом случае ее роговой слой становится менее устойчивым к внешним раздражителям. Обезжиренная кожа усиливает выделение пота, что еще больше пересушивает ее и способствует развитию воспаления.

Намылив лицо, следует сразу же ополоснуть его большим количеством воды. Не держите мыло на коже ни в коем случае! После ополаскивания не вытирайтесь полотенцем, а еще лучше – нанесите на влажную кожу питательный крем. Дело в том, что влага, оставшаяся на поверхности кожи, испаряясь, способствует ее охлаждению и последующему сужению сосудов.

Водопроводную воду в косметических целях лучше заменить минеральной.

Такая вода содержит множество полезных для кожи химических элементов. Она отлично тонизирует кожу, успокаивает и смягчает, устраняет ощущение сухости и стянутости. Обладает иммуностимулирующим и укрепляющим действием.

Несколько капель минеральной воды возвращают коже утерянную влагу. Особенно хорошо умываться ею зимой.

Минеральной водой следует заменить обычную воду во всех лосьонах, спреях, масках для лица и шеи – эффект будет потрясающим!

Газированная минеральная вода, перед тем как стать косметическим средством, должна постоять в течение 30–40 минут в открытой посуде, чтобы из нее ушла углекислота, иссушающая кожу и вызывающая раздражения.

Жирную, пористую и комбинированную кожу лучше умывать минеральной водой с высоким содержанием солей. Она поможет сузить поры и уменьшить сальный блеск. Такой коже подойдут «Боржоми», «Ессентуки», «Нарзан» и т. д.

Тем, у кого нормальная или сухая кожа, лучше пользоваться грунтовыми слабоминерализованными водами «Святой источник», «Золотой ключ». Они прекрасно тонизируют кожу и благодаря содержащейся в них соде смягчают ее.

Минеральные воды могут выступать в роли прекрасного тоника. Ими необходимо умываться после снятия макияжа, чтобы кожа еще долго не теряла своей эластичности.

Лосьон с минеральной водой можно сделать самостоятельно. стакан минеральной воды доведите до кипения и заварите ею 2 столовые ложки определенной лекарственной травы. Для жирной и комбинированной кожи подойдут крапива, ромашка или календула. Для сухой и нормальной кожи – мята или березовые листья. Отвар надо настаивать в закрытой посуде в течение 20–30 минут, а затем процедить. Хранят получившийся лосьон в холодильнике, но не дольше пяти дней. Протирают им кожу каждый раз после умывания.

Или же вы можете в стакане с минеральной водой развести сок 30 г лимона и добавить туда 1 чайную ложку глицерина. Этим лосьоном следует протирать лицо утром и вечером, а все остальное время необходимо хранить его в холодильнике. Такой лосьон поможет выровнять цвет кожи, сделать ее красивой и шелковистой. К тому же он сужает поры и возвращает серому лицу цвет.

Полезно в течение дня опрыскивать лицо термальной водой.

Такую воду можно приготовить дома. Для этого перелейте минеральную воду в бутылочку с насадкой-спреем и в течение дня обрызгивайте ею лицо, даже если на него нанесена декоративная косметика, которая, кстати, после такой процедуры будет держаться еще лучше. Кроме того, мелкие брызги, попадая на кожу, производят эффект микромассажа и отлично увлажняют ее. Эта процедура особенно полезна во время отопительного сезона, так как горячие батареи делают воздух в помещении чрезвычайно сухим, из-за чего кожа лица интенсивно теряет влагу.

Чтобы увлажнить кожу и предотвратить появление морщин, ежедневно после умывания можно протирать ее кубиком льда из минеральной воды. Такая процедура способствует сужению сосудов и пор. К тому же от ледяного массажа мышцы лица сокращаются и обретают тонус. Натренированные же мышцы, в свою очередь, лучше поддерживают кожу и препятствуют появлению морщин.

Эффективность масок увеличится в несколько раз, если заменить обычную воду минеральной.

Маска для жирной, пористой, склонной к воспалению кожи

Бодягу – измельченную в порошок водоросль, которую можно купить в аптеке, – залейте минеральной водой. Получившуюся кашицу нанесите на лицо. Когда маска подсохнет, смойте ее минеральной водой.

Отбеливающая и смягчающая маска для лица

Вам понадобится 2 капли эфирного масла лимона, 7 капель лимонного сока, 50 мл минеральной воды, 1 ч. ложка овсяных хлопьев, соль на кончике чайной ложки.

Капните масло лимона на соль, а затем растворите ее в минеральной воде, добавив сок лимона и овсянку. Получившуюся смесь нанесите на очищенную кожу лица и смойте ее через 10 минут прохладной минералкой. Такая маска подходит для жирной и нормальной кожи лица.

Желтково-масляная питательная маска

Разведите 1 яичный желток 1 ч. ложкой растительного масла и ½ ч. ложки минеральной воды. Получившуюся смесь нанесите на лицо ватным тампоном.

Через 3–5 минут наложите еще один слой маски, а через 20 минут все смойте холодным чаем. Такая маска подходит для сухой и нормальной кожи.

Нежная маска для сухой кожи лица

Вам понадобится 2 ч. ложки меда, 2 капли эфирного масла ромашки, 50 мл минеральной воды. Смешайте масло ромашки, мед и минеральную воду. Нанесите маску на чистое лицо и смойте через 7 минут.

Омолаживающая маска для комбинированной кожи лица

Вам понадобится 50 мл минеральной воды, 2 капли масла иланг-иланга, 2 ст. ложки овсяной муки (овсяные хлопья можно измельчить в кофемолке), 1 ч. ложка меда.

Добавьте эфирное масло иланг-иланга в мед, смешайте его с овсянкой и минералкой и нанесите на лицо. Смойте маску через 10 минут.

Если у вас нормальная кожа, то смешайте 5 капель лимонного сока, 50 мл минеральной воды и 1 ч. ложку овсянки. Дайте смеси настояться в течение 30 минут и нанесите ее на лицо. Маску смойте через 15 минут и протрите кожу прохладной минеральной водой.

Такая маска прекрасно тонизирует и увлажняет кожу лица.

Медовая маска для сухой кожи

Эта маска смягчает и увлажняет кожу, предотвращает появление морщин. Для этого смешайте 2 ч. ложки меда с 50 мл минеральной воды. Полученную смесь нанесите на лицо, смойте через 10 минут и протрите кожу прохладной минеральной водой.

Маска против старения кожи

Смешайте 1 ч. ложку муки, 50 г свежих дрожжей, 2 ч. ложки сахара. Полученную смесь разведите $\frac{1}{2}$ стакана минеральной воды и оставьте в теплом месте на 2–3 часа. Затем нанесите маску на лицо. Через 20 минут маску смойте, протрите лицо минеральной водой и нанесите на кожу питательный крем.

Процедуру повторяйте 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска для всех видов кожи

Смешайте 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку глицерина. Добавьте 2 ч. ложки минеральной воды и 1 ч. ложку овсянки. Все опять медленно и тщательно перемешайте. Нанесите маску на 20 минут, а потом смойте ее и протрите кожу теплой минеральной водой.

Маска «на выход»

Если срочно требуется вернуть коже лица свежесть и красивый цвет, сделать ее подтянутой и упругой, то надо приготовить два небольших полотенца и два сосуда: с очень горячей и очень холодной (желательно со льдом) минеральной водой. Затем следует нанести на лицо питательный крем. После этого погрузите одно из полотенец в горячую воду и приложите его к лицу. Когда оно почти остынет, быстро смените его на холодное полотенце.

Нагревшееся полотенце снимите с лица, нанесите еще один слой крема и повторить всю процедуру заново. Таких повторов должно быть пять-шесть. Потрясающий эффект, который оказывает данная процедура на внешний вид, длится недолго (не более десяти часов).

Многие известные красавицы регулярно принимают ванны из минеральной воды, чтобы сохранить молодость кожи. Минеральные ванны способны не только поддерживать красоту, но и эффективно восстанавливать здоровье.

После ополаскивания минеральной водой у вас появится ощущение увлажнения, как после использования хорошего крема. Отпадает необходимость в различных бальзамах, тониках и лосьонах. Что ж, природная защита самая лучшая.

Лечение и профилактика

Вода оказывает не только профилактическое, но и лечебное воздействие на организм человека. Способов такого воздействия много, но каждый должен подобрать самый подходящий именно для себя.

Лучше всего организм воспринимает воду утром, непосредственно после пробуждения. В это время можно выпивать один стакан воды маленькими глотками. Вода, выпитая на пустой желудок, вдвое быстрее ж усваивается организмом, растворяет продукты распада, перенося их к выделительным органам, способствует улучшению работы кишечника и почек, не оказывая влияния на переваривание съеденной пищи и на отложение жировых запасов.

Чрезвычайно полезна вода с медом. Она не только оказывает лечебное действие на организм, но и подготавливает его к приему пищи.

Если вы находитесь в вялом, расслабленном состоянии и ваши мышечные ткани потеряли тонус, надо пить холодную воду. А вот при сильном напряжении, нервном состоянии рекомендовано пить воду теплую (задолго до еды, большими глотками).

Осенью и весной здоровые люди должны пить несколько меньше, чем обычно.

Горячая вода вызывает аппетит, способствует пищеварению, легко усваивается организмом, очищает мочевой пузырь, избавляет от икоты и газов, прекрасно очищает организм, помогает бороться с застарелым кашлем.

Кстати, повышенная кислотность и изжога свидетельствуют о том, что вашему организму не хватает воды.

Итак...

* * *

При простуде вам помогут ножные ванны. Дело в том, что на наших пятках находится множество нервных окончаний, связанных со многими, если не со всеми, органами и системами нашего организма. Так что же удивительного в том, что ножные ванночки оказывают на организм человека такое благотворное влияние. Их действие зависит от температуры воды и тех компонентов, которые в нее добавлены.

* * *

При первых признаках простуды с насморком вам поможет водная термоциклическая процедура. Ноги сначала парят в теплой воде, затем быстро обливают холодной водой и без промедления укладываются в постель.

* * *

При сильном насморке сделайте вечером ножную горячую ванну с сухой горчицей (1 ст. ложку на 5–8 л воды) или ванну с пищевой содой, солью и горчицей, затем наденьте теплые носки и отправляйтесь в кровать.

* * *

Чтобы не болеть, ножные ванны можно принимать и для профилактики. Особенно это полезно осенью и весной. Ноги в такую ванночку из теплой воды опускают на три минуты. Каждый день понижайте температуру на 1 градус. Желательно проделывать такую процедуру в первой половине дня.

* * *

Для полоскания горла при ангине можно использовать водный раствор поваренной соли, борной кислоты и питьевой соды.

* * *

Для оттока крови от горла оберните ноги толстой тканью, смоченной в холодной воде с уксусом, и держите до тех пор, пока ткань не согреется. Затем снимите ее, сразу же наденьте теплые носки – и быстро в кровать.

* * *

При бессоннице, напротив, необходимо охладить конечности. Для этого перед сном подержите руки под струей прохладной воды, а ноги на несколько минут погрузите в таз с прохладной водой не ниже 18 °С. Затем наденьте теплые носки и ложитесь спать. Как только ноги согреются, вас одолеет дремота.

Головная боль

Чрезмерное расширение сосудов является основной причиной головных болей. В этом случае поможет холодная вода, которая сужает сосуды.

* * *

Опустите ноги в тазик с холодной водой (15–17 °С), в которую добавлен сок половинки лимона. Если же сосуды надо расширить, примите теплую ножную ванночку (40–45 °С).

* * *

От отеков и усталости ног поможет прохладная ножная ванночка с добавлением трех – пяти капель ароматического масла лаванды или герани.

* * *

Проблема избыточного веса и обезвоживания организма. Многим удалось сбросить вес после того, как они сделали воду своим основным напитком. Дело в том, что ощущения жажды и голода зарождаются одновременно. Мы же эти ощущения не различаем и очень часто принимаем жажду за чувство голода. Увы, но мы едим даже тогда, когда наш организм настойчиво требует воды.

Виды воды

Ученые смогли доказать, что вода, состоящая всего из двух атомов водорода и одного кислорода и кажущаяся самым простым веществом в мире, на самом деле полна тайн и загадок. Вода – это сложнейший полимер. В зависимости от его строения существует множество различных разновидностей воды, каждая из которых обладает своими уникальными свойствами. Свойства эти могут меняться в зависимости от географического положения, состояния окружающей среды, от попадающих в воду веществ.

Дождевая вода

Дождь в первую очередь необходим для хорошего урожая. Именно от дождя зависела жизнь наших предков, особенно крестьян. Ведь одним из самых страшных бедствий считалась засуха, после которой неминуемо наступал голод. Люди с нетерпением ждали дождя и призывали все Силы Небесные на помощь.

В прежние времена во время засухи совершались крестные ходы, возносились молебны. А деревенские знахари проводили древние, сохранившиеся еще с языческих времен обряды.

И все это с одной целью – вызвать благодатный дождь.

Неудивительно, что и до наших дней дошло немало соответствующих магических обрядов. Например, чтобы вызвать дождь, можно прыснуть водой на камни, произнося определенные заклинания. Одно время было широко распространено поверье, что срезание или сжигание папоротника также способно вызвать дождь. В некоторых регионах тот же обряд проводили при помощи вереска.

Во многих странах Европы для того, чтобы вызвать дождь, в воду погружали либо крест, либо изображения святых. Так, во Франции молились о ниспослании дождя святому Петру, и его же изображение погружали в воду, если молебны не помогали.



Рис. 11. Сельский крестный ход на Пасху (фрагмент). В. Г. Перов

Как бы там ни было, магическими свойствами дождевая вода наделялась не случайно. Да и разве могли наши предки не почитать могучую стихию, одновременно несущую разрушение и дарующую жизнь всему живому?!

* * *

Считалось, что дождь, пролившийся на жениха с невестой, когда те вышли из церкви, сулит им много детей.

* * *

До сих пор считается хорошей приметой, если под дождь попадает человек, отправляющийся в дорогу.

* * *

Водой, собранной во время первого весеннего дождя, ополаскивают волосы, чтобы росли они быстрее (как майская трава). А летом в прежние времена крестьяне выпускали своих детей побегать голышом по лугам, когда шел теплый дождик, веря, что так они скорее вырастут, будут крепкими и здоровыми.

* * *

Чтобы ребенок быстрее заговорил, его следует искупать в чистой дождевой воде.

* * *

Верят также, что деньги, омытые дождевой водой, никогда не украдут.

