

Демин Сергей

**«Русская оздоровительная
система»**

Москва, 2015



Прошёл год, с момента появления системы «РОС». Пришло большее понимание, возникло ещё больше вопросов... Наверное это один из способов развития и познания: Вопросаешь о том, что видишь со своей высоты и растёшь и развиваешься. Стоит слегка подняться, вырасти, как ответы на поставленные вопросы появляются, но горизонты расширяются, и количество и качество вопросов растёт.

Очень хочется осветить тему «Естественное Движение». Наиболее полно этот тип движения проявлен у трехлетнего ребенка. Именно в этот период базовые двигательные механизмы (поза, походка) уже сформированы, а влияние на структуру движения коры больших полушарий мозга еще невелико. Из-за слабости этого влияния у ребенка 2-3 лет нет мышечных зажимов, а эластичные, пружинящие мышцы позволяют ему без вреда для себя падать с разбегу. У взрослого, желающего приблизиться к этому состоянию, есть только два пути: осознанное движение или приемы, эффективно «отключающие» разум.

Осознание собственного движения – единственная возможность приблизить его к естественному. Восхитительна грация леопарда, лошади или кошки. Но животные лишены влияния сознания и интеллекта на биологические реакции и рефлексы, поэтому мышцы и аппарат их координации, остаются «девственно чистыми».

Человек, имея сходные с животными биологические механизмы регуляции мышечного тонуса и координации движений, все же сильно отличается от них, (очень многие –

в лучшую сторону). С точки зрения физиологии движения, суть этого отличия – в сильно проявленном «вмешательстве» сознания и эмоций в построение движения. С одной стороны, именно это «вмешательство» делает человека человеком, именно оно дает возможность выразить в движении дух, эмоции, чувства, делает движение человека способом социальной коммуникации. С другой стороны, именно это «вмешательство» делает возможным сопряжение, взаимовлияние эмоций, мышления, интеллекта и мышечных реакций. Это и приводит к изменению стереотипов движений от естественного, без зажимов и влияний эмоциональных сфер, до, так сказать обычного, в котором тело в основном движется по чётко заложенным шаблонам с учётом психологических наработок личности. Вообще тема классификации движения интересна, но требует дополнительных материалов и изучений. Сейчас важно, приоткрыть значение «Естественного движения», что бы хотя бы частично исключить спекуляцию им.

Система РОС – Русская Оздоровительная Система, является синергитической (Синергетика (от греч. συν – «совместно» и греч. εργος – «действующий») – междисциплинарное направление научных исследований, задачей которого является изучение природных явлений и процессов на основе принципов самоорганизации систем (состоящих из подсистем)).

Объединив в себе полноценно систему Белояр, Банную школу Василия Ляхова, Славянские виды массажа Правка и Ладка, а так же Хороводы, не привнося ничего нового в них, усилило эффект от каждой системы и создала условия для устойчивого развития человека и личности как Системы Систем.

РОС состоит из двух больших болков: МЕД – Мир Естественного Движения, и ЛАД, который условно делется на Семейный Лад и Лад мироощущения (Лад себя и мира вокруг).

В МЕД вошли такие практики как Белояр, Здрава, Жива, Славянская система самообороны Кружалo, РусБой и с удовольствием будем добавлять всё новые и новые.

Лад в русском языке понимается как определенный настрой, как состояние упорядоченности, равновесия и гармонии. Владимир Иванович Даль в своем толковом словаре живого великорусского языка дает следующее описание значений слов лад и лажение: «Ладить, лаживать что, излаживать; прилаживать, принаравливать, поправлять, изготавливать, чинить, приводить в порядок и запросто делать; налаживать, строить музыкальное орудие...

Ладить обед, чай. Ладить свадьбу. Ладить дело, улаживать...

Ладить с кем, быть в ладах, жить мирно, соглашаться, не ссориться...

Ладиться с кем, уговариваться, делать условие, соглашаться, мириться...

Излаживаться, быть изготовляему, успешно оканчиваться...

Ладниться, взаимно жить дружно, согласно, мирно, любовно...

Лаженье, ладка, действие по глаголу...

Ладный, путный хороший, гожий...

Лада, уговор, условие, ряда, взаимное соглашение.

Лад, мир, согласие, дружба, отсутствие вражды, порядок..., согласие, взаимная стойкость музыкальных звуков». И это лишь небольшая выборка из огромного количества различного рода описаний этих понятий, используемых в данном словаре. И даже все описанные в этом словаре выражения далеко не полностью охватывают и отражают понятие лада и лажения.

В ЛАД вошли практики по работе с тонкими энергиями человека, навыки работы с рамками и маятниками, наука образности, техники работы с сознанием, синхронизации

правого и левого полушария мозга, верха и низа, а так же общая синхронизация посредством хороводов. Ну, и конечно же её Величество Баня!

Для любителей поспорить замечу сразу – такой системы не было. В силу занятий различными практиками родился некий собирательный образ, который и получил это название. Всё в жизни должно быть естественным, поэтому в качестве базы для системы «РОС», была выбрана Система естественного движения «Белояр». Система уверенно развивающаяся уже более 20 лет, доказала своё право на существование и свою эффективность.

Опыт показал, что если к системе Белояр добавить правки и ладки (массаж), особенно так, как это делали наши предки, то оздоровительный эффект возрастает в несколько раз. Соответственно это направление вошло в систему. Хороводы рассматриваются как уникальная психотерапевтическая методика наших предков, средство ладки и единения. Ну уж про баню особо писать здесь нет надобности, и так сей предмет издревле хорошо известен на Руси.

В час добрый!

Часть I. Белояр

Начну со всего по порядку, так сказать, по хронологии.

Всё началось в уже далёком 2005 году, даже чуть раньше. К тому времени я уже около 20 лет занимался различными восточными единоборствами. В руки попали книги В.Головачёва, которые подкупали реалистичностью описания приёмов известных мне боевых техник и в то же время описывали, на достойном по эффективности уровне, древние славянские практики: Суев, Боливак, Белояр, Спас и т.д. У меня родилась вторая дочь, и однажды, когда я прогуливался по дубовой роще пансионата в Софрино, меня посетила мысль: «А почему я занимаюсь восточными единоборствами, а не русскими?». Ведь, вспоминая историю нашей Родины, мы никому не проиграли ни одной войны, вели всегда оборонительные войны, а не наступательные. Тогда получается, что наши предки владели телом и оружием не то что не хуже, а лучше, чем любой китайский монах или японский самурай... Сказано – сделано. Попытка найти что-нибудь наше родное в интернете провалилась сходу, с треском. Небольшой анализ показал интересную зависимость: чем дальше от Москвы, тем больше возникает вариантов. Москва «закрыта». То, что было наиболее близко – «Буза» в Твери. Посмотрев ряд материалов, понял – не моё. Упорные поиски привели к системе «Белояр». К моей радости имелись обучающие диски, которые я сразу и выписал себе. После получения дисков и первичного просмотра, отозвалось что-то внутри: вот ОНО. Порадовала техника, которая легка в применении, понятна, проста и эффективна. Заодно и в сознании сместился акцент от «боевухи» к оздоровлению. Начал заниматься сам, по дискам.

Лиха беда начало. Опишу свою ошибку, а потом обосную. Просмотрев первые два диска, и имея определённую подготовку, отложил в сторону: ну, типа, я это умею и могу. Третий и четвёртый зацепили. Очень простая и эффективная техника работы с палкой, не похожая на известные мне тогда. Сосредоточился на этом. После четырёх лет не регулярных



занятий, я уже начал вместо палки крутить трубу, и почувствовал потребность в общении с первоисточником – Жуковым Станиславом Викторовичем. Хочется отметить, что несмотря на уровень и регалии Станислав Викторович сразу ответил на мой телефонный звонок, и вся беседа велась на равных. Ну нет у него гордыни. Тут же получил втык за пропуск первых двух дисков: «Значит так, берёшь первые два диска

и к приезду на тренинг, чтоб хотя бы знал все упражнения...» - вот что услышал я от него. Ближайший тренинг, по датам, был в Крыму в живописном месте Ласпи. Ну, я, надеясь на свою многолетнюю подготовку, заявился сразу и на начальный, и на тренерский, и на всё, что было.

Приехал на место дня за два до начала. Встретили, накормили. Узнав, что заявился сразу и на начальный, и на тренерский, покрутили у виска. Я не отреагировал. Первый день тренинга...3 часа утром начальный, 3 часа после обеда тренерский. И вот тут я понял – жесьть. Все идут купаться, а я сел на лавочке и балдею – сил нет. И так три дня. В эти дни я

даже не ел ничего, только чай, иногда с мёдом. Не хотелось! На четвертый день заволновался: как же так, вместо того, что бы употреблять пищу, четвертый день ни чего не ем?! Я к С.В. Жукову: «Станислав Викторович, я четвёртый день ничего ни ем, что делать?». А он так посмотрел на меня и ответил: «Это в тебя русский дух входит. Завтра будешь есть». И действительно на следующий день я уже потянулся на обед, и как-то всё нормализовалось. Это был 2009 год... Там я получил лицензию на право преподавания системы «Белояр». Хотелось бы оговориться. Лицензию я получить получил, но реально преподавать начал только через полгода, когда набрался личного опыта и отшлифовал полученные знания.

Теперь об ошибке. Почему я пропустил основу, базу «Белояра», на первых двух дисках? Дело в том, что мы живём в век информационных технологий и объём информации сваливающийся на нашу психику огромен. Организм давно выработал иммунитет к этому: он просто отсекает часть информации, и она не попадает в осмысление при этом не важно нужна она или нет. Это своеобразная защита от перегрузки мозгов. Поэтому просматривая любую информацию, будь то супертехника оздоровления или обычный фильм, мы часть теряем, т.е. не воспринимаем в связи с защитными способностями нашего мозга. Можно 50 раз посмотреть любой фильм, и каждый раз вы сможете найти что-то новое. Таким образом с кажущейся простой выполнения упражнений я «пробежал» первые два диска (ну вроде как понятно и всё умею), и перешёл сразу к занятиям с предметами, т.е. с палочкой. Несмотря на нарушение методологии стоит отметить что и в этом случае был отмечен положительный эффект, оказанный на моё здоровье.

Что же такое система «БЕЛОЯР»:

Сначала классика от автора системы:

«СИСТЕМА "БЕЛОЯР" родилась при слиянии древних родовых знаний славян и учений лучших умов русской психиатрии - Выгодского, Бехтерева, Сеченова, Лурии. Все теоретические выкладки в учении этих выдающихся людей основаны на простейшем принципе, который знали наши предки и описывали его в своих сказаниях и былинах: "Всякое движение заканчивается мыслью, и всякая мысль заканчивается движением". Бехтерев в своих работах доказал, что внутренний конфликт человека, в своей основной стадии, возникает именно в этой цепочке: движение -> мысль * мысль -> движение. Развитие конфликта в конечной стадии приводит к сильнейшим психическим расстройствам, наркомании, алкоголизации, проституции, садизму и т.п. Система "БЕЛОЯР", направленная на разрешение внутреннего конфликта через естественное целостное движение, включает в себя три этапа.



Первый этап – терапевтический

В первую очередь – с помощью простых упражнений, проводится эффективнейшая терапия заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата. Практика показывает, что очень быстро происходит восстановление межпозвонковых дисков, исчезает сколиоз любой степени, проходят грыжи и невралгии, а так же остеохондроз, хронические вывихи, последствия тяжелейших переломов, прочих травм и другие суставные боли и болезни. По другим заболеваниям, в зависимости от степени патологических изменений организма, значительные улучшения занимающиеся получают в период от 2х до 24х месяцев.

Опыт работы показывает, что нужного эффекта достигают люди даже с такими тяжелыми заболеваниями, как:

- астматические изменения
- аллергии
- сердечно-сосудистые изменения
- наркотическая зависимость всех видов
- сахарный диабет
- задержка психического развития

(Постановка диагноза и снятие проводились в клинических условиях соответствующими специалистами.)

За счет обучения естественному движению происходит восстановление основных функций организма. Естественное движение – мощное физическое действие при минимальной работе мышц. Принцип естественного движения восстанавливает работу центральной нервной системы (Ц.Н.С.), а Ц.Н.С. восстанавливает управление внутренними органами. Причем, воздействуя параллельно на все группы мышц, получаем психотерапевтический эффект, избавляясь от узлов и спазмов в мышцах, по принципу обратной связи, избавляемся от многих психологических проблем и комплексов. Болезнь (физическая и психическая) – это потеря управления внутренними органами. Качественная работа Ц.Н.С. ликвидирует любые заболевания на уровне подсознательных функций. На первом этапе происходит психологическая реабилитация глубинных деструктивных процессов в центральной нервной системе, что приводит к повышению уровня защитных функций организма на уровне подсознания. Такая работа организма дает возможность начать контролировать свои действия и нести ответственность за последствия своих действий, осознать причинно-следственные связи. Например, люди, подверженные наркотическим воздействиям, сознательно идут на "ломку" и прекращают потребление наркотических веществ.

Второй этап – пластический

На данном этапе соединяются различные виды упражнений в единую систему естественного движения. Отрабатываются плавные и точные переходы. Занимающийся, обучается формировать цель, а потом достигать эту цель независимо от давления окружающей среды. На данном этапе формирование точной цели и выбора оптимального вектора достижения цели создает у занимающихся уверенность в своих действиях и поступках как на физическом плане, так и на психологическом и социальном планах. Такие люди становятся собранными, ответственными, спокойными, рассудительными, уверенными в себе. Освоение второго этапа занимает от 2 до 12 месяцев.

На втором этапе также осваивается древнеславянская методика лечения заболеваний путем различных видов массажа и самомассажа. Очень эффективные виды массажа - хлопковый, ударный, материнский. Освоение их, применение к себе и окружающим снижает общую заболеваемость.

Обучение способам передачи полученной информации в четких лексических формах с понятийной базой обеспечивает преемственность поколений, создание прочного семейного здоровья и восстановление генетического фонда России.

Третий этап - боевая форма

В славянских преданиях нет упоминания о боевом искусстве как таковом. Западные историки решили, что в России нет боевых искусств. Умение произвольно отвечать на агрессию со стороны у любых народов превращается в танец. Любой национальный танец - боевая форма пластического движения. Если к пластике присовокупить и точное понимание работы мышц и костного аппарата, то получается самая совершенная боевая форма движения. Такой формой обладала Россия ("Коня на скаку остановит...").

Русские плясовые – самая совершенная форма естественного движения. На этой основе идет изучение русского национального танца и применение элементов танца в единоборствах с полным логическим обоснованием каждого движения.

Конечная фаза занятий по системе "БЕЛОЯР" приводит к осознанию "Достаточно общей теории управления". Возникает целостное, мозаичное, а не калейдоскопичное, как у большинства, мировоззрение. Поколение, воспитанное в целостном мировоззрении, сможет решить любые поставленные задачи.



Система естественного развития "БЕЛОЯР" прошла клинические испытания на базе Военно-медицинской академии г.Санкт-Петербурга и успешно развивается в течение более 13 лет. Занятия по системе проводятся во многих городах России и ближнего

зарубежья, в том числе на базе различных санаториев и курортов.

На систему получен патент Российской Федерации №2179430. Название системы "БЕЛОЯР" и эмблема являются зарегистрированным товарным знаком – Свидетельство на товарный знак (знак обслуживания) №243257.

Далее даны интерпретации на тему: «Что такое «Белояр»? Описание системы «Белояр» в моих личных ощущениях:

1. В методике системы «Белояр» присутствуют простые тесты на каждое упражнение для определения степени правильности выполнения, не требующие какой-либо специальной подготовки. Таким образом, каждое упражнение легко проверить и довести до практически идеального выполнения даже с первого раза. Освоив основы естественного движения, человек может практиковать его ВЕЗДЕ: лежа на диване, в общественном транспорте, сидя в офисе на работе, за рулём. В этом случае он не отвлекается от основного процесса, скорее улучшает его и делает более эффективным. Интенсивные тренинги приводят к быстрому привыканию жить лучше, не зря народная мудрость гласит: «К хорошему, быстро привыкаешь», – и способствуют жизни без стресса, простудных заболеваний и т.д.

Постоянные занятия способствуют улучшению кровоснабжения и как следствие полному восстановлению внутренних органов человека, в том числе и головного мозга. Система рассчитана на людей любого возраста с любым уровнем подготовки.

На протяжении всей жизни наши чувства, желания, запреты «кодируются» нашим телом, создавая определённые блоки или «броню». Тактильный (иначе говоря, телесный) контакт играет в нашей жизни огромную роль уже с самого рождения, когда материнские прикосновения помогают ребёнку открывать мир ещё до того, как он начнёт себя осознавать.

В процессе развития издержки воспитания, сложности взросления, переживаемые стрессы приводят к подавлению чувств и ощущений тела, оскудению диапазона эмоций. Значимые переживания фиксируются в памяти тела, запечатлевая маски и роли, которые избираются в качестве защиты от переживаний. Таким образом, постепенно образуется, так называемый «мышечный панцирь» –

узлы и зоны хронических напряжений и зажимов, что снижает подвижность и жизненные ресурсы организма. Люди теряют способность получать удовольствие от всего происходящего в жизни, так как подобная броня блокирует возможные негативные (а заодно и позитивные) ощущения не только извне, но и внутри тела.

Одним из первых специалистов, кто расширил рамки психоаналитической техники, введя в анализ изучение физической экспрессии и активности клиента, был Вильгельм Райх, который и начал внедрять в своей работе с пациентами практику различных упражнений и поз.

В своё время Райх выявил связь между характером и мышечным панцирем человека, обнаружив, например, что у невротиков реакция мышц замедленна по сравнению со здоровыми людьми.

Все упражнения, которые приходится делать пациенту в процессе терапии, призваны заново пережить и высвободить то напряжение, которое вызвало образование мышечной брони.

Вся современная телесная техника реабилитации включают в себя принципы напряжения мышечных волокон, что практически снимает спастическое состояние с внешней оболочки мышц, совершенно пропуская состояние внутренних слоев мышц.

Система естественного движения несет в своем принципе воздействия на мышцы процесс противодействия напряжению – НАТЯЖЕНИЕ мышечного волокна. При волевом натяжении мышц и медленном динамическом перемещении происходит полное раскрепощение всех микромышц по всему объему, что, соответственно, влияет благотворно на психическое состояние человека. Кроме терапевтического эффекта это несёт и вполне прикладной: КПД работы, которую способна выполнить определённая группа мышц, резко возрастает, это очень легко проверить на практике...

2. На просторах нашей необъятной Родины за последние 25 лет появилось огромное количество систем и методик, направленных на оздоровление организма. В этой книге не ставится цель сравнить их, оценить эффективность и полезность.

Автором системы является Жуков Станислав Викторович из г. Озерска Челябинской области. Это одна из немногих систем, которая имеет патент РФ как реабилитационная система и развивается уже около 20 лет. До сих пор не выявлено ни одного противопоказания к занятиям. При всей простоте системы огромный терапевтический эффект подтверждён тысячами людей по всему бывшему СССР.

Система получила международное признание: **В 2008 г. на международной конференции Европейского научного общества Европейской академии естественных наук (г.Ганновер, Германия) Жуков С.В. был награжден медалью Лейбница и дипломом академии. В 2007 г. Европейское научное общество Европейской академии естественных наук (г.Ганновер, Германия) наградило Жукова С.В. Почетным крестом и дипломом академии за создание системы психофизической реабилитации и оздоровления "БЕЛОЯР". Общероссийская межрегиональная профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной народной медицины, психологов и целителей признала Жукова С.В. лучшим целителем Урала и Сибири по направлению "Традиционные системы оздоровления" за 2007 г. и т.д.**

В этой системе чудесным образом переплелись знания наших предков и учений лучших умов русской психиатрии – Выгодского, Бехтерева, Сеченова, Лурии. Все теоретические выкладки в учении этих выдающихся людей основаны на простейшем принципе, который знали наши предки и описывали его в своих сказаниях и былинах: "Всякое движение заканчивается мыслью, и всякая мысль заканчивается движением". Бехтерев в своих работах доказал, что внутренний конфликт человека, в своей основной стадии,

возникает именно в этой цепочке: движение -> мысль * мысль -> движение. Современные знания по биомеханике только подтвердили правильность основных принципов Системы Естественного Целостного Движения «Белояр».

Многие люди, которые занимаются системой, с удивлением отмечают, что упражнения не надо учить, их как будто организм вспоминает. Упражнения просты и доступны каждому, а за счёт оригинальной методологии обладают мощнейшим терапевтическим эффектом как на опорно-двигательный аппарат, так и на ЦНС. Отличительной чертой методологии является ориентирование на русский менталитет и способ мышления, без «замеса» на восточные философии. Умение управлять как телом, так и мыслями проходит красной чертой через все занятия. Люди становятся здоровее, спокойнее, возрастает трудоспособность и стрессоустойчивость, снижается утомляемость, уходят даже хронические «болячки». Причём любой человек это чувствует даже с одного занятия, а не после нескольких месяцев тренировок.

Когда начинаешь заниматься, осознаёшь, что все движения знакомы и часто в жизни мы их делаем, только не системно и не задумываясь. Такие маленькие открытия радуют каждого. После трёх-четырёх занятий начинаешь понимать, что заниматься системой можно всегда и везде: в общественном транспорте, на работе за компьютером, в поле и огороде, сидя, лежа, стоя и т.д. При этом занятия не мешают основному делу а стимулируют деятельность мозга и оказывают терапевтический эффект на мышцы и суставы.

Работая с телом, мы, благодаря обратной связи, «прорабатываем» Центральную нервную систему, и не только получаем здоровье на физическом уровне, но и ещё получаем ТРЕЗВОМЫСЛИЕ в широком смысле этого слова. Таким человеком уже очень сложно манипулировать, он устойчив как к вирусам и изменениям погодных условий, так и к психологическому воздействию (никакая секта не сможет им

манипулировать), практически он обретает настоящую свободу и волю.

Глобально создание этой системы можно сравнить с деятельностью Дейла Корнеги. Он в своих произведениях всего лишь акцентирует внимание читателя на том, что итак известно всем, и этим добивается поставленной цели. В Системе Естественного Целостного Движения всё то же самое: всего лишь акцентируется внимание на том, как мы ходим, как стоим, какое положение тела и суставов нам предоставила матушка-природа.

Внедрение такой системы в учебные процессы школ и высших учебных заведений привело бы к тому, что наше молодое поколение не только получало бы образование, но и заканчивало учебные заведения здоровыми как телом, так и психически, а, соответственно, и душой. Здоровое поколение – здоровая, сильная страна. Внедрение такой системы в спорт, позволило бы в разы увеличить результативность большинства видов спорта.

Вывод: Белояр – просто, легко, эффективно.

Для чего здесь даны определения системы «Белояр»? Это попытка коротко рассказать о необъятном пласте знаний, дать понимание процессов в очень сжатом виде. Так же хочется отметить наличие методички. В этом труде не только даны описание упражнений в чёткой лексической форме, но и дана вся методология выполнения упражнений с различными целями и нагрузкой. Опубликована рецензия Алтайского государственного медицинского университета и Алтайского краевого врачебно-физкультурного диспансера о базовом комплексе системы «Белояр», что несомненно способствует более качественному и упрощённому пониманию тренировочного процесса.

Принципы и отличия системы Белояр, как системы естественного движения.

Понятийная база. Столпом стоит понимание процессов, которые объясняются нам в процессе обучения. Каждый занимающийся всегда понимает: что он делает, как, для чего и каков будет результат. Как возникает «понятие»? Рассмотрим весь процесс:

1. Мы что-то познаём в ощущениях. Начиная с детства, информацию об окружающем мире мы получаем, в первую очередь, на ощущениях (горячо, холодно, больно, мягко и т.д.). Так мы получаем и запоминаем ОЩУЩЕНИЯ.

2. Одновременно с тем, что мы запомнили в ощущениях, мы запоминаем вид или обстоятельства, когда эти ощущения можно получить. Т.е. формируем ОБРАЗ с ощущениями.

3. Образ и полученные ощущения надо как-то назвать... Либо мы сами, либо кто-то это событие или образ кодирует словом или звуком. Так получаем СЛОВО.

4. Когда чётко сформулированы, названы словом, ощущения, образ и получен опыт, всё в совокупности рождает ПОНЯТИЕ.

Вот тогда возникает понятийная база, характеризующая движения, приходит полное понимание, что ты делаешь, как и зачем.

Экологичность.

Все упражнения разделены на блоки и выполнение следующих блоков упражнений основано на освоении предыдущих упражнений. Всё увязано в единую систему выполнения упражнений сверху вниз по телу. Хотя система позволяет заниматься телом в любой последовательности (ноги, потом руки и т.д.) За основу взят опробованный годами метод: сверху вниз. Т.е. после разминки: шейный отдел позвоночника, потом грудной и т.д. После освоения первых

блоков упражнений, начинается изучение упражнений второго уровня с более глубокой проработкой всех мышц.

Каждое упражнение основано на личных ощущениях занимающихся, что даёт возможность самостоятельного контроля качества выполнения упражнений и количества нагрузки в данный момент времени.

Подобный самоконтроль позволяет расширить возрастные границы занимающихся. Практика показала, что положительного эффекта достигают люди в возрасте от 4-х лет и даже далеко за 80 лет.

Большой лечебный эффект достигается подключением процесса самоконтроля дозировки болевых ощущений, которые могут возникать и в процессе выполнения упражнений, и на следующий день. По мере восстановления органов, болевые ощущения уменьшаются и постепенно, контролируя личные ощущения, увеличивая нагрузку, можно полностью восстановить работоспособность всего организма.