* * *

Если же вам за шиворот попадет капля дождя – с вами приключится что-то неожиданное.

* * *

Если тянет вас погулять под дождем – знайте, что кто-то тоскует по вам.

* * *

Если же вы вывесили на улице сушиться белье и начался дождь – это точно к слезам.

* * *

Если же во время похорон пойдет дождь и капли упадут на гроб, то душа покойного легко отойдет в мир иной, где ей уготована жизнь в раю.

Раньше считали, что дождевая вода, собранная на Вознесение, обладает целебными свойствами, но только в том случае, если ловить дождевые капли в чистый сосуд прямо с неба. Собирать воду, стекающую с крыш или капающую с деревьев, смысла не имеет, так как она теряет все свои целебные свойства. Наши предки верили, что вознесенская вода всегда оста-

ется чистой, свежей и вкусной. В народной медицине дождевая вода использовалась для сведения бородавок (нужно было снять дождевую каплю с третьей сверху жерди забора и помазать ей пораженный участок кожи), при лечении глазных болезней (в день Вознесения рекомендуется промыть их дождевой водой либо же собрать воду из чашечек, которые образуют листья плакун-травы, и также ею умыться) и многих других заболеваний.



Рис. 12. Плакун-трава (или дербенник)

Кстати, увидеть во сне дождь предвещает фермеру богатый урожай, а вот человеку деловому, наоборот, убытки и разорение...

Наши предки с нетерпением ждали первой весенней грозы. Считалось, что умывшийся водой во время первого дождя весь год не будет болеть.

По народным поверьям, лечебное действие оказывал и дождь, прошедший в Ильин день (2 августа). Знахари особенно часто использовали ее при лечении головной боли, глазных болезней, бородавок, эндемического зоба и куриной слепоты.

Дождь – это очищение, обновление в природе. Как таковой, ливень является отличным поводом, чтобы провести некоторые обряды или сотворить заклинания.



Рис. 13. Огненное восхождение Илии Пророка (с иконы XVI века)

Например, если вы хотите избавиться от дурных привычек, то можете изложить свою проблему на листе бумаги или же нарисовать акварелью и гуашью соответствующую картинку и положить этот лист под дождь. То, что вас тревожит, постепенно растворится, исчезнет точно так же, как смываются потоками воды надписи или картинки.

Современные экологи подтверждают, что дождевая вода хорошо усваивается организмом и содержит минимальное количество вредных примесей. Она способствует более качествен-

ному перевариванию и усвоению пищи, увлажнению кожи. Однако следует еще раз подчеркнуть, что все это касается только чистой дождевой воды.

Состав дождевой воды во многом зависит от того, над какой территорией образовалось облако, насколько сильно загрязнена в этом регионе атмосфера. Соединения серы и азота, вступающая в атмосферу в реакцию с водой, превращаются в кислоты и выпадают на землю в виде так называемых кислотных дождей.

Увы, дождевую воду сегодня нельзя не только пить, но даже мыть ей голову, а также стирать в ней белье.

Талая вода

Люди уже давно заметили, что во время таяния снега образуется так называемая талая вода, обладающая удивительными целебными свойствами. Она даже полезнее, чем вода, взятая из родников и колодцев. Ученые, проведя целый ряд экспериментов, с уверенностью заявили, что именно талую воду можно со всей ответственностью назвать живой. Такую воду рекомендуется пить самим, поить ею животных, поливать растения...

Зимой, когда вода замерзает, она приобретает особую структуру, которая надолго сохраняется уже в талой воде. Потом в доли секунды разрушается и вновь становится прежней, так как вода сама по себе обладает памятью.

Знахари утверждают, что талая вода впитывает в себя энергию весеннего солнца. А ведь именно весенние солнечные лучи разгоняют зимний мрак и возвращают к жизни все живое. Только представьте, какая это могучая сила!



Рис. 14. Ранняя весна. А. И. Куинджи

Талая вода, пожалуй, один из самых дорогих подарков, которые когда-либо преподносила человечеству природа. Талая вода – это чистейшая жидкость, которая вовсе не имеет или имеет минимальное количество тяжелой, или дейтериевой, воды, не содержит хлориды, соли, вредные вещества и соединения. Как уже понятно из названия, талая вода образуется в результате таяния льда или снега. Такая вода обладает необычными, можно даже сказать – уникальными свойствами. Она способна ускорять биологические процессы, восстанавливать клетки организма (отсюда и омолаживающий эффект, который оказывает талая вода на организм человека).

В отличие от обычной воды, талая вода гораздо легче вступает в реакции с различными веществами, и организму не требуется тратить дополнительную энергию на ее усвоение. Молекулярная структура талой воды похожа на структуру межклеточной жидкости, играющей важ-

ную роль в развитии клеток наших организмов. Вот почему талая вода идеально подходит для организма не только человека, но и любого живого существа на планете.

Если регулярно употреблять талую воду, то со временем улучшается цвет лица, повышается эластичность кожи, налаживается обмен веществ и работа всех внутренних органов, так как в каждой клеточке организма обычная вода заменится талой. После этого вам уже не придется жаловаться на дурное самочувствие или плохое настроение, у вас повысится жизненный тонус, появятся силы и энергия. Да что там говорить, некоторые люди получают от талой воды такой заряд бодрости, что им требуется намного меньше времени на сон, чем всем остальным.

Некоторые спят всего четыре часа в сутки и при этом чувствуют себя великолепно.

Регулярный прием талой воды способствует пробуждению мозговой активности, повышает производительность труда, помогает с легкостью решать даже самые трудные задачи. И это еще далеко не весь список положительных изменений, которые с вами произойдут, если вы замените обычную воду талой. Если вы станете регулярно употреблять талую воду, то продлите молодость и годы своей жизни.

Благодаря улучшившемуся обмену веществ из организма быстрее выводятся шлаки, идет активная регенерация клеток, в результате чего замедляется процесс старения.

Уже сотни, если не тысячи, лет назад женщины начали умываться и мыть волосы талой и дождевой водой, справедливо полагая, что тем самым сумеют надолго сохранить молодость и красоту. Кроме того, талая вода способна в сжатые сроки снимать аллергические реакции и помогает коже лучше переносить жару.

Исследователи пришли к выводу, что регулярное употребление талой воды, а также обливания и умывания ею способны омолодить организм на десять – двенадцать лет.

Самой сильной считается мартовская талая вода. Регулярное ее употребление усиливает способность организма сопротивляться различным инфекциям, помогает побороть хронические болезни, способствует омоложению организма. Такая вода обладает сильным противоаллергическим и противовоспалительным действием. Купание в талой воде способствует излечению от кожных заболеваний. Также с ее помощью можно надежно защитить себя от всех видов негативных воздействий (порчи, сглаза, проклятия и т. п.), а также избавиться от негативной энергии, как своей собственной, так и чужой. С лечебной целью талую воду надо пить два раза в день: один раз рано утром, как только вы проснулись, второй раз – вечером, перед сном.

Сельские жители заметили, что, как только весной на полях начинают таять снега, домашние животные стремятся напиться именно из образовавшихся лужиц. А на полях, где скапливаются талые воды, осенью собирают самый богатый урожай в округе. С давних пор талая вода стала незаменимым помощником крестьянину в его нелегком труде. Ведь ей, как уже было сказано выше, можно и скотину напоить, и огород полить, и садовые деревья с ульями обрызгать, чтобы на деревьях вредители не появлялись, а пчелы были здоровее и приносили больше меда.

Однако состояние экологии в современном мире таково, что и талой водой следует пользоваться с большой осторожностью. Ее можно собирать только в экологически чистых местах, находящихся далеко от автодорог, заводов и городов.

Если же у вас нет возможности достать качественную талую воду, то ее можно приготовить самому. Для этого берется очищенная, пропущенная через фильтры питьевая вода. Ее разливают в сосуды (не до верха, иначе сосуд лопнет), которые плотно закрывают и помещают в морозилку. Лучше всего, если вода замерзнет не полностью. В этом случае проделайте во льду отверстие и вылейте оставшуюся воду, так как в ней скапливаются все вредные вещества, которые не отфильтровались во время очистки. Если вы упустили момент и вся вода промерзла, то поставьте сосуд под струю теплой воды и слейте потом образовавшуюся талую воду.

Размораживают воду при комнатной температуре непосредственно перед употреблением, ни в коем случае не помещая сосуд на огонь (в противном случае вода потеряет все свои целебные свойства!).

Свойства талой воды сохраняются в течение 7–8 часов после размораживания льда, но для получения ощутимого целебного эффекта рекомендуется пить талую воду сразу же после размораживания.

При этом температура такой воды не должна превышать 10 градусов (лучше, когда на ее поверхности еще плавают маленькие льдинки). Полезно выпивать не менее 2–3 стаканов такой воды в день. Однако заметный эффект наблюдается даже при ежедневном потреблении $\frac{3}{4}$ стакана талой воды утром натощак. С лечебными целями пьют талую воду чистой, ничего в нее не добавляя.

Некоторые целители полагают, что вышеописанный способ слишком примитивен и при его использовании полностью удалить вредные вещества из воды невозможно. Поэтому они советуют размораживать воду два, а то и три раза подряд, а потом опять замораживать, сливая осадок.

Можно приготовить талую воду еще одним способом. Возьмите эмалированную кастрюлю, налейте в нее отстоянную в течение суток, отфильтрованную воду, закройте крышкой и поставьте в морозилку. Когда вода замерзнет, достаньте кастрюлю из холодильника и дайте льду растаять. Наиболее полезной считается та вода, которая оттаивает быстрее всего: она содержит наименьшее количество примесей. Вот этой-то водой и надо пользоваться.

Часто воду замораживают в виде обычных кубиков. Такие кубики добавляют в чай и даже в суп или едят, не дожидаясь, пока они растают. И хотя во время готовки талая вода теряет часть своих целебных свойств, она, тем не менее, по-прежнему остается полезной для человека.

Первый стакан талой воды желательно выпивать рано утром, за час до еды. Остальные – в течение дня, также за час до очередного приема пищи. Во избежание отрицательного воздействия холода на бронхи и желудок следует пить ледяную талую воду маленькими глотками, словно бы жуя воду.

Так как талая вода обладает омолаживающим эффектом, ее особенно можно порекомендовать пожилым людям, ведь с возрастом организм словно бы усыхает, клетки и ткани все хуже усваивают воду.

Если талую воду либо кубик льда положить в горшок с чахлым растением, через несколько часов оно должно ожить.

Кубик льда можно положить и в стакан со спиртным, и алкоголь легче усвоится организмом. Например, одна порция виски со льдом равноценна двойной безо льда.

Учтите, что талую воду не рекомендуется готовить в металлической посуде, иначе вы рискуете заметно снизить ее эффективность. К тому же сосуд, в котором будет замораживаться вода, должен плотно прикрываться.

Зимой лучше всего замораживать воду на улице, а не в морозильнике.

В заключение следует сказать, что, хотя талая вода и обладает всеми вышеперечисленными свойствами, лекарственным средством она все же не является. Поэтому, даже регулярно употребляя талую воду, не следует отказываться от профессиональной врачебной помощи, если в ней есть необходимость.

Родниковая вода

Многие легенды и обычаи связаны с родниками. Воду некоторых родников считают святой, целебной и используют при лечении различных заболеваний. Рядом со многими святыми источниками строятся часовни и специальные купальни.

На Руси существовал обычай лечить родниковой водой как вызванные естественными причинами болезни, так и болезни, появившиеся в результате сглаза и порчи. Конечно, родниковая, а уж тем более святая вода всегда полезна и оказывает на организм человека особо сильное положительное воздействие. Однако существуют дни, в которые эта вода обретает силу такую могучую, что никакая болезнь, никакое зло ей не могут противостоять. Эти дни: десятая пятница после Пасхи, день Аграфены-купальницы (6 июля), праздник Преображения Господня, так называемый Яблочный Спас (19 августа), Крещение (19 января) и т. д.

Родниковая вода, живая и подвижная, доходит до нас в своем первозданном виде. Она естественна по гидрохимическому составу (если, конечно, рядом с источником не находится какое-то вредное производство).

Родниковая вода из экологически чистого, проверенного источника практически не нуждается в очистке.

Выбиваясь из глубинных недр земли на поверхность, проходя сквозь слои песка и гравия, родниковая вода подвергается естественной очистке, с которой не сравнится никакой, даже самый современный фильтр.

Однако родниковую воду нельзя хранить дольше недели, так как она теряет свои качества. Кроме того, если держать воду при комнатной температуре, то в ней могут развиваться болезнетворные бактерии.

Особенно опасны родники весной, когда начинается таяние снега. Потоки талой воды бегут к родникам и несут с собой все вредные вещества, которые за зиму вобрал в себя снег. Это и бензин, и нефтепродукты. Естественно, что вода с такими примесями пользы не принесет. Да что там пользы, лишь бы не навредила! Ведь отходы химических производств губительно действуют на организм человека и могут стать причиной как серьезных отравлений, так и возникновения тяжелых хронических заболеваний.

Родники, расположенные в лесах вдали от производств и городов, менее опасны в этом плане. Однако и в них могут попадать болезнетворные бактерии. Дело в том, что в лесах постоянно гниет никем не убираемая листва, разлагаются останки погибших животных, часть из которых умирает вследствие болезней. В воду могут попасть и фекалии, зараженные кишечной палочкой.

Также следует обратить особое внимание на сосуды, в которые вы станете набирать воду. Для этих целей не подходят пластиковые бутылки, особенно если на их дне стоят буквы PVC или цифра 3 в треугольнике. Это значит, что бутылка сделана из экологически вредного полимера – поливинилхлорида – и хранить в ней воду нельзя. Впрочем, и из обычного пластика при нагревании или под воздействием солнечных лучей может выделяться винилхлорид – крайне опасное для человеческого организма вещество.

Поэтому родниковую воду лучше набирать в стеклянные емкости, предварительно тщательно промыв их и обдав кипятком.

Увы, но родниковая вода, особенно в современном мире, несмотря на всю свою полезность, – это далеко не панацея. Качество ее практически не подлежит контролю, может изменяться от сезона к сезону и особенно ухудшается в весенний период, когда происходит таяние снега.

Колодезная вода

Надо сразу сказать, что вода из колодцев по своему составу хуже родниковой воды. Это застойная вода, которая в течение длительного времени смешивается с землей. К тому же в ней могут поселиться и начать развиваться всевозможные микроорганизмы.