При таком подходе к физическим упражнениям, мнение тренера остаётся только РЕКОМЕНДАЦИЕЙ к действию. Боль, которую мы все не любим, является показателем, очень важным в психосоматическом аспекте. Что такое боль? Это реакция нашего организма на изменение внутренней или внешней составляющей воздействия. Работают рецепторы, которые сообщают в мозг о «неприятном» воздействии. Теперь рассмотрим ситуацию, которую принципиально можно будет отнести к любым болевым воздействиям. В жизни каждый из нас неоднократно получал «синяки», по-грамотному – гематомы. Каждый раз первичное воздействие, предшествующее гематоме, было болезненным. В этот момент мозг реагирует на изменения... и посылает на «место преступления» (или выделяет) соответствующие гормоны и вещества. Первое - боль проходит. Второе - кровоснабжение органов восстанавливается, за исключением поврежденного участка. Дальше ЦНС в процессе реабилитации практически НЕ УЧАСТВУЕТ. Процесс выздоровления «отдан на откуп» местным центрам управления. Как только мы начинаем

«тянуть» мышцы, в том числе и в повреждённом участке, возникает боль. Мозг опять реагирует и запускает реабилитационные процессы, плюс мы увеличиваем кровоснабжение и скорость обновления тканей. Результат: боль - способствует более быстрому излечению.

Ещё одно большое отличие в том, что при натянутой мышце в работе участвует весь объём ткани мышцы. Это позволяет увеличить кровоток, силу, а непрерывность процесса - и выносливость мышц. Это даёт возможность положительно влиять на работу головного мозга через реакцию клеток мозга на работу микромышц. Пожалуй, стоит коротко пояснить. Если у Вас, например, 100 клеток головного мозга отвечали за движение руки вверх, то при включении микромышц, объём управляемых элементов возрос. Тогда, либо надо добавить количество управляющих элементов, клеток мозга, либо увеличить количество связей между ними. Что организм и делает. И в первом и во втором случае, человек начинает мыслить быстрее, адекватнее, качественней. Происходит улучшение деятельности мозга и ЦНС.

Образность.

«Белояр» как система одна из первых обратила внимание на образное мышление. Ну, или одна из первых об этом заговорила. Чёткое представление образа в сочетании с ощущениями позволяют увеличить качество выполнения упражнений в разы. Очень жаль что в восточных методах, преподаваемых в России не присутствует акцент на образ - есть подозрение, что это просто утеряно... Обучающимся восточным практикам «дают» образ для упражнения: «змея кусающая себя за хвост», «дракон охраняющий генздо» и т.д. Но стоп. Здесь и кроется одно из основных отличий «Белояра»: во-первых никто из несущих информацию, не пестует понимание образа и передачу информации в ощущениях (попробуйте ощутить и описать дракона), во-вторых, это образы не НАШИ, они не затрагивают

глубинной памяти о прошлых временах. «Белояр» даёт чёткие образы для упражнений, основываясь на РУССКОМ менталитете, на нашей глубинной, если хотите Родовой памяти. Поэтому усвоение упражнений «Белояр» проходит не годами, а часами, и каждый занимающийся легко воспринимает и усваивает информацию, пропуская которую через себя, находит отклик в теле и душе. Образ – это умение сознания удерживать некую информацию в виде изображения, чётко ощущать все физические особенности этого изображения, и, на примере «Белояра», накладывать на движение. Результатом работы сознания, тела и подсознания является качественное выполнение упражнения, с получением максимальных ощущений. Хочется отметить, что сейчас все славянские методики говорят об образе. Где они были 20 лет назад? Когда в сознание русских людей внедрялись Карате, У-шу и т.д. И насаждалась культура других народов? Да собственно и сейчас этот процесс продолжается. Одежда, образ мышления, команды.. всё на иноземном, не русском языке, и поддерживает традицию, а соответственно и силу далеко не нашу...Хотя пора бы проснуться! Эти методики пришли на Нашу землю, так пусть развиваются по нашим правилам!

Так с образами хватит, у тех, кто хочет всё это проверить: милости просим на тренировки. Там всё сразу становится на свои места.

Тесты.

Другой важной особенностью Белояра являются ТЕСТЫ. Каждое упражнение можно протестировать. Почувствовать какие мышцы работают, в каком они состоянии и что происходит при включении всех мышц в работу.



Для тестирования не нужна специальная подготовки, они выполняются легко и просто. Тесты позволяют занимающемуся почувствовать, какие мышцы реально работают и какие мышцы включаются в работу при нагрузке, в случае выполнения упражнения. Несут новый опыт, как должны работать мышцы в естественном положении и натяжении, чтобы не ощущать негативных последствий. Ещё тесты показывают, естественно, правильность выполнения упражнений, а так же возрастающую силу тестируемого.

Натяжение.

Задача занимающихся: научиться осознанно заменять напряжение мышц на натяжение. Достаточно простой вопрос вызывает массу недопонимания. Это связано обычно с тем, что в силу развития нашего социума, подавление свободного естественного движения начинается с раннего детства (не ходи, не трогай, не бери и т.д.), и к определённом возрасту людям приходится заново учиться владеть своим телом, приводить в нормальное положение осанку, избавляться от хворей и болезней, что и делают занимающиеся практиками естественного движения. Достаточно научиться заменять напряжение мышц на натяжение, и происходят чудесные изменения во всём организме. Пробуйте, и тогда написанные слова не потребуют дополнительных доказательств и объяснений.

Феномен натяжения известен с давних времён во всех сферах человеческой деятельности, связанных с движением. Интересно вот что: любой танцор, гимнаст, любой мастер движения двигается естественно. Ну почему об этом ученикам восточных единоборств не говорят? Их муштруют тысячами повторений движения, пока тело само не найдёт, то самое правильное положение, и ту самую правильную траекторию движения. Неужели сложно объяснить один раз? Похоже, в восточных методиках этот момент не учтён или сознательно умалчивается.

Возвращаясь к вопросу натяжения: любой мастер единоборств или телесных практик двигается с натяжением и положением суставов, близким к идеальным с точки зрения биомеханики. **В системе «Белояр» с этого начинается обучение.** Т.е. освоив Белояр, человек становится мастером в любых восточных практиках!? Удивительно, но это так. Каждый может проверить это на себе.

Так что же такое натяжение?

Вот здесь мы попадаем в область неизведанного... С точки зрения нашей современной спортивной науки натяжения не существует. Есть расслабленное состояние мышц, когда полезная работа мышцами не производится, есть напряжённое состояние, когда мышцы сокращаются и выполняют работу. Первое состояние не будем рассматривать вообще, потому что никакого прикладного интереса не представляет. А вот второе уже интересно: мышцы затрачивают свои ресурсы для выполнения конкретной работы. Они сокращаются. Тратятся питательные вещества, кислород, разлагаются молекулы АТФ, капилляры пережаты и питание мышц отсутствует. В результате мышцы не могут долго выполнять работу, им требуется отдых. Есть ещё одно состояние мышц: алертное или изотоническое, или по-простому натянутое. В этом состоянии мышца может выполнять полезную работу, кровоснабжение не нарушено, наоборот, кровоток в 2-3 раза больше чем в спокойном состоянии, т.е. питание мышц усиленное. Соответственно, работы можно выполнить больше, не уставая или очень быстро восстанавливаясь. С моей точки зрения натяжение это когда мышцы осознанно вводятся в состояние вибрации, когда напряжение (сокращение), сменяется расслаблением и даже больше – натяжением. И чем выше частота этого процесса, тем больший КПД можно получить от мышц. Тогда мышцы начинают работать как второй кровеносный насос, разгружая сердце. В этом случае всё становится на свои места: и медицина и все остальные довольны. Обсуждать можно долго, но фактом является то, что натяжение мышц несёт мощный задел здоровья и силы.

Итак подведём итог: Пять основных законов естественного движения:

1. Максимальное натяжение мышц при статических упражнениях.

2. Сгибатели и разгибатели работают во всех упражнениях максимально согласованно и гармонично, вплоть до микромышц.

3. Упражнения выполняются только по принципу: ощущения – образ – слово – понятие.

4. Всякое движение может быть естественным, только нужно его целостно осознавать, т.е. в полной мере.

5. Любое движение имеет начало и конец. От точки опоры до самой дальней точки в теле. Движение должно не только начаться, но и закончиться без прерываний.

Организм сам по себе является уникальной системой систем, которая практически на 100% имеет способность выжить или приспособиться в любых условиях. Это нам заложила матушка-природа. Любое заболевание или недуг – по сути потеря качественного управления внешними или внутренними процессами организма. Следуя принципам естественного движения, мы учимся качественно управлять своим телом как снаружи, так и внутри. Восстанавливая качественное управление своим телом и разумом, мы исключаем любые болезни.

Предостережение по поводу личностного роста.

Захотелось отметить этот момент по причине нескольких случаев, которые я видел сам. Систему «Белояр» ещё называют системой естественного развития личности. В этом присутствует не только неограниченная свобода личности и разума, ни и кроется опасность. Суть поднятого вопроса в очень быстрой реабилитации и росте тела, сознания и души. Так как каждый человек уникален, то на старте степень развития этих составляющих обычно разная, редко встречаются в наше время люди сбалансированные, уже имеющие мозаичное, сбалансированное мышление. В результате занятий всё в организме и мозгах получает «пинок» для ускорения развития. При правильном выполнении упражнений и посещении семинаров и тренингов баланс выравнивается, и человек гармонично развивается. Но бывает и другое.

Когда Самосознание начинает интенсивней развиваться, чем тело и душа. Человек быстрее начинает осознавать себя полноценной личностью, требующей большей самореализации, чем к этому способно тело и духовная составляющая на этот момент. Вот тогда и начинается то, что Жуков Станислав Викторович назвал «Звезданутость» или по-простому «Звездная болезнь». Хорошо ещё, когда протекает в «лёгкой» форме, человек осознавая себя как личность (с кучей дополнительных эпитетов), прекращает заниматься, начинает искать пути реализации своей исключительности. В результате, обычно, он сам того не желая тормозит развитие «Я» и своими действиями подгоняет тело и духовность до уровня сознания, т.е. опять возвращается к балансу. Минус один – в это время он сам, как личность не растёт, не развивается. Бывает ситуация другая: человек не замыкается, а продолжает интенсивнее развивать осознание личности и без внутреннего и внешнего баланса это приводит к состоянию личности известной нам как «Гордыня».

Часто, когда духовность (нравственность) ещё не развилась до уровня самосознания, это приводит к

неэтичному поведению по отношению сначала к системе «Белояр», потом к Жукову Станиславу Викторовичу, а потом и к обществу. Нормальные отношения, у таких людей, сохраняются только с теми, кто им НУЖЕН. Возникает потребительское отношение ко всему вокруг.

Для того чтобы избегать таких последствий при занятиях системой «Белояр» и были введены этапы освоения системы, по принципу: «от простого к сложному».

Более полный спектр вопросов охваченных Белояром.

Движения, психотехники (очарование нежности, лад, проработка вопросов медленным движением), палки.

«...Первый этап – терапевтический. В первую очередь – с помощью простых упражнений проводится эффективнейшая терапия заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата...»

Что же происходит на самом деле? На первом этапе человек вспоминает свои, заложенные природой, первоначальные навыки положения суставов, правила управления мышцами. Учится гармонично управлять всем телом. Простые движения вдруг заставляют по-другому работать мозги...

Последнее объясню подробнее. Давайте рассмотрим в общих чертах мышцы спины в районе позвоночника. Существуют большие группы мышц, они находятся ближе к кожному покрову, имеют большую амплитуду растяжения и движения. Благодаря им мы можем делать наклоны в стороны, скручиваться и т.д. Существуют маленькие мышцы (микромышцы), которые обеспечивают движения на уровне позвонков; они поддерживают позвонки в правильном положении. При обычном движении микромышцы практически не выполняют работы, кроме поддержания позвонков в нужном положении. Почему? Амплитуда их сокращения-растяжения никакая, маленькая, так что они просто не успевают включиться в работу. Поэтому в системе «Белояр» все упражнения первого этапа выполняются либо в статике, либо очень медленно. При медленном выполнении микромышцы успевают включиться в работу и полноценно участвуют в процессе движения. Что позволяет добиться того же эффекта, что сеанс у мануального массажиста: микромышцы включаются в работу, уходит спазмика, и позвонки возвращаются в своё естественное положение. Разница по сравнению с мануальной терапией в том, что Вы САМИ поставили позвонки на место, о чём запомнили мышцы и ЦНС. Это и приводит к более длительному

положительному эффекту. Конечно всё может вернуться...если не найти причины и не устранить их.

Ещё на одном важном моменте хотелось бы сконцентрировать внимание. Это кровоснабжение. При занятиях системой «Белояр» кровоток по сосудам увеличивается в 2-3 раза по сравнению с расслабленным состоянием. В результате:

- Питание к мышцам доставляется больше, т.е. даже если в результате интенсивного выполнения упражнений возникла усталость в мышцах, период восстановления работоспособности – считанные секунды;

- Продукты жизнедеятельности (молочная кислота, углекислый газ и т.д.) вымываются кровью более интенсивно, что практически исключает болевые эффекты в мышцах на следующий день.

- Кровь, по природе своей, один из основных врожденных антисептических, лечебных механизмов организма. Т.е. значительно быстрее проходят вирусные заболевания, синяки и гематомы, снятия отечности. Быстрее происходит восстановление сосудов.

Самое главное – всё это происходит без нагрузки на сердечную мышцу. Мышечный корсет работает как мощный насос, помогая сердцу, разгружая его.

Отдельное место в первом этапе занимает работа с предметами. Так сложилось, что в качестве предмета выбрали гимнастическую палку. Идеальные габариты для индивидуума: длина от пола до солнечного сплетения, толщина равна комфортному обхвату, чтобы пальцы при обхвате соприкасались. Работа с палкой имеет ряд отличительных особенностей. Во-первых, нет необходимости «держаться образ», он и так у нас в руках. Во-вторых, то, что мы смогли наработать по управлению своими мышцами и суставами - и, вроде как, достигли предела, - значительно расширяется. Снимаются более глубокие блоки и зажимы в мышцах и контурах управления, возрастает амплитуда

растяжения мышц и движения суставов. ЦНС получает новый спектр возможностей тела и новый объём мышц для качественного управления. Растёт терапевтический эффект. Происходит синхронизация левого и правого полушария, мы поднимаемся на качественно другой интеллектуальный и творческий уровень. Очень полезно чередовать занятия с палкой и без. В одном случае мы раздвигаем горизонты себя, в другом готовим базис для этого раздвижения. Упражнения с палкой можно условно разделить на три вида:

- Статические упражнения
- Статико-динамические упражнения
- Динамические. Упражнения для развития и синхронизации левого и правого полушарий мозга.

Следует заметить, что занятия с палкой лучше начинать после получения базового навыка и освоения базиса системы Белояр. Разберём виды упражнений по подробнее.

Статические упражнения с палкой.

Освоение этого этапа напрямую зависит от того насколько Вы освоили базисную часть системы Белояр. Упражнения практически повторяются, но с палкой. Это даёт возможность более качественно и глубоко проработать мышцы определённых групп тела. Ещё одна отличительная особенность: Вам не нужно держать образ в голове, так как образ уже у Вас в руках – палка, да ещё и с реальными тактильными ощущениями, что позволяет сосредоточиться на ощущениях в мышцах. Примеры упражнений будут даны ниже.

БЕЗ ПАЛКИ.

Упражнение «Дерево на ветру»: производим наклоны в сторону, представляя себя деревом на сильном ветру.



Спина прямая, руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях, сильно растягиваем тело, опираясь в пол ногами очень сильно. Тело прогибаем в бок, как будто легли на большой шар боком. Руки тянутся вверх и в сторону.

Образ: дерево крепко держится корнями за землю, а сильный ветер наклоняет крону.

Тест: партнёр кладёт одну руку на плечо тестируемого, а вторую на противоположное бедро и давит руками на встречу друг другу. При качестве выполнения можно выдержать большую нагрузку. Получив качественные ощущения с нагрузкой, выполняем упражнение самостоятельно, с ощущениями как под нагрузкой.

Упражнение «Скрутка»: стойка – спина прямая, руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях, сильно растягиваем тело, опираясь в пол ногами очень сильно.



Продельвается при сильном натяжении мышц спины. Колени и тазовые кости остаются не подвижными. Верхняя часть тела поворачивается в талии плавно в одну и в другую сторону на максимально возможный угол. Желательно подержать тело в конечных положениях, какое – то время. При выполнении позвонки восстанавливают своё естественное положение в пространстве. Скрутку продельваем в обе стороны.

Образ: змея заползает на дерево, вьюнок оплетает ветку.

Возникают очень сильные ощущения натяжения, проходящие от пальцев ног, до пальцев рук по спирали, опоясывая всё тело. Надо довести ощущения до максимально сильных.

Основная ошибка при выполнении данного упражнения – прогибание спины в области поясницы при скрутке тела. Колени скручиваются в сторону движения, теряя остойчивость. Усилить контроль за положением коленей и пояснично – крестцового отдела при поворотах корпуса.

С ПАЛКОЙ



Упражнение

«Дерево на ветру»:

производим наклоны в сторону, представляя себя деревом на сильном ветру.

Спина прямая, руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях, сильно растягиваем тело, опираясь в пол ногами очень сильно.

Упираем палку в верх. Затем переносим внимание на правую руку и начинаем токать её вверх. Дойдя до

максимума, фиксируем положение.



Далее левой рукой, при сохранении всех остальных позиций, начинаем тянуть в сторону. При этом правая рука продолжает тянуться в верх.

Выполняем в обе стороны.



«Скрутка»: стойка – спина прямая, руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях, сильно растягиваем тело, опираясь в пол ногами очень сильно. Прodelьвается при сильном натяжении мышц спины. Колени и тазовые кости остаются не подвижными. Палкой упираемся в потолок или в небо.



Движение начинаем с палки, как бы ввинчивая её вверх.

Верхняя часть тела поворачивается за палкой, в талии, плавно в одну и в другую сторону на максимально возможный угол. Желательно подержать тело в конечных положениях, какое - то время. При выполнении позвонки восстанавливают своё естественное положение в пространстве. Скрутку проделываем в обе стороны. Задача: сохранить ось вращения и посмотреть себе за спину с максимальным вытяжением вверх.

Можно заметить, что упражнения не сильно отличаются друг от друга, когда выполняются с палкой и без. Но ощущения в теле различаются, и позволяют более качественно управлять своими суставами и мышцами при занятиях с палочками. Дело в том, что при выполнении упражнений без палки, значительная часть нашего внимания занята созданием образа и отвлекает от качественной натяжки, но позволяет качественно работать с образным мышлением, развивая его. При выполнении упражнений с палкой образ уже в руках, да ещё и с ощущениями, что позволяет сосредоточиться на протяжке разных мышц. Поэтому рекомендуем чередовать занятия с палкой и без палки.

Статическо-динамические упражнения

В этой группе упражнений присутствует небольшое развитие, в сторону динамики, упражнений, и как следствие развитие координации и энергетики, т.е. работа с Ц.Н.С. Так же приведём несколько примеров:

Примите основную стойку готовности. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, колени чуть подсогнуты, поясничный лордоз (прогиб) выпрямлен. Палочку держите в обеих руках хватом сверху на уровне талии.



Разожмите левую кисть, а правой рукой с палкой начните делать отводящее назад движение. Важно что палка обкатывала Вашу талию, т.е. всегда касалась тела. Ваше правое предплечье должно двигаться по дуге, ось вращения которой — плечо.

Поворот вокруг плеча вашего правого предплечья, прижимая палку к телу, будет естественным образом ограничен подвижностью плечевого сустава и составит угол примерно 90° от фронтального положения.

Это движение вправо должно быть инерционным, пружинистым, с небольшим поворотом корпуса, а

заканчивается оно у каждого там, где останавливают разворот собственные связи.

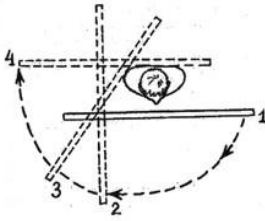


После этого верните правую руку в исходное положение, перехватите палку левой кистью и то же самое совершите левой рукой.



При выполнении этого упражнения с самого начала приучайте себя к устойчивости и укоренению, выполняйте все упражнения в состоянии натяжения. Представьте, что вы забетонированы по пояс. Низ туловища при вращении посоха вокруг пояса должен оставаться неподвижным. Чтобы соблюсти это необходимое требование, разучивайте движения

постепенно, медленно. Пусть тело запоминает, как ему надо двигаться. Начиная медленные движения палки вокруг пояса,



наблюдайте за собой: контролируйте неподвижность стойки и в то же время отслеживайте свои психические состояния. Сделайте это своей привычкой, которая останется с вами на протяжении всей тренировки. По мере «схватывания» техники движения постепенно увеличивайте скорость вращения посоха перед собой. В идеале он должен шелестеть, когда на приличной скорости будет рассекал воздух. При увеличении скорости, в работу включится всё тело. Следите за коленями: они не должны сгибаться во внутрь.

Переходить к выполнению этого упражнения можно из стойки готовности, сохраняя первоначальную натяжку. Держите палку хватом сверху и начинайте вращать его вокруг пояса. Постепенно увеличивайте скорость до появления характерного шелеста посоха, на скорости рассекающего воздух.

Второе упражнение. Исходное положение: Руки прижимают палку к груди.



Отпускаем нижнюю руку, а верхняя движется локтем вверх, обкатывая палкой ключицу. Обязательно прижимая палку к телу. В верхней точке максимально растягиваем тело, сохраняя основную стойку.



После достижения максимального верхнего положения, идёт возвратно-поступательное движение

в исходное положение. Далее, через центр груди по диагонали вниз.



Выполняем в одну сторону несколько раз, потом меняем диагональ и выполняем в другую сторону несколько раз.

Третье упражнение. Возьмите палку двумя руками, хватом снизу и, согнув руки в локтях, поднимите до уровня шеи. Руки скрещены. Аккуратно прижмите к шее.



Затем по аналогии с предыдущим упражнением начинайте вращать палку вокруг шеи. Упражнение выполняется в ту сторону, какая рука находится сверху. При возврате захватывайте палку сверху и продолжайте в другую сторону.



Далее можно заметить, что после того как эти три упражнения освоены и выполняются уверенно, они соединяются в одно, выполняемое последовательно: выполняется первое – по талии, затем второе – диагональ

вверх, затем третье – прокатывание по шее, затем диагональ вниз, и завершаем прокатыванием по талии. Для более подробного описания техники работы с палкой требуется отдельное издание.

Для синхронизации левого и правого полушария используется работа с двумя палками, где руки двигаются в синхронном и асинхронном режиме.

«...Второй этап – пластический. На данном этапе соединяются различные виды упражнений в единую систему естественного движения. Отрабатываются плавные и точные переходы...». Обучаясь первому этапу, люди часто задают вопрос: « Ну что бы сколиоз не вернулся надо исправить походку, как же ходить в натяжении? Это ж как робот, на улице не поймут». Да, это действительно так. Что бы научиться двигаться в натяжении, по-«Белояровски», т.е. естественно, необходимы определённые навыки. Практически учишься ходить заново, сначала осознанно контролируя ВСЁ тело, раскладывая каждое движения на вектора силы и направлений, в дальнейшем контролируя только образы и ощущения, а потом этот контроль уходит на подсознание. Полное освоение второго этапа даёт возможность жить в «Белояре». Т.е. постоянно совершенствоваться во всех смыслах этого слова. Как в том анекдоте: «... как, говорит, вы расслабляетесь? – Да я не напрягаюсь...» **Больше Вас в жизни ни что не сможет «напрячь».** Опять же гармоничное движение, контроль многих векторов благотворно действует на развитие ЦНС. Появляются способности делать и контролировать намного больше процессов, чем знаменитый Гай Юлий Цезарь. Занимаясь пластикой в системе Белояр, можно заметить что многие основные движения перекликаются с народными танцами, а кто-то узнаёт, например, вальс. Есть одно важное отличие: всё выполняется в состоянии натяжения. Начав движение, нужно добиться плавности и непрерывности, вплоть до окончания.

Третий этап – боевая форма. Этот этап более подробно описывать здесь не буду. Замечу только, что при освоении первых двух Вы вполне можете прогнозировать любую ситуацию и видеть устраивающий Вас выход (уклон, уход, например), не владея никакими боевыми навыками. Мощно включается работа с образами и линиями силы (векторами), которые красной линией проходят через все этапы.

Есть много психологических тренингов, таких как работа над проблемами, работа со страхами, успех, поймай удачу и.т.д. В «Белояре» после освоения даже первого этапа есть возможность чётко поставить цель и совершить простую работу для её достижения. Попробуем коротко описать, с учетом того, что тот, кто хочет попробовать, прошёл хотя бы первый уровень. Например:

1. Выбираем вопрос или проблему, от которой хотим избавиться

2. Самое простое упражнение – шаг, при нем задействованы практически все группы мышц.

3. Ставим себе планку – минута или две (время зависит от того, насколько качественно Вы хотите проработать вопрос – чем больше, тем лучше, можно и минут пять).

4. Встаём в исходное положение, когда мы готовы начать следующий шаг.

5. Концентрируем своё внимание на интересующем вопросе и...стартуем.

Задача: Выполнить один шаг, концентрируясь (усиленно думая, представляя в деталях и ощущениях) на поставленной задаче, плавно, без рывков, в течение выбранного времени. Если в процессе движения становятся «рваными», то весь процесс начинаем сначала, включая отсчёт. После качественного выполнения этого упражнения «волшебным» образом вопрос, о котором думали, решается. Проверено неоднократно и далеко не одним человеком.

В системе «Белояр» существуют отдельные этапы работы со своим «Я». Это раздел «Методология ЛАД», «Возрождение чувств» и т.д. Эти тренинги позволяют более качественно проработать застарелые вопросы, которые «застряли» в психике и теле, научиться управлять осознанно своими чувствами, качественнее использовать ту энергию, которой владеют, в принципе, все. Уникальность методик заключается в том, что все результаты и открывающиеся способности можно проверить сразу, так сказать «здесь и сейчас».

И ещё о дыхании.

Существует огромное количество методик как дышать. Так же существует огромное количество тренажёров для дыхания. Всё сводится к следующему:

пока человек молод и сравнительно много двигается (игры, спорт, дискотеки) интенсивность его дыхания соответствует физиологическим нормам и в состоянии покоя составляет 2-4 литра в минуту. Однако с возрастом вследствие стрессов и малоподвижного образа жизни интенсивность дыхания постепенно увеличивается и к 50-60 годам уже составляет у большинства людей 8-12 литров в минуту, то есть превышает норму в 2-3 раза.

Избыточная вентиляция легких приводит к избыточному вымыванию из артериальной крови CO_2 . Например, при интенсивности дыхания 10 литров в минуту в состоянии покоя в артериальной крови лишь около 4% CO_2 , что легко подтверждается при помощи газоанализатора крови. Ненормально низкий уровень CO_2 в артериальной крови создает постоянный, значительный спазм артериол – артериальную гипертонию, порождающую гипертоническую болезнь. Та же причина – "неправильное дыхание", приводящее к спазму дыхательных путей (bronхов), является источником возникновения бронхиальной астмы.

В системе «Белояр» дают один совет: «Дыши на выдохе». Что это такое? В обычном ритме мы дышим размеренно и в случае нагрузки задерживаем дыхание на вдохе. Дыхание на выдохе предлагает задерживать дыхание на выдохе, и при необходимости делать вдох-выдох. Ещё один вариант – долгий выдох. Как ни странно эти два приёма полностью вписываются в существующую теорию терапевтического эффекта от дыхательных тренажеров. Благодаря несложному контролю, на первое время, уровень CO_2 в крови приходит к оптимальному. Каждый из Вас может сделать простой тест: подойти к лестничному пролёту, замерить у себя пульс. Вдохнуть, задержать дыхание и быстро подняться на последнюю ступеньку. Замерить пульс. Спуститься вниз, дождаться, когда пульс вернётся в норму. Выдохнуть и быстро подняться на последнюю ступеньку. Замерить пульс. Результаты Вас удивят. Оказывается, на выдохе пульс изменился значительно меньше. Можно делать вывод.

«Белояр», как базовая система естественного движения (для любых занятий)

Система ЕСТЕСТВЕННОГО движения очень легко вписывается в любую школьную и спортивную программу, только дополняя ее. В любом виде спорта система «Белояр» резко снижает травматизм и повышает эффективность и результативность. Опыт работы в школе: Пятиминутки, проводимые каждый урок, увеличили общую успеваемость в школе на 30% за два месяца. Введение принципа естественного движения в разминочный комплекс на уроках физической культуры за учебный год дало прекрасные результаты. Класс, собранный из детей агрессивного поведения, к концу года полностью изменил свое поведение. 70% детей улучшили осанку, 30% детей совсем перестали болеть простудными заболеваниями. Успеваемость поднялась у всех учеников. Уже два года школа продолжает работать и

при эпидемиях гриппа в полном составе. Тестовые проверки школьников на отношение к различным наркотическим веществам, выявили резкое негативное отношение к потреблению наркотиков, алкоголя, курения практически у 70% школьников. А вот творческий потенциал резко возрос, заполнение кружков и творческих мастерских дополнительного образования достигло 100%.

Рассмотрим этот же вопрос с другой стороны. Встречаясь с людьми, которые занимаются йогой и показывая им Белояр, слышишь: «Это ж йога, но какая-то другая»; занимаясь с Цигунистами (да простят меня сеи уважаемые люди): « Это Цигун, но другой»; те, кто увлекаются Тай Цзи, тоже не оригинальны в этом плане. Глядя на различные восточные единоборства, можно заметить, что любой Мастер стоит и передвигается идеально с точки зрения «Белояра». В чём же разница? Разница в подходах, методологии. То, до чего ученик на Востоке должен додуматься в течение 10-20 лет занятий, в Белояре дается как основа. В этом, собственно, и суть. Поэтому Белояр и можно рассматривать как базовую систему естественного движения для любых телесно-ориентированных практик. Человек освоивший «Белояр» может легко заниматься любой системой, и синтез даст уникальный результат.

«Белояр», как составляющая ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни)

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его

здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Зарождение ЗОЖ напрямую связано с теми далекими временами древности, когда первобытный человек стал создавать орудия труда, когда он начинал осознавать, что его жизненные успехи во многом предопределяются его физическими способностями, его умением быстро настигать добычу, преодолевать разного рода естественные преграды, когда он стал пользоваться физическими упражнениями при подготовке к охоте на крупных и опасных зверей. Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится человеком только в условиях общественной жизни, только в процессе воспитания и обучения, только в процессе созидательной трудовой деятельности.

Так уж повелось, что в наш век лучше проводить занятия на природе. Это связано со многими факторами. Выход в «мир» позволяет отключиться от привычной обстановки, так сказать сменить её. Что уже одно разгружает нервную систему. А это 50% здоровья, плюс экология на природе – ещё 20%. Итого 70% решаются сразу, только вы поехали на тренинг.

Практически все летние тренинги проходят на природе по всему бывшему СССР. А в сочетании со здоровой пищей, приготовленной на месте, дают ещё больший оздоровительный эффект.

Если от неблагоприятных условий среды организм не может устраниваться, то он должен экстренно (а в дальнейшем и более прочно) приспособиться к ним. Какими же резервами для этого он обладает? Эти резервы можно разделить на две группы: функциональные и молекулярные. Под первыми мы понимаем диапазон изменений интенсивности той или иной функции, под вторыми – энергетические ресурсы организма, возможности регуляции биохимических процессов в нем и изменения структур биологически активных молекул.

Обращаясь к сердечнососудистой системе, мы видим, что резервы ее очень велики. Частота и сила сердечных сокращений могут возрасти в 3-4 раза против уровня в оптимальных для организма условиях. Ударный объем (т. е. количество крови, выбрасываемое в сосудистую систему при каждом сердечном сокращении) – с 60 до 200 мл, а минутный объем (объем крови, выбрасываемый за 1 мин) – с 4 до 38 л. Существенно может увеличиваться и сеть функционирующих кровеносных капилляров. Например, в покоящихся мышцах на 1 см² приходится 35 действующих капилляров с поверхностью 3-8 см², а остальные закрыты и в кровоснабжении мышцы не участвуют. При интенсивной же работе мышц количество их достигает 3000, а поверхность – до 360-370 см². Значительно могут возрасти и скорость кровотока, и объем циркулирующей крови. В состоянии, не требующем функционального напряжения, в кровообращении не участвует до 30% всего объема крови. Эта кровь находится в так называемых кровяных депо: в селезенке (у собаки – от 10 до 20%, у человека – от 8 до 12%), в сосудах кожи (10%) и в печени (20%). По мере надобности эта кровь может поступать в общее кровяное русло, увеличивая объем циркулирующей крови, что приводит, в частности, к возрастанию кислородной емкости организма, т. е. количества кислорода, поглощаемого кровью и переносимого ею от легких к тканям и органам. Поскольку поступивший в легкие кислород присоединяется к красящему веществу красных кровяных телец – гемоглобину, то, чем больше будет абсолютное содержание его в крови, тем больше кислорода сможет перенести кровь.

Значительно могут возрасти и параметры дыхательной системы: частота дыхания – в 3-4 раза, объем легочной вентиляции – в 8 раз, газообмен – в 20-30, максимальное поглощение кислорода – в 2.5-3 раза. Столь же значительны резервы и других функциональных систем; так, мочеотделение может увеличиваться в 10-15 раз,

потоотделение – в 10-12 раз. Словом, функциональные резервы организма достаточно велики.

Каковы же пути включения этих резервов? Прежде всего, это нервные, рефлекторные механизмы, регулируемые центральной нервной системой, но могут они осуществляться и гормонами или продуктами обмена веществ через кровь, т. е. гуморально. Так, адреналин вызывает учащение сердечных сокращений, а от концентрации углекислоты в крови зависит возбудимость дыхательного центра в продолговатом мозгу, а значит, частота и глубина дыхания, и т. д.

И вот тут мы возвращаемся ко всему выше сказанному и утверждаем: система «Белояр» обладает всеми необходимыми способами включения резервов организма, корректировкой жизнедеятельности и стабилизации. Благодаря комплексному подходу «Сознание – тело – дух», восстанавливается комплексное САМОуправление телом человека, как системы систем. Работа с мышцами, образами, синхронизация правого и левого полушария автоматически запускают механизмы реабилитации и стабилизации. Работоспособность растёт, болезни отступают, самочувствие улучшается – вот далеко не полный перечень, чего можно сравнительно за короткий промежуток времени достичь, осваивая систему естественного движения «Белояр».

БЕЛОЯР и ЭКОТУРИЗМ.



Одним из наиболее перспективных видов туризма в последние годы стал считаться экологический туризм. По оценкам экспертов, данная отрасль занимает от 10 до 20 % объёма всего мирового туристического рынка, хотя некоторые источники поднимают эти

цифры чуть ли не до 60 %. Как бы то ни было, экологические технологии в туризме могут быть использованы и в пляжном

отдыхе, и в авиаперевозках, и в прочих отраслях. Кроме того, несмотря на то, что определение экологического туризма и требования к нему весьма строгие, многие источники называют экотуризмом те виды отдыха, которые по сути им не являются. Неудивительно, что данные разных источников столь сильно друг от друга отличаются.

Что же по сути представляет собой экотуризм? В первую очередь, это путешествие в природу, при котором не наносится вред экологической и социально-культурной среде посещаемой местности, а, наоборот, происходит содействие их сохранению и развитию. Экологический туризм неразрывно связан с познавательной и просветительской функцией: с одной стороны, туристы знакомятся с природой, местными обычаями и культурой, а с другой стороны – узнают больше об экологических проблемах и принимают посильное участие в их решении. Таким образом, экологический туризм не только дарит впечатления об отдыхе в красивейших местах, но и воспитывает в человеке любовь и чувство ответственности по отношению к окружающей среде.

Виды экологического туризма.

Для классификации видов экологического туризма разные авторы выбирают различные критерии. Если говорить об объектах туризма, то можно разделить экотуризм на следующие направления:

Отдых на природе с целью получения эстетического удовольствия и приятных эмоций;

Знакомство с природой и её особенностями, получение знаний об окружающей среде и видовом многообразии рассматриваемой экосистемы;

Лечение на природе, при котором используются естественные факторы и целебные свойства лекарственных трав, произрастающих на принимающей туриста территории;

Спортивный и приключенческий туризм, который, впрочем, можно назвать экологическим только при строгом соблюдении правил экотуризма и бережном отношении к

окружающей среде (то есть – никаких костров, вырубки леса, охоты, рыбалки и прочих деструктивных проявлений).

Также виды экотуризма могут разделяться по основному объекту, который определяет содержание и организацию туристической программы:

- Эколого-культурные туры, в которых помимо природной составляющей есть увлекательная этнографическая и/или этнографическая программа;
- Ботанические, зоологические и геологические туры, в которых центром интереса является живая природа;
- Сельские туры (агротуры), в ходе которых туристы ведут сельский образ жизни на хуторах или фермах;
- Водные, спелеологические, горные туры, в которых внимание туристов в основном сосредоточено на неживой природе.

Как ни странно тренинги и семинары системы «Белояр» полностью вписываются во все эти определения. Ко



всему прочему человек получает навыки оздоровления своего организма. Лагеря на берегу Крыма, горах Алтая, Байкала способствуют получению заряда бодрости на весь год. Чистый воздух, нетронутая природа, здоровая пища и

полезная нагрузка для саморазвития делают их незабываемыми. Это хочется повторять ещё и ещё...

Белояр и Энергетика

Белояр без образов – обычная гимнастика, ОФП. Занимаясь Белояром, мы развиваем образное мышление и получаем от мозга бонус – качественное выполнение упражнений, и наоборот: качественно выполняя упражнения, мы развиваем мозг для улучшения ощущений от образов. Например тест: один человек ставит руки (ладошки) вместе перед собой и сжимает что есть силы, не о чем не думая. Второй человек продёргивает, пытается провести свою руку между рук партнера. Если первый не о чём не думает, то это удаётся сравнительно легко. Но стоит только представить что руки замкнуты в кольцо... Эта процедура потребует значительных усилий.

Другой тест: стоим в основной стойке по системе «Белояр», даём образ стержня или столба, тестируем. Результат: человек не восприимчив к внешним воздействиям. Потом даём образ, например, сосиски, тестируем повторно. Достаточно легко выводим тестируемого из равновесия. Образ позволил стать человеку таким же как «сосиска». Вывод: чем качественнее мы представляем образ – тем качественнее можем выполнить своё упражнение, только нужно не просто представить, но и почувствовать, т.е. создать образ в ощущениях.

Выравнивая (вытягивая позвоночник) энергетические центры и каналы, мы обеспечиваем более качественное прохождение энергии по телу.

Давайте вспомним учение о ЧАКРАХ. В литературе дано описание только 7 основных чакр, с конкретным расположением каждой на теле человека. Встречается



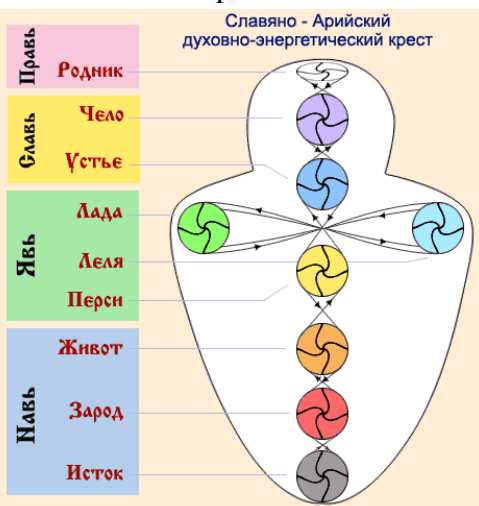
литература, где количество чакр всего пять. Расположение чакр на теле человека в разных источниках описывают совершенно по-разному. Что бы разобраться в энергетических процессах человека, надо подключить простейшую физику поля, что даст практическую пользу, и можно будет увидеть работу чакр. Начнем с понятийной базы. Что такое ЧАКРА? ЧАКРА – некий центр, который

накапливает жизненную энергию для последующего использования. Общепринятая 7-ми чакровая система человека: Равномерное наполнение всех чакр энергией ведёт к «столбообразной» ауре и белому (божественному) свету, но не к яйцеобразной ауре.

Рассматривая славянское представление об энергетических центрах, мы видим уже другую картину: что тоже не похоже на фото ауры, но приближено к ней. Добавлены ещё два центра, или чары: Лада и Леля в области плеч.

Чакра Исток

Основной (коренной чакре) соответствует точка на поясничном меридиане Зачаточного сосуда (Восходящий поток). Коренная чакра или Исток, которая находится в районе копчика, на основании позвоночного столба, является центром приема и хранения свободной космической энергии и энергии земли. Небольшая часть этой энергии постоянно передается всему нашему телу для поддержания



жизненных функций. Используя упражнения, направленные на работу с Истоком, большая часть может быть направлена через меридианы в более высокие чакры, в результате чего они “пробуждаются”, то есть приобретают способность получать и передавать энергию в большем объеме и лучшем качестве. Исток влияет на физическое тело также через нервные сплетения копчика и оказывает воздействие на нервную систему нижних конечностей, и кроме всего прочего, на менструальный цикл женщины. Она связана с меридианом направляющего сосуда, который тянется от основания позвоночного столба до головы, а он в свою очередь, как главный проводник энергии, является самым главным меридианом.

Чакра Зарод

Крестцовая чакра, или Зарод, которая находится примерно на 3 см ниже пупка, соответствует точке на коже под названием “Море Энергии” меридиана зачаточного сосуда. Зарод соединяет между собой правую и левую автономные нервные системы, как бы сплетая меж собой каналы Ида и Пингала. Она связана с мочеполовой системой. Если она

активизируется, то может передавать большое количество космической энергии физическому телу, следствием чего является усиление физической силы, возбуждение, а также улучшение общего самочувствия. При этом сексуальные ощущения могут активизироваться в значительной степени. “Море энергии” влияет и на деятельность человека. Очень важно его значение при состояниях усталости и ослаблениях физического тела, так как при активизации этой точки на коже (путем стимуляции или иглоукалывания) большое количество энергии может передаваться физическому телу. Она связана с меридианом зачаточного сосуда, который тянется от области промежности до впадины подбородка.

Чакра Живот

Пупковая чакра или Живот находится на пупке физического тела и соответствует точке кожи “середины пупка”. Чакра Живот подчинена физическому телу через солнечное нервное сплетение. Ее биоэнергетические взаимодействия выражаются в эмоциях, снах и спонтанных действиях.

Чакра Перси

Сердечная чакра, или Перси, находится на середине груди. Она расположена на груди и физически находится во взаимодействии с нервным сплетением сердца, через которое она регулирует функции сердца и системы кровообращения. Для парапсихологии пробуждение ее, связанное с чувством большого расширения сознания, является предпосылкой для получения возможностей осуществления ясновидения и сознательного телекинеза и психокинеза. В китайском учении акупунктуры эта точка является важнейшей для возбуждения меридиана зачаточного сосуда, так как она связана с “тройным тепловым меридианом”, который контролирует концентрацию энергии всего тела. Физиологически она связана с сердечной чакрой, а также с функциями сердца и дыхательными путями.

Горловая, лобная и теменная чакры обозначаются как три “высшие” чакры, так как они, в противоположность остальным чакрам, находятся в первую очередь во взаимодействии с энергетическим телом.

Чакра Устье

Горловая чакра или Устье, которая соответствует точке у основания горла, на вершине позвоночного столба, меридиана зачаточного сосуда. Она находится на высоте щитовидной железы и связана с продолговатым мозгом, через который контролирует дыхательную систему тела. Если ее возбудить, то это позволяет отделить физическое тело от энергетического и, таким образом, достигать “опытов вне телесного перемещения”, или, как их еще называют, Астральной проекции.

Чакра Чело

Лобная чакра или Чело, находится между бровями, ей соответствует точка третьего глаза, который относится к меридиану направляющего сосуда.

Чакра Чело связана с находящимися в основании носа нервами, которые контролируют функции шишковидной железы и гипофиза. В активированном состоянии через эту чакру можно управлять энергетическим полем, окружающим тело. Соответственно, управляя энергетическим полем, вы увеличиваете связь с космической энергией, благодаря которой становятся возможными все парапсихологические феномены. Лобная чакра в активном состоянии может позитивно влиять или вовсе избавить вас от головной боли, бессонницы, тошноты и нарушений зрения. Вместе с обеими точками кожи под названием “бамбуковая опора”, пузырьчатого меридиана, которые находятся в корнях бровей, Чело образует так называемый лобный магический треугольник.

Анатомическое строение носа ведет к образованию воздушных потоков, которые приводят вдыхаемый воздух в контакт с основанием носа. Оно пронизано нервными окончаниями, которые отделены от вдыхаемого воздуха тонкой слизистой оболочкой и связаны с лобной чакрой, а также с точкой третьего глаза.

Используя лобную Чело, энергетическое тело в состоянии извлекать из вдыхаемого воздуха свободную космическую энергию, которой оно затем подпитывает свое собственное и физическое тела.

Чакра Родник

Теменная чакра или Родник (у детей это место называют родничок именно поэтому) находится, в соответствии со своей функцией высшей чакры, на высшей точке тела: на макушке в середине головы. Она соответствует точке кожи “передний холм”, которая связана с меридианом направляющего сосуда. Родничок имеет определяющее значение не только как координатор и контролер всей физиологической системы, но и позволяет нам осуществлять прямую связь с космическим сознанием. Правда, это возможно лишь в том случае, если наша парапсихологическая подготовка уже дает возможность осуществить прием окружающей нас энергии напрямую, посредством чакр.

Мы, в Белояре, предлагаем рассмотреть 13 чакровую систему (13 основных чакр) человека. Как её получить?

1. Сдвинуть все чакры в 7-ми чакровой системе на одну вниз.
2. Добавить по две чакры на круги силы: глаза, плечи, тазобедренные суставы.

И всё станет на свои места (верх, низ, овальная аура и т.д.) Всё в мире находится в триединстве и тандеме, двойственности. Это доказано различными учениями. Мы будем описывать эти процессы позднее. Тогда распределим чакры по наиболее верной схеме и практически проверим правильность наших выводов. Шесть чакр находятся на внутренней стороне позвоночника, а седьмая на уровне таламуса, в центре мозга, третий глаз. Человек на 60 процентов состоит из воды, а молекула воды - диполь, **природный** образец тандема при триединстве.

Тогда есть три нижних чакры, отвечающие за физическое развитие и совершенство. Одна расположена в копчике, другая посередине между копчиком и областью пупка, третья на уровне пупка.

Все три чакры можно соединить линией, как на рисунке, и получим молекулу воды – диполь.

Верхние три чакры отвечают за духовное и разумное развитие.

Одна расположена на уровне сердца, вторая на уровне яремной ямки, горло, третья во лбу.

Соединяем чакры линией и получаем молекулу воды – диполь.

Обычно в современной литературе пропускают очень важную чакру, самое больное место у человека, самое тонкое место на энергоуровне – **СОЛНЕЧНОЕ** сплетение, седьмая чакра.

Соединив линией, крайние чакры и чакру солнечного сплетения, получаем молекулу воды – диполь.

Во всех случаях сохраняется принцип тандема при триединстве. Более маленькие диполи вписаны в более большие, при абсолютной схожести.

В теории управления такие условия называются **ВЗАИМНЫМ ВПИСЫВАНИЕМ**.

Оказывается, основных чакр гораздо больше, чем нам предлагает литература.

Маги древности утвердили три круга силы, три самых широких места у человека.

Первый круг силы – тазовые кости.

Второй круг силы – плечевой пояс.

Третий круг силы – голова, на уровне глаз.

Предположим, что в этих местах находятся чакры, попарно в каждом широком месте.

Проведём линию через левый глаз, (третий глаз) лоб, правый глаз, получаем молекулу воды – диполь.

Проведём линию через одно плечо, яремную ямку, второе плечо, получим – диполь.

Проведём линию через один тазовый сустав, точку между копчиком и пупком, второй сустав, получим – диполь.

Получили ещё три уровня, сохраняющих правило тандема и триединства, как по вертикали, так и по горизонтали.

В сумме получили 13 основных чакр.

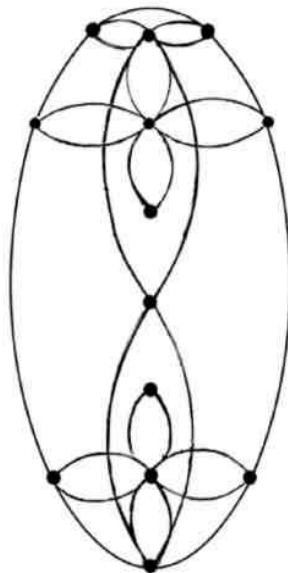
Многие открестятся, мол, это чёртова дюжина. Тогда как быть с тем, что у Христа было 12 учеников, а он был в компании тринадцатым?

При условии соединения, вертикально расположенных чакр и горизонтально расположенных, отдельными прямыми линиями, получаем христианский крест.

При вращении креста образуется яйцеобразная форма.

Если на каждой из 13 чакр расположить магниты и насыпать металлических опилок, то общая картина расположения силовых полей покажет форму яйца.

Необходимо соблюдать условия равномерного заполнения всех чакр энергией, только в этом случае биополе человека примет форму яйца



Возвращаясь к теме научного обоснования работы с образами хочется, как пример, опереться на Авторитетного биолога и медика доктора Брюса Липтона. Исследовав процессы информационного обмена в клетках человеческого тела, ученые пришли к выводам, которые должны радикально изменить наше понимание Жизни. Со школьной скамьи нам известно, что всей нашей биологией управляют программы, заложенные в молекуле ДНК. Но оказывается, сама ДНК управляется сигналами, поступающими в клетки извне. И этими сигналами могут быть, в том числе наши мысли – как позитивные, так и негативные. Итак, человек в принципе может изменять свое тело, контролируя свое мышление. Это открытие возвещает новую эпоху в истории медицины – и, скорее всего, новую ступень в эволюции человека. На основе проведенных опытов с клетками Брюс Липтон понял, что жизнь клетки определяется отнюдь не ее генами. Гены – всего лишь молекулярные «чертежи», согласно которым некий «подрядчик» строит клетки, ткани и органы человеческого тела. Но кто выступает в роли такого «подрядчика»? Конечно же, наше физическое и энергетическое окружение, – иными словами, внешняя среда! Именно она отвечает за то, как функционирует клетка.

Будучи специалистом, посвятившим свою профессиональную деятельность изучению клетки, Липтон понимал, что это озарение влечет за собой далеко идущие последствия – как для него лично, так и для всех остальных людей. Организм человека состоит примерно из пятидесяти триллионов клеток. И коль скоро каждая отдельная клетка руководствуется не генами, а информацией, поступающей из окружающей среды, то же самое можно сказать и о человеческом организме в целом!

Новое понимание природы жизни вступило в противоречие с еще одним догматическим верованием традиционной науки – оно поколебало непререкаемый авторитет классической аллопатической медицины и позволило заложить научный теоретический фундамент

комплементарных методов исцеления, черпающих силу в духовной мудрости древних и современных религий.

Кроме того, — все душевные неурядицы были обусловлены лишь тем, что мы безосновательно верим в собственную неспособность изменить свою жизнь. Что ни говори, люди обладают поразительной способностью цепляться за ложные верования, и ученые, с хваленым рационализмом, тут не исключение.