Даже если ваш дачный участок расположен за несколько сот километров от городов и рядом нет ни одного, даже самого маленького завода или фабрики, то колодезная вода все равно может оказаться грязной, непригодной для питья, а порой и просто опасной. Вы сами или ваши соседи используете химические удобрения, чтобы осенью собрать богатый урожай? Обработываете садовые растения химическими препаратами, помогающими бороться с вредителями?

Если да, то о колодезной воде лучше всего забыть. В такой воде концентрация железа, магния и фтора превосходит допустимые значения в десятки раз. Причем концентрация солей имеет тенденцию нарастать при многолетнем пользовании водоносным слоем.



Рис. 15. Встреча у колодца (фрагмент картины).
А. Г. Венецианов

Подземная питьевая вода имеет неприятную особенность – темнеет при соприкосновении с воздухом. Это признак окисления растворенного в воде свободного железа. Так что не удивляйтесь, если прозрачная, чистая вода, постояв в открытом кувшине всего 10–15 минут, станет бурой.

Воды глубокого залегания лучше защищены от различных промышленных и бактериальных загрязнений. Это артезианские воды, однако и их состав зависит от глубины и места истечения.

Росная вода

Начиная разговор о росной воде, сразу же хочется рассказать о старинном обычае умываться росой.

Эта процедура не только поддерживает кожу в прекрасном состоянии, но и оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм в целом. Именно поэтому в прежние времена люди старались как можно чаще умываться росой или кататься по росной траве.

Старым и больным людям их родственники приносили платки, пропитанные утренней росой.

В Средние века на 1 мая, в языческий праздник Бельтан, кроме специальных обрядов девушкам предписывалось умыться росой с только что распустившихся цветков боярышника, считавшегося магическим растением. Верили, что у девушки, исполнившей этот ритуал, весь год будет крепкое здоровье. Если же в этот день росой с боярышника умывалась женщина в возрасте, то она приобретала утраченные с возрастом красоту и свежесть.

Полезна роса, собранная с только что зацветших деревьев, кустов и растений. Чтобы собрать такую росу, нужно утром, как только на горизонте появится солнце, пойти в поле или в лес и, встав на колени, склонившись как можно ниже, опустить голову лицом вниз в душистое, усыпанное капельками росы зеленое море. Замрите в таком положении на несколько минут, дышите полной грудью, вдыхая аромат трав и цветов, ощущая, как ваша кожа впитывает благодатную влагу. Поднявшись, не вытирайте лица, позвольте целебной влаге впитаться в кожу.

Роса, выпавшая ночью на лесные, луговые травы, – это не что иное, как холодный травяной настой, не только вобравший в себя не только масла и соки растений, но и впитавший благодатную энергию земли.

С давних времен считается, что яблоня дарует красоту и здоровье молодым женщинам и девушкам. Не случайно в прежние времена яблоневыми цветками, наряду с флердоранжем, украшали невесту.

Цветки яблони издревле считались прекрасным оберегом для молодых женщин. При чем можно использовать даже не сами цветки, а фотографию цветущей ветки или яблоневого дерева. Такую фотографию желательно носить при себе или сделать ее заставкой на компьютере. Можно также положить высушенный яблоневый цвет в маленький мешочек и держать его, например, в дамской сумочке или косметичке.

Но вернемся к разговору о росе, которой всегда приписывались сильные целебные свойства. Лучше всего собирать росу в ночь на Иванов день (7 июля), до восхода солнца. Обычно для сбора росы расстилали на лугу скатерть, ждали, когда она пропитается живительной влагой, а потом отжимали ее в кастрюлю или таз.

Если вы страдаете от ломоты в костях, то вам следует шесть раз подряд сходить на утренней заре на луг и покататься там по росе, приговаривая: «Зорька, зорька росистая! Возьми и унеси от меня ломоту и корчу, унеси в поднебесье от века и до века». При ревматизме необходимо рано утром походить босиком по росе.

А чтобы избавиться от бородавок, смочите их собранной на огороде росой.

Утренняя роса особенно полезна, когда собирается на убывающей луне. Лучше всего в это время собирать росу с клевера. Время сбора – в течение получаса с того момента, когда первый солнечный луч осветит горизонт и упадет на землю.

Однако полезными бывают не только утренние, но и вечерние росы, обладающие сильным седативным (успокоительным) действием. Такую росу лучше всего также собирать с клевера, но уже на растущей луне. Время сбора – с часу до трех ночи.

В новолуние росу собирают с ромашек. Ее применяют при лечении нервных и психических заболеваний, а также при бессоннице. Теми же свойствами обладает и росная вода, собранная с валерианы. А еще она помогает справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, делает человека мягче, добрее. Роса, собранная с крапивы, способствует скорейшему заживлению ран, останавливает кровотечения, усиливает лактацию у кормящих женщин. Людей она делает сильнее, храбрее, помогает поверить в свои силы. Если регулярно мыть голову росной водой, собранной с крапивы, то ваши волосы будут крепкими, блестящими и шелковистыми.

Особое отношение у знахарей к росной воде, собранной с чабреца.

Ее всегда хранят в отдельной посуде, стараясь не смешивать с другими росными водами, и верят, что она способна защитить человека от всех, даже самых мощных, злых сил. К тому же такая вода помогает наладить личную жизнь, приносит счастье и удачу в любовных делах.

Детей хорошо купать в росной воде, собранной с разнотравья. Если делать это регулярно, то они вырастут сильными, крепкими и здоровыми.

Хранить собранную росу нужно в деревянной или берестяной таре в темном прохладном месте. Ни в коем случае не храните росу в стеклянных банках и тем более в металлических сосудах – толку от нее не будет!

И еще: не собирайте росу рядом с автомагистралями, заводами или вблизи городов. Также не следует собирать росу на полях, ведь растения на них обрабатываются всевозможными химикатами и роса впитывает вредные вещества.

Вообще же росная вода подходит не только для приготовления целебных настоев и отваров. На ней можно заваривать обычный чай, готовить, да и просто пить.

Следует различать росную воду, собранную утром (живую, как говорят знахари) и ночью (мертвую). Не путайте ночную росу с вечерней – они имеют разные свойства! Вот несколько рецептов, основным компонентом которых является утренняя росная вода.

При мочекаменной и желчнокаменной болезни рекомендованы компрессы из росы. Накладывают их на область печени и почек, одновременно выпивая по 30–60 г росной воды. Делают это за 30–40 минут до приема пищи. Курс – 7–10 сеансов, проводимых через два дня.

Если у вас появились проблемы со зрением, промойте глаза утренней росой и накладывайте на них на 10–15 минут утром и вечером компрессы (тоже с росной водой). Курс – ежедневно в течение 12–15 дней.

Чтобы ваши волосы были крепкими, блестящими и шелковистыми, ополаскивайте голову росной водой и кончиками пальцев тщательно ее помассируйте, пока не почувствуете тепло. Затем повторно ополосните голову, завяжите ее полотенцем и оставьте так на полчаса. По истечении указанного срока ополосните настоем ромашки и дайте высохнуть, не вытирая и не пользуясь феном. Курс – 5–7 процедур, которые проводятся через день.

При мастопатии, фибромах, миомах также помогает утренняя росная вода. Они лечатся компрессами, спринцеванием или приемом внутрь по 30–50 г 3–5 раз в день росной воды. Курс – ежедневно в течение 5–7 дней.

Различные кожные заболевания, шпоры, мозоли и грибки исчезнут, если ежедневно 2–3 раза в день в течение 15–20 минут накладывать на пораженные участки компрессы с росной водой. При лечении шпор компрессы накладывают на всю ночь. Лечение росной водой длится до тех пор, пока болезнь не отступит.

Еще один рецепт, хорошо помогающий при различных кожных заболеваниях. Возьмите пять веточек мяты, на которую выпала утренняя роса. Тщательно измельчите эти веточки в деревянной посуде и протрите через сито. Смешайте траву с мякотью одной буханки ржаного хлеба, заверните получившуюся массу в промасленную льняную ткань и уберите на ночь в прохладное место. Утром разделите мятный мякиш на три части. Одну из частей разведите

росной водой до состояния жидкой кашицы, добавьте туда 1 столовую ложку меда и нанесите смесь на пораженные участки кожи. Вторую порцию мякиша также разведите росной водой, добавьте 1 чайную ложку сока корня или травы чистотела и нанесите на пораженные участки кожи. В третью, последнюю порцию мякиша добавьте 1 чайную ложку масла ромашки, тщательно все перемешайте и разведите росной водой до нужной консистенции. Нанесите смесь на пораженные участки кожи, дайте ей высохнуть, а затем смойте отваром ромашки.

Прекрасно лечит кожные заболевания росная вода, в которой растворяют можжевельниковую золу.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при геморрое необходимо пить перед сном натошак по 50–100 г росной воды, сочетая ее прием с овощной диетой. Если вы страдаете геморроем, то к основному курсу лечения добавьте еще ежевечерние клизмы росной водой.

Курс – 21 день. Ночная роса на порядок сильнее утренней, и принимать ее нужно только при очень серьезных заболеваниях, например онкологических (росная вода останавливает рост опухолей и препятствует развитию метастаз). В этом случае росную воду пьют по 30–50 г после еды, а также утром натошак и вечером перед сном.

Если опухоль видная на теле, то на это место накладывают компрессы с росной водой. Даже если болезнь не отступит полностью, благодаря курсу лечения росной водой удастся заметно улучшить состояние больного: отступит боль, уйдет бессонница, появятся аппетит и силы. А если есть силы, значит, организм готов бороться даже с самой сильной хворью и может ее победить.

При нервных расстройствах также очень хороши компрессы с росной водой. Чтобы приготовить компресс, возьмите полотенце, намочите его росой и плотно обмотайте голову. Прodelывают это перед сном. По утрам же влажной тканью протирают все тело и в течение дня (от трех до пяти раз) принимают росную воду по 50–100 г. Курс – 5–21 день.

На основе росной воды можно приготовить прекрасную маску для жирной кожи.

Для этого залейте хлебный мякиш ночной росой или настоем, приготовленным из кожуры одного кислого яблока и ½ стакана кипятка. Все как следует размешайте. Консистенция смеси, которая у вас получится, должна напоминать сметану. Когда все будет готово, хорошенько вымойте лицо, положите на него горячий компресс, после чего нанесите маску и держите ее 15 минут. По истечении указанного срока ополосните лицо настоем ромашки или череды (1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка).

Процедуру повторяйте 2–3 раза в неделю. Курс – 21 день.

Пар

Следующая особенность воды касается ее перехода в пар. Он невидим, но его легко обнаружить, если поднести к поверхности воды сравнительно холодный предмет, например зеркало. Пар охладится и сгустится в мельчайшие капельки, которые затуманят поверхность зеркала. То же самое бывает и с горячим паром, вырывающимся из отверстия в крышке чайника при кипении воды. Струя пара вблизи самого отверстия горяча и невидима, но на некотором расстоянии от отверстия пар уже успевает охладиться воздухом, и мы хорошо видим образующийся туман.

Надо заметить, что вода испаряется при любой температуре. Так, даже если вы оставите в комнате на тарелке немного воды, она за день испарится.

Испаряется не только вода, но и снег, и лед, и даже при температуре ниже нуля градусов. На морозе, кстати, сохнет белье, хотя и медленнее, чем летом в жаркие дни (в сухую погоду это происходит за несколько часов). Чем выше температура, тем быстрее испаряется вода.

Испарение воды имеет громадное значение в природе. Со всей поверхности земного шара ежегодно испаряется около 400 тысяч кубических километров воды. Для испарения этой воды расходуется огромное количество солнечного тепла.

Образовавшиеся пары вместе с воздухом плывут над поверхностью Земли и достигают широт, где уже не так тепло. В этих условиях пар станет конденсироваться, то есть превращаться в воду, и, испаряясь, выделять запасенную на юге теплоту. Посредством этих испарений будет нагреваться воздух, а потом и почва. Учесть количество тепла, которое переносят пары воды с одного места земного шара в другое, не представляется возможным.

Пары воды и облака, всегда имеющиеся в нашей атмосфере, играют еще одну важную роль.

Поглощая тепловые лучи, облака укрывают нашу Землю подобно огромному одеялу, не давая рассеяться теплу и защищая нас от палящего солнца.

Паровые процедуры и вдыхание пара являются эффективным способом лечения в случае респираторных заболеваний и настоятельно рекомендуются в процессе лечения обычной простуды, синусита, бронхита, аллергий и астмы. Сухой пар в сауне и влажный в бане очищает кожу, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы, стимулирует обмен веществ и деятельность сердечно-сосудистой системы.



Рис. 16. Женская турецкая баня, или хамам (фрагмент картины). Жан-Жак-Франсуа Ле Барбье

Питьевая вода

Для здоровья человека необходима качественная питьевая вода.

Если при обеззараживании воды хлором нарушается установленная норма, то образуются хлорсодержащие токсичные, мутагенные и канцерогенные вещества. Хлор раздражающе действует на слизистую оболочку желудка и кишок и является самым настоящим ядом, который подавляет не только патогенную микрофлору, но и полезную. Вода же является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физико-химические процессы обмена веществ.

Длительное использование воды с хлором приводит к развитию различных заболеваний.

Конечно, содержание его в водопроводной воде не столь велико, но если учесть, что человек ежедневно выпивает в среднем 2 литра такой воды, то это уже становится небезопасным. Для того чтобы избавиться от хлора, воду перед употреблением надо либо отстаивать в открытом сосуде не менее 1 часа, либо кипятить. Газообразный хлор полностью улетучивается из открытого сосуда.

Однако кипячение не уменьшает содержание в воде солей тяжелых металлов и органических загрязнителей. Бытовые фильтры помогают очистить ее только от 2–3 типов загрязнителей, пропуская все остальные. К тому же большинство фильтров не рассчитано на отечественную водопроводную воду, химический состав которой меняется так же быстро, как погода. При этом самыми бесполезными оказываются фильтры, устанавливаемые на кран, – они задерживают минимум вредных примесей.

Соли хлора выпадают в осадок при замораживании и последующем размораживании.

Дистиллированная вода

Это абсолютно чистая вода без каких-либо примесей, приготовленная с помощью специальных приборов.

Но часто принимать дистиллированную воду вместо обычной не рекомендуется, так как из-за отсутствия в ней необходимых для жизнедеятельности организма микроэлементов и солей такая вода не только не может утолить жажду, но и, возможно, окажет неблагоприятное воздействие на организм. Такая вода способна разбалансировать работу всех жизненно важных систем и органов. Это прежде всего относится к костям, крепость которых зависит от количества кальция в крови.