Очевидно, что, обладая высокоразвитой нервной системой, человек воспринимает мир более сложным образом, чем отдельная клетка. Отсюда следует, что у нас есть возможность строить нужные нам взаимоотношения с окружающей средой — в отличие от клеток, чье восприятие скорее рефлексивно. Осознав, что существует научно обоснованный путь, ведущий от роли жертвы обстоятельств к роли хозяина своей судьбы, испытываешь небывалый прилив сил.

Поверьте, единственное, что вас ограничивает, это ваши собственные ложные верования. Вам под силу вернуть себе власть над своей жизнью и ступить на путь здоровья и счастья!

Заявляя, что Вам под силу вернуть себе здоровье, спокойствие, умение качественно реагировать на внешнее воздействие, не только на опыте системы «Белояр», приведём выдержку из книги Брюса Липтона «Биология Веры»:

Урок клеток

Как цитобиолог, могу вам сказать, что вы представляете собой целое сообщество, около 50 триллионов, одноклеточных особей, придерживающееся единой стратегии сотрудничества. Ваша жизнь — проявление их координированной деятельности. Ваша «человечность» — обобщенное выражение совокупного множества их индивидуальных черт. Точно так же народ страны состоит из ее сограждан.

И еще, как написано в Книге Бытия, — вы сотворены по образу и подобию Бога! Да, да, именно это я и имею в виду. Как сказал бы один телевизионный персонаж: «Упс! Он что, думает, будто Бог — это куча людей?»

Мой ответ — да. Я уверен, что ДА! Должен признать, мне не по силам персонифицировать Бога как личность, — слава Богу, нас на Земле больше шести миллиардов, и если быть точным, сюда следует прибавить и еще и всех представителей растительного и животного царства. И тем не менее я верю, что мы и они, вместе взятые, составляем Бога!

Среди моих читателей, вероятно, найдутся скептики. Можно ли всерьез утверждать, скажут они, что Новый Орлеан или любой другой кишачий людьми мегаполис, с его грязными бомжами и постоянным смогом, из-за которого забываешь, как выглядят звезды, есть Град Небесный? А отравленные реки и озера, в которых выживают разве что мутанты? Это что — тоже Божья обитель?

Я, ученый, прошедший долгий путь от естественно-научного редукционизма к Будде, Христу и Руми, повторяю — ДА! И утверждаю: если мы хотим вернуть себе подлинное телесное и психическое здоровье, нам надлежит ввести эту высшую духовную константу во все свои уравнения!

Мы — не биохимические машины. Нашим телом и сознанием и, значит, нашей жизнью управляют вовсе не контролируемые генами гормоны и нейротрансмиттеры*, а ТО, ВО ЧТО МЫ ВЕРИМ! Скажи, читатель, во что веришь ты?»

Таким образом чётко представляя себе что, как и каким образом мы хотим, понимая процессы до уровня клеток, т.е. используя понятийную базу и образы в ощущениях можно достичь любого уровня развития и здоровья.

НАУКА ОБРАЗНОСТИ (Медитация)

В русском языке этому слову соответствует, скорее всего, ОБРАЗ. При выполнении упражнений нужно не только максимально реалистично представить соответствующий образ, но и научиться взаимодействовать с ним.

Тогда результат не заставит себя ждать. Итак, несколько вариантов работы с образами.

1. Чистка организма и мыслей:

- представить хорошее, благостное место, например, солнечный день, освежающий лес с родником, весело журчащим;
- слиться с этим образом, почувствовать своё присутствие, пение птиц, свежий ветерок, живящую прохладу ручья;
- «разобрать» себя по молекулам, стать, например, ручьём, впитать его состояние, силу и чистоту; почувствовать, как очищается тело и разум от «мусора»;
- и потом собраться опять, осознать себя как личность, обновлённым, чистым и здоровым.

2. Вот одно из упражнений для тренировки работы с образами:

- сначала подумайте о том, что вы хотели бы достичь. Для этого упражнения выберите что-нибудь простое, что вы легко себе представляете. Это может быть предмет, который вы хотели бы иметь, событие, ситуация, в которой вы желали бы оказаться, или какие-то обстоятельства вашей жизни, которые вы хотели бы улучшить.
- расположитесь поудобнее, сидя или лежа, в тихом месте, где вас никто не потревожит. Полностью расслабьте тело.
- представьте, начиная с пальцев ног и кончая головой, поочередное расслабление всех мускулов вашего тела, воображая, как всё напряжение уходит из вас.
- дышите животом глубоко и медленно. Считайте от 10 до 1, с каждым счетом чувствуя себя более расслабленно.
- когда вы почувствуете полное расслабление, начинайте представлять в точности то, что вы хотите. Если это предмет, представьте, что он у вас, что вы пользуетесь им, наслаждаетесь и восхищаетесь им, показываете его своим друзьям. Если это событие или ситуация, представьте себя в ней и вообразите, что всё вокруг вас происходит так, как вы хотите. Вы можете представить, что говорят люди или

представить любые детали, которые могут сделать картину более реальной. Вы можете заниматься этим относительно недолго, может быть всего несколько минут — как хотите. Наслаждайтесь. Этот процесс должен приносить радость, подобную радости ребенка, мечтающего о подарке на день рождения.

- теперь, всё еще держа в уме мысль или образ, дайте себе положительную утвердительную установку (вслух или мысленно, как хотите) о воображаемом: *«Это просто чудесно — путешествовать по горам в выходной день»* или *«У меня отличные, счастливые отношения с ... Действительно, мы начинаем понимать друг друга»*. Такие положительные установки, называемые утверждениями, являются важной частью работы с образами.

- всё время заканчивайте процесс, давая себе твердую установку, например: *«То, что я хотел, или еще лучшее уже дано мне ради высшего всеобщего блага»*. Возможно, произойдет что-то отличное от того, что вы себе воображали, всё может быть даже лучше, но вы должны помнить, что процесс работы с образами приносит только пользу. Более подробно об образах и работе с ними на тренинге «ЛАД»: Основа тренинга состоит из создания основ понятийной базы, процессов применяемых в методологии «Лад». Предлагаемая методология увеличивает протекание потоков управляемых энергий в тысячи раз, что повышает качество владения методологией Лад, Рейки и других видов воздействия. Различные методики самозащиты от негативного воздействия снизит зависимость от воздействия больных на собственный организм. Тренинг длится три дня по три часа с подготовленными специалистами, овладевшими основы методологии. Новички проходят обучение четыре дня по четыре часа, для освоения азов методологии.

- Первый этап обучения: 1. Синхронизация физического уровня, как основы полевых структур. В данном случае

происходит коррекция ощущений от объекта с природным излучением самого объекта. (Опыт показывает, что в основном соответствия нет, а это основа диагностики) 2. Понятия о полевых структурах и их воздействиях на объекты. Физика биополя и соответствие с электромагнитным полем, взаимодействия полевых структур между собой, мощность биополя, накопление, передача.(В этом вопросе нет соответствия природным процессам, что снижает эффективность воздействия) 3. Методология сосредоточения на протекаемом процессе. Остановка внутреннего диалога, мыслеобразы и визуализация процессов, методы их передачи. (На этом этапе происходит действительное овладение знаниями, что и будет проверено на опыте на месте.)

- Второй этап обучения: 1. Энергетика человека. Полевые структуры, качественные характеристики, частотная зависимость полей, направленность полей.(Сравнительный анализ различных школ и приведение к естественному распределению чакр в теле) 2. Способы влияния на полевые структуры и управление ими. 3. Нарботка навыков управления и методы проверки качества навыков.

- Третий этап обучения: 1. Навыки распознавания различных полевых структур. Проверка качества полученных навыков. 2. Глубинные потоки энергий. Возможность управления потоками. 3. Лечебные свойства энергий и их применение, дозировка, изменения потоков. Возможные методы качественной диагностики видов заболеваний: Физиогномистика, пульсовая диагностика, энергодиагностика. Проверка качества проводимой диагностики. В результате занятий каждый человек получает знания, которые он может проверить в действии на месте и сравнить их с предыдущими навыками.

Комплекс Белояра для зарядки

Зарядка сама по себе не должна нести нагрузки, она приводит тело в рабочее состояние. Здесь система «Белояр» уникальна. Можно заниматься лежа, сидя, где угодно и когда угодно. Рассмотрим ряд упражнений в положении стоя, позволяющих привести себя в должную форму после сна.

1. Основная стойка:

Тело в вертикальном положении. Ноги расставлены в стороны на расстояние, равное длине собственной стопы. Колени слегка подсогнуты до получения ощущения равномерного давления веса тела на поверхность стоп. Крестец подгибаем вперед мышцами живота до получения прямой линии между крестцовой частью позвоночника и поясничной. Плечи поднимаем вверх и, отводя сильно назад, опускаем вниз. Пальцы рук сильно тянутся к полу. Голова тянется макушкой к потолку, при этом прижимаем подбородок к шее, выпрямляя заднюю часть шеи.

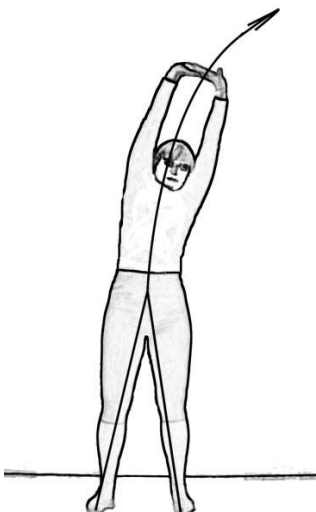
При естественной постановке тела получается прямая линия позвоночника от затылка до копчика.

Образ: Представляем треугольник. На полу между стоп – основание треугольника. Боковая поверхность ног – стороны треугольника. Вершина треугольника в районе пупка.

Получив ощущения малого треугольника, тянемся ногами в пол, а макушкой к потолку, поднимая вершину треугольника на уровень макушки.

2. Упражнение «Дерево на ветру»: производим наклоны в сторону, представляя себя деревом на сильном ветру. Ноги это наши корни. Мы укореняемся, растаем мысленно в землю в глубину и вширь. Тело это ствол. Прямой, сильный, могучий. Руки и голова - крона. Они тянутся вверх к солнцу.

Спина прямая, руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях, сильно растягиваем тело, упираясь в пол ногами очень сильно. Тело прогибаем вбок, как будто легли на большой шар. Руки тянутся вверх и в сторону.

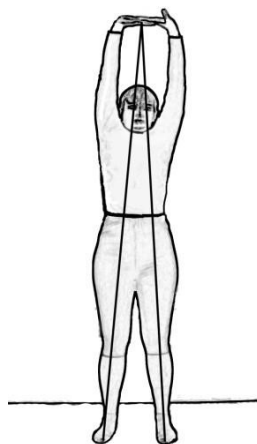


Образ: дерево крепко держится корнями за землю, а сильный ветер наклоняет крону.

Тест: партнёр кладёт одну руку на плечо тестируемого, а вторую на противоположное бедро и давит руками навстречу друг другу. При качественном выполнении можно выдержать большую нагрузку. Получив качественные ощущения с нагрузкой, выполняем упражнение

самостоятельно, с ощущениями, как под нагрузкой.

3. Наклон вперёд «насос»: спина прямая, руки подняты над головой, ладони соединены. Подгибаем голову к груди, насколько можно ближе. Руки двигаются вместе с телом, закрывая предплечьями уши. При выполнении упражнения каждый позвонок, в какой-то промежуток времени будет самым верхним. Это упражнение обучает управлению мышцами каждого позвонка, что быстро восстанавливает естественное положение всего позвоночного столба.

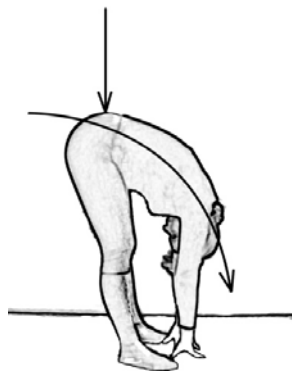


Образ: Толкаем руками тугий поршень большого насоса. Голова опускается максимально вниз, скользя подбородком по груди, животу и ногам. Чем ближе можем подтянуть подбородок к телу, тем лучше прорабатываются позвонки.

Толчок производим руками, в ладонях основная сила. Поднимаем поршень мышцами спины.

Можно получить навык выполнения этого упражнения, прополаскивая тяжелую тряпку в реке, стоя на мостике.

Тест: для проверки качества выполнения этого упражнения, партнёр создаёт сопротивление движению рук вниз и вверх, удерживая руки партнёра.



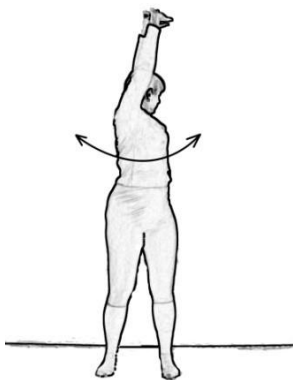
Упражнения выполнять плавно и корректно, во избежание травм у обоих партнёров.

В этом упражнении происходит проработка каждого позвонка по очереди, от головы до крестца и обратно.

Основные ошибки: плохо, не до упора, подгибаем голову к груди, руки работают отдельно от тела, плохо, не в каждый момент времени «толкаем поршень насоса» протягиваем руки.

Качество движения отрабатывается при тестовой нагрузке.

4. Упражнение «Скрутка»: стойка, как и в предыдущем упражнении. Прodelывается при сильном натяжении мышц спины. Колени и тазовые кости остаются неподвижными. Верхняя часть тела поворачивается в талии плавно в одну и в другую сторону на максимально возможный угол. Желательно подержать тело в конечных положениях, какое-то время. При выполнении позвонки восстанавливают своё естественное положение в пространстве. Скрутку прodelываем в обе стороны.



Образ: змея заползает на дерево, вьюнок оплетает ветку. Возникают очень сильные ощущения натяжения, проходящие от пальцев ног, до пальцев рук по спирали, опоясывая всё тело. Надо довести ощущения до максимально сильных.

По 1-2 минуте на каждое упражнение для зарядки достаточно. Проверьте свои ощущения! Тело и разум готовы для любых нагрузок.

Часть II.

Правки и ладки

В Белояре существует несколько приёмов самомассажа. Коротко осветим их.

Хлопковый массаж

Хлопковый массаж выполняется самостоятельно. Как следует из названия, основным методом воздействия на организм является хлопок. Хлопки наносятся по всему телу, начиная с рук и заканчивая ногами. Существует несколько обязательных правил:

- Правило первое: чем сильнее мы наносим удар, тем лучше;
- Правило второе: удар наносить ТОЛЬКО ПО НАТЯНУТЫМ мышцам. Тогда не будет синяков и гематом;
- Правило третье: Удар наносить всей ладонью, прилипающим движением. По аналогии с выбиванием подушки или ковра.

При правильном выполнении хлопкового массажа возникает усиленный приток крови к коже, легкость во всём теле, ощущение такое же, как после бани.

Хлопковый массаж головы

Так как на голове у нас не много мышц, массажное воздействие оказываем сильно натянутыми пальцами. Существует несколько обязательных правил:

- Удар наносится одновременно двумя руками;
- Удар наносится двумя руками, только друг на против друга.

Массаж ушей

Массаж ушей производится кончиками большого и указательного пальцев. Начиная с мочки уха, по внешней кромке, начинаем массировать ушную раковину, двигаясь вверх. Массаж заключается в сильном сжатии пальцев.

При возникновении сильного болевого эффекта необходимо остановиться и подождать когда боль утихнет, после чего продолжить процесс.

Массаж пальцев

Массаж пальцев рук производится по боковым поверхностям фаланг. Одна рука с растопыренными (натянутыми) пальцами, вторая массирующая, с согнутыми указательным и средним пальцами. Зажимаем массируемый палец у основания двумя, и проскальзываем на конец пальца, массируя таким образом боковые поверхности суставов пальцев.

Кроме Белояровских мы рассмотрим уникальные методики массажа наших предков.

Прежде чем начать освоение лажения, разберем само это понятие. Что же это такое?

Слово *лажение* происходит от слова *лад*. Лад в русском языке понимается, как определенный настрой, как состояние упорядоченности, равновесия и гармонии.

Владимир Иванович Даль в своем толковом словаре живого великорусского языка дает следующее описание значений слов лад и лажение: «Ладить, лаживать что, излаживать; прилаживать, приноравливать, поправлять, изготовлять, чинить, приводить в порядок и запросто делать; налаживать, строить музыкальное орудие, ладить дело, улаживать, ладить с кем, быть в ладах, жить мирно, соглашаться, не ссориться, соглашаться, мириться, ладниться, взаимно жить дружно, согласно, мирно, любовно, лаженье, ладка, действие по глаголу...

И это лишь небольшая выборка из огромного количества различного рода описаний этих понятий, используемых в данном словаре. И даже все описанные в этом словаре выражения далеко не полностью охватывают и отражают понятие лада и лажения.

Лад и лажение – очень обширные понятия, охватывающие собой абсолютно все стороны как человеческого бытия, так и всего Мира в целом. Если обобщить все разнообразные проявления этих понятий, то получим следующее:

Лад – Мир, находящийся в определенном порядке и пребывающий в равновесии.

Лажение – действие, направленное на восстановление Лада, Мира, порядка, равновесия.

Мир в русском и многих других славянских языках означает также и покой. Поэтому восстановление мира или лада означает также и восстановление покоя.

В русской традиционной культуре очень часто сравнивали человеческий организм с хорошо настроенным музыкальным инструментом. Отсюда и такие выражения, как: струны жизни, струны души, жилы (древнее название струн), настрой, настроение, душа поет, душа звенит, душа играет, человек расстроился, здоровье расстроилось, и т.д., и т.п.

Лад в человеке – это состояние цельности, единства, покоя и гармонии, являющееся основой его бытия. Соответственно лажение – это действия, направленные на восстановление этого изначального состояния.

Понимание Лад, очень глубоко сидит в нас, и мы все очень хорошо знаем, что это такое. Мы всегда чувствуем, когда в нас что-то не так, когда наше внутреннее, или внешнее равновесие по каким-то причинам нарушается. В нас сразу же появляется желание это равновесие восстановить.

Взять для примера потерю равновесия при ходьбе, или при любом другом движении, или даже просто при стоянии. Если это равновесие нарушится, хоть немного, мы начнем падать. Сила земного тяготения начнет перевешивать силу нашего сопротивления ей и потянет наше тело вниз.

Если мы не выставим свои силы, называемые в данном случае силовыми опорами, нужным образом, и не уравновесим действующую на нас силу притяжения земли, то сила земли перевесит нашу силу, и наше тело упадет.

Разлад или нарушение равновесия бывает разным, точнее может происходить по разным причинам. В связи с этим и способов его восстановления, способов лажения, существует огромное множество.

Лажение бывает разных видов. Правильнее будет сказать, что лажение может производиться разными способами. Абсолютно любое проявление человеческой деятельности может являться лажением. И по большому счету им и является. Ведь Мир постоянно пребывает в равновесии, и равновесие это поддерживается через все происходящие в нем явления, включая и все действия, совершаемые людьми.

Это с точки зрения Мира как проявления безличностного Сознания. С точки зрения человека, многие из совершаемых им действий часто приводят его к разладу, как к разладу здоровья, так и к разладу с окружающим миром и разладу с самим собой. В соответствии с тем, где, в какой сфере человеческого бытия произошел у человека разлад, подбираются и подходящие для этого способы лажения.

Лажением, как я уже сказал, может являться все. И питание, и движение, и совершение человеком какой-то работы, и разговор, и пение, и плач, и смех, и сидение в тишине, и лежание на диване, и сон, и просмотр телевизора, и пребывание в медитации, и наблюдение за происходящим – все, что есть, может являться для человека лажением.

Самое главное в лажении – это определить причину разлада, и уже исходя из этого, подобрать наиболее подходящий способ лажения.

Причин нарушения лада может быть огромное множество, но все их можно условно разделить на два вида – внешние, видимые причины разлада, и внутренние, невидимые причины разлада.

Внешними, видимыми причинами разлада, являются различного рода травмы и другие нарушения телесной целостности, различные заболевания и расстройства организма (не считая душевных), отравления, и т.п.

К внутренним, невидимым причинам разлада, относятся психологические или душевные расстройства, вызванные различными беспокойствами, непониманием, страхами, переживаниями, стрессами.

В действительности разделение на видимые и невидимые причины разлада является лишь условным, поскольку все эти причины настолько связаны и зависимы друг от друга, что разделить их таким образом фактически невозможно. Все это условное разделение существует только лишь для того, чтобы об этом можно было как-то сказать. Больше оно ни для чего не нужно.

Все существующие как в народной, так и в научной медицине, способы восстановления и поддержания здоровья, являются по сути различными способами лажения. Какой способ и в каком случае лучше всего применить, зависит от каждого конкретного случая. Я не буду описывать много разных способов лажения, о них можно узнать из сборников народной медицины и целительства, а расскажу о нескольких малоизвестных способах. В первую очередь это лажение при помощи ладоней, которое можно назвать русским традиционным оздоровительным массажем, аналогом можно назвать ещё и Рейки. Другой вид - древолажение, или лажение при помощи дерева, и последнее лажение при помощи движения.

В настоящее время все чаще приходится слышать о быстром подъеме и огромном достоинстве традиционной восточной медицины, а наряду с этим, порой недобрые, высказывания наших соотечественников в адрес современной российской медицины. На мой взгляд, это самый подходящий момент для того, чтобы обратить свое внимание к нашим национальным богатствам, скрытым в русской народной культуре. Есть серьезные основания думать, что традиционная русская медицина по своим возможностям нисколько не хуже любой другой медицины. Мне хочется рассказать об одном интересном и очень древнем способе русского целительства, который можно назвать - Русской народной рефлексотерапией. Народная мудрость говорит, что дух человека должен быть крепок, душа его чиста, а тело здорово. Вместе это составляет единое целое. Путь, ведущий человека к этой целостности, назван в народе целительством.

В русской традиции существует несколько основных способов целительства:

- Правка – включает в себя вправление позвоночника, правку ребер, костей, суставов, а также массаж и разминание мышц и сухожилий.

- Лажение, или ладание, заключается в отлаживании и настраивании тончайших механизмов нашего организма, имеющих тонкоматериальную основу.

-Чистка, или Очищение. Под очищением подразумевается, очищение сознания и очищение души человека от различных пороков, мешающих его нормальной жизнедеятельности, а так же очищение организма на уровне физического тела.

Здесь, я не буду рассказывать обо всех этих способах исцеления, а расскажу лишь об одном из них, имеющем прямое отношение к теме. Это лажение.

Понятие «лажение» происходит от слова “лад”. От этого же слова происходят такие понятия как “ладно” и “ладить”.

Лажение есть процесс отлаживания организма. Существует несколько различных форм лажения, начнём с «Лада» руками.

Лажение руками, со стороны, очень похоже на классический массаж, приёмы «поглаживание» и «выжимание». Но это только с виду. Целителю необходимо сонастроиться с природой и стать точкой соединения неба и земли в самом себе. И тогда нет нужды при целении использовать свои силы, целителю достаточно быть проводником... И сила будет только увеличиваться с каждым применением, как труба которая чистится и поток проходящий через него будет усиливаться.

Второй важный вопрос – сонастройка целителя с человеком, которого ладят. Целителю необходимо почувствовать ту часть в теле человека, которую необходимо отладить в первую очередь. И через свои ощущения «дать волю» рукам. Т.е. слушай себя, ладь себя и ладь всё вокруг. Подчас, результат, достигаемый в процессе лажения руками,

невозможно повторить ни чем. Происходит налаживание организма на физическом, тонком и психологическом планах. Снимаются физические и психологические зажимы, происходит полное исцеление. Единственное неудобство: время...очень трудно сказать что сеанс будет 10 минут или 3 часа... И так повторим ещё раз: выполняющий ладку кладёт руки на человека и сонастраивается с ним. Т.е. пытается почувствовать через свои руки, состояние части тела, на которые они положены. Плавными ласковыми движениями руки скользят по телу и в том месте, где возникают не приятные ощущения, начинается ладка. Определяется, через ощущения, размер, вид и даже возможно причина дисгармонии. Дальше идёт работа по устранению причин и последствий в теле человека. Ну например: проводя руками по плечам замечаем участок спазмированных мышц и начинаем аккуратно сначала без сильного нажима разглаживать их, приводить в нормальное состояние. Это может занять от нескольких минут до нескольких часов. Потому что спазмика может быть поверхностной, а может быть многослойной. В последнем случае мы убираем слой за слоем. Не рекомендуется убирать больше 4-5 слоев за раз. Это связано с тем, что тело уже сонастроилось с таким состоянием мышц и резкое избавление в полной мере, приведёт к болевым эффектам. Телу необходимо время, чтобы привыкнуть к измененному состоянию. Во время ладки человек полностью расслабляется, иногда даже начинает издавать различные звуки.

Другой способ – древоприкладывание или древолажение. Древолажение является одним из способов Русской народной рефлексотерапии. Это очень древний способ народного целительства, применявшийся ранее в русской традиционной медицине. Каждая разновидность деревьев, подобно человеку, несет в себе ряд характерных особенностей, присущих только этому виду. Эти особенности и используются человеком в определенных условиях для достижения нужных ему результатов. Одним из таких

применений является лажение осиновыми палочками. Для того чтобы лучше понять принцип работы, необходимо хотя бы поверхностно познакомиться с основными используемыми понятиями. В первую очередь это понятия о “пузыре”, “струнах души” и “ядрах сознания”. Использование этих понятий на практике говорит о том, что наши предки владели глубочайшими познаниями о природе человека и об окружающем его мире. Пузырем в народе называют окружающее человека энергетическое, или силовое поле, которое по форме своей напоминает гигантское куриное яйцо или вытянутый мыльный пузырь. Качество и цвет пузыря во многом определяют состояние человека, а также говорят о его здоровье, духовном и физическом. Пузырь является отображением всего организма. Само тело человека пронизано энергетическими каналами, часть из которых известна науке как “китайские каналы”. Другая, малоизвестная официальной науке часть каналов, именуется в русской традиции “струны души”. Понятие струн души известно нам по таким выражениям, как: “она играет на струнах его души”, “он задел меня за одну из струн моей души”, “душа звенит”, “душа поет”, и т.д. Мы не будем рассматривать китайские каналы, а поговорим о струнах души. Струны души – это тончайшие нити в теле человека. Они охватывают все части тела: руки, ноги, туловище и голову. По ним, как по каналам рек, постоянно струится психическая энергия, создавая в нас определенные душевные состояния. Энергия эта называется силой душевного настроения. Кроме пузыря и струн в нашем теле есть ряд еще более тонких областей. Эти области имеют свои центры, называемые “ядра сознания”. От ясности и чистоты ядер сознания зависит поведение человека в различных ситуациях. Я хочу описать процесс возникновения некоторых нарушений, связанных со струнами души, приводящих впоследствии к серьезным заболеваниям.

Итак вернёмся к одному из методов освобождения от них – древолажением. Через все тело человека (по струнам

души) постоянно бежит психическая энергия. Эта энергия является информационной. По характеру воздействия, оказываемого на человека, она бывает возбуждающей и успокаивающей. В момент стрессовой ситуации по струнам души проходит мощный возбуждающий поток. Недостаточно подготовленное тело не в состоянии пропустить весь этот поток через себя. В результате чего в местах, наименее к тому подготовленных, происходит пережатие струн. В этих местах образуется как бы запруда, в которой начинает накапливаться психическая энергия, сила душевного настроя. Переполнив запруды, эта сила растекается группой маленьких “ручейков”. В конце каждого “ручейка” образуется “озерко”. Энергия в них застаивается и со временем превращается в “болотце”, которое и является очагом всевозможных заболеваний. Характер заболеваний определяется информацией, находящейся в этом “болотце”. Таким образом, тело человека покрывается целой сетью застоявшихся “болот”. И невозможно излечить его, не освободив от этих застойных явлений. Существует несколько способов освобождения от них, один из которых и есть древолажение, т.е. лажение осиновыми палочками. Техника работы такова: К определенным точкам тела, являющимися местами образования “болот”, подводится “нижний” конец осиновой палочки и плавными вращательными движениями производится вытягивание застоявшейся силы. Происходит “иссушение болота”. Этот способ имеет название “Вытяжка”. Кроме вытяжки существует еще один способ, служащий для наполнения определенных участков тела недостающей важной энергией. Эта энергия направлена на уничтожение очагов инфекционных заболеваний. Называется он “Накачка” или “Наполнение”. Накачка выполняется следующим образом: к нужному месту приставляется “верхний” конец осиновой палочки и “ввинчивается”. Ввинчивающимися движениями вводится необходимое количество силы, находящееся внутри палочки. “Верхний” и “нижний” конец палочки определяются в момент заготовки и соответствуют

верхней и нижней части дерева. Палочки готовятся не очень большие по размерам. Толщина их колеблется от 5 до 20 мм, а длина составляет 10-15 см. Большое значение имеют время и процесс заготовки палочек, поскольку для разных способов лажения используются разные особенности одного дерева. Лажение осиновыми палочками применяется также для очистки пузыря и восстановления его формы, для очищения ядер сознания.

Последний способ ладки, который описывается здесь, это ладка движением. Суть заключается в выполнении определённых движений, через которые происходят изменения в теле и разуме человека.

Одним из первых специалистов, кто расширил рамки психоаналитической техники в наше время, введя в анализ изучение физической экспрессии и активности клиента, был Вильгельм Райх, который и начал внедрять в своей работе с пациентами практику различных упражнений и поз.

В своё время Райх выявил связь между характером и мышечным панцирем человека, обнаружив, например, что у невротиков реакция мышц замедленна по сравнению со здоровыми людьми.

Все упражнения, которые приходится делать пациенту в процессе терапии, призваны заново пережить и высвободить то напряжение, которое вызвало образование мышечной брони. Наши предки это знали давно. Это очень характерно для хороводов и описанной выше системы «Белояр». О системе «Белояр» мы уже достаточно написали, а о хороводах будет несколько позже.

Ещё хочется немного упомянуть об очень важном разделе как народной медицины, так и медицины вообще, без которого не обходится ни одно лечение. Это диагностика. Прежде чем начать какое-то лечение, нужно понять, что с помощью него вы собираетесь лечить. От верно поставленного диагноза зависит правильность выбора

методов лечения, а также и ход всего процесса оздоровления. Для более точной постановки диагноза применяются, как правило, сразу несколько способов диагностики. Перечислю несколько основных способов диагностики, используемых в русской народной медицине. Одним из главных способов русской традиционной диагностики является видение, с помощью которого можно видеть тонкоматериальное строение человека, отслеживать его состояние, видеть его внутренние органы, видеть течение жизненных сил. Второй способ основан на чувствительности рук. При нём определяют разницу в тепловом излучении на различных участках тела, а так же определяют некоторые патологические нарушения путем прощупывания. Следующий способ – это прослушивание пульса. Еще одним важнейшим методом диагностики является душевная беседа с пациентом, при которой точно определяется душевное состояние и вопросы, волнующие больного. Кроме перечисленных выше, существует огромное множество различных видов и способов диагностики. Это лишь малая часть из них.

Кружало – славянская техника самообороны

В систему РОС, прочно вошла славянская владимирская система «Кружало». Правда, прикладные (боевые) моменты не столько изучаются как принципы движения. Она является отличным дополнением к разделу «Пластики и Динамики» системы Белояр.

Включение в «РОС» данной техники обусловлено естественным, но необычным набором движений. Так как цель Системы «РОС» – оздоровление, прикладной аспект рассматривается отдельно.

Кружало уходит своими корнями в древность наших предков Владимирской Руси, затем данная техника была адаптирована разработками Г. В. Попова. Принципы, используемые для построения движения: первое и второе рождают

третье, единство в многообразии, зеркальное отражение. Вся техника строится на основных (базовых) движениях рук, ног, таза. Применение принципов Системы «Белояр» позволило в разы увеличить скорость и правильность выполнения упражнений.

Базовые упражнения можно разделить на несколько групп: маятниковые движения, волновые, волчковые и спиральные (волчковые и спиральные отличаются сменой уровня). Комбинирование этих упражнений позволяет получить многовариантные траектории движения, а в сочетании с развитием «чувства партнёра» – универсальную траекторию движения. Применение белояровской натяжки позволяет ускорить процесс обучения. Целостное движение позволяет повысить скорость и качество выполнения упражнений. Упражнения на развитие «чувства партнёра» дают адекватность движения в любой ситуации.

Сформулируем основные принципы боя. Не сопротивление – стремление так «вписать» ваше действие в действие партнера, чтобы он почувствовал воздействие только в конечной фазе; задача нейтрализации – весь «контакт» построен на "плетении кружева" вокруг партнёра; задача зайти за спину и нейтрализовать партнёра. И ещё один из наиболее важных: начатое движение всегда заканчивается конкретным действием. Суть этого заключается в том, что, начав движение, оно должно закончиться либо атакой, либо броском, либо удержанием, а точнее полной нейтрализацией партнёра.

БАЗА всех движений:

- 12 базовых движений рук.
- 12 базовых движений ног.
- 12 базовых движений таза.

Всё разбито на блоки для изучения по три движения. Каждый человек, изучив базу в принципе, создаёт своё поле движения, исходя из своих физиологических возможностей.

Таким образом рождается уникальная система боя одного человека.

Кроме базы можно выделить ещё несколько блоков:

- Захваты и освобождение от захватов,
- Удары руками,
- Удары ногами,
- Блоки,
- Уходы, подкаты.

Освоив эти элементы и используя принципы, описанные выше, Вы получаете Вашу собственную систему боя.

Часть III. Баня

Мы рассматриваем Русскую баню как уникальнейшую методику наших предков для здоровья души и тела. Но за последние годы методы парения практически утеряны, и многие люди не знают, как получить от этого действия заряд бодрости с максимальным эффектом. Как правильно париться, какие методики и хитрости существуют? Попробуем чуть приоткрыть завесу. А теперь немного истории...

«Русская баня – явление весьма самобытное». Не один путешественник, побывавший на Руси, брался за перо, желая передать словами удивительный обычай русских париться. Араб ибн Даста, путешествуя по Руси в X в., отмечал в своих записках, что русские очень любят париться в бане и валяться в снегу или купаться в проруби. Ибн Даста записал также, что в деревнях бани представляют собой землянки, которые используются и как жилища. Возможно, это свидетельство и описание в «Повести временных лет» (945 г.) – первые письменные упоминания о русской бане. Позже о русской бане писали многие чужестранцы – с удивлением, но, как правило, и с уважением. Немецкий ученый и путешественник Адам Олеарий в XVII в. и камер-юнкер Берхольц, находившийся при дворе Петра 1, купец из Бельгии Оливье Брюнель и испанский врач Антонио Нуньес Рибера Санчес, служивший при дворе императрицы Елизаветы Петровны, – все они не обошли молчанием русскую баню. Описания эти в основном похожи (кстати, в России никогда полностью не отказывались от пользования банями). Побывав в 30-е гг. XVII столетия в одной из бань Астрахани, Адам Олеарий так описал свои впечатления: «Русские могут выносить чрезвычайный жар, и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить, затем, когда от такого жару они сделаются все красные и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются

холодной водой, а зимой, выскочив из бани, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню». Общественные бани для горожан стали строиться по указу царя Алексея Михайловича в XVIII в. Принадлежали они частным лицам. Это были одноэтажные постройки, обычно на берегу реки. Отапливались они вначале, как и деревенские бани, дровами. Имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. На Руси в баню ходили все. В летописях XI – XII вв. уже упоминается водопровод, построенный для «Ярославова дворища». Московские князья брали воду для бани из Москвы-реки или Неглинной, за ней надо было спускаться с высокого холма. Конечно, по воду ходили не сами князья, для этого у них было достаточно слуг. Позднее, а именно в начале XVI в., по приказу Ивана Калиты проложили от реки в глубь берега за стены Кремля дубовую трубу и подавали воду к глубокому колодцу-тайнику, из которого уже бадейками ее разносили куда нужно.

Позднее, при постройке Кремля из кирпича, в башнях стали устраивать тайники-водопроводы. Такие тайники были построены под Свибловской башней (позднее она даже стала называться Водовзводной) и под Собакиной, ныне Арсенальной.

Еще позднее, в XVIII в., был построен новый, более современный водопровод. Вода самотеком поступала по специальной галерее в колодец, находившийся в подвале Свибловой башни. При помощи конного привода, построенного часовым мастером Христофором Головеем, вода подавалась в бак на башне, по свинцовым трубам проводилась в резервуар, а оттуда поступала в царские бани. О любви русского народа к бане свидетельствуют многие исторические факты, литературные произведения и труды ученых. Так, историк П. И. Страхов в одной из книг описал обычаи русских царей, которые, встречая иноземных послов и гостей, вначале приглашали их в баню. В баню звали и недругов, но с другой целью. Княгиня Ольга отомстила

древлянам за убийство мужа, князя Игоря, таким образом: «Пришедшим древлянам приказала Ольга приготовить баню, говоря им: «Вымывшись, придите ко мне!» И разожгли баню, и вошли в нее древляне, и стали мыться, и заперли за ними баню, и повелела Ольга зажечь ее от дверей, и сгорели все...» Известный русский историк Н. И. Костомаров пишет, что баня у русских была первой потребностью – как в чистоте, так и в своего рода наслаждении. Баня была, утверждает ученый, самым главным лекарством от всех болезней: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас... идет в баню париться». Вспомним великого русского полководца Александра Васильевича Суворова. Он был больным и хилым ребенком и только благодаря физическим упражнениям и закаливанию вырос крепким и выносливым. А. В. Суворов своим личным примером воздействовал на русских воинов. До преклонного возраста легендарный полководец сохранил неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность. В записках о нем в одном из номеров журнала «Замечатель» за 1842 г. написано следующее: «В бане Суворов выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер десять холодной воды...» Суворов всегда говорил своим солдатам: «Военный человек должен любить сильный мороз и сильный жар, засуху и проливной дождь». На Руси без бани не обходилось ни одно торжество. Накануне свадьбы после «утренника» невеста приглашала подруг пойти с ней в «жарку банюшку», которая уже была натоплена. В баню же шли и молодожены на следующий день после свадьбы – таков был обряд. Для гостей старались баньку приготовить получше – угостить легким паром. Как же готовили пар в русской бане? Довольно просто. Его и по сей день готовят так же. Топят печь-каменку. На раскаленные камни льют горячую воду, и баня наполняется жарким паром. Если дым через трубу выходит наружу – значит, в такой бане парятся по-белому. Если трубы нет, дым идет прямо в парилку. В таком случае баню после топки проветривают, стены окатывают водой и парятся по-черному. Об этих двух

разновидностях русской бани знают многие. А кому доводилось попариться в такой "крохотной, вполне уютной, доступной каждому деревенскому жителю парилке, как русская печь? Когда-то это был один из самых популярных способов париться, особенно у жителей степных районов. Приготовили в печи и убрали еду. Постелили внутрь солому – и парилка готова. Только залезать в нее нужно осторожно, чтобы не вымазаться сажей. Плеснули на стенки печи водой или квасом – и поднимается от них душистый пар. Профессор П. И. Страхов описывает, как русские парили стариков в русской печи: «Кто-то по старости или болезни бывает слаб и дряхл так, что сам не в силах влезть в печь, то его укладывают на доску и вдвигают, затем в печь влезает другой, здоровый, чтобы парить и мыть немощного».

На Тамбовщине и сейчас часто можно встретить любителей попариться и подлечиться от прострела, от простуды в русской печи. Мне приходилось наблюдать в деревнях: прежде чем париться, на раскаленные кирпичи стелют ржаную солому и ставят деревянное ведро с горячей водой. Потом ползком лезут в печь, где парятся сидя, если свод высокий, или лежа, стараясь не коснуться горячих стенок.

...Русская баня давно завоевала мировое признание. Миллионы людей постоянно прибегают к этому простому и надежному способу поддерживать здоровье, красоту, жизненный тонус, хорошее настроение. Лингвисты спорят, действительно ли русское слово «баня» произошло от греческого, обозначающего «изгоняю боль и грусть». Мне кажется, это легко проверить каждому – достаточно пойти в хорошую русскую баню и убедиться, что боль и грусть в самом деле отступают."

Как правильно париться (один из вариантов)

1. Подготовка к визиту

Хочешь быть здоровым – придется бороться против «синдрома» банной вечеринки. Часто визит в баню ассоциируется с культмассовым мероприятием, где алкоголь льется рекой, а столики ломаются от яств.

Нет, баня – это не «ресторан» с парилкой. Отправляться туда надо абсолютно трезвым и «налегке». Голодать не стоит, просто запланируйте перекус за 1-1,5 часа до похода в баню. С собой захватите травяной чай или квас, который отлично утолит жажду после парилки.

2. Подготовка перед входом в парилку

Перед входом в парилку следует обдаться душем. Только голову не мочите, так как мокрые волосы – отличный проводник тепла, что чревато риском получить тепловой удар. Ее и вовсе прикрывают специальной банной шляпой или полотенцем для защиты волосяного покрова от «травм».

Все украшения перед входом в парилку следует снять. Металл быстро нагревается и может обжечь кожу. То же касается женской «боевой» раскраски (макияжа): чтобы лицо «не поплыло», удалите всю косметику и достойно приготовьтесь к основательной чистке.

Теперь приступайте к подготовке главных банных аксессуаров – веников. Их перед использованием следует распарить (обдав горячей водой), заварить в горячей воде и отнести в парилку.

3. Вы в парилке :продолжительность и количество заходов

Первый заход в парилку – подготовительный, продолжительностью до 5 минут. Всё зависит от ощущений. Если Вы почувствовали что согрелись, и ощущения, что начинаете потеть, стоит прервать процедуру и пойти на отдых. Время отдыха тоже по ощущениям, как только вы начали охлаждаться, по ощущению, Вас ждёт второй заход. Второй заход в парилку можно сделать более

продолжительным и довести тело до первых признаков пота. После этого стоит выйти и смыть пот с тела теплой водой и слегка остыть. Верхняя полка самая жаркая и предназначена для «профессионалов», нижняя – щадящая и подходит для новичков. Лежать на ней надо животом вниз и ногами к печке. Если самочувствие нормальное, то с нижней полки можно забраться на верхнюю.

Таким образом, мы достигаем полноценного прогрева всего тела. Третий заход это уже работа. Мы не только прогреваемся, но и начинаем массаж вениками. Тут очень много разных методик и советов. Нужно выбирать по себе. Оптимально сделать ещё два-три захода с вениковым массажем.

Полный банный цикл включает в себя 5-7 визитов в парилку.

4. Правильное охлаждение

После третьего и каждого последующего захода в парилку следует сразу же охладиться. Для этого предусмотрен бассейн с холодной водой или бадейка. После выхода из парилки сначала смойте пот под душем, а потом ныряйте в «прорубь». Только не переборщите – контакт с ледяной водой должен быть не более 25 секунд.

Для людей, не готовых на такую холодовую «агрессию», подойдет умеренно прохладный душ.

«Вениковый» массаж. Массаж веником делают во время второго или третьего захода в парилку. Лечебный комплекс состоит из нескольких типичных упражнений:

- Сначала банщик нагоняет тепло, выполняя маховые движения в сторону лежащего на животе клиента, едва касаясь тела листьями

- Следующее упражнение – прикладывание, когда веник прижимают к телу, усилив контакт кулаком или ладонью. Сначала обрабатывают ступни и ладони, затем проходят по всему телу. На каждую точку приходится 4-5 прикладываний.

- После агрессивной атаки приходит черед поглаживаний. Банщик мягко проводит вдоль тела веником (начиная от ног

до поясницы) и с каждым заходом расширяет зону воздействия.

- Для следующего приема понадобится два веника. Прижав их к хребту, банщик «рисует» на теле «елочку», прорисовывая «ветки» по 2-3 раза на одном и том же месте.

Все эти манипуляции так же выполняются в положении лежа на спине и для каждого из боков.

5. Отдых

Перерыв между заходами должен быть по времени равен парильной процедуре. И не стоит себе отказывать в чашечке чая, морса или кваса. Потеря жидкости в организме должна восстанавливаться. Где-то после 3-4 визита в парилку сделайте себе массаж жесткой рукавицей, а вот перед последним заходом нанесите на тело скраб. Дождитесь обильного «потопода» (8-10 минут) и затем смойте с себя все «лишнее». Последней следует питательная маска для лица. Завершением похода в баню является получасовой отдых и чаепитие, когда ваше тело и душа придут в порядок и Вы вкусите всю прелесть Русской бани.

Несколько советов

- в парной полезно дышать открытым ртом. Число заходов в парную, продолжительность пребывания на полке зависят от самочувствия, нормально - два-три захода продолжительностью до 10 мин с интервалом 10 мин для отдыха в предбаннике, лучше лежа. Если ощущается вялость, затрудняется дыхание, появляется головокружение, учащенное сердцебиение, надо немедленно прекратить парение и выйти в предбанник.

- время орудования веником на полке при последнем заходе должно быть значительно короче, чем при первоначальном - не больше 5 мин. При этом необходимо как следует нагреть тело, особенно если парильщик собирается плавать в холодной воде бассейна, кататься в снегу или окунуться в прорубь. При хорошо нагретом теле нет опасности простудиться, какой бы ни был мороз. В бассейне следует

избегать особо резких движений: плавание должно быть спокойным. Приятное ощущение достигается также от охлаждения на холодном воздухе, но злоупотреблять этим не стоит, чтобы не простудиться. Процедура охлаждения должна быть короткой.

- после охлаждения в снегу или в холодной воде надо принять душ и обсохнуть в предбаннике. Вытираться полотенцем не следует, так как это вновь вызовет выделение пота, вытирают только волосы и лицо. Не нужно одеваться до тех пор, пока не прекратится потовыделение. После охлаждения следует отдохнуть лежа на скамье предбанника в течение 10-15 мин.

- тем кто хочет сбросить лишний вес, следует после бани воздержаться от употребления жидкости в течение 2 ч. Людям, страдающим избыточным весом, лучше делать большее количество заходов в парилку, но меньшей продолжительности.

Варианты массажа веником.

Для парения используют березовые, дубовые, можжевельниковые, эвкалиптовые или даже крапивные веники. У каждого из них свои особенности: березовый и дубовый, хорошо нагоняют жар, массируют кожу. Эвкалиптовый, придаст неповторимый аромат, можжевельниковый будет способствовать улучшению кровообращения, а такой необычный веник, как крапивный, является отличным средством при радикулитах и заболеваниях суставов.

Перед использованием, веник надо приготовить. Свежий веник можно просто ополоснуть теплой водой. Сухой веник сначала ополаскивают теплой водой, а затем положив в таз с горячей водой (но только не в кипятке, иначе веник может лишиться всех своих листьев) и накрывают сверху другим тазом, чтобы получилась своеобразная паровая баня. Благодаря этому веник напитается влагой, листья станут пахучими и шелковистыми. А для того, чтобы листья держались крепче, можно накануне банного дня опустить веник в ведро с холодной водой. Минут 30 будет достаточно,

т. к. длительное пребывание в воде пагубно сказывается на лечебных свойствах листьев.

Массажное поглаживание — один из первых приемов применения веника в парной, при котором усиливается кровообращение не только в коже, но и в более глубоких тканях. При этом происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках веника, попадают на распаренную кожу, легко проникают в нее и улучшают обмен веществ. Получается как бы косметическое воздействие на кожу, препятствующее ее преждевременному старению. Париться лучше всего вдвоем; один ложится на живот, а другой двумя вениками начинает его «обрабатывать». Руки у товарища обязательно должны быть в брезентовых или просторных кожаных перчатках, иначе на ладонях быстро появятся волдыри. Начинают массаж поглаживанием от стоп до головы и обратно. В обратном направлении один веник должен скользить по одному боку, а второй — по другому; затем веники перемещают по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам. Такое плотное поглаживание надо повторить 2-3 раза.

Компресс — процедура, которую делают после окончания массажного поглаживания. Веники приподнимают вверх, захватывают ими горячий воздух и опускают их на поясницу, прижимая на 1-3 сек. Такой веничный компресс делают 4-5 раз на каждый участок тела. Эта компрессная процедура особенно полезна при радикулите, травмах, после физической нагрузки. Растяжка — массажный прием, который рекомендуется при болях в крестцово-поясничной области. Оба веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один веник к стопам, второй — к затылку. Подобные движения производят также в области лопаток и колен. Веники должны плотно касаться тела, а не передвигаться по воздуху. Если в парилке температура воздуха высокая и кто-то не выдерживает жары, просит пощады, то веники нужно передвигать медленно, не поднимая

их вверх. При этом веники нужно периодически смачивать в прохладной воде. Подобный массажный прием повторяют 3-4 раза.

Постегивание, похлестывание – самые эмоциональные приемы массажной процедуры с веником. Постегивание выполняют легким, быстрым движением концевых частей веника по телу. Сначала по спине во всех направлениях, затем по пояснице, тазу, бедрам, икрам и стопам. Продолжительность процедуры постегивания составляет 1-2 минуты. Этот вид самомассажа можно продолжить последующим, более сильным приемом – похлестыванием. Похлестывание – массажный прием, когда веник поднимают вверх, захватывая им горячий воздух, и делают 2-3 похлестывания всей поверхностью веника по всем частям тела. Эта массажная процедура должна сопровождаться периодическим компрессом.

Растирание – финал парной процедуры с веником. Процедуру выполняют следующим образом: левой рукой берут веник за ручку, а правой, слегка надавливая на листовенную часть, постепенно растирают все тело. Верхнюю часть туловища можно растирать во всех направлениях, а конечности только вдоль. Энергичность проведения всех этих процедур должна соответствовать температуре в парной. Если она низкая, то выполняют более энергичные похлестывания и другие движения веником, а если температура высокая, то движения веником должны быть осторожными, мягкими.

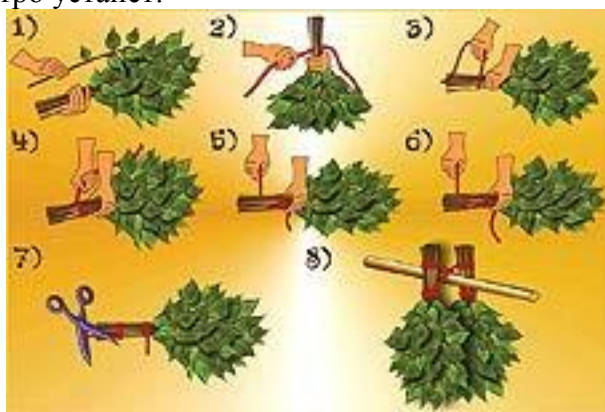
Как правильно заготовить веники для бани

Начнем разговор с рассказа о местах, которые лучше всего подходят для сбора сырья на веники : это лесные опушки, насаженные искусственно леса или иные природные зоны, но только не места вдоль дорог! Деревья впитывают тяжелые металлы из автомобильных выхлопных газов, что делает их ветки совершенно непригодными для веников.

Май, с середины до конца месяца, когда дерево набирает силу и содержит наибольшее количество полезных веществ –

лучшее время для нарезки веников . Срезают непременно только сухие ветви, без капель влаги на них, и лучше всего те, которые растут ближе к земле. Желательно срезать ветки, которым около двух-трех лет. Старайтесь нарезать по несколько веток с разных деревьев, а не много веток с одного дерева – пожалейте его.