Существует прямая зависимость сердечно-сосудистых заболеваний от содержания в воде кальция: чем мягче вода и чем меньше в ней кальция, тем больше вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы у человека.

Используется дистиллированная вода в основном для медицинских или исследовательских целей.

Жесткая вода

Жесткость воды определяется количеством растворенных в ней солей кальция и магния. При их высоком содержании возможны выпадение осадка и появление белесых разводов на поверхности ванны, мойки и т. д. Соли кальция и магния, называемые также солями жесткости, являются причиной возникновения всем хорошо известной накипи.

Сравнительно безобидная в чайнике, накипь, постоянно откладываясь на стенках водонагревательных устройств, а также на стенках труб, по которым подается горячая вода, нарушает процесс теплообмена. Это приводит к перегреву нагревательных элементов, перерасходу электроэнергии и газа. Отложение накипи является причиной до 90 % аварий водонагревателей.

Жесткая вода нежелательна как для употребления внутрь, так и для наружного применения.

Такая вода плохо усваивается организмом, откладывается в различных органах и тканях человека, затрудняя их нормальное функционирование.

В жесткой воде плохо развариваются овощи и мясо, так как соли кальция с белками пищевых продуктов образуют нерастворимые соединения. При этом продукты усваиваются организмом хуже. Чай в жесткой воде плохо настаивается, и вкусовые качества его снижаются. Очень жесткой водой неприятно умываться, а при стирке белья в такой воде увеличивается расход моющих средств. Смягчить жесткую воду для стирки можно бабушкиным способом – с помощью кальцинированной соды (карбонат натрия). Обычно достаточно 1–2 чайных ложек без верха на ведро воды.

Растворите соду в небольшом количестве воды, затем размешайте и дождитесь выпадения осадка карбоната кальция. В Древней Греции смягчали воду, добавляя в нее печную золу.

В домашних условиях смягчение жесткой воды достигается кипячением. Однако, как мы уже говорили, простая кипяченая вода – мертвая: в ней нет энзимов, а минеральные микроэлементы сильно видоизменяются, что приводит к потере большинства их полезных свойств. Таковую воду после кипячения можно остудить и залить ею кислые ягоды (клюкву, бруснику, облепиху), кожуру или сердцевину яблок и т. д. После того как вода немного настоится, ее можно пить. Также с помощью кипяченой воды можно приготовить настои малины, шиповника, черной смородины – они чрезвычайно полезны.

Кипяченая вода

Кипяченая вода не считается живой водой, так как не обладает свойством питать природной энергией человека.

Но она делает для человека то же, что и некипяченая вода, – очищает организм, наделяет каждую клеточку зарядом энергии.

Кроме того, у нее есть одно преимущество, очень важное в наше время, – такая вода является практически чистой, как физически, так и энергетически, ведь в ней практически нет вредных веществ, даже в допустимой пропорции, которые есть в воде живой.

Холодная вода

Холодная вода является уникальным инструментом оздоровления.

Эта вода способна выводить из организма человека токсины. И не важно, что стало причиной отравления: алкоголь, ядовитый гриб или что-то еще. Нейтрализация тем эффективнее, чем холоднее вода.

Выпитая маленькими глотками холодная вода стимулирует перистальтику желудка и кишечника и благоприятствует отделению желудочного сока, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и налаживает стул.

Однако, несмотря на всю полезность холодной воды, не следует сразу пить ее слишком много. Такое необдуманное действие может привести к сильному охлаждению желудка, последствия которого крайне неприятны. Также неумеренное потребление холодной воды вредно при заболеваниях нервной системы, ревматизме, подагре, параличе и т. д. Также ее не следует пить натощак при заболеваниях желудка, кишечника и бронхов, истощении, водянке, геморрое.

Даже здоровым людям следует пить холодную воду в небольшом количестве. Все дело в том, что вода эта слишком медленно усваивается организмом.

В момент обливания холодной водой температура тела подскакивает на мгновение до 42,2 °С. При такой температуре тела гибнет большинство болезнетворных вирусов. Вот почему врачи так часто советуют обливания холодной водой.

Чудодейственное влияние, которое оказывает холодная вода на тело человека, можно также объяснить тем, что в момент обливания оказывается воздействие на его плазменное тело.

Когда человек быстро окатывает себя холодной водой с головы до ног, то плазма охлаждается и поступает внутрь организма, а на ее место перемещается теплая. Возникает сильнейший ток, который мгновенно перезаряжает весь организм, гиперполяризует мембраны клеток, что, в свою очередь, вызывает активацию генетического аппарата. Вода активизирует именно то, что приводит к обновлению организма и его укреплению.

Очень важно именно обливать себя водой, например из таза, а не принимать холодный душ, так как масса воды должна за одну секунду прокатиться по всему телу. Струйки воды, идущие из душа, слишком быстро нагреваются – только лишь коснутся кожи человека. Большая же масса воды даже после соприкосновения с телом остается холодной.

Также следует помнить, что, принимая холодный душ, вы рискуете переохладиться. А вот обливание холодной водой вызывает как раз обратную реакцию – ощущение тепла, даже жара, ведь, как уже было сказано выше, температура тела в такие мгновения резко повышается.

Вода холодная в умеренном количестве наиболее подходит для здоровых людей. Также ее можно порекомендовать людям с пористой кожей.

В конце хотелось бы поделиться маленьким секретом.

Если пальцы рук слегка распухли и вы не можете надеть на них свои любимые кольца, опустите кисти в очень холодную воду минут на 10.

Затем промокните руки полотенцем, но не вытирайте их.

Теплая вода

Терапевтические качества теплой воды, без сомнения, заслуживают самого пристального внимания.

Если компрессы из теплой воды одновременно приложить к темени и к суставам, то может пройти головная боль.

Чуть теплая вода полезна при лечении слабого желудка и кишечника, а также способна снимать зуд.

Однако пить слишком много теплой воды нельзя. Дело в том, что такая вода сразу не утоляет жажду, а чрезмерное ее употребление может вызвать водянку. Также теплая вода в больших количествах ослабляет желудок и кишечник, в то время как в малых количествах укрепляет их.

Если вы находитесь в сильном напряжении или вас мучают мышечные спазмы, выпейте немного теплой воды.

С помощью стакана теплой воды, выпитой за полчаса до сна, можно наладить перистальтику кишечника. А систематическое употребление теплой воды перед сном в течение нескольких месяцев вместе со здоровой и удобоворимой пищей оказывают несомненную пользу при катаральном расстройстве органов пищеварения.

Горячая вода

Несколько иными свойствами обладает горячая вода. Передавая нам тепло, она не передает силу, а лишь превращает один вид энергии в другой. Горячая вода расслабляет, стимулирует кровообращение и активизирует на непродолжительное время все процессы нашего организма.

Однако такая вода не несет в себе никакой новой информации. Отсюда нередко возникает ощущение расслабленности и сонливости после горячей ванны или бани.

Горячая вода позволяет только сохранить собственные силы человека, но практически не придает новых. Поэтому после принятия теплой ванны или душа не появляется такого ощущения бодрости, как после холодного.

Горячая вода обладает эффективным моющим действием, так как хорошо растворяет кожное сало и удаляет омертвевшие клетки рогового слоя кожи. Однако принимать горячие ванны нужно с осторожностью, так как они могут негативно повлиять на организм человека. Особенно горячие ванны вредны тем, у кого уже имеются отклонения в здоровье. В этом случае не обойтись без советов врача.

Как уже было сказано выше, горячие ванны расслабляют, поэтому их лучше всего принимать перед сном или в том случае, если вам надо успокоиться. Нельзя сразу опускаться в горячую воду – делайте это постепенно, дайте телу привыкнуть. К тому же, принимая ванну, следите, чтобы ваше тело не было погружено в воду выше уровня груди.

Ледяная вода

Лед обладает высокой теплоемкостью, на чем и основано его использование в качестве хладагента.

Чтобы увлажнить кожу лица, вернуть ей молодость и свежесть, тибетские целители советуют вместо утреннего умывания протирать и слегка массировать лицо кусочками льда. Можно заморозить и специальный травяной настой. Для этого смешайте в равных частях календулу, липовый цвет и цветки ромашки, залейте все это двумя стаканами воды, а затем перелейте в формочку для льда и поставьте в морозилку.

Лед также поможет справиться с отечностью век и синими мешками под глазами. Для этого достаточно просто протирать кубиками льда проблемные участки. Чтобы усилить действие холодной терапии, вместо обычной воды можно замораживать отвар петрушки или шалфея.

Если вы целый день провели на ногах, то снять чувство тяжести вам поможет замороженный настой мяты. Залейте 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивайте, пока он не остынет, и процедите. Если у вас нет под рукой свежих листьев мяты, то вы можете использовать мятную спиртовую настойку, которую вначале разведите небольшим количеством воды, а затем перелейте в формочку для льда и поместите в морозильную камеру.

Если вы ушиблись, то в первые сутки после получения травмы прикладывайте к ушибленному месту компресс со льдом.

Особенно хорошо такой компресс помогает при ушибах суставов, растяжениях связок и прочих подобных травмах.

Некоторым астматикам облегчить ночные приступы помогает кусочек льда, который следует проглотить.

Кстати, небольшие кусочки льда, пролатываемые целиком, помогают справиться с икотой.

В тот момент, когда вода превращается в лед, объем ее увеличивается примерно на 10 процентов, и лед оказывается менее плотным, чем вода. Поэтому-то он и плавает в воде, как плавает любое тело в жидкости, имеющей большую плотность.

Увеличение объема при переходе жидкости в лед является очень интересной и важной особенностью воды. С этой особенностью приходится часто считаться в повседневной жизни. Если оставить бочку с водой на морозе, то вода, замерзнув, разорвет бочку. По этой же причине нельзя оставлять воду в радиаторе автомобиля, стоящего в холодном гараже. В сильные морозы вода, остановившаяся в наружной трубе дачи, может быстро замерзнуть, и тогда труба лопнет.

Известно, что в океанах на больших глубинах температура опускается ниже нуля, однако вода там никогда не замерзает. Объясняется это давлением, которое создают верхние водяные слои. Слой воды толщиной в один километр давит с силой около ста атмосфер.

Будь вода обычной жидкостью, вряд ли бы мы когда-нибудь испытали удовольствие от катания на коньках. Ведь такое развлечение можно было бы сравнить с катанием по гладкому стеклу, по которому коньки скользить не могут. А вот по льду кататься на коньках очень легко, ведь под тяжестью нашего тела тонкое лезвие конька давит на лед и плавит его. После этого под лезвием конька появляется тонкая водяная пленка, которая и служит превосходной смазкой.

Если принести с мороза чашку снега, поставить ее в теплое, но не горячее место, погрузить в снег термометр, то мы увидим, что сначала столбик ртути сравнительно быстро поползет вверх. Снег же еще какое-то время будет сухим, пока столбик ртути не достигнет нуля и не остановится. С этого момента начинается таяние снега. Интересно, что даже тогда, когда на дне чашки появится вода, столбик ртути не изменит положения. Он не сдвинется с места

до тех пор, пока весь снег не растает. Дело в том, что поступающее к чашке тепло целиком расходуется на разрушение кристалликов-снежинок. И как только последний кристаллик разрушится, температура воды начнет повышаться.

То же самое явление можно наблюдать и при плавлении любых других кристаллических веществ. Величина теплоты плавления для разных веществ различна.

Но как и удельная теплоемкость, так и удельная теплота плавления льда намного превосходит теплоту плавления любого другого вещества.

Лед, плавясь, поглощает огромное количество тепла. Такое же количество тепла отдает вода при замерзании. Если бы вода имела небольшую теплоту плавления, то наши реки, озера и моря, вероятно, застывали бы после первых же заморозков.

С наступлением холодов тонкая корка льда сначала образуется у берегов водоема, затем продвигается на середину к более глубоким местам, и вскоре вся поверхность покрывается чистым прозрачным стеклом льда. Однако подо льдом даже в самые сильные морозы не замерзает вода.

При нагревании тела расширяются, при охлаждении они сжимаются. В отличие от других тел вода при нагревании вновь ведет себя по-особому. При нагревании жидкостей в прозрачных сосудах можно наблюдать, как более теплые и потому менее плотные слои поднимаются со дна вверх, а холодные опускаются вниз. На этом основано устройство водяного отопления с естественной циркуляцией воды. Остывая в радиаторах, вода становится плотнее, опускается вниз и поступает в котел, вытесняя вверх уже нагретую там и потому менее плотную воду.

Подобное движение происходит и в пруду. Отдавая свое тепло холодному воздуху, верхние слои воды охлаждаются и, как более плотные, стремятся опуститься на дно, вытесняя собой нижние теплые, менее плотные слои.

Однако такое движение будет совершаться до тех пор, пока вся вода не остынет до + 4 °С. Собравшаяся на дне при температуре 4 °С вода уже не будет подниматься вверх, хотя бы поверхностные ее слои и имели температуру более низкую, так как вода при 4 °С имеет самую большую плотность.

В этом и заключается одно из важнейших отличий воды от других жидкостей, плотность которых, как правило, начиная от температуры плавления, при нагревании уменьшается. Если бы вода имела такие же свойства, то достаточно было бы самого слабого мороза, чтобы все реки, озера, а может быть, и северные моря в течение зимы промерзли бы до дна.

В этом случае многие из обитателей подводного царства были бы обречены на гибель.

Соленая вода

Соленую воду, такую как вода Мертвого моря, называют мертвой ошибочно. Несмотря на то что высокая концентрация соли делает невозможной существование в ней живых существ, она дарует здоровье, а значит, и жизнь многим людям. Энергетически такая вода предельно чиста и гармонична. Именно благодаря соленой воде морей и океанов человек может получить наиболее глубокое энергетическое очищение.

Вода соленая непригодна для употребления, так как она оказывает негативное влияние на кровеносную систему, вызывает сильный зуд.

Пить эту воду можно, лишь разбавив ее уксусом. Однако употребление уксуса в больших количествах может стать причиной анемии.

Если вы долгое время провели на ногах, то вам поможет прохладная ванночка из соленой воды с добавлением цветков ромашки, льняного семени и зелени хвоща полевого. Чтобы ее приготовить, возьмите по 2 столовые ложки каждого компонента, залейте смесь 2 л кипятка и настаивайте в течение 2 часов.

Промывание носа соленой водой (в идеале необходимо добавить именно морскую соль) помогает бороться с синуситом и аллергическими реакциями, предотвращает появление корок, способствует уменьшению отека тканей и улучшает процесс отхода слизи.

Соленую воду для этой цели готовят следующим образом. Возьмите $\frac{1}{2}$ или 1 чайную ложку нейодированной соли, добавьте к ней щепотку питьевой соды (это нужно, чтобы избежать жжения, и при необходимости всегда можно увеличить дозу) и разведите все 1 чашкой теплой отфильтрованной или заранее прокипяченной воды. Получившийся раствор налейте в спринцовку многоразового использования или наберите в пипетку. Наклоните голову вниз и откройте рот. В одну ноздрю вставьте спринцовку или пипетку. Вначале нажимайте на спринцовку не очень сильно, но так, чтобы вода проходила через нос и выходила изо рта. Если эта процедура вызывает у вас приступ тошноты или появляется чувство, будто вам давят на уши, нажимайте на спринцовку не так сильно – пусть вода выходит через нос. Промывайте ноздрю до тех пор, пока вытекающая вода не станет чистой (вначале она будет выходить вместе со слизью).

После этого сделайте то же самое с другой ноздрей. В зависимости от состояния носовой полости данную процедуру необходимо проводить ежедневно или несколько раз в день.

Не следует делать промывание солевой водой перед сном, так как раствор еще какое-то время будет стекать по задней стенке горла, что может спровоцировать кашель. Также не рекомендуется в течение часа после промывания соленой водой применять назальные капли – они не возымеют должного эффекта.

Именно соль выступает в роли регулятора внутренней среды организма. Природа, как и всегда, поступила мудро, подарив человеку соль, ведь без нее нам было бы намного труднее переваривать пищу, да и замедлились бы все биохимические реакции, происходящие в нашем организме.

Интересно, что после того, как человек выпивает подсолненную воду, чувство голода у него притупляется – организм занят превращением воды в структурированную и энергетическую формы, на что требуется от десяти до двадцати минут. После этого чувство голода возникнет только тогда, когда необходимость в еде действительно возникнет.

Кстати, своим названием Мертвое море обязано христианским монахам, которые были поражены тем, что в его водах нет никакой жизни.

На иврите же это море называли «Соленое море», «Древнее море», «Содомское море», «Степное море» и даже «Вонючее море» (всему виной были быющие неподалеку гейзеры, которые распространяли отвратительный серный запах).

Морская вода

Никто не знает, когда и где впервые стали использовать морскую воду с лечебной целью. История подобного рода врачебных методов уходит своими корнями в глубину веков. Известно, что морские купания своим пациентам назначали еще врачи Древнего Египта. Жители Эллады сочетали морские купания с приемом солнечных ванн. Уже в те далекие времена чахоточным больным рекомендовались морские путешествия.

Гиппократ обратил внимание на то, что у рыбаков, постоянно выходящих в море, не гноятся и быстро заживают любые раны. Он сделал вывод, что такой эффект оказывает морская вода, попадающая на кожу рыбаков.

В эпоху Средневековья о целебных свойствах морской воды было забыто, и только в XVII веке в приморских странах Европы вновь появился интерес к талассотерапии.

Современные ученые с уверенностью могут сказать, что морская вода по своим природным свойствам поистине уникальна и способна благотворно влиять на здоровье человека.

В морской воде растворено много солей калия, марганца и даже мышьяка, а также драгоценных металлов. В ее состав входят радий, уран и многие другие компоненты, которые во время купания благотворно влияют на здоровье человека, проникая в организм через поры кожи и действуя на нервные окончания.

Морские купания по своей сути являются не чем иным, как минеральной ванной. Только принимая такую ванну, мы все время двигаемся, а не лежим на месте. Морская вода активно влияет на гемодинамику и, кроме того, вызывает гемореологические изменения, играющие важную роль в кровообеспечении как отдельных органов, так и всего организма в целом.

При купании в море в эпидермис кожи человека проникают электролиты, изменяющие на продолжительное время среду кожи, повышая ее реактивность, активизируя обмен веществ и функциональное состояние клеток.

Морская вода вызывает общие ответные реакции вегетативной нервной системы организма по типу стрессовых, и реакции эти проявляются в виде стимуляции функции коры надпочечников, повышении чувствительности кожи и организма в целом к воздействию ультрафиолетовых лучей. Они изменяют морфологическую картину крови и уровень гамма-глобулинов, стабилизируют артериальное давление.

Большое значение в лечении морской водой придается присутствию в ней ионов магния, которые стимулируют различные системы организма, активизируют процессы, связанные с образованием костной ткани и делением клеток, повышают тонус гладкой и поперечно-полосатой мускулатуры и т. д.

Магний играет заметную роль в электролитной системе нервов и мышц, в частности в проведении нервных импульсов, повышает возбудимость, тонус гладкой и поперечно-полосатой мускулатуры и действует как антагонист натрия.

Магний справедливо называют защитником человека от сердечно-сосудистых заболеваний.

Морская вода благоприятно влияет на кровообращение, уменьшает ревматические боли, способствует расслаблению организма и стабилизации всех его систем, что неминуемо самым благоприятным образом сказывается на здоровье человека.

Волны же в этот момент действуют на нас подобно рукам опытного массажиста. Любые движения в воде хорошо тренируют мышцы, сердце и легкие. Купание в морской воде способствует закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным заболеваниям.

Не следует купаться в море сразу после приема пищи. Впрочем, не менее вредно и купание натощак – у вас может появиться слабость,

головокружение, сердцебиение, при длительном купании развивается бессонница.

Если вы не умеете плавать, то можете просто обтираться морской водой.

Такие процедуры проводят не только летом, но и зимой. Они способствуют лечению бронхитов, подагры, радикулита, заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем, ожирения, болезней желудка, печени, почек и мочевого пузыря.

Вы живете далеко от моря? Не беда, ведь морскую ванну можно принять и дома. И в этом вам поможет морская соль, которую можно купить в любой аптеке.

Температура воды в ванне должна соответствовать температуре человеческого тела. Такую ванну нужно принимать через день по 10–12 минут за час до сна. А вот ослабленным, быстро утомляющимся людям рекомендуются ванны с морской солью по утрам, через час после завтрака, – они дарят бодрость и наделяют человека неистощимыми жизненными силами.

Морские грязи, водоросли, соль используются в косметике и благоприятно влияют на кожу как тела, так и лица.

Мягкая вода

Мягкую воду лучше всего применять для купаний, ванн, при мытье головы и проведении лечебных процедур. Она нейтрализует действие жесткой и уменьшает вред, который та наносит организму.

Однако в этом мире нет ничего абсолютно вредного, так же как нет ничего абсолютно полезного. Так и мягкая вода при частом использовании может сильно навредить человеку. Недостаток в ней минеральных солей приводит к ломкости костей, понижению общей сопротивляемости организма, повышенной поражаемости зубов кариесом.

Минеральная вода

Минеральную воду в качестве лечебного и профилактического средства используют уже более двух тысячелетий. Сортов минеральной воды много, но каждый из них воздействует на физиологические процессы организма.

Еще в глубокой древности люди пришли к выводу, что подземные воды оказывают на организм человека удивительное по силе положительное влияние. Однако объяснить это «чудо» с научной точки зрения они не могли. Поэтому-то подземные источники и связывались с таинственными духами, якобы в них обитавшими. И именно эти духи помогали страждущим.

В древних медицинских книгах можно найти сведения о том, что еще четыре тысячи лет назад больных лечили в купелях с минеральной водой, находившихся при храмах. Греческие жрецы строго охраняли свои тайны от непосвященных и никому не рассказывали подробностей лечебных процедур. Впрочем, и о самой минеральной воде не распространялись, приписывая все случаи исцеления благосклонности могучих духов и божеств.

У разных народов существует много легенд и мифов о чудотворном воздействии минеральных источников, воды которых исцеляют заболевания, возвращают здоровье и силу, молодость и красоту. Природную минеральную воду называют «живой».

По своему химическому составу такая вода – это сложное сочетание минералов и солей, макро– и микроэлементов, оказывающих наиболее благоприятное воздействие на организм человека. Именно поэтому минеральная вода оптимальна для ежедневного употребления и приготовления пищи. Особенно хороша она для детей.

В воде, взятой из любого природного источника, всегда содержатся различные растворенные вещества.

Петляя в подземных лабиринтах и встречая на своем пути различные горные породы и минералы, вода растворяет их, формируя свой химический состав и превращаясь иногда в настоящий эликсир здоровья.

Вырываясь с глубины 800 метров (иногда и глубже), вода подвергается воздействию высоких температур и сильных давлений. Подземные воды не требуют специальной очистки, а в ряде случаев и обеззараживания. В них содержится минимальное количество микроорганизмов и практически не встречаются болезнетворные бактерии. Все газы и ионы некоторых микроэлементов проникают через кожу, попадают в ткани и кровь и непосредственно влияют на функции органов и систем организма.

Такие воды еще называют термальными. Само это название берет начало от французского слова «thermal», что означает «теплый». В горных районах, например в Альпах, на Кавказе, Тянь-Шане, Памире, термальные воды выходят на поверхность в виде многочисленных горячих источников (температура их достигает 50–90 °С). В районах повышенной вулканической активности термальные воды прорываются из-под земли наружу в виде гейзеров и паровых струй, температура которых может достигать 150–250 °С. В лечебной практике обычно применяют подземные воды с температурой не выше 40 °С.

Издревле рядом с термальными источниками строились курорты.

Кстати, термальные воды можно не только пить. Хороши они и для наружного применения, так как успешно борются с различными заболеваниями кожи.

Неудивительно, что в начале прошлого века началось производство лечебной косметики на термальной воде. Такая косметика, как правило, подходит даже людям с кожными заболеваниями, обеспечивая не только косметический уход, но и лечебный эффект.



Рис. 17. Минеральные источники Баньер (фрагмент старинной французской гравюры)

Минеральную воду можно разделить на три категории: столовую, столово-лечебную и лечебную. Столовая минеральная вода на вкус практически ничем не отличается от качественной водопроводной воды, и ее вполне можно использовать для умывания, питья и приготовления пищи.

Важно знать, что вода, добытая из земли искусственным путем и разлитая в пластиковые бутылки, уже не может обладать всеми уникальными свойствами минеральной воды, пробившей себе путь на поверхность земли самостоятельно.

Столово-лечебную минеральную воду также можно пить практически без ограничений.

Название «лечебная» говорит само за себя. Такая вода применяется исключительно в лечебных целях. Пить ее можно только по рекомендации врача, в строго определенных дозах, так как разные лечебные минеральные воды подходят разными людям и далеко не всегда оказывают только благотворный эффект на человеческий организм.

Без ограничений пить можно только так называемые столовые воды, в которых содержится не более 5 г солей на литр. Эти воды хорошо удаляют жажду, и состав солей в них подобран так, что они не придают напитку выраженного соленого вкуса и вместе с тем представляют собой необходимый минимальный набор полезных для организма веществ.

Воды с минерализацией от 5 до 15 г/л пить можно, только чередуя со столовой, иначе в организме начнут скапливаться соли.

Вода же, в 1 литре которой содержится 15 и более граммов солей, врачами расценивается как лекарство, и употреблять ее необходимо строго в соответствии с рекомендациями специалиста.

Минеральная вода используется еще и для лечебных ванн, купаний, душей, которые проводятся в бальнеологических лечебницах и лечебных бассейнах, а также для ингаляций и полосканий при заболеваниях носоглотки и верхних дыхательных путей.

Эффект от подобного лечения зависит не только от правильного выбора воды, но и от правил ее приема (доза, периодичность, связь с приемом пищи), температуры и т. д. Одна и та же вода может действовать на организм по-разному. Поэтому лечение минеральной водой следует проводить только по назначению врача.

Для того чтобы минеральная вода оказала наилучшее влияние на ваш организм, ее нужно принимать в определенное время в зависимости от кислотности желудочного сока. Если кислотность нормальная, то минеральную воду пьют за 45 минут до еды, если пониженная – за 15 минут, а при повышенной кислотности – за полтора часа до еды.

Многие виды минеральной воды производители газифицируют для того, чтобы придать напитку определенный вкус и предохранить его от бактериальных загрязнений. Такая вода лучше утоляет жажду, однако для здоровья она не просто не полезна, а вредна! Например, людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, рекомендуется перед употреблением такой воды дать ей отстояться, чтобы улетучились все газы.

Искусственные минеральные воды, близкие по составу к естественным, готовят из химически чистых солей. Их применяют в так называемых водолечебницах для приготовления углекислых, сероводородных, азотных, радоновых, йодобромных, хлоридных, натриевых и других ванн. К искусственным минеральным водам, используемым как столовые и утоляющие жажду, относится и содовая вода, представляющая собой пресную воду, насыщенную углекислотой, к которой добавлены двууглекислая сода, хлористый кальций, хлористый магний.

Заменять обычную питьевую воду на минеральную не следует, так как в минеральных водах содержится значительное количество разнообразных веществ, оказывающих лечебный эффект. При отсутствии обычной воды это может привести к нежелательным и нередко тяжелым осложнениям.

Осторожными надо быть и с водой, которая имеет в своем составе большое количество солей йода. Бесконтрольное ее употребление может привести к различным заболеваниям щитовидной железы.

Вода в стеклянных бутылках хранится до 2 лет, а в пластиковых до 18 месяцев. Хранить бутылки с минеральной водой лучше при низких температурах (от 4 до 14 °С), в горизонтальном положении. Употреблять минеральную воду лучше в первые два месяца розлива: в этот период она сохраняет почти все свои полезные свойства.

Серебряная вода

Серебряная вода – это целебное и профилактическое средство, известное еще до нашей эры. Уже древние вавилоняне и греки знали о дезинфицирующих свойствах серебра. Цари и знать пили воду только из серебряных кубков. Хранить ее предпочитали также в серебряных сосудах.

В лечебных целях египетские воины накладывали тонкие серебряные пластины на раны, и они заживали гораздо быстрее.

Знатные римские легионеры носили нагрудники и налокотники из серебряных пластинок. При ранении прикосновение такой пластинки предохраняло от инфекции. Даже маленькие серебряные монеты, приложенные к ране, способствуют ее скорейшему заживлению.

Серебро – это микроэлемент, необходимый для нормального функционирования всех органов и систем, обладающий противовирусными свойствами, а также повышающий иммунитет. Он активизирует процессы заживления и обмена веществ в организме человека. Сейчас ученым многое известно о серебре, однако очевидно, что этот драгоценный металл еще не полностью раскрыл все свои тайны.