Подготовленный материал нужно подсушить в течение дня или двух, а затем можно вязать веники, делая их от 40 до 60 см в длину, учитывая рост того, кто будет им пользоваться и высоту потолка в бане. Срезав снизу веток лишнее, чтобы ручка была гладкой, начинают собирать веник , укладывая внутрь толстые ветки, а вокруг – более тонкие. Таким образом, у веника будет формироваться круглая ручка, толщина которой должна быть такой, чтобы удобно лежать в руке. Не забывайте, что на руке будет рукавица, не сделайте веник слишком толстым, иначе держать его будет сложно и рука быстро устанет.



Чтобы правильно связать веник, нужно соблюдать некоторые правила, иначе он просто рассыплется, когда высохнет. Для перевязки веника лучше всего взять хлопчатобумажную или пеньковую веревку, шпагат или шнур. Перевязывать веник надо как можно туже, но не просто обматывая ветки виток за витком – такую обвязку придется полностью переделывать, если она ослабнет при высыхании

веника. Лучше применять особый узел, который на флоте называют «выбленочным». Выбленки – это ступени веревочной лесенки, по которой матросы парусного флота забирались на мачту. Узел, который применялся для вязки лесенок, туго затягивался, если потянуть концы веревки в разные стороны. Предприимчивые русские люди догадались использовать этот узел для перевязки веников, поворачивая веник вдоль оси и делая обвязку в двух направлениях, для большей прочности.

При перекладывании веников – а это необходимо делать, чтобы нижние изделия не покрывались плесенью, стоит проверить и ручки – не ослабли ли, ни развалится веник? Если ослабли, то надо потянуть за оба конца веревки, и обмотка снова станет тугой. А развязать выбленочный узел, как и другие морские узлы, просто, если знать, как это сделать: надо потянуть за самый верхний виток (шлаг), держащий витки снизу, при этом поворачивая веник вдоль оси.

Теперь о сушке веников: лучше всего повесить их на веревке или жерди, связав попарно. Нельзя сушить веники на солнце, нужно повесить их в тени под навесом или на чердаке. Можно сушить и на затененном балконе, но только не на застекленной лоджии, где веники «запарятся» – то есть их листочки свернутся, а при использовании быстро осыплются. Высохшие веники хранят лежа, сложив друг на друга – так они приобретают наиболее удобную в использовании форму веера и не пересушиваются.

Нет предела изобретательности русского народа: хранят веники в стогу сена! Когда складывают стог, веники просто помещают в сено ручкой наружу, а когда нужно идти в баньку, его просто вытягивают за торчащую ручку. Хранимые в стоге венки очень душистые, они не бывают пересушенными и используются по нескольку раз.

А еще веники можно заморозить, уложив готовые изделия в целлофановые мешки, а мешки – в большой промышленный

морозильник. Такие веники столь же ароматны, как и свежие, и не нуждаются в запаривании.

Из каких растений делать веники – разговор особый.

Самое популярное дерево для веников – береза, о целебных свойствах которой люди знали испокон веков. Отваром ее листьев лечат многие болезни, травмы, а аромат



березы дезинфицирует воздух.

Очень хорошие веники делают из всех видов берез, но самые лучшие выходят из кудрявой и плакучей, чьи листья не скользят от пара, а ветви гибкие.

Веники из них выходят

невероятно удобными. Старики часто советуют выбирать для веников березу, растущую возле воды – считается, что у нее ветви наиболее гибкие. А еще очень важно убедиться в том, что у выбранной березки листья как бы покрыты легким пушком, бархатистые – такие должны быть на ветках, из которых делают самые лучшие веники.

Дубовые веники популярны так же, как и березовые. С широкими, словно загибающимися пар листьями, более прочные, чем веники из березы, дубовые веники обладают



великой целебной силой: если даже пребывание в дубовой роще помогает нормализовать

давление у больных гипертонией, то что уж говорить об использовании

дубового веника! Дубильные вещества, содержащиеся коре

дуба, лечат кожные болезни, а еще дубовые веники придают сил – не даром ими парились

воины перед сражениями. Лучшее время для заготовки дубовых веников – август и

сентябрь, а лучшее дерево для сырья – то, под которым произрастают крупные лопухи: известно, что веник из такого дуба почти не осыпается.



Веник из эвкалипта смело можно назвать лечебным инструментом. Вы наверняка знаете, что эвкалипт отлично помогает при простуде – настойку или отвар эвкалипта применяют для ингаляций. В парилке тоже можно провести эвкалиптовую ингаляцию, обрызгав стены эвкалиптовым отваром, плеснув его же на камни, и дыша носом сквозь эвкалиптовый веник. Целебные свойства эвкалипта лучше всего проявляются в ноябре и декабре, а вот заготавливать

веник лучше в августе, и только из эвкалипта с гибкими, как у ивы, ветвями.

Так как парится слишком гибким веником неудобно, эвкалипт часто помещают в березовый или дубовый веник. Помните, что лучший эвкалипт растет на Кавказе, поэтому если будете в тех краях, наберите эвкалипта на венички.

Веники из хвойных деревьев тоже делают: в Сибири из пихты и кедра, повсеместно – из ели. Такой веник непременно надо запарить перед использованием в крутом кипятке минут на 25, иначе он будет очень колючим, и попариться с удовольствием не удастся.



Даже распаренный хвойный веник нежелательно применять, пока не полежите в парной минут 5 – 7, чтобы кожа стала менее чувствительной. Для людей, кожа которых обладает повышенной

чувствительностью, использование хвойного веника все равно может быть болезненно – в этом случае привыкать к нему нужно постепенно, но совсем отказываться, поверьте, не стоит. Очень ароматное вещество, содержащееся в хвое – живица, к тому же и очень полезно: это мощное средство от головной боли, помогает при кожных заболеваниях, быстро заживляет раны и ожоги, эффективно для лечения многих других болезней. Даже древний врач Авиценна знал, что живица помогает от застарелого кашля, язв и прыщей.

Заготавливать еловые веники можно в любое время года, а если парится таким веником все же больно, то мы советуем просто стелить еловые лапы на полки в бане и лежать на них – это тоже весьма полезно.



Особенная экзотика – веник с можжевельником. Именно «с можжевельником», а не можжевельный полностью – таких не делают, и сейчас мы расскажем, почему. Дело в том, что можжевельник

невероятно колючий, а его насыщенность целебными веществами в 6 раз больше чем у других хвойных растений и в 15 раз большая, чем у лиственных деревьев. Раньше маслом из можжевельника даже стерилизовали хирургические нити. К тому же, встречается ядовитый можжевельник и можжевельник, который применяют только наружно в виде примочек, добавляя отвар в ванну или несколько веточек в веник. Можжевельник для наружного применения называют кошачьим, растет он в горах Кавказа, Крыма и в некоторых других регионах. Можжевельник растет очень медленно, поэтому отламывать надо ровно столько веточек, сколько нужно – берегите дерево.

Веник из крапивы – небольшой, одноразовый, улучшающий кровообращение, эффективно помогающий

ревматикам. Крапива хорошо помогает при отложении солей и подагре – ею надо натереть руки. Сперва будет жечь, а потом наступит облегчение. А еще крапива обладает общеукрепляющим действием, бодрящим, тонизирующим действием. Если крапивный веник кажется слишком «кусачим», его можно перед использованием поместить в кипяток, а потом на пару минут в холодную воду, но это немного снизит его целебные свойства. Заготавливают крапивные веники с мая по июль.



Полынные веники тоже одноразовые, заготавливают из сразу после того, как растение отцвело – когда стебли крепкие и сухие. О целебных свойствах полыни, особенно цитварной, знали люди еще в древности. Полынь очень хороша для кожи, к тому же ее стойкий и приятный степной запах будет держаться на коже несколько дней.

Клен содержит аскорбиновую кислоту и дубильные вещества, отвар и настой из него обезболивает, снимает воспаления, тонизирует, заживляет раны. Соответственно, этими свойствами обладает и кленовый веник. Гибкие, упругие, отлично нагнетающие пар веники из клена заготавливают так же, как и веники из березы.

Такими же свойствами, как и кленовый веник, обладает и веник из распространенного обыкновенного ясеня, в листьях которого содержатся эфирные масла, аскорбиновая кислота, каротин. Ясеньевый веник хорошо использовать в бане тем, у кого радикулит, артрит, ревматизм. Пары ясневых листьев хорошо вдыхать при болезнях дыхательной системы, особенно хронических. Так как ясень ядовит, он подходит только для наружного применения.

Многим известно, что лещина поставляет нам вкусные и полезные лесные орехи, но не многие знают, что веник из нее отлично помогает при варикозе, трофических язвах, диа-

бете. В самом начале лета можно срезать для ароматного венника несколько молодых побегов вишни. Калиновым венником полезно париться при аллергии, а осиновым венником – при подагре, кожных болезнях, ревматизме и ранах, которые долго не заживают. Содержащий много полезных эфирных масел и дубильных веществ осиновый веник сохранить не просто, да и париться им – та еще проблема, уж больно сыпучая и нежная листва у этого дерева. При простуде хорошо бывает попариться ольховым или липовым венником, сразу облегчение чувствуется. Веники из ольхи, липы и орешника заготавливают так же, как и березовые.

Веник из черемухи особенно хорош для профилактики гриппа, для лечения простуды и многих других болезней потому, что обладает очень сильными бактерицидными свойствами. Черемуха выделяет настолько много различных веществ, что помещенные вместе с черемуховыми ветками и листьями под колпак мухи и мыши вскоре погибают. Веник из черемухи не гибкий, не такой хлесткий, как березовый, но он распространяет в парилке чудесный аромат, схожий с ароматом молотого миндаля.

Веник из лавра издавна считается символом бессмертия, величия и победы. А чудодейственные свойства лавра были известны со времен Авиценны, который утверждал, что лист лавра облегчает боли в суставах, снимает напряжение и



одышку. Лавр был завезен в Европу прежде всего как лечебное средство и только спустя годы его стали широко применять в качестве приправы в кулинарии. Лавр – чемпион по содержанию фитонцидов, веществ очищающих и оздоравливающих воздух. В его листьях также содержатся ценные эфирные масла, микроэлементы и горечи, придающие лавру неповторимый запах и великолепными

лечебными свойствами. Вдыхание аромата лавра облегчает дыхание, снимает усталость и нормализует нервную систему. Выводит шлаки из организма, повышает иммунитет и способствует выздоровлению после болезней. Живительный пряный аромат лавра придает уверенность в себе, бодрость и хорошее настроение.

Во время посещения парной рекомендуется прижимать распаренный веник к лицу и вдыхать его аромат в течение 3-5 минут. Веник из лавра может быть очень полезным в качестве массажного средства при артритах, миозитах и невралгиях.



Естественно, что веник можно вязать не из одного вида дерева или травы, а комбинировать разные так, как подсказывает фантазия, или создавать веник из растений с необходимым целебным эффектом.

Засушенный веник перед использованием нужно запарить. Лиственные веники можно запаривать несколькими способами. Можно подержать веник минут 10-15 в прохладной воде, а потом завернуть в мокрую тряпку до бани. Это сделает веник мягким и ароматным, листья будут прочно держаться на нем, но часть полезных веществ уйдет в воду, поэтому пользы от такого веника будет немного меньше, чем если подержать его над раскаленными камнями. Нужно следить за тем, чтобы на них не падали листочки, которые тлеют с неприятным запахом. При этом веник нужно все время переворачивать. Такой способ позволяет сделать веник гибким, а листья на ветках ярко-зелеными.

Еще можно за 7-10 часов до бани окатить веник сперва теплой водой, затем кипятком. После воду стряхнуть, веник

поместить в целлофановый мешок, а перед парной окатить веник горячей водой и накрыть его сверху шайкой или тазиком. Воду, оставшуюся от запаривания веника, не выливайте – она хороша для плескания на каменку, умывания, обливания тела и ополаскивания волос.

Древние славяне считали баню священной, а у восточных славян были даже бани-храмы, которые строили у сакральных водоемов, в отдалении от жилых мест. В таких банях обычно проводил обряды знахарь-ведун, который собирал особые травы и готовил из них зелья и снадобья, и конечно, вязал веники. До нас дошли обрывочные данные о том, что всего было 27 растений для бани, которые считались священными, а для посвящения в банные ведуны нужно было пройти 10 кругов.

Для священных бань знахари вязали веники из трех растений, комбинации которых обычно были такими: стрелолист, череда и лещина; полынь, рогоз и рябина; сосновые ветки, лук, тростник; чеснок, липа и кувшинка; ветки березы, василек да камыш; ромашка, ивовые и дубовые ветки; осока, хвощ и вяз.

Особые комбинации были для растворов, которые варили, чтобы плескать на каменку; группа смесей использовалась для добавления в состав свечей, которые зажигали в предбаннике; ряд смесей использовался для питьевых отваров; в холодную воду для обливаний добавляли отвары трав, для которых тоже были свои смеси.

Различными для каждого круга посвящения и для лечения разных болезней были и способы работы вениками. Каждый круг надо было проходить в определенное время, которое определялось по лунному календарю. В 14-й, 15-й (полнолуние) и 16-й лунные дни париться и мыться вообще не советовали. В 9-й день лунного цикла активничала всякая нечисть, поэтому люди боялись банника. 17-й день лунного календаря – наилучший для влюбленных, а 24-й –

для плотской любви и зачатия детей. Для бани отличный день 13-й, а самый лучший для любых банных процедур – день 10-й лунного календаря.

Болезни, с которыми успешно можно бороться с помощью бани:

Заболевания опорно-двигательного аппарата (боль в суставах, ревматизм, радикулит), мигрени и другие проявления вегетососудистой дистонии, пониженное и повышенное давление крови (при некритических показателях), болезни почек, хронические заболевания органов дыхания, потеря тонуса кожи и т.д.

Не всем так повезло. Кому нельзя пользоваться баней: Есть ряд заболеваний, при которых визиты в баню крайне нежелательны, так как велика вероятность возникновения осложнений: Злокачественные опухоли, эпилепсия, сердечная недостаточность (перенесенный инфаркт, пороки сердца, ревматизм), острые заболевания дыхательных путей (бронхит, воспаление легких и т.п.), любые инфекционные заболевания.

Что касается здоровых людей, то не желательно посещать парилку беременным, пожилым людям и детям до 4-х лет.

Русская баня это великолепный отдых душой и телом, уникальный способ закаливания и борьбы с недугами.

Мне посчастливилось познакомиться с Василием Ляховым, и это перевернуло моё восприятие бани. С одной стороны не отрицая сложившихся устоев, он создал на более чем 25-летнем опыте парения свою школу банного искусства. Хотелось бы отметить лишь малую часть особенностей школы Василия Ляхова:

- Парение происходит при 50-60 градусах;
- На камни «поддавать» только чистую горячую воду;

- Только равномерный прогрев тела в лежачем положении.
- Ароматизацию проводить за счёт пучков трав или подготовленного раствора, путём естественного выпаривания или обливания стен.

Дорогим читателям рекомендую, самим познакомиться с этим удивительным человеком, у которого парятся гипертоники и женщины рожают прямо в бане, и значительно расширить список особенностей Банной Школы Василия Ляхова.

Часть IV. Хороводы

Википедия: *«Хорово́д (карагод, танок, круг, улица) — древний народный круговой массовый обрядовый танец, содержащий в себе элементы драматического действия.*

Распространён в основном у славян, но встречается (под разными названиями) и у других народов. Названия танца у разных славянских народов: коло (сербское), оро (македонское), коло (хорватское), хоро (болгарское). Название у других народов: ёхор (бурятское), хорэ (молдавское), хейро (эвенское), хоруми (грузинское) и др.[1]. Определённое сходство с хороводом также имеют танцы лонгдол[2] и менуэт.

Хороводом у восточных славян называются также молодёжные игры на открытом воздухе, сопровождаемые исполнением танца-хоровода. Приходятся в основном на конец весны — начало лета, но могут быть и осенью.»

Хороводы – это уникальная психотехника наших предков, где через движение и единение прорабатываются психические и физические вопросы каждого участника. Тело и разум становятся свободными и чистыми. Терапевтический эффект сложно переоценить, скорее можно недооценить.

Хоровод – древняя народная практика, через которую **КАЖДЫЙ** может рассмотреть, что происходит в ЕГО Жизни и прямо в Хороводе начать править её в Лад.

Также Хоровод – это мощная **ВНУТРЕННЯЯ** работа. Смело утверждать, что эта практика по Потенциалу, Силе и Эффективности намного эффективнее известной китайской Тай-чи (Тайци-цюань). Только это наше рОдное, максимально подходящее для НАШЕГО славянского гено- и психотипа, мировоззрения и миропонимания.

А некоторые вещи в Хороводах вообще не имеют аналогов, но об этом на тренингах.

Русские хороводы представляются столько же древними, сколько древня наша жизнь. Жили ли предки наши дома – они занимались играми, плясками, хороводами; были ли они на побоище – они воспевали родину в своих былинах. С веселых пиров Владимира песни разносились по всей Руси и переходили из рода в род. История хороводов заключается в преданиях; а все наши народные предания говорят о былом, как о настоящем времени, без указаний дней и годов; говорят, что делали наши отцы и деды, не упоминая ни места действия, ни самих лиц.



Да и мы знакомы с хороводами с детства. Вспомните, с малых лет новогодний хоровод вокруг ёлки. В детских садах и сейчас популярны игры, элементами которых являются хороводы. Да, с возрастом традиция нарушается, привнесённой культурой. Но когда взрослые люди встают в хоровод, они преображаются на глазах.

Попробуем квалифицировать хороводы, разделить их на несколько больших групп.

- Танцевальные

Хороводы мы встречаем у всех славянских племен. Хороводы несли в себе историю и культуру наших предков. Танцевальные хороводы помогали славянам после тяжелой работы вернуться в «жизнь», снять усталость, посмотреть на мир другими глазами, и через движение донести эти состояния до своих детей, а в дальнейшем и до их детей, и т.д.

- Обрядовые

Возникновение обрядовых русских песен относится к древней эпохе наших предков – славян. Славяне поклонялись

силам природы. Племена старались в своих религиозных церемониях символически выражать то, что совершалось на небе или на земле. Подражая действиям своих богов, они думали, что творят им угодное и верили, что таким образом задабривают богов. Например, в честь благодатного возврата весенних гроз, прогоняющих демонов зимы и несущих земле плодородие, славяне устраивали танцы с шумными криками, быстрыми плясками, песнопениями. Из этого видно, что песня составляла существенную часть праздничных обрядов наших предков, совершаемых при солнечных поворотах, при встрече весны, завивании венков и т.д. С обрядами хоровод связан тематизмом хореографии. Справедливо считаются самыми древними те хороводы, в которых отражается трудовая деятельность народа. Связь с трудом, бытом, интересами народа в обрядах и в хороводах сохраняется до наших дней. Современному русскому хороводу присуща также и театрализация.

Обрядовые хороводы всегда имели цель: благодарность, просьбу или другое обращение к силам природы. Они несут культурно-этническое наследие наших предков.

Хотелось бы отметить ещё одну особенность русских хороводов: движение по часовой и против часовой стрелки. В одном случае, по часовой стрелке происходит «наполнение» космической энергией места и людей в круге, в другом случае происходит «чистка» места от всего негативного. Своеобразный аналог Живой и Мёртвой воды из сказок. Кроме этого, происходит синхронизация левого и правого полушарий.

- Боевые

Пляс богатырей русских (Танцы русского боевого искусства). Древнерусские системы боя (каждая из систем, насколько можно судить сегодня) имели по своему специализированному боевому танцу. Доподлинно не известны древние достоверные названия этих боевых плясок, они менялись и трансформировались с годами. В Боевом

хороводе, закладывались навыки присядки и плюс суммы боевых движений, применяемых в плясе. Для «рождённых для добра» (русских воинов) боевой пляс был подобен месту сосредоточения света, для «защиты добра ото зла». А хоровод был системой обучения.

Со временем появлялись особенности в языке, культуре, появлялась вариативность в способах боя, видоизменялись и единые прежде боевые танцы.

Изначально техника боевого хоровода существовала в двух проявлениях:

1. Как способ боя.
2. Как боевой танец.

Подготавливаясь боевому танцу, нередко мужчины уходили в леса из дома, иногда на несколько дней и тренировались, выдумывали новые сочетания плясовых «коленцев», неизвестные противникам.

Назначение движений в боевом плясе было как непосредственно прикладное, так и условно-боевое, развивающее, для ловкости и координации. Поскольку боевой пляс был информационным носителем боевого искусства и способом тренировки прикладных движений, что наибольшее распространение он получил в среде воинов: казаков, солдат, матросов, офицеров и пользовался большой популярностью.

Под музыку, с пляской ходили в бой. Этот обычай наших предков настолько хорошо запомнился полякам, что они экранизировали его в фильме «Огнём и мечём» по книге Сенкевича. Всё это в сочетании с хороводом позволяло изначально координировать боевые действия в реальной жизни, навыки закладывались в игровой форме.

Важность русских хороводов для нашей народности столь велика, что мы, кроме свадеб, ничего не знаем подобного. Занимая в жизни русского народа три годовые эпохи: весну, лето и осень, хороводы представляют

особенные черты нашей народности - разгул и восторг. Отделяя народность от простонародия, мы в ней открываем творческую силу народной поэзии, самобытность вековых созданий. В этом только взгляде наша народность ничего не имеет подобного. Отнимите у русского народа поэзию, уничтожьте его веселый разгул, лишите его игр, и наша народность останется без творчества, без жизни. Этим-то отличается русская жизнь от всех других славянских поколений, от всего мира.

Приложения

«Костыли»

В наш век, количество болячек, иногда кажется, превосходит количество лекарств. Как не странно это не так. Матушка природа позаботилась о нас давным-давно. Костыли как термин используется здесь, что бы рассказать о некоторых простых возможностях, которые есть у каждого из нас, для ускорения процессов оздоровления.

И так приступим...

I. Лечение солевым раствором

Медсестра, вспоминая военные годы, писала о своем враче, позднее ставшим профессором, как он спасал раненных и умирающих солдат на фронте от гангрены и других воспалительных процессов. Вот описание рецепта:

1. Взять 1 литр кипяченой, снежной или дождевой или дистиллированной теплой воды.
2. Положить в 1 литр воды 90 г столовой соли (то есть 3 столовой ложки без верха). Тщательно размешать. Получился 9-процентный солевой раствор.
3. Взять 8 слоев хлопчатобумажной марли, отлить часть раствора и подержать в нем 1 минуту 8 слоев марли. Слегка отжать, чтобы не текло.
4. Положить 8 слоев марли на больное место. Сверху положить обязательно кусок из чистой бараньей шерсти. Сделать это перед сном.
5. Прибинтовать всё хлопчатобумажной тканью или бинтом, не применяя полиэтиленовых прокладок. Держать до утра. Утром все снять. А на следующую ночь все повторить.

Этот удивительно простой рецепт лечит многие болезни, вытягивает токсины от позвоночника до кожи, убивает все инфекции.

Лечит: внутренние кровоизлияния, тяжелые внутренние и

внешние ушибы, внутренние опухоли, гангрены, растяжении связок, воспаления суставных сумок и другие воспалительные процессы в организме.

Пользуясь этим рецептом многие спасли себя:

- от внутреннего кровоизлияния
- от тяжелого ушиба на легких
- от воспалительных процессов в коленной суставной сумке
- от заражения крови,
- от смертельного исхода при кровоизлиянии в ногу при глубокой ножевой ране.
- от простудного воспаления шейных мышц...

И хочется мне, чтобы медсестра, пославшая в газету этот рецепт, и профессор, лечивший солдат на фронте этим способом, долго-долго здравствовали. Низкий им поклон.

И хочется, чтобы этим рецептом воспользовались многие-многие остро нуждающиеся в наше тяжелое время, когда дорогие медицинские услуги не под силу пенсионерам. Уверен, что рецепт им поможет. И после этого они также помолятся за здоровье этой медсестры и профессора.

Воспоминания и рецепты медсестры А. Н. Горбачевой из г. Курска:

«В период Великой Отечественной войны я работала старшей операционной сестрой в полевых госпиталях с замечательным хирургом Иваном Ивановичем Щегловым, который широко применял гипертонический (т.е. насыщенный) раствор поваренной соли при поражении костей и суставов. На обширные и грязные раны он накладывал рыхлую, обильно смоченную гипертоническим раствором большую салфетку. Через 3-4 дня рана становилась чистой и розовой, температура опускалась до нормы, после чего накладывалась гипсовая повязка. Затем раненый

отправлялся в тыл. Таким образом, у нас практически не было смертельных случаев.

И вот спустя 10 лет после войны я воспользовалась методом Щеглова, попробовав солевыми тампонами лечить кариес, осложненный гранулемой. И вылечила себе зубы за две недели.

После этой маленькой удачи я решила внимательно изучить влияние гипертонического раствора на закрытые патологические процессы в организме, такие как холецистит, нефрит, хронический аппендицит, ревмокардит, послегриппозные воспалительные процессы в легких, суставной ревматизм, остеомиелит, абсцесс после инъекций и др.

Ещё в 1964 году в условиях поликлиники под наблюдением опытного хирурга, который ставил диагноз и отбирал пациентов, за 6 дней солевыми повязками у двух больных был вылечен хронический аппендицит, за 9 дней без вскрытия излечен абсцесс плеча, за 5-6 дней ликвидирован бурсит коленного сустава, не поддававшийся никаким средствам консервативного лечения...»

Эти факты указывают на то, что солевой раствор, обладая абсорбирующими свойствами, поглощает из тканей лишь жидкость и щадит эритроциты, лейкоциты и живые клетки самих тканей.

Обобщив результаты более 25-летних наблюдений по использованию гипертонического раствора поваренной соли в лечебных целях, можно прийти к следующим выводам:

1. 10%-ный раствор поваренной соли - активный сорбент. Соль взаимодействует с водой не только при прямом контакте, но и через воздух, материал, ткани организма. Принятая внутрь организма, соль поглощает и удерживает жидкость в полостях, клетках, локализуя её в местах своего нахождения. Примененная наружно (солевые повязки), соль устанавливает контакт с тканевой жидкостью и, подсасывая,

поглощает её через кожу и слизистую. Объём поглощенной повязкой жидкости прямо пропорционален объему вытесненного из повязки воздуха. Поэтому эффект солевой повязки зависит от того, насколько она воздухопроницаема (гигроскопична), что, в свою очередь, зависит от используемого для повязки материала, её толщины.

2. Солевая повязка действует локально: только на больной орган, пораженный участок, проникая и в глубину. По мере поглощения жидкости из подкожного слоя в него поднимается тканевая жидкость из более глубоких слоев, увлекая за собой болезнетворное начало: микробы, вирусы, неорганические вещества, яды и т.п. Таким образом, во время действия повязки происходит обновление жидкости в тканях больного органа и их дезинфекция - очищение от патогенного фактора, а значит, и ликвидация патологического процесса. При этом ткани выполняют роль своеобразного фильтра, пропускающего через себя микроорганизмы и частицы вещества, имеющие объём, меньше просвета межтканевой поры.

3. Повязка с гипертоническим раствором поваренной соли действует постоянно. Лечебный результат достигается в течение 7-10 дней. В отдельных случаях требуется более длительный срок.

Как наложить солевую повязку.

При насморке и головных болях. Сделать на ночь круговую повязку через лоб и затылок. Через час-два насморк проходит, а к утру исчезнет и головная боль.

Повязка на голову хорошо при повышенном давлении, опухолях, водянке. А вот при атеросклерозе повязку лучше не делать - она обезвоживает голову ещё больше. Для круговой повязки можно использовать только 8%-ный солевой раствор.

При гриппе. Наложить повязку на голову при первых же признаках болезни. Если инфекция успела проникнуть в глотку и бронхи, сделать одновременно повязки на голову и шею (из 3-4 слоев мягкого тонкого полотна), на спину из двух слоев влажного и двух слоев сухого полотенца. Повязки оставить на целую ночь.

При болезнях печени (воспаление желчного пузыря, холецистит, цирроз печени). Повязка на печень (хлопчатобумажное полотенце, сложенное в четыре слоя) накладывается следующим образом: в высоту – от основания левой грудной железы до середины поперечной линии живота, в ширину – от грудины и белой линии живота спереди до позвоночника сзади. Плотнo бинтуется одним широким бинтом, туго на животе. Через 10 часов повязку снять и на подложечную область положить горячую грелку на полчаса, чтобы посредством глубокого прогревания расширить желчный проток для свободного прохождения в кишечник обезвоженной и сгустившейся желчной массы. Без прогревания эта масса (после нескольких повязок) закупоривает желчный проток и может стать причиной острой распирающей боли.

Условия применения солевого раствора.

1. Солевой раствор можно использовать только в повязке, но ни в коем случае не в компрессе, потому что повязка должна быть воздухопроницаема.

2. Концентрация соли в растворе не должна превышать 10%. Повязка из раствора большей концентрации вызывает боль в области наложения и разрушение капилляров в тканях. 8%-ный раствор – 2 чайные ложки поваренной соли на 250 мл воды – используется в повязках для детей, 10%-ный для взрослых – 2 чайные ложки поваренной соли на 200 мл воды. Воду можно брать обыкновенную, необязательно дистиллированную.

3. Перед лечением вымыть тело теплой водой с мылом, а после процедуры смыть с тела соль теплым влажным полотенцем.

4. Очень важен выбор материала повязки. Он должен быть гигроскопичен и чист, без остатков жира, мази, спирта, йода. Кожа тела тоже должна быть чистой. Для повязки лучше использовать хлопчатобумажную ткань, но не новую, а многократно стиранную. Идеальный вариант – марля.

5. Хлопчатобумажный материал, полотенце складывают не более чем в 4 слоя, марлю – до 8 слоев. Только при воздухопроницаемой повязке происходит отсасывание тканевой жидкости.

6. Из-за циркуляции раствора и воздуха повязка вызывает ощущение пролады. Поэтому повязку следует промачивать горячим гипертоническим раствором (60-70 градусов). Перед наложением повязку можно чуть охладить, потряхивая в воздухе.

7. Повязка должна быть средней влажности, не очень сухой, но и не слишком мокрой. Держать повязку на больном месте 10-15 часов.

8. Ничего нельзя класть поверх повязки. Но чтобы закрепить пропитанную раствором повязку, надо достаточно плотно прибинтовать ее к телу: широким бинтом на туловище, животе, грудной клетке, и узким – на пальцах, кистях, стопах, лице, голове. Плечевой пояс бинтовать восьмеркой, через подмышки со спины. При легочных процессах (при кровотечениях ни в коем случае не накладывать!) повязку располагают на спине, стараясь как можно точнее попасть на больное место. Бинтовать грудную клетку следует плотно, но, не сдавливая дыхания.

Кстати, может быть, солёная вода океанов - это такое своеобразное лечение Земли?

II. Травник.

Травы являются естественными дополнениями нашей жизни. Обладают могучей силой воздействия на организм человека. Благодаря развитию фармацевтики они незаслуженно вытеснены из нашей жизни. Хотя в отличии от химических препаратов не имеют огромного количества побочных эффектов, а качество воздействия всегда на должном уровне. Здесь приводятся описания не большого, но полезного, количества трав, которые каждый может найти в средней полосе России, методы сбора, хранения и основные формы применения.

Но начнём мы с другого: **общие правила по сбору, сушке и хранению растений.**

Основные правила по обращению с растениями:

Нельзя собирать растения в том же месте, что и в прошлом году. Заготовку необходимо производить в сухую и ясную погоду. Подземные части растения можно собирать в любую погоду. При сборе лекарственного сырья необходимо заботиться о сохранении в природе общих запасов лекарственных трав. Для этого при заготовке однолетних растений оставляют часть плодоносящих и цветущих растений. При заготовке многолетних растений придерживаются такого же принципа. При сборе отдельных частей растений необходимо следить за тем, чтобы не были повреждены остальные. Повторную заготовку на том же месте можно проводить не раньше чем через 3 года.

Сбор лекарственных растений необходимо производить в экологически чистых районах, вдали от городов, железных и автомобильных дорог. Недопустимо собирать разные лекарственные растения в одну тару. Нельзя пересыпать растения песком, землей или частями других растений.

Некоторые лекарственные растения являются ядовитыми. К ним относятся дурман, белена, белладонна, багульник, ландыш и др. Они могут вызывать сильные отравления. При их сборе необходимо придерживаться специальных правил.

Недопускаются к сбору таких растений несовершеннолетние дети, беременные и кормящие матери. Ядовитые растения заготавливают отдельно. При их сборе нужно стоять спиной к ветру, руки должны быть защищены. Нельзя прикасаться руками к глазам и слизистым оболочкам, запрещается курить, есть и пользоваться косметическими средствами. По окончании сбора необходимо тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Одежду, в которой был одет человек во время сбора, необходимо выстирать или тщательно почистить. При переработке ядовитых растений используют респираторы или влажные марлевые повязки, состоящие из нескольких слоев марли. Нужно учитывать и то, что некоторые из ядовитых лекарственных растений могут вызывать аллергию.

Основные морфологические группы растительного лекарственного сырья

Существует несколько морфологических групп растительного лекарственного сырья. Каждой из них соответствуют свои правила сбора и хранения.

Различают подземные и надземные части растений. К подземным частям относятся корни, корневища, луковицы, клубни и клубнелуковицы. Подземные части растений лучше собирать весной или осенью, в любую погоду. Выкапывают их остроконечной садовой лопатой или граблями. Некоторые ползучие растения вырывают руками.

Подземные части болотистых растений собирают после спада воды. После сбора необходимо восстановить нарушенную структуру почвы около растения, засеять семена или посадить корневища для того, чтобы восстановить численность растений в последующем. Многолетние растения могут восстановить свои заросли только через десятилетие. Выкопанные части растений очищают от земли, гнилых остатков корня и промывают в холодной воде, затем перекладывают на специальные подстилки и просушивают. Крупный корень или корневище разрезают вдоль. На подстилке

для просушки подземные части растений раскладывают тонким слоем и периодически переворачивают и перемешивают.

Надземные части лекарственных растений включают в себя листья, почки, стебли, кору, цветки, плоды и семена.

Листья собирают обычно в сухую погоду в период цветения. При сборе листьев необходимо также придерживаться некоторых правил. Так, сбор мать-и-мачехи, которая цветет до образования листьев, производится в первой половине лета после цветения, а листья толокнянки или брусники, которые являются зимующими, впервые собирают ранней весной до периода цветения, а второй сбор производят осенью во время плодоношения. Обычно собирают только нижние или средние развившиеся листья. Крупные листья собирают вручную, движениями вверх. Листья должны быть не поврежденными вредителями. Их собирают или вместе с черешком (крапива, шалфей и др.), или без черешка. Собранные листья укладывают не плотно, чтобы через них проходил воздух. Если листья слишком мелкие, их можно собирать вместе со стеблем, затем в процессе обработки листья сушат со стеблем, а затем обмолачивают. Листья можно срезать с помощью ножниц: этот способ применяют при сборе ландыша и наперстянки.

Почки собирают зимой или ранней весной до момента их раскрытия в фазе покоя с декабря по март. Обычно почки собирают в тех местах, где производится санитарная рубка леса. Сосновые почки с молодых растений срезают ножом в виде коронки сразу по несколько штук вместе со стеблем, но не более чем на 3 мм. Их сушат в холодном помещении, разложив тонким слоем. Почки с березы и тополя срезают вместе с веточками и связывают в пучки. В таком виде их сушат, а затем либо обрывают, либо обмолачивают. После этого почки сортируют.

Стебли растений собирают обычно в период цветения и срезают на уровне нижних листьев. Если заросли густые, то вначале с участка собираются ненужные растения, а

оставшиеся полезные срезаются косой или серпом. У зверобоя, пустырника и полыни обычно срезаются цветущие верхушки и боковые ветки. Толстые одревенелые ветки, как правило, не собирают из-за отсутствия в них биологически активных веществ. При сборе многолетних лекарственных растений недопустимо срывать стебли растений, так как это может привести к повреждению почки возобновления.

Кору растений собирают весной, в период наибольшего сокодвижения. Для лечебных целей используют кору молодых деревьев, которую снимают со стволов и веток. Запрещается сдирать кору с растущих стволов. Кора должна быть гладкая. Ее снимают с помощью ножей, делая кольцевые надрезы, а затем соединяя их продольными надрезами. Кору отслаивают с помощью ножа и снимают в виде желобков длиной 20—30 см. Нельзя использовать в лечебных целях кору, которая поражена лишайником или имеет наросты. После сбора кору свободно укладывают и следят за тем, чтобы желобки не укладывались друг в друга, так как это приведет к загниванию и порче лекарственного сырья. Собранный сырьё укладывают в мешки и транспортируют к месту сушки.

Цветки собирают в сухую погоду в фазе полного цветения. Это делают вручную или с помощью ножниц. Можно собирать отдельные цветки или их части: венчики, лепестки и т. д. При сборе оставляют нетронутой часть растений. Цветки насыпают в твердую тару, не приминая, а раскладывая. Сушат, разложив тонким слоем и периодически помешивая.

Плоды собирают, когда они созреют. Не допускается сбор перезревших плодов. Сочные плоды собирают ранним утром или вечером. Грязные или подгнившие плоды не пригодны для лекарственных целей, поэтому они не подлежат сбору. Сочные плоды собирают быстро и немедленно сушат. Некоторые плоды собирают целыми кистями (рябина, черемуха), в последующем отделяют от веточек и плодоножек. Некоторые плоды зонтичных (тмин, анис)

быстро осыпаются и созревают неравномерно, поэтому их собирают до полного созревания. Верхушки срезают в начале цветения и складывают в снопики, а затем, когда они полностью дозреют, обмолачивают. Собранные плоды лекарственных растений помещают в подготовленные тары, через каждые 3-5 см плоды перекалывают травой или листьями.

Семена всегда собирают в период созревания. Сушат толстым слоем и периодически помешивают.

Некоторые основные правила сушки растений

Сушка лекарственных растений производится после сбора также с учетом определенных правил. Перед сушкой обязательно все лекарственное сырье перебирается и сортируется. Сушка лекарственных растений производится для удаления из них влаги. При этом замедляется процесс взаимодействия биологически активных веществ с ферментами, в результате которого они разрушаются.

Подземные части растения очищают от земли, моют в проточной воде. Некоторые корни очищают от коры, а некоторые сушат вместе с корой. Листья и цветки перебирают, из них удаляют примеси, попавшие в тару для транспортировки, а также подгнившие, заплесневелые плоды. Почки, плоды и семена просеивают, удаляя пыль и примеси. Сочные плоды сушат на месте сбора и окончательно подсушивают в специальных помещениях.

Сушку проводят сразу же после сбора. Растения раскладывают на подстилках тонким слоем. Подавляющее большинство растений нельзя сушить под прямым воздействием солнечных лучей, так как в результате этого разрушается хлорофилл, при этом утрачивается естественный зеленый цвет растений. Могут разрушаться также некоторые гликозиды и эфирные масла. На солнце можно сушить только лекарственные растения, которые содержат танин. Это кровохлебка, калган лапчатник прямой и другие растения.

Сушка лекарственного сырья может быть осуществлена естественным или искусственным способом. Естественная сушка подразделяется на несколько видов:

- Воздушно-солнечная сушка производится на воздухе, под открытым небом. Так сушат растения, которые содержат дубильные вещества.
- Воздушно-теневая сушка производится под открытым небом, но в тени или в специально приспособленных для сушки помещениях на специальных стеллажах. Также воздушная сушка может производиться на чердаках, в палатках. Помещения должны хорошо проветриваться. Лекарственное сырье укладывают на чистый материал, марлю или рогожу. Время от времени растения нужно переворачивать. Нельзя сушить лекарственные растения в помещениях, имеющих специфический запах, например запахи керосина, бензина.

Сушка искусственным способом предполагает сушку растений в специальных печах. Температурный режим зависит от типа сырья и от структуры биологически активных веществ, находящихся в тех или иных растениях.

Некоторые ягоды и корень валерианы рекомендуется сначала провялить на воздухе, а затем досушивать в печах.

Части растений, которые содержат эфирные масла, сушат при самой низкой температуре, не превышающей 30 °С. Алкалоиды и гликозиды следует сушить при температуре 50-60 °С, витаминсодержащие части растений сушат при температуре 70-80 °С.

После сушки лекарственное сырье около 3 ч необходимо выдержать в проветриваемом помещении, чтобы насытить его гигроскопической влагой. В норме готовое лекарственное сырье должно содержать от 8 до 15% влаги.

При правильной сушке растений корни должны ломаться с треском, листья – перетираться пальцами, а стебли трав – ломаться, но не крошиться.

Хранение готового лекарственного сырья

Хранение готового лекарственного сырья требует определенных условий. Место для хранения должно быть абсолютно сухим, темным, без пыли и насекомых. Ядовитые растения должны храниться отдельно от неядовитых. Если растения обладают резким запахом, их нужно также хранить отдельно. Плоды малины, земляники, черники рекомендуется хранить на сквозняке.

Различные виды растительного сырья хранятся в разной таре. Этой тарой могут служить мешки, ящики. Некоторые виды растений хранят в тюках. В них под прессом находятся листья, стебли, цветки и кора. В двойных мешках, вложенных друг в друга, хранят ягоды, спорынью. В таких же двойных мешках хранятся толокнянка, шишки ольхи и другие растения. Сырье, имеющее нежную структуру, например цветки ландыша, ромашки, почки сосны, обычно укладывают в специальные ящики, которые внутри выложены оберточной бумагой. Тару снабжают биркой, на которой указывают название сырья, его вес, время заготовки. У каждого вида лекарственного растения имеется свой срок хранения. Подземные части растений обычно хранят 3-5 лет, цветки и стебли хранятся 2-3 года, почки – до 3 лет, кора обычно хранится 3-4 года, а плоды – 2-3 года. Некоторые виды лекарственных растений имеют свои сроки хранения. Например, листья толокнянки можно хранить до 5 лет, корни солодки – до 10 лет, а споры ликоподиума хранятся бессрочно.

В аптечных условиях растительное лекарственное сырье хранят отдельно от медикаментов. Помещения должны хорошо проветриваться и быть сухими. В аптеках сырье хранят по группам: ядовитые растения хранятся под замком по списку А; сильнодействующие препараты, в которые входит листья белладонны, белены и других растений хранят так же отдельно по списку Б. Лекарственное сырье, которое содержит эфирные масла хранится отдельно от другого

растительного сырья. Если есть возможность, необходимо хранить плоды и семена в отдельном шкафу или помещении.

Лекарственные формы и их приготовление

В медицине обычно не используют лекарственные растения в чистом виде. Как правило, из них изготавливают различные лекарственные формы и препараты. Для их приготовления можно использовать одно растение или несколько разных растений. Существует несколько видов лекарственных форм.

Настои

Настои представляют собой водные извлечения из лекарственного сырья. Чаще всего настои готовят из стеблей, листьев и цветов, так как из них легко можно выделить биологически активные вещества. Растительное сырье предварительно измельчают. Траву; цветки и стебли измельчают до размера не больше 5 мм, а плоды и семена – не более 0,5 мм. Горячий настой готовят на водяной бане. Готовые измельченные части растений взвешивают и помещают в эмалированный сосуд, заливают водой комнатной температуры и доводят до готовности на горячей водяной бане. Настои нагревают в течение 15 мин, после этого сосуд снимают с водяной бани и оставляют остывать на 40-60 мин в комнате. После того как настои остынут, их процеживают через марлю, отжимая остаток растения. Далее в полученный отвар добавляют кипяченую воду и доводят до нужного объема.

Обычно настои готовят из расчета 1 : 10, т. е. из десяти' частей растительного сырья впоследствии получают сто объемных частей настоя.

Для приготовления холодных настоев, лекарственное сырье заливают холодной водой и настаивают в течение 5-12 ч, а затем настои обязательно фильтруют.

Настои из некоторых лекарственных растений готовят из расчета 1 : 30. К ним относятся настои из травы ландыша, спорыньи, корней и корневища валерианы. Если настои

готовят из сильнодействующих растений, то рассчитывают пропорцию один к четыремстам. Такие настои готовят только по назначению врача.

Настои можно приготовить и в домашних условиях без кипячения. Для этого приготовленное сырье помещают в термос и заливают кипятком, затем настаивают около 5 ч, процеживают, как обычно, и доводят до первоначального объема кипяченой водой.

Нужно помнить, что настои быстро портятся, если их хранить в теплом помещении, особенно в летнее время года. Поэтому лучше готовить настои ежедневно. Дозы, рекомендуемые для настоев, обычно измеряются стаканами или ложками.

Отвары

Отвары, как и настои, представляют собой водные извлечения из лекарственных растений. Отвары готовят из грубых частей растений, т. е. из корней, корневищ или коры. Перед приготовлением эти части растений измельчают до мелких частиц (размером не более 3 мм). Отвары готовят из расчета 1 : 10, иногда 1 : 30. Приготовленное таким образом лекарственное сырье помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают кипяченой водой и после этого кипятят на водяной бане 20-30 мин при частом помешивании. Фильтровать отвары следует горячими, дав им отстояться не более 10-15 мин. После этого в них добавляют кипяченую воду и доводят до требуемого объема. Отвары растений, которые содержат дубильные вещества, а именно кора дуба, листья толокнянки и некоторые другие, нужно фильтровать сразу после того, как посуда была снята с огня. Отвары, как и настои, очень быстро портятся, поэтому их нужно готовить каждый день. Если же они будут храниться, то не более двух суток в темном и прохладном месте.

Отвары растений дополнительно используются для наружного применения. С их помощью создаются согревающие компрессы и лечебные ванны. Для согревающего компресса берется холщовая простыня. На ее поверхность накладыва-

ется отвар, и пока простыня не остыла, ею оборачивают больного. Сверху этой простыни накладывают еще одну, но уже сухую простыню. Поверх этих двух простыней на туловище накладывают шерстяную ткань или одеяло, так чтобы оно как можно плотнее облегло туловище. Можно прикрепить одеяло булавками. В таком состоянии человек должен находиться около 2 ч. Эффективнее проводить эту процедуру на ночь. После того как одеяло и простыни снимут, человека необходимо тут же укутать и накрыть одеялом, чтобы избежать охлаждения.

Отвары используют для ванн. Отвары настаивают несколько часов в глиняной, эмалированной или стеклянной посуде. Сосуд плотно закрывают и дополнительно утепляют. Обычно отвары и настои для ванн готовят из тех частей лекарственного растения, которые не употребляются для внутреннего применения, например травы валерианы или аира. Не стоит принимать лечебные ванны при повышенном или пониженном артериальном давлении. Также не принимают ванны после физических нагрузок или после употребления спиртных напитков. Если неправильно или очень часто принимать ванны, то вместо положительного можно наблюдать отрицательный эффект на организм, например появление головных болей, тахикардии, бессонницы и повышенной раздражительности.

Необходимо помнить, что температура воды в ванне должна быть не выше 35 °С. Длительность принятия ванны должна быть не более превышать 20 мин. Эта процедура проводится не чаще 2-3 раз в неделю.

Сборы и чаи

Сборы и чаи представляют собой смесь из высушенного и измельченного лекарственного сырья. Иногда в них дополнительно добавляют эфирные масла, соли и некоторые другие вещества. Сборы и чаи обычно состоят из нескольких видов лекарственных растений. Части растений, входящих в эти сборы, готовят отдельно. Их измельчают: твердые корни и корневища дробят, стебли, кору и листья нарезают, кожистые листья размельчают до состояния

крупного порошка, а плоды и семена измельчают в порошок или оставляют целыми. В зависимости от назначения степень измельчения бывает различной. Сборы, предназначенные для употребления внутрь, измельчают и просеивают через сито с отверстиями около 5 мм.

Если сбор будет употребляться при приготовлении лечебных ванн, то его просеивают через сито с отверстиями 2 мм. При приготовлении лекарственных сборов в виде припарок отверстия, через которые просеивают приготовленное сырье, должны составлять 1-4 мм. При составлении всех видов лекарственных сборов, обязательно в конце просеивают пыль через сито с отверстиями не более 1 мм.

Предварительно приготовленное лекарственное сырье отвешивается в нужном количестве и тщательно перемешивается. Обычно для этого используют специальные ступки. При их отсутствии перемешивают разные растения на чистом листе бумаги до получения однородной массы. Если по рецепту к полученной смеси необходимо добавить какие-либо соли, то сборы с помощью пульверизатора опрыскивают насыщенным раствором данной соли и в дальнейшем высушивают при температуре, не превышающей 60 °С. По такой же технологии к сборам и чаем добавляются различные эфирные масла.

Некоторые сборы и чай готовят в заводских условиях или в аптеках. В аптеках продаются готовые чаи и сборы в различной расфасовке. Сборы подразделяются на дозированные и недозированные. Дозированными обычно являются сборы, которые имеют в своем составе ядовитые или сильнодействующие вещества.

Сборы и чай могут содержать душистые вещества. Их хранят в закрытых жестяных коробках, а другие (не душистые) – в закрытых деревянных ящиках. Для того чтобы предупредить порчу сборов и чаев, особенно тех из них, которые содержат в своем составе ягоды, в ящики ставят банки с ватой, которая пропитана хлороформом. Когда хлороформ испарится, его добавляют снова.

Из таких сборов и чаев можно изготавливать самостоятельно настои, отвары, спиртовые настойки, порошки, мази и припарки.

Мази

Мази изготавливают обычно из порошков лекарственных растений. Они представляют собой лекарственные формы вязкой консистенции и используются только для наружного применения. Порошки обычно смешивают с вазелином, свиным жиром, глицерином, пчелиным воском, которые должны составлять почти 1/3 мази. Предпочтительнее готовить мази на растительных маслах, так как животные жиры портятся быстрее растительных. Вместо порошка при приготовлении мазей можно использовать соки, настойки или экстракты. Но при этом их труднее смешать с мазевой основой, чем порошок. Мазевую основу необходимо разогреть и тщательно смешать с этими формами до тех пор, пока она снова не застынет. Мазь обычно готовится из расчета 1:4, где 1 часть лекарственного растения и 4 части основы.

Порошки

Порошки представляют собой простую лекарственную форму, состоящую из высушенных и измельченных частей растения. Порошки можно изготовить самостоятельно в домашних условиях. Для этого высушенные части растений измельчают в ступке до порошкообразного состояния. Принимать порошки можно внутрь или использовать их в качестве присыпки для ран и язв. Хранить их необходимо в стеклянной посуде, которая хорошо закупорена. Порошки лучше всего принимать свежеизготовленными.

Экстракты

Экстракты — это сгущенные извлечения из лекарственных растений. Их готовят путем выпаривания или нагревания

лекарственных растений и удалением из них таким образом растворителя. Обычно экстракты продаются готовыми в аптеках. Если же их нет, то экстракт можно приготовить из отвара, предварительно выпарив из него в закрытой посуде жидкость и сгустив его. Экстракт готовят с добавлением эфиромасличных растений. При употреблении экстрактов, приготовленных в домашних условиях, необходимо придерживаться стандартных дозировок, которые используются при употреблении настоек.

Пасты

Пасты готовят на мазевой основе; содержание порошкообразных веществ не должно быть меньше части от всего объема пасты.

Линименты

Линименты представляют собой густые жидкости или студнеобразные массы, которые плавятся при нормальной температуре тела человека.

Суспензии

Суспензии — дисперсные системы, в которых достаточно твердые частицы вещества взвешены в различных жидкостях (жидком масле, воде или глицерине).