Серебряная вода обладает сильными бактерицидными свойствами. Авиценна рекомендовал использовать воду, насыщенную серебром, для лечения фурункулов и заживления ран. Также он утверждал, что, если положить под язык серебряную пластинку, утоляется жажда.

Многие слышали об обряде причастия, некоторые даже проходили его. Неужели вас никогда не удивляло, что после такого, казалось бы, крайне негигиеничного обряда ни разу не было замечено случая заражения какой-либо инфекционной болезнью? На самом деле все очень просто – причащение свершается из серебряной чаши серебряной ложкой.

Серебряную воду можно приготовить в домашних условиях. Однако следует учитывать, что в этом случае концентрация серебра в воде будет очень мала и для полноценного лечения такая вода не подходит. Впрочем, это не так уж и плохо, ведь серебро – тяжелый металл, и насыщенные им растворы следует принимать с осторожностью и не допустить передозировки. Серебро, так же как и всякий металл, имеет тенденцию накапливаться в организме.

Готовят серебряную воду следующим образом. В чистую воду не менее чем на сутки помещают какой-либо серебряный предмет – кольцо, ложку, вилку, рюмку, монету и т. п. Все – серебряная вода получена! Она пригодна для всевозможных бытовых нужд, в первую очередь для приготовления чая, кофе и других напитков.

Серебряная вода должна храниться в темном месте, поскольку на свету серебро чернеет и выпадает в осадок.

Некоторые народные целители заливали серебряные украшения двумя стаканами воды и кипятили на малом огне до тех пор, пока объем воды не уменьшался вдвое. Такой отвар они советовали принимать больным по 2 чайные ложки в день.

Доказано, что на антимикробное действие серебряной воды заметно влияет температура. Так, с повышением температуры и pH воды ее бактерицидное действие усиливается. А вот взвеси, хлориды и другие вещества снижают скорость обеззараживания. Добавление перекиси водорода в серебряную воду в концентрации 3 мг/л позволяет добиться прекрасного обеззараживающего эффекта.

Однако следует еще раз сказать, что злоупотреблять приемом серебряной воды внутрь не следует. К тому же необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма.

Основной путь поступления ионов серебра в организм человека – через пищу.

На практике доказано: если взять куриное яйцо и на час-два поместить его в серебряный раствор, то по истечении указанного срока его скорлупа будет полностью дезинфицирована. Заметим, что именно яичная скорлупа является переносчиком целого ряда серьезных вирусных заболеваний, к примеру такого опасного, как сальмонеллез. Исследователи отмечают, что в малых дозах серебро оказывает омолаживающее действие на кровь, увеличивая количество эритроцитов и повышая уровень гемоглобина.

Вот несколько простых косметических рецептов, в основе которых лежит использование серебряной воды.

Если у вас шелушится кожа, то вам следует каждый день умываться серебряной водой.

Чтобы предотвратить раннее появление морщин, каждый день после умывания массируйте лицо кусочком льда, приготовленным из серебряной воды. Такая процедура не только способствует очищению пор кожи и сужению сосудов. Это своего рода массаж, тонизирующий мышцы лица. А крепкие мышцы лучше поддерживают кожу, не позволяют ей сморщиваться и обвисать.

Если вы в течение длительного времени пребывали на холоде, то, чтобы предотвратить шелушение и покраснение кожи, сделайте горячий компресс из серебряной воды (описание горячих компрессов вы можете найти в книге).

Если у вас безпроблемная кожа и вы лишь хотите поддерживать ее в нормальном состоянии, то можете протирать лицо лосьоном, в состав которого также входит серебряная вода. Для этого возьмите $\frac{1}{4}$ стакана серебряной воды, смешайте ее с лимонным соком и 1 чайной ложкой глицерина. Затем все как следует перемешайте. Лосьон готов.

Чтобы укрепить ломкие, слоющиеся ногти, приготовьте для них ванночку с серебряной водой. Для этого на 72 л серебряной воды возьмите 2 столовые ложки соли (лучше всего морской, хотя можно использовать и обычную). Опустите пальцы в получившийся раствор и подержите их так в течение 10 минут. Чтобы усилить благотворное влияние серебряной воды, сразу же после ванночки покройте ногти лечебным лаком, содержащим кальций.

Чтобы приготовить средство для снятия макияжа, возьмите $\frac{1}{2}$ л концентрированной серебряной воды, добавьте в нее 2 чайные ложки морской соли (ее можно заменить пищевой) и сок одного лимона. Полученную смесь необходимо хранить в холодильнике. Снимают макияж ватным тампоном, смоченным в серебряном лосьоне, а затем протирают кожу растительным маслом. Такой тоник прекрасно борется со всеми воспалениями, а растительное масло смягчает и увлажняет кожу.

Если вы хотите приготовить шампунь для жирных и нормальных волос, то смешайте яичный желток с 1 столовой ложкой лимонного сока.

Добавьте 1 столовую ложку растительного масла и $\frac{1}{2}$ стакана концентрированной серебряной воды. Шампунь готов.

Уход за сухими волосами. Перед мытьем головы смажьте волосы неочищенным маслом: оливковым, репейным, касторовым, миндальным и т. д. После этого оберните голову махровым полотенцем, как следует смоченным в горячей серебряной воде. Спустя час волосы тщательно промойте (можно использовать шампунь, только не много) и смажьте их взбитым яйцом или кислым молоком. Через 5–10 минут ополосните слабо заваренным чаем или же настоем ромашки (подойдет в этом случае и настой липового цвета).

В старину аристократы, желая как можно дольше сохранять красоту и здоровье, купались в серебряных ваннах. Конечно, как и тогда, так и сейчас изготовленная из серебра ванна для многих – невероятная роскошь. Однако и мы с вами можем искупаться в серебре. Как? Да очень просто. Нужно просто добавить в обычную теплую ванну серебряной воды.

Например, приготовьте 1 л концентрированного серебряного раствора и вылейте его в наполненную теплой водой ванну. (Температура воды в ванне должна быть для вас комфортна.)

В такую ванну можно добавить масла, морскую соль или целебные отвары и настои по своему желанию.

Если вы страдаете головными болями, то приготовьте общеукрепляющую ванну на основе серебряной воды. Для этого в 1 л концентрированной серебряной воды добавьте 2–3 столовые ложки меда (лучше всего липового или гречишного). Получившуюся смесь вылейте в теплую воду. Принимайте ванну в течение 7–10 минут 2–3 раза в неделю.

Кремниевая вода

О целебных свойствах кремния упоминается еще в трактатах древних философов.

Издавна кремнием выкладывали дно и внутреннюю поверхность колодцев, так как было замечено – люди, употреблявшие воду из таких колодцев, меньше болеют. К тому же вода из кремниевого колодца необычайно чиста и вкусна.

Кремний – важнейший после кислорода элемент. Он обеспечивает четкость и слаженность работы всех органов со стороны нервной системы. Кремень – это минеральное образование, включающее двуокись кремния. Образовался он в теплых водоемах в меловой период при отмирании живых организмов и сохранил химический состав их раковин и скелетов.

Согласно представлениям русского ученого В. Вернадского, ни один живой организм не может полноценно развиваться при дефиците кремния. Нехватка кремния в организме является основной причиной нарушения эластичности и гибкости соединительной ткани сухожилий, суставных хрящей, стенок кровеносных сосудов и кишечника. При недостатке кремния увеличивается риск возникновения инфаркта, дисбактериоза, гепатита, ревматизма, полиартрита и других серьезных заболеваний. Кроме того, практически все болезни кожи, волос и ногтей также связаны с нехваткой этого элемента.

Черный кремень – природный лекарь, возможности которого практически неисчерпаемы. Полученная из него вода сохраняет свои целебные свойства в герметичной емкости до полутора лет.

Кремниевая вода отличается особым вкусом и свежестью, обладает всеми свойствами талой бактерицидной серебряной воды. По водородному показателю и другим биохимическим категориям она сродни межклеточной жидкости и плазме крови человека.

Если вы станете регулярно употреблять кремниевую воду, то уже в течение первого месяца у вас возрастут сила и бодрость, улучшится самочувствие. Такая вода способна приостановить развитие атеросклероза, а также восстановить функции сосудистой стенки.

Кремний обладает выраженным иммуностимулирующим эффектом, снижает количество холестерина в крови, особенно при ожирении, служит для профилактики атеросклероза.

Особенно рекомендуется кремниевая вода людям, проживающим в неблагоприятных с экологической точки зрения районах или в зонах с повышенной радиацией.

В среднем рекомендуется выпивать четверть стакана кремниевой воды сразу после еды.

Лечебные свойства проявляются и при наружном применении в виде примочек, полосканий, компрессов при диатезе, фурункулезе, юношеских угрях, ожогах, псориазе, перхоти. При суставных болях хорошо делать теплые компрессы с кремневой водой, при конъюнктивите – промывать ею глаза, при ангине и пародонтозе – полоскать горло и рот, при насморке – промывать нос.

Полезно и умываться кремниевой водой. Она повышает упругость кожи, помогает избавиться от морщин, ускоряет заживление ран. Мытье волос такой водой укрепляет их и способствует быстрому росту.

Категорически запрещается кипятить воду с находящимся в ней кремнием или бросать кремний в кипяток. Настоянную на кремне воду разрешается кипятить только в том случае, если предварительно достать из нее кремний.

Для приготовления кремниевой воды промытый кремний, желательно интенсивного ярко-коричневого цвета, опустите в стеклянную посуду в количестве 8–10 г на 1 л воды и залейте его водой из водопровода или колодца, можно кипяченой, главное – прохладной.

Емкость накройте марлей и поставьте в светлое место, но подальше от прямых солнечных лучей.

Через 3–4 дня вода очистится и станет пригодной для питья. Также этой водой можно умываться, готовить с ней пищу, поливать растения...

Чтобы получить воду с ярко выраженными лечебными свойствами, нужно настаивать ее немного дольше – 7–10 дней. После этого емкость плотно закройте пробкой или крышкой. Такая вода сохраняет приобретенные свойства месяцами, а один кусочек кремния может служить долгие годы.

Если вы страдаете от мигреней или, не дай бог, перенесли инсульт или инфаркт, то вам также поможет кремниевая вода. Возьмите десять поллитровых банок, положите в них по кусочку кремния и поставьте на подоконник к открытому окну (только не ставьте под прямые солнечные лучи!), естественно прикрыв их кусочками марли, чтобы уберечь от летящих с улицы пыли и грязи. Затем налейте в одну банку отфильтрованную воду. На следующий день налейте воду в другую банку, и так до тех пор, пока все банки не будут заполнены водой. Утром того дня, когда вы нальете воду в десятую банку, можете приступить к лечению. Возьмите два стакана и отлейте в один из них воду из первой банки. Затем сорок раз подряд медленно перелейте кремниевую воду из одного стакана в другой и только после этого выпейте ее. Остаток воды из первой банки выпейте перед сном, проделав с ней ту же процедуру, что и утром. Как вы уже, наверное, поняли, курс лечения составляет десять дней. При необходимости можно провести два-три курса подряд, после чего состояние вашего здоровья заметно улучшится.

Небольшим кусочком кремний, размером всего 1 см³, можно очистить сразу один кубометр воды.

Готовую воду слейте в другую емкость, но не до конца. Нижний слой с осадком толщиной 3–4 см к использованию не пригоден. Слив воду, куски кремния очистите мягкой щеткой, освобождая от наслоений и слизи, после чего процесс приготовления можно повторить. Срок хранения камня не ограничен.

Ученые полагают, что кремний обладает значительными бактерицидными свойствами и является мощным активатором полезных свойств воды. Под его воздействием вода не портится, долго хранится свежей, очищается. Кремний вытесняет из воды вредные металлы, которые остаются на дне в виде осадка. Сверху же мы получаем чистейшую и полезнейшую воду.

В старину кремний использовали для отделки стен в помещениях, где хранилось мясо. Его толкли в порошок и присыпали им раны, предотвращая тем самым гангрену. Кремниевые жернова на мельницах позволяли получать муку с отменными хлебопекарными и вкусовыми качествами.

Кремний поглощается растениями в виде растворенных кремниевых кислот, силикатов и коллоидного кремнезема. Отсутствие кремния неблагоприятно влияет на всхожесть, рост и урожайность зерновых, в основном риса, а также сахарного тростника, подсолнечника, таких культур, как картофель, свекла, морковь, огурцы и томаты.

В домашнем хозяйстве кремниевой водой рекомендуется поливать растения, что удлиняет срок их цветения, ускоряет процесс плодоношения фруктовых деревьев и овощных культур, повышает урожайность на 10 %. Такая вода прекрасно справляется с плесенью, убивает серую гниль, в частности на клубнике, и другие грибки. Замочив семена в такой воде, вы значительно увеличите их всхожесть.

Цветы лучше ставить в воду, в которую предварительно положили маленькие кусочки кремния. В этом случае букет будет радовать вас намного дольше. Положенный в аквариум, кремний предотвращает цветение воды.

Туристам и путешественникам следует всегда брать с собой кремний, так как он обладает способностью обеззараживать воздух, где бы вы ни находились.

Возможно, пригодится этот совет и военным.

Настои лекарственных трав, приготовленные на кремниевой воде, более эффективны, чем приготовленные на обычной водопроводной. Кипятить кремний в воде не рекомендуется, поскольку она перенасыщается биологически активными веществами и становится чрезвычайно биоактивной. Но можно применять такую воду наружно.

Кремний можно как купить в аптеке, так и самим отыскать его среди речной и морской гальки. Главное, чтобы он был натуральным. Проверить кремний очень просто. Высекаются из него искры – значит, натуральный.

В нашем организме кремний содержится в щитовидной железе, надпочечниках, гипофизе. Самая высокая концентрация его обнаружена в волосах и ногтях.

Между тем наш организм ежедневно теряет кремний – в среднем в сутки с пищей и водой мы потребляем 3,5 мг кремния, а теряем около 9 мг.

Наши предки использовали травы, богатые кремнием, в качестве лекарств от многих болезней. Хорошие источники кремния – мать-и-мачеха, спорыш, хвощ полевой. А из овощей этим элементом богаты спаржа, огурец, огуречная трава.

Самостоятельно восстановить дефицит кремния наш организм не может, поскольку окружающие нас природные соединения кремния в большинстве своем биологически неактивны и не способны участвовать в биохимических реакциях внутри клетки.

Однако, как и все остальные лекарства, использовать кремний нужно с большой осторожностью.

Магнитная вода

О том, что с помощью обычного магнита можно изменить свойства воды или даже из мертвой превратить ее в живую, было известно еще в XVIII веке. Магнит – одно из древнейших открытий человека, при помощи которого научились исцелять многие болезни. Упоминания о подобных способах лечения можно найти в древних лечебниках, пожалуй, всех стран мира.

Вода, обработанная с помощью магнита, сохраняет свои полезные свойства около суток. Приготовить ее очень просто, и область воздействия такой воды будет зависеть от полюса магнита.

Магнитную воду можно разделить на положительно и отрицательно заряженную, а также смежную.

Отрицательно заряженная вода оказывает на человека успокаивающее действие, расслабляет, а положительно заряженная вода, напротив, тонизирует, ускоряет обменные процессы в организме.

Однако лучше всего приготовить именно смежную воду, так как она является самой полезной.

Такую воду рекомендуют пить не только больным, но и здоровым людям, чтобы укрепить иммунную систему.

Пьют магнитную воду по утрам, натощак. Дозировка – 250 г, т. е. один стакан. Со временем дозу постепенно увеличивают, пока не доходят до трех стаканов в день.

Проводят лечение и профилактику с помощью магнитной воды 2–3 раза в год, в течение 1 месяца. Чаще принимать магнитную воду нельзя, так как может наступить привыкание и она уже не окажет на организм необходимого благотворного воздействия.

Магнитная вода благотворно влияет на кровеносную систему и помогает всем внутренним органам легче и быстрее усваивать питательные вещества. Должное насыщение организма водой помогает ему противостоять образованию камней в почках, бороться с болезнями выделительной системы и запорами.

Также магнитная вода способствует выводу из организма токсинов и шлаков.

Если пить магнитную воду перед едой, то это поможет сбросить лишние килограммы и добиться идеальной для себя массы тела. Дело в том, что эта вода улучшает пищеварение и уменьшает аппетит.

При регулярном применении магнитной воды отмечаются снижение высокого артериального давления, ослабление головных болей. Люди, мучающиеся бессонницей, навсегда распрощаются с этой напастью, если станут пить магнитную воду.

Наружное применение магнитной воды также оказывает положительное воздействие и не имеет противопоказаний. Ее применяют в виде ванн, компрессов, примочек и обливаний при различных ранах, трофических язвах, экземе и аллергических дерматозах. Ванны с магнитной водой помогают бороться с головными болями, сердечно-сосудистыми заболеваниями, шумом в ушах. Очень хорошо в такие ванны добавлять еще и морскую соль.

При кровоточивости десен и зубном камне следует полоскать полость рта магнитной водой.

Помогает магнитная вода и при переломах. Чтобы ускорить срастание костей, на поврежденное место можно положить сам магнит, который, кстати, оказывает на человека такое же влияние, что и омагниченная вода. В этом случае перелом срастется всего за две недели.

Получить магнитную воду очень просто. Достаточно пропустить отфильтрованную воду через специальную магнитную воронку (ее вы можете купить в аптеке). Можно приготовить магнитную воду и самому. Для этого возьмите обычную лейку и два кусочка магнита, притягивающихся друг к другу. Прикрепите магниты к носику лейки друг напротив друга. Все, вы

получили аппарат, с помощью которого можно приготовить омагниченную воду. Вам осталось только пропустить несколько раз через носик лейки обычную отфильтрованную воду.

А вот еще один способ. Налейте в герметически закрывающийся сосуд 6 л обычной отфильтрованной подслащенной воды, из расчета 1 дес. ложка на 1 л. Поставьте сосуд на огонь и выпаривайте литра два воды, собирая конденсат в стеклянную банку. Одновременно с этим капельки конденсата нужно пропускать через активированный уголь, который впитает в себя все вредные примеси.

На выводной трубке, по которой конденсат попадает в банку, закрепите кольцевой магнит на 250 эрстед, а под банку положите плоский магнит на 1000 эрстед. Северные полюса обоих магнитов должны быть обращены к воде (верхний магнит надо повернуть северным полюсом вниз, а нижний – вверх). После того как двухлитровая банка до краев наполнится конденсатом, охлаждайте воду в течение восьми часов при температуре, близкой к нулю.

В результате треть воды в банке становится омагниченной (верхний слой). Эту воду аккуратно соберите катетером. Если же вы разольете полученную воду в формочки для льда, то в следующий раз для того, чтобы приготовить магнитную воду, вам достаточно будет бросить один ледяной кубик в трехлитровую банку конденсата.

Шунгитовая вода

Шунгит – горная порода, уникальная по составу, структуре и своим свойствам. Шунгит получил свое название в 1887 году от поселка Шуньга в Карелии, расположенного на берегу Онежского озера.

Но и раньше люди знали о чудодейственном минерале, который можно было найти в этих местах. Так, в 1714 году Петр I основал на берегу Онежского озера медеплавильный завод. Один из рабочих, страдавший тяжелой болезнью долгие годы, полностью исцелился всего за несколько дней. Объяснение случившемуся было простое. Он обнаружил в месте, откуда для завода возили руду, чудесный источник, купание в котором сразу же приносило облегчение. Совершенно ясно, что вода эта протекала по месторождению шунгита. Император, уверовав в чудесную силу шунгитовой воды, велел построить на этом месте дворец и организовать лечебницу, которая стала первым российским курортом и получила название «Марциальные воды». Кстати, своим названием курорт обязан древнеримскому богу войны Марсу. Все дело в том, что первыми пациентами курорта были петровские солдаты, приезжавшие к чудодейственному источнику лечить боевые раны.

Ученые объясняют уникальные свойства шунгита его необычной структурой. Это углеродсодержащая порода.

Она характеризуется высокой прочностью, плотностью, химической стойкостью и электропроводностью, обладает рядом необычных свойств, которые позволяют использовать шунгит в качестве уникального природного фильтра.

Шунгит является самым эффективным веществом для очистки водопроводной воды от хлорорганических веществ, а также обладает уникальными бактерицидными свойствами.

Воды, выходящие из шунгитовых толщ, обладают целебными свойствами. Такая вода помогает в лечении многих заболеваний.

Если же вам до шунгитового источника не добраться – не беда. Подобными свойствами обладает и настоящая на шунгите обыкновенная вода. Она способствует скорейшему заживлению ран, снимает зуд после укуса насекомых, улучшает состояние кожи. Полезна она и при простуде, ангине, бронхите: ею можно полоскать горло, делать ингаляции.

Способ приготовления следующий. В слегка подогретую, но не кипяченую воду положите шунгит и оставьте на трое суток. Для компресса достаточно намочить марлю в шунгитовой воде и приложить ее к больному месту на 2 часа. Подобные компрессы помогают ускорить заживление ран, порезов, мозолей, ссадин, ожогов.

Очень полезны шунгитовые ванны. Неудивительно, что их широко применяют в больницах и санаториях. Такие ванны снимают усталость, повышают работоспособность, заряжают энергией, улучшают кровообращение, снимают стресс, укрепляют организм и нормализуют сон.

Но чтобы принять шунгитовую ванну, не обязательно ехать в санаторий. Можно приготовить ее и дома. Наберите в ванну воды (температура 36 °С), опустите туда мешочек с минералами, предварительно промытыми холодной водой (около 300 г на одну ванну), полощите его и как следует отожмите. Принимать такую ванну следует 10–15 минут, не чаще чем через день. Вы спросите – где достать шунгит? Все очень просто, эти минералы продаются практически в каждой аптеке.

А знаете, шунгитовая вода – прекрасное дополнение к праздничному столу. Ни одного пьяного за ним не окажется. Дело в том, что вода эта препятствует опьянению и отлично снимает похмельный синдром.

Чтобы приготовить шунгитовую воду, содержащиеся в упаковке камешки предварительно промойте холодной водой, затем высыпьте в трехлитровую стеклянную банку или в эмалированную посуду, после чего залейте 3 л водопроводной воды. Настаивать воду на шунгите следует в течение 2 суток. Затем ее нужно аккуратно (без взбалтывания) слить в расходную емкость для использования, оставляя на дне слой воды объемом $\frac{1}{2}$ л. Вода в этом слое содержит вредные примеси, поэтому ее следует профильтровать через несколько слоев марли, после чего можно смело использовать.

Чтобы кожа была чистой, гладкой и эластичной, а также с целью избавления от морщин следует ежедневно умываться шунгитовой водой. Благодаря такому умыванию пропадают угри, прыщи, проходят воспаления, прекращается шелушение.

Если же регулярно ополаскивать шунгитовой водой волосы, то они станут сильными, блестящими и шелковистыми. Корни волос укрепятся, уменьшится выпадение, исчезнет перхоть.

Хотя употребление шунгитовой воды практически не имеет противопоказаний и рекомендовано для профилактики многих заболеваний, прежде чем начать ее пить людям, имеющим многочисленные проблемы со здоровьем, лучше посоветоваться с врачом, который знаком с действием этого минерала.

Золотая вода

Золото можно использовать не только в качестве украшений, но и для улучшения здоровья. Неслучайно во многих сказках и мифах золото часто упоминается как волшебное исцеляющее средство.

Первые упоминания о золоте как лекарстве мы встречаем в аюрведе – изложенной на бумаге системе медицинских знаний, в основу которой легли Веды, написанные в Индии около 2000 года до н. э. Согласно преданиям, несколько великих мудрецов, движимые состраданием к человечеству, собрались вместе и, погрузившись в глубокую медитацию, получили от богов так необходимые людям знания. Потом они записали полученную информацию, и человечество обрело одну из первых медицинских книг. Так вот, согласно аюрведе, все окружающие нас предметы могут служить лекарствами. Должно было пройти несколько тысячелетий, чтобы современные ученые согласились с древними мудрецами – действительно, полезные вещества содержатся в любом создании природы.

Народные целители рекомендовали золотую воду при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, таких как аритмия, ишемическая болезнь, стенокардия, ослабление сердечной мышцы.

Золотая вода помогает также при плохой работе сосудов, налаживает работу капилляров, устраняет варикозное расширение вен, рассасывает тромбы, благотворно влияет на деятельность нервной системы, облегчает приступы эпилепсии, снимает истерические состояния.

Еще с древних времен золотую воду использовали при лечении болезней сердца и центральной нервной системы. Наши предки считали, что золотая вода положительно влияет на память и умственные способности человека. А современные ученые открыли способность золотой воды излечивать артриты.

Благотворно влияет золотая вода и на иммунитет, укрепляя его. Ее рекомендуют регулярно применять при тяжелых инфекционных заболеваниях, таких как туберкулез, сифилис и вирусные гепатиты. Некоторые специалисты полагают, что золотая вода помогает в лечении различных опухолей, в том числе злокачественных.

Есть старинные, проверенные временем рекомендации по приготовлению золотой воды. Вам понадобится кусочек золота или золотое украшение без камней (лучше всего высокой пробы), принадлежащее только вам. Возьмите два стакана водопроводной воды, профильтруйте ее и залейте золото. После этого поставьте сосуд с водой и золотом на огонь и выпарите воду до половины ее первоначального объема. Принимайте золотую воду три раза в день по 1 чайной ложке.

Можно поступить еще проще. Налейте в стеклянный сосуд 100 мл воды, положите туда равный по весу кусочек золота или золотое украшение без камней, поставьте в солнечное место и настаивайте неделю.

Однако следует учитывать, что любые ювелирные изделия, даже самой высокой пробы, в отличие от стандартных слитков золота, не являются чистыми. Поэтому перед тем, как готовить с их помощью золотую воду, украшения надо особым образом подготовить. Дело в том, что золото чаще всего смешивают с медью и серебром, которые имеют более высокую степень растворимости. Так вот именно эти металлы и будут в первую очередь переходить в воду во время кипячения. Чтобы этого не произошло, золотое изделие следует предварительно на несколько часов поместить в уксусную эссенцию. В этом случае произойдет так называемое обогащение поверхностного слоя, и медь с серебром растворятся в эссенции.

В последнее время звучит много разговоров о коллоидном золоте – растворе сверхмалых частиц золота в деминерализованной воде. Коллоидное золото получают высокотехнологич-

ным электроколлоидным методом или методом электролиза. В результате получается чистое золото в чистой воде.

Важное свойство коллоидного золота – оно нетоксично, стимулирует регенераторные функции организма и повышает его сопротивляемость заболеваниям.

Медная вода

Аюрведа также советует в лечении целого ряда заболеваний применять медь. Высокоэффективны как медные пластины и браслеты, так и настоящая на меди вода.

Медная вода стимулирует работу печени, селезенки, кроветворной системы, исключительно хорошо борется с анемией любого происхождения, способствует профилактике ожирения, предотвращает появление ранней седины.

Если вы уже успели набрать лишний вес, то пейте медную воду по 2 чайные ложки трижды в день за 20 минут до еды в течение месяца. Эта процедура поможет не только избавиться от лишних килограммов, но и излечить ожирение любой степени.

Помогает она и при сахарном диабете, и при различных заболеваниях печени.

На основе медной воды можно приготовить согревающую мазь, прекрасно помогающую при растяжении мышц, лечении различных воспалительных процессов, возникших в результате простуды. Итак, возьмите 20 г еловой живицы, 15 г медного купороса и 50 мл оливкового масла, натрите на мелкой терке одну луковицу. Все компоненты тщательно смешайте и разотрите до состояния кашицы. Получившуюся смесь поставьте на огонь и доведите до кипения, а потом остудите. Хранить мазь лучше всего в стеклянной посуде не дольше одной недели.

Приготовить медную воду можно самостоятельно. Медную монету тщательно вымойте, залейте водой и поставьте на огонь. Дождитесь, пока половина воды испарится. Медная вода готова.

Принимайте три раза в день по 2 чайные ложки в течение месяца или полутора. После этого сделайте перерыв и повторите курс.

Одновременно с этим рекомендуется носить медные браслеты, каждый день переодевая их с руки на руку.

Однако злоупотреблять медью, несмотря на все ее полезные свойства, все же не стоит. Не ешьте и не пейте из медной посуды, в противном случае в вашем организме начнут скапливаться соли меди, которые рано или поздно окажут отрицательное влияние на ваше здоровье. Если у вас появились металлический привкус во рту, слабость, головная боль и головокружение – это верные признаки перенасыщения медью. В таком случае лечение следует немедленно прекратить, чтобы не вызвать тяжелого отравления.

Также следует учитывать, что целебными свойствами обладает далеко не вся медь, а только марки МВ, МОО, МО6М и медные монеты, выпущенные до 1961 года.

Коралловая вода

В качестве лекарственного средства кораллы применялись еще в XVIII веке. Однако коралловый бум начался намного позже – в 1979 году, когда администрация Института Гиннеса откомандировала одного британского журналиста на остров Токуносима. Журналист должен был взять интервью у самого на тот момент старого жителя Земли – господина Изуми, ста пятнадцати лет от роду. Этот человек не только умудрился перешагнуть столетний рубеж, господин Изуми прекратил работу и ушел на заслуженный отдых в возрасте ста пяти лет. Но не это поразило журналиста. Конечно, господин Изуми прожил долгую жизнь, но многие из его сограждан не сильно от него отставали! Все островитяне как на подбор отличались долголетием и отменным здоровьем. Процент каких-либо серьезных заболеваний среди жителей острова был настолько низок, что их даже можно было бы назвать исключениями из правил.

Журналист настоял на медицинском обследовании господина Изуми, результаты которого оказались ошеломительными. Господин Изуми, старец ста пятнадцати лет от роду, был совершенно здоров! Ученые начали исследовать феномен острова и пришли к выводу, что всему «виной» вода, употребляемая в неограниченных количествах островитянами. Дело в том, что остров Токуносима и соседний с ним остров Окинава стоят на коралловых атоллах, фильтрующих воду и насыщающих ее кальцием.

А кальций – один из самых важных для организма человека элементов. Переоценить его роль очень трудно.

Название «кальций» происходит от латинского слова «calcis», что в переводе означает «известь», «мягкий камень». Кальций вместе с фосфором составляет основу костной ткани, активизирует деятельность ряда важнейших ферментов, участвует в поддержании ионного равновесия в организме, влияет на процессы, происходящие в нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системах, влияет на свертываемость крови.

Продолжительное отсутствие в рационе кальция может вызвать судороги, боль в суставах, сонливость, дефекты роста, а также запоры. Злоупотребление кофе и алкоголем могут стать причиной дефицита кальция, так как часть его выводится с мочой. Постоянное вымывание кальция из костей ведет к развитию остеопороза. Это тяжелое заболевание проявляется болями в костях, нарушением двигательной активности и может привести к инвалидности. Вообще дефицит кальция может стать причиной более ста заболеваний.

Как это ни прискорбно, но уже в сорок лет большинство современных людей испытывают существенный недостаток кальция. А среди тех, кому исполнилось шестьдесят, таких людей – 90 % от общей массы!

Самое плохое то, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, на свет рождается все больше и больше детей, у которых в организме недостает кальция.

Кораллы – это морские колониальные кишечнотелостные из класса коралловых и гидроидных полипов, отличающиеся способностью к образованию мощного известкового скелета, в основе которого лежит карбонат кальция, сохраняющийся после смерти животного и способствующий формированию рифов, атоллов и островов.

Коралловый кальций – уникальный природный продукт, содержащий около семидесяти жизненно важных элементов.

От кораллов, которых насчитывается около восьмиста видов, зависит формирование коралловых рифов, составляющих самые большие на земле конструкции, созданные живыми существами. Влияние кораллов на жизнь на Земле можно сравнить лишь с влиянием тропических лесов.

Ученые установили, что из двух с половиной тысяч видов встречающихся на земле кораллов белые кораллы Санго являются наиболее полезными для здоровья человека. Они состоят из кальция, магния, калия, натрия и большого количества жизненно важных микроэлементов. Но самый главный компонент коралла – это кальций.

Структура кораллов Санго и их химический состав очень похожи на строение и химический состав человеческих костей, что позволяет широко использовать их при протезировании и имплантации.

Коралловый порошок нерастворим в воде. Однако приготовленная из порошка коралловая вода обладает чудесными свойствами. Такой порошок улучшает качество воды и ее биологические свойства, насыщая воду кальцием и полезными макро- и микроэлементами.

Коралловая вода изменяет кислотно-щелочное равновесие в сторону ощелачивания.

Когда система организма ощелачивается и возвращается нормальный кислотно-щелочной баланс, состояние здоровья человека значительно меняется к лучшему. Кальций, помещенный в любую жидкость, нейтрализует избыточную кислотность.

Однако перед употреблением коралловой воды следует проконсультироваться с врачом, так как избыточные ее дозы могут вызвать увеличение содержания кальция в крови и способствовать образованию камней.

Применяя препараты кальция, следует также помнить, что его усваиванию препятствуют аспирин, щавелевая кислота, производные женских половых гормонов – эстрогенов.

Соединяясь со щавелевой кислотой, кальций дает нерастворимые в воде соединения, являющиеся компонентами почечных камней.

А вот витамин D и аскорбиновая кислота, напротив, способствуют усвоению кальция организмом.

Крещенская вода

Мы с вами уже говорили о памяти воды и о ее способности накапливать в себе информацию – как положительную, так и отрицательную. Сильнее всего на воду влияют эмоции человека. И если эмоции эти хорошие, добрые, то и вода, впитывая соответствующую информацию, становится целебной.

Молитва – это своего рода квинт эссенция всех положительных эмоций, которые может испытывать человек. Во время молитвы мы раскрываем душу, преисполняемся великой любовью ко всему живому и к Господу, создавшему окружающую нас красоту. Именно поэтому так называемая намоленная вода обладает огромной благотворной силой.

Вода, освященная в храме, не зря считается целебной. Удивительно, но она отличается повышенным содержанием серебра и способна к самоочищению.

Заговоренная вода – это вода, над которой читалась молитва или специальный заговор, чтобы придать ей определенные свойства.

И здесь люди, многие даже бессознательно, надеются на память воды. Деревенские знахари вряд ли знакомы с понятием «молекулярно-кристаллическая решетка», однако они на интуитивном уровне чувствуют способность воды изменяться под действием слов и оказывать тем самым особое воздействие на организм человека.

Освященная и крещенская вода действует на человеческий организм так же, как и вода заговоренная, вот только намоленная вода обладает более тонкой структурой. Система энергетических потоков в ней сложнее, да и позитивной информации она запоминает в разы больше. Все вышеперечисленное и наделяет святую воду уникальными целебными свойствами, вот только применять ее нужно с чистой душой, искренней радостью и надеждой на лучшее, иначе вы рискуете разрушить своими негативными мыслями позитивную установку.

Особой силой обладает вода, освященная в великие церковные праздники. Она с легкостью усваивается организмом, при этом воспринимается только позитивная информация, впитывается только созидательная энергия, заложенная в нее изначально.

Крещение отмечается православными христианами 19 января и считается одним из великих церковных праздников, установленных в память о том дне, когда Иисус Христос пришел на реку Иордан к Иоанну Предтече, чтобы принять таинство крещения. Согласно церковным преданиям, в тот же самый миг явился Бог во Святой Троице: Бог Отец – во гласе, Сын Божий – во плоти и Святой Дух – в образе голубя.

Особенностью праздника Крещения являются два великих водосвятия.

Одно из водосвятий совершается в сочельник (вечер накануне Крещения) в храме. Другое проводится в день праздника под открытым небом, по возможности у природных источников (реки, озера, родника, ключа). Если до этого стояли сильные морозы и вода замерзла, во льду предварительно вырезают прорубь, называемую иорданью (по аналогии с рекой Иордан, в которой крестился Сам Спаситель). По церковному уставу этот обряд сопровождается чтением молитв и троекратным погружением креста в освящаемую воду, после чего она обретает особую целительную силу.

Несмотря на трескучие крещенские морозы, нырнуть в прорубь с освященной водой норовили не только здоровые, но и больные, чтобы очиститься от грязи телесной и духовной, избавиться от болезней, зла и греха.

Кто не отваживался на столь решительный шаг, старался хотя бы умыться только что освященной водой. Кстати, хранить можно эту воду в течение целого года, до следующего водосвятия. Удивительно, но эта вода не портится!

В старину крещенскую воду не только пили, ей обрызгивали дом, хлев, скотину, чтобы никакое зло к ним не прицепилось.

Святую воду следует употреблять натошак, с молитвой, предварительно осенив себя крестным знаменем. Старец иеросхимонах Серафим Вырицкий советовал тяжелобольным людям каждый час пить по 1 столовой ложке святой воды, окроплять ею пищу.

Конечно, всем нам хочется набрать в Крещение побольше святой воды, чтобы хватило на весь год и чтобы с близкими поделиться можно было. Однако не стоит спешить к воде с ведрами. Поверьте, «капля святой воды море освящает».

Если вы не успели набрать святой воды в Крещение, то можете прийти за ней в церковь потом: там она есть всегда.

Хранят святую воду непременно в красном углу, рядом с иконами.

В день празднования Крещения святой считается вся вода. Даже водопроводная, даже вода в самой маленькой лужице считается целебной. И действительно, водопроводная вода в этот день становится чище. Загадка, над которой ученые бьются до сих пор. Правда, некоторые из них объясняют структурные изменения воды тем, что в этот день магнитное поле Земли изменяется и вся вода на нашей планете намагничивается.

Целительным считался и снег, собранный на Крещение. Знахари талой водой крещенского снега лечили потом многие болезни, ведь, согласно преданиям, его каждый год освящает Сам Господь.

Наши предки собирали крещенский снег и лопатами бросали его в колодцы, чтобы в них никогда не пересыхала вода, а в доме целый год царили достаток, благополучие и согласие.

Здоровые люди брали с собой крещенский снег в баню, там его растапливали и мылись талой водой. А девушки умывались талой крещенской водой, чтобы личики их надолго сохранили белизну и свежесть.

Талой крещенской водой поили тяжелобольных и раненых.

Для того чтобы святая вода не теряла своих уникальных целебных свойств, принимают или подают ее кому-нибудь правой рукой, если вы правша. Считается, что именно правая рука излучает необходимую энергию. Левая рука у большинства людей, если они, конечно, не левши, энергию у других отбирает.

Священнослужители и знахари хорошо знали о необыкновенных свойствах воды и использовали ее в своих ритуалах в качестве мощного лечебного средства, для очищения человека от скверны и для гадания о прошлом или будущем.

Обычная вода, набранная из крана в определенные промежутки времени, наиболее приближена к составу святой воды и поэтому более предпочтительна для употребления. Временные промежутки следующие: с 7.00 до 7.15, с 9.00 до 12.20, с 15.00 до 16.40, с 20.00 до 20.30, с 23.00 до 24.00. Это время неизменно для любых регионов.

Очистка воды

Проблема экологии стала одной из самых больших проблем человечества. Потребность в чистой воде привела к необходимости создания устройств для ее очистки.

Проблема обеспечения питьевой водой, отвечающей стандартным требованиям, до сих пор является одной из основных задач. Многочисленные водохранилища создают идеальную среду для развития планктона, что способствует увеличению цветности и появлению в воде привкусов и запахов. Органические примеси и химические загрязнения попадают в водоемы вместе с неочищенными сточными водами населенных пунктов и промышленных предприятий. В результате этого во многих водоемах, особенно вблизи крупных городов, природная вода содержит фенолы, хлорорганические пестициды, нефтепродукты и многие-многие другие вредные вещества.

Периодически возникающие на производствах аварийные ситуации тоже приводят к существенному ухудшению качества воды природных источников и, соответственно, качества питьевой воды. В подземных водах часто обнаруживаются марганец, амины, нефтепродукты.

Одним из наиболее реальных и высокоэффективных методов очистки воды является озонирование.

Озон начали применять для дезинфекции питьевых вод раньше, чем хлор. Но несмотря на это, он еще не слишком распространен в технике водоподготовки, особенно в России.

Озон очень нестоек и быстро разрушается, поэтому его бактерицидное действие непродолжительно. А ведь вода должна еще пройти через водопроводную систему, прежде чем оказаться в нашей квартире.

Кроме того, озон, как и продукты его взаимодействия с хлорорганикой, ядовитый, поэтому присутствие больших концентраций хлорорганики на стадии водоочистки может быть чрезвычайно вредным для организма.

Метод озонирования воды очень хорошо зарекомендовал себя для обработки больших масс воды – в бассейнах, в системах коллективного пользования, т. е. там, где требуется более тщательное обеззараживание воды.

В настоящее время на объектах жилищно-коммунального хозяйства для обеззараживания воды, как правило, применяется хлорирование воды. Однако этот способ обеззараживания не только недостаточно эффективный, но и просто вредный для нашего организма.

Бытовые способы очистки воды заключаются в кипячении, отстаивании, вымораживании.

Кипячение действительно помогает в некоторой степени очистить воду, однако данный процесс имеет ряд побочных эффектов. Первый – при кипячении изменяется структура воды, т. е. она становится «мертвой», поскольку из нее испаряется кислород. Такая вода становится бесполезной для организма человека. Концентрация солей в ней увеличивается. Эти соли отлагаются на стенках чайника в виде накипи и извести и попадают в организм человека при последующем его использовании.

Как известно, соли имеют тенденцию накапливаться в организме, что приводит к самым различным заболеваниям, начиная от болезней суставов, образования камней в почках и окисления (цирроза) печени и заканчивая атеросклерозом, инфарктом и т. п.

Отстаивание используют для удаления из воды хлора. Для этого воду оставляют на несколько часов в открытом сосуде, а затем кипятят.

Вымораживание намного эффективнее кипячения. Но это очень сложный и долгий процесс, эффективность которого целиком зависит от точного следования разработанным методикам.

Для удаления вредных примесей из воды используют различные фильтры.

Бытовые фильтры различаются как по принципу действия, так и по конструктивному исполнению.

В домашних условиях можно очищать воду старинными, проверенными средствами.

Способ 1. На 1 л воды возьмите 1–2 чайные ложки яблочного уксуса и меда и 3–5 капель 5 %-ного йода. В такой среде микробы погибают за несколько минут.

Способ 2. На 1–3 л воды возьмите 10–15 листьев рябины. Воду (даже болотную) листья рябины способны очистить за два часа. Более того, эти листья можно использовать повторно, только после употребления их надо промыть чистой водой и при использовании настаивать воду уже не менее 3 часов. Листья рябины для этой процедуры высушивают в тени и складываются потом в деревянный ящик или картонную коробку.

Очищают воду, настаивая ее на яблочной кожуре, клюкве и бруснике.

Сейчас появились устройства для нагрева, охлаждения и газирования воды, которые устанавливают в офисах. Устройства эти называются кулерами.

Прообраз современного кулера – «питьевой фонтан» был изобретен в США Хэлси Тэйлором, отец которого умер от тифа, выпив грязной воды.

Серийный выпуск этих устройств начался в 1909 году. Начиная с 1950-х годов к установкам питьевой воды добавилась система охлаждения, и их начали называть кулерами (от английского слова «cooler», что означает «охладитель»).