Соки

Соки получают из отжатых вручную или в соковыжималке измельченных свежих частей растений. Обычно для приготовления соков используют ягоды, фрукты и овощи. После первого отжима полученную массу смешивают с водой и повторно отжимают. Соки лучше употреблять в свежем виде и не оставлять их надолго, так как они начинают довольно быстро бродить. Хранить их можно не более 2 суток в холодильнике. Соки рекомендуется употреблять до

еды. Если соки очень горькие или кислые и если у больного человека есть склонность к повышению кислотности желудка, соки можно употреблять, добавив в них рисовый или овсяной отвар.

Сок в лечебных целях употребляют в тех же дозах, что и настойки. Хранить сок можно, если добавить в него от 20 до 70% спирта.

Салаты

Некоторые специалисты советуют употреблять лекарственное растительное сырье в виде салатов в чистом виде. Их можно смешать с овощными блюдами, которые нарезаны очень мелко. Если рекомендуемое растение очень горькое, например листья одуванчика, их можно замочить на 20 мин в подсоленной воде, сняв привкус горечи. Но в этом случае в листья снизится содержание биологически активных¹

Сиропы

Сиропы изготавливают из сладкого сиропа и определенного количества настойки или экстракта. Эти компоненты необходимо смешать вместе.

Напары

Напар (чай) готовят в домашних условиях без нагревания. Нужно количество приготовленного сырья заливают определенным количеством кипятка и настаивают от 20 мин до 7—8 ч. При приготовлении напара можно использовать термос. Для улучшения вкусовых качеств напара в него можно добавить мед или сахар по вкусу.

Ну вот теперь можно собственно о травах.

Кипрей (иван-чай)

Описание. Сегодня мы по утрам обычно пьем кофе, черный или зеленый чай. А когда-то утро на Руси начиналось с заваривания иван-чая.



Считалось, что он придает силы, оберегает от хворей, избавляет от расстройства нервов и бессонницы.

Даже злокачественные опухоли раньше лечили иван-чаем.

Иван-чай, или кипрей узколистный, – это

многолетнее травянистое растение высотой до метра из семейства кипрейных. Стебель его прямой, заканчивается кистью соцветия розовато-сиреневых крупных цветков. Листья узкие, линейно-ланцетные, голые, очередные. Цветет с июня по сентябрь. Плод – голая коробочка.

Растет на европейской части нашей страны, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Северном Кавказе на лугах, предпочитая пониженные влажные места, выходы ручьев.

В качестве лекарственного сырья используются соцветия и листья. Их собирают, сушат и заваривают. На Руси существовал способ ферментации такого чая. Листья сначала сушили, затем обдавали кипятком, перетирали, сушили в печи, еще раз перетирали и складывали в туеса (специальные емкости из бересты), где он мог храниться несколько лет. Именно так готовили когда-то знаменитый капорский чай (от названия деревни Капорье под Петербургом).

Еще в XIX веке иван-чай вытеснял в России черный индийский чай, но со временем о нем забыли, и только сегодня, когда лечение лекарственными растениями вошло в моду, о нем стали вспоминать.

Когда лучше собирать. Цветы, листья и корневища кипрея собирают, когда растение цветет – с июня по сентябрь. Желательно «ловить» момент когда цветки только-только полностью распустились, это 2-3 дня. В таком случае при заварке они не будут развариваться.

Как хранить и применять. Цветки и листья сушат в сухом проветриваемом помещении, где нет сквозняков и прямых солнечных лучей.

Химический состав иван-чая и его действие на организм человека.

В иван-чае много витамина С, дубильных веществ (танина), слизи, есть алкалоиды, сахара, пектины. В нем также содержится много минеральных веществ: железа, никеля,



меди, марганца, титана, молибдена, бора, калия, натрия, кальция, магния, лития.

Заваренный иван-чай действует успокаивающе на нервную систему, нормализует сон. Если же его выпить утром, то он придает бодрость и силу –

именно за эти качества его особенно ценили наши предки.

Иван-чаем лечили головные боли.

Иван-чай традиционно применяли и для лечения воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта – большое количество дубильных веществ и слизи благотворно влияло на воспаленный желудок и кишечник. Иван-чаем лечили гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты.

Применяли иван-чай и при малокровии – восстановлению состава крови способствовало сочетание железа и витамина С (в присутствии витамина С железо лучше усваивается). Безусловно, одними растительными препаратами малокровие не вылечишь, так как железо в них находится в трудном для

усваивания организмом состоянии, тем не менее, свое положительное влияние иван-чай оказывал и в этой области. Большое количество витамина С и минеральных веществ способствует общему оздоровлению организма, так как улучшает обменные процессы, вместе с которыми укрепляется иммунитет, восстанавливается аппетит. На Руси считалось, что регулярное употребление иван-чая делает человека сильным и защищает от самых разных заболеваний. И это так – сегодня установлено, что иван-чай обладает прекрасными антиоксидантными свойствами, защищая нас от свободных радикалов – частиц, которые разрушают наши клетки. При простудных заболеваниях иван-чаем полощут горло.

Применяют иван-чай и наружно: его отваром промывают гнойные раны, при кожных заболеваниях на пораженные участки кожи накладывают салфетки, смоченные отварами и настоями иван-чая.

Иван-чай используется в народной медицине и для лечения злокачественных опухолей. С научной точки зрения в этом нет ничего удивительного: такое большое количество содержащихся в нем микроэлементов не может не повлиять на состояние иммунитета – именно эта система защищает нас от злокачественных опухолей, уничтожая их клетки.

Молодые побеги иван-чая использовались для салатов, а высушенные и перемолотые корни добавлялись в муку, придавая мучным изделиям своеобразный сладковатый приятный вкус.

Крапива

Описание. Кроме безусловных лекарственных свойств, крапива используется при производстве различных товаров домашнего обихода: издревле на Руси шили самые крепкие паруса, кули, мешки и другую тару из крапивника, особого полотна, сотканного из крапивы. В сказке Ганса Христиана Андерсена «Дикие лебеди» главная героиня Элиза шила для

своих одиннадцати братьев рубашки-панцири из крапивы, чтобы победить колдовство злой ведьмы и вернуть братьям человеческий облик.

Для промышленного получения зеленого растительного



пигмента хлорофилла, который используется как пищевая добавка E140 и как натуральный краситель, чаще всего применяется крапива.

В Тульской области ежегодно проводится «Фестиваль крапивы» в селе Крапивна Щекинского района. Эта традиция берет начало с 2002 года: в начале лета, когда крапива набирает свою силу, наливаясь соком, в это небольшое село съезжаются

сотни гостей, чтобы провести «крапивные бои», пройти «крещение крапивой», попробовать угощения из витаминного растения, послушать русские народные песни, принять участие в благотворительном аукционе и ярмарке по продаже сувениров. Главная миссия фестиваля – стимулирование интереса людей к истокам русских традиций, создание культурного сообщества и воспитание бережного отношения к духовному наследию России.

На планете великое множество лекарственных растений, но настоящим лидером, получившим всеобщее признание, можно назвать, пожалуй, одно – крапиву. Это поистине уникальная трава, в каких только сферах жизнедеятельности она не используется человеком. Так, в прошлом, из лубяных волокон, получаемых из крапивы, делали нитки, веревки, рыболовные сети, а также изготавливали весьма прочные ткани. В 19 веке европейцы процеживали через крапивное сито мед и просеивали муку.

Наши предки широко применяли крапиву в магических обрядах. Считалось, что ее боятся злые духи. Так, ребенка, который был слишком непослушным, стегали этим растением не для того, чтобы причинить боль, а для изгнания из него нечистого, который, по мнению знахарей, побуждает дитя проказничать. Также древние полагали, что коврики, сплетенные из этого растения, способны защитить их жилище от злобных незваных гостей и на время лишить их темной колдовской силы. Кроме того, активно использовались и



крапивные веники – им выметалась порча из жилища. Для тех же целей росла крапива во дворе – ее редко кто вырубал. Изготавливались из нее и всевозможные обереги. Мало кто знает, что в Тульской области есть

небольшой городок – Крапивна, первые летописные строки о котором относятся еще к концу XIV века. Это ли не лучшее доказательство почитания этого растения древними русичами!

Крапива повышает удои у крупнорогатого скота, а также яйценоскость у гусей и кур. Их всю зиму кормят смесью из сухих верхушек этой травы и овса – яйца тогда будут в доме круглый год. Используется крапива и в целях сохранения свежести продуктов животного происхождения, когда холодильника либо нет, либо он испортился, а на улице царит жара за тридцать. В этом случае мясо или рыбу обкладывают со всех сторон крапивой, время от времени ее меняя. Профессиональные рыбаки поговаривают, что, применяя данный способ, можно сохранить улов в течение полутора суток. Еще один любопытный факт – в пищевой промышленности из крапивы делают абсолютно безвредный зеленый краситель. Елочка на новогоднем торте часто изготавливается именно с его использованием.

В настоящее время крапива успешно применяется в медицине и кулинарии – она входит в состав многих аптечных сборов, из нее изготавливают сотни вкуснейших блюд.

Когда лучше собирать. Собирать крапиву можно всегда, желательно молодые побеги. Астрологи рекомендуют собирать крапиву в первой четверти Луны, на заре и исключительно во вторник – тогда она будет обладать особой целебной силой. Верить в это или нет, каждый решает сам, но одно известно точно, нельзя часто употреблять крапиву в пищу людям, у которых варикозное расширение вен, а также лицам, страдающим тромбофлебитом, так как это растение очень сильно сгущает кровь – ее свертываемость значительно повышается.

Как хранить и применять. Используют крапиву при лечении гноящихся ран и язвочек (их посыпают порошком из листиков крапивы, высушенных на солнце) – растение обладает превосходными бактерицидными качествами. Следует также помнить, что беременным женщинам категорически запрещается есть крапиву, так как она может спровоцировать у них схватки и вызвать преждевременные роды.

До наших дней дошел рецепт, который используется девушками в косметических целях – они моют голову отваром крапивы. Приготавливается он следующим образом. Берут 100-150 граммов свежих или сухих листьев крапивы и заливают одним литром кипятка, добавив при этом одну ст. ложку меда – все это настаивают в течение часа и процеживают. Два-три стакана такого отвара растворяют в тазе теплой воды, после чего моют голову. При этой процедуре не надо использовать никакого мыла, иначе оздоровительный эффект может «смазаться». Волосы после высыхания приобретают естественный здоровый блеск и становятся шелковистыми.

В голодные военные и послевоенные 50-е годы крапива, наравне с лебедой и щавелем, была чуть ли не основной пищей босоногих ребятишек. Они ели ее, начиная с ранней

весны и до поздней осени, а их матери ухитрялись готовить из этого растения множество блюд – щи, салаты и жидкие лепешки. В нашу более сытную бытность крапива отошла на задний план и о ней практически совсем забыли. А зря, в ней так много витаминов (А, С, К, В1, В2, В3) и всевозможных микроэлементов (медь, железо, кальций), что одно лишь это растение способно значительно восполнить суточную потребность человеческого организма в них.

СНЫТЬ

Описание. Сныть — это многолетнее травянистое и абсолютно неприхотливое растение. Благодаря высокой



жизнестойкости, сныть считается едва ли не главным врагом садов и огородов. К счастью, полезные свойства сныти несколько смягчают негативное отношение к этой сорной траве. Какие части растения используют? Полезные

свойства сныти сконцентрированы в надземной части. Несколько реже используют корни

Когда лучше собирать. Заготавливают траву в период цветения. Сырье сушат на воздухе, а затем в духовке или сушилке (при t 25-30 °С). Хранят высушенную траву в плотно закрывающейся стеклянной таре. Корневища выкапывают уже после того, как растение отцвело. Чтобы сохранить большую часть полезных свойств сныти, промытые корни сушат на свежем воздухе, под навесом, избегая воздействия высоких температур. А хранят сырье в деревянных коробках. Надземная часть сныти насыщена эфирными маслами, стероидами, флавоноидами, фитонцидами и ферментами. В ней содержится много витамина С, а также представлен широкий спектр

минералов (стоит выделить бор, титан, медь и железо). Корни растения включают белки, эфирные масла, углеводы, а также органические кислоты и кумарины.

Как хранить и применять. Коротко о полезных свойствах сныти



Полезные свойства сныти можно перечислять долго. Это растение оказывает ранозаживляющее, противовоспалительное, диуретическое и обезболивающее воздействие. Использование сныти помогает печени очистить организм от токсинов. Трава благотворно влияет на ЖКТ и на солевой обмен. Сныть ис-

пользуют и в качестве противогрибкового средства.

Способы применения сныти. Чтобы полезные свойства сныти полностью раскрылись, настой готовят следующим образом: 2 ст.л. сырья заливают 250 мл кипящей воды, прогревают на водяной бане четверть часа, дают настояться 45 мин. и процеживают. Пьют настой при подагре, ревматизме, заболеваниях мочевого пузыря и почек, а также при грибковых заболеваниях (равными порциями на протяжении дня). Свежие листья прикладывают к больному месту (при ревматизме, ушибах и пр.). Корни используют для приготовления ванн, которые особо показаны при полиартритах и миозитах. Чтобы полезные свойства сныти полностью перешли в воду, готовят настой из 40 г корней и 1 л кипящей воды. Его кипятят 10 мин., после чего дают постоять полчаса, процеживают и добавляют в ванну с $t\ 36-37\ ^\circ\text{C}$. |

Зверобой

Описание. Зверобой (*Hypericum*), род растений семейства зверобойных. Многолетние, редко однолетние травы, полукустарники с супротивными цельными листьями. Широко распространён зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*), с просвечивающими точечными желёзками на



листьях. Из высушенных наземных частей зверобоя продырявленного готовят отвар и настойку (содержат дубильные вещества, эфирные масла), которые применяют внутрь как вяжущие и противовоспалительные средства при колитах, а также для смазывания дёсен и полоскания рта при гингивитах, стоматитах; применяют также наружно при ожогах, ранах, кожных заболеваниях. Из зверобоя продырявленного получен антибиотик – новоиманин.

Когда лучше собирать. Зверобой, выросший на открытом месте, под солнцем, видимо, все-таки сильнее, чем такая же травка, выросшая в тени. Собирать зверобой надо в самый разгар цветения, когда большинство цветов его распустилось. Собирают верхнюю часть растения (только ту часть стебля, где есть листья). Срезают зверобой острым ножом - стебель у него крепкий. И уж никак не рвут это растение с корнем: зверобой – растение многолетнее, и если вы не повредите его корень, то и на следующий год здесь снова загорятся золотыми головками солнечные цветы, дарящие нам с вами здоровую силу.

Никак не следует собирать все растения вокруг – обычно берут только малую часть, оставляя зверобой в достаточной силе. Оставляя значительную часть разысканного вами

зверобоя, помните, что после вас сюда же могут прийти и другие люди – оставьте чудесные растения и им и оставьте столько, чтобы хватило и идущим за вами следом, и природе (самому зверобою).

Сушат зверобой, как и пустырник, где-нибудь в темноте, на вольном воздухе (вентиляция помещения необходима). Собранную травку либо связывают в небольшие пучки и подвешивают, либо раскладывают на чистой тряпице или бумаге тонкими слоями-полосками. Эти полоски надо время от времени переворачивать.

Как хранить и применять. Цветение зверобоя приходится на летние месяцы, в зависимости от региона произрастания это может быть конец июня (в южных регионах), июль или август. Иногда – в жаркое и влажное лето и теплую осень – цветение зверобоя может повториться и в сентябре – октябре. Сбирать его нужно в тот момент, когда у растения уже есть полностью распустившиеся цветочки, есть цветочные бутоны



(не раскрывшиеся цветы) и много зеленых листьев. Для сушки используют только верхнюю часть стеблей, на которой есть и цветы, и листья. Срезают зверобой острым ножом или секатором, корень обязательно оставляют в земле – иначе на следующий год вам придется искать новое место для сбора зверобоя. Вы-

сота срезанных стеблей не должна превышать 25 – 30 см, грубое основание стебля не срезайте.

Сушить зверобой нужно сразу же после сбора растений, без замедления. Зверобой обычно собирают пучками, в таком виде он быстро нагревается и темнеет. При этом теряется часть полезных веществ. Зверобой –

идеальное средство для укрепления нервной системы, является природным антидепрессантом. В кризисных жизненных ситуациях полезно принимать от трех до шести чашек чая из зверобоя и дополнительно по 20 капель настойки зверобоя 3 раза в день. Настойку делают так: 50 г сухой измельченной травы зверобоя заливают 0,5 литрами водки, оставляют в темном месте на 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процеживают.

При чувствительности к смене погоды чай из зверобоя поможет нормализовать вегетативные колебания. При гормонально обусловленных колебаниях настроения во время климакса также рекомендуется чай из зверобоя или из смеси в равных пропорциях зверобоя и шишек хмеля. Детям и взрослым, которые не могут сосредоточиться и сконцентрировать внимание, поможет чай из зверобоя и Melissa. Эта смесь, приятная на вкус, является идеальным чаем к завтраку, перед занятиями или экзаменом.

Зверобой полезен детям, особенно в период созревания овощей и фруктов. Если заваривать зверобой и принимать ежедневно вместо чая летом, то Вы будете гарантированно защищены от расстройств желудка в период привыкания организма к ягодам, овощам и фруктам. В отличие от многих других растений, зверобой не горчит в настоях и отварах, поэтому его употребление можно назвать не только вкусным, но и приятным.

Целительные свойства зверобоя человек заметил в стародавние времена, когда лекарством как таковым занимались не помысы (официальные сборщики трав) и даже не монахи, а колдуны. Называли их разные народы каждый по-своему: ведунами, шаманами, табибами. Казахские табибы хорошо знали зверобой, и ученые считают, что называли эту траву «целитель ран», по-казахски «джеробой». Отсюда и берет начало более понятное русскому человеку слово «зверобой».

Но возможен и другой вариант. Славянские ведуньи тоже использовали зверобой в лечебных целях. Его считали

средством от 99 болезней и приписывали ему магические свойства: это была одна из главных колдовских трав.

Зверобой называли еще «заячьей кровью» и «крававником» из-за его способности окрашивать своим соком пальцы рук в кроваво-красный цвет. Возможно, эта способность повлияла на возникновение колдовских обрядов, связанных со зверобоем. Отвары этой травы применялись при болях в области живота и кашле; спиртовые настойки – при ломоте для растирания суставов, а винный отвар – при туберкулезе.

Немало загадок и секретов таит в себе зверобой. То, что мы перечислили выше, – лишь малая их часть. Но проникательному человеческому уму по силам оказалось раскрыть многие тайны растения. А раскрытие тайн чудотравы позволило извлечь из нее пользу. И сегодня, как и столетия тому назад, зверобой покорно служит людям.

Ромашка

Описание. Из всего многообразия цветов особое внимание стоит уделить ромашке. Ведь этот простой на вид цветок об-



ладает столькими полезными свойствами. Ромашка – лекарственное растение. Аптечная ромашка обладает приятным нежным запахом, который придает цветкам ромашковое масло. Ромашка широко применяется в меди-

цине. Это одно из немногих растений, принимать которое рекомендуют больным с повышенной кислотностью желудочного сока. Настой ромашки уменьшает процессы брожения, уменьшает газообразование, снимает спазмы желудка, уменьшает отек слизистой желудка. Полезные свойства ромашки оказывают успокоительное действие и на центральную нервную систему, настой ромашки усиливает желчеотделе-

ние, а также способствует быстрому заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. О пользе ромашки было известно еще со времен древности. В Древнем Египте этот цветок считался посвященным богу солнца Ра. Ромашкой лечили женские недуги. В старину ромашку называли маточником, или маточной травкой, – подразумевалась ее способность лечить женские болезни, ромашка помогала справляться с маточными кровотечениями, помогала нормализовать сбой менструального цикла. Авиценна считал ромашку одним из целебных лекарственных растений, обладающим мощным общеукрепляющим действием. Ромашка очень мягкое растительное средство, она прекрасно подходит для лечения детей и взрослых. Но при этом она приносит значительную пользу в лечении многих болезней.

Когда лучше собирать. Сбор ромашки следует начинать с середины июня, когда ее больше всего расцветает в лесах и полях, так как в народе подмечено, что полезнее именно тот вид ромашки, который собран либо на опушке леса, либо в поле. Собирать ромашку следует только в сухую погоду, в ранние утренние часы, когда в клетках всех растений активизируются процессы фотосинтеза и происходит повышенная выработка витаминов и других полезных веществ. В случае выпадения обильной утренней росы сбор ромашки производить не следует – лучше выбрать для этого сухое и теплое утро.

Так как в практике используются цветки аптечной ромашки, то собирать ее надо в начале цветения и в период полного цветения – именно в это время ромашка содержит наибольшее количество целебных веществ. В вечерние часы уровень обмена веществ в растениях снижается, в жаркие же дни их сбор вообще не рекомендуется, так как происходит некоторое увядание цветов и самих растений – данное правило актуально для всех видов лекарственных трав.

Не рекомендуется сбор ромашки вблизи автодорог и железнодорожных линий, возле свалок, нефтехранилищ и зооферм – цветы ромашки прекрасно впитывают все токсичные вещества из окружающей среды и грунтовых вод. Наиболее удачный выбор – затерянная в лесу опушка или поле вдали от дорог и человеческого жилья.

Как хранить и применять. Собранные цветы не стоит долго хранить необработанными, их надо сразу отделить от стебля и поместить на сушку. Перед сушкой ромашку необходимо тщательно перебрать, очистить от других, случайно попавших растений, загнивших или завядших цветков и комочков земли.



Засушиванию следует подвергать только качественные образцы собранной ромашки – цветы должны быть крупными и достигать высоты 20–40 см, если же вы все-таки занялись сбором обычной (непахучей) ромашки, то используйте растения высотой не менее 50 см. Сама по себе сушка – это весьма ответственная операция, от которой во многом зависит будущая ценность лекарственной травы. При неправильном высушивании в ромашке может уменьшиться количество лечебных веществ либо они будут полностью утрачены. Нельзя надолго оставлять ромашку и в сыром виде, так как она быстро начнет разогреваться, темнеть и подгнивать.

На данный процесс не влияют ни условия хранения – холодно или тепло, ни наличие или отсутствие солнечного света, ведь в клетках растений начнутся процессы разложения и сохранить ромашку свежей можно разве что в холодильнике.

Непосредственной целью сушки является как можно более быстрое прекращение внутренних химических процессов в растении. Под влиянием ферментов в нем начинается

разложение всех веществ – так называемый процесс аутолиза, свойственный всем живым клеткам после умирания. Испарение влаги прекращает развитие плесневых грибов и бактерий, которые снижают качество приготавливаемой ромашки.

Сушить ромашку на солнце нельзя, так как прямые солнечные лучи разрушают все лекарственные вещества в тканях срезанного растения – на солнце ромашка просто перестанет быть целебной и потеряет окраску. Сушка должна производиться в темном прохладном месте, в тени, где нет насекомых и солнца.

Для успешной и качественной сушки необходимо тщательно выбрать место. Там не должно быть солнечных лучей, повышенной влажности или слишком низкой температуры. Если вы проводите сушку на открытом воздухе, то позаботьтесь о том, чтобы ваше лекарственное сырье не находилось на ветру или под открытым небом.

Таким местом может стать навес или хорошо проветриваемый чердак, особенно под железной листовой крышей – нагреваясь, летом она создает оптимальный температурный режим для сушки травы и цветов. Ни в коем случае нельзя применять искусственное высушивание на печи или в духовке – все лекарственные составляющие ромашки будут разрушены высокой температурой.

В качестве вспомогательного средства сушку сырья можно проводить в специальных сушилках, которые обеспечивают температуру 35–40 градусов. Однако лекарственные свойства ромашки после искусственной сушки могут измениться в худшую сторону. Ромашка прекрасно исцеляет хронические заболевания органов дыхания, диатез, дерматиты, экзему, нарушения менструального цикла. Ромашка широко применяется и в народной медицине. Ромашку принимают в виде настоя, отвара, чая, настойки. Из ромашки делают примочки, ею полощут горло, добавляют настой ромашки в ванну. Ромашковый чай или отвар поможет успокоить нервы, справиться с желудочными коликами,

поможет заснуть. О пользе ромашки знали еще тибетские монахи, недаром они включили ромашку в состав эликсира для омоложения. А рецепт этого эликсира очень прост: Взять по 100 граммов зверобоя, ромашки, бессмертника и березовых почек. Взять чайную ложку смеси, поместить в емкость и залить 0,5 литрами кипятка. настаивать в течение 3 часов. Пить перед сном, добавив чайную ложку меда. Такой эликсир улучшает обмен веществ, лечит ожирение, делает суставы гибкими, помогает в лечении гипертонии, улучшает зрение, выводит токсины из организма. Некоторые рецепты народной медицины с использованием ромашки. Народная медицина очень широко использует полезные свойства ромашки.

Успокаивающий чай. Заварить чайную ложку цветков ромашки на стакан кипятка, как обычный чай. Настаивать 1 час. Пить перед сном, добавив чайную ложку меда при сильном переутомлении и при бессоннице. При метеоризме можно приготовить ветрогонный чай. Смешать 6 частей цветков ромашки, 4 части корня валерианы и 1 часть тмина. Взять 1 столовую ложку смеси, залить стаканом кипятка и настаивать в течение 20 минут. Пить по половине стакана утром и вечером.

Отвар при воспалении десен. Смешать по чайной ложке зверобоя, хвоща полевого, цветков ромашки и календулы. Залить все половиной литра кипятка, настаивать 30 минут. Полоскать при воспалении десен 5- 6 раз в день.

При ангине полощут горло настоем цветков ромашки. Но лучше на 3 части цветков ромашки взять еще 2 части цветков липы. 20 грамм такой смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, затем полощут горло несколько раз в день. Теплый настой цветков ромашки пьют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Его принимают по 1/3 стакана 3 - 4 раза в день до еды. При спазмах желудка и кишечной колике принимают по столовой ложке настоя ромашки 3 - 4 раза в день перед едой. Берут 15 - 20 г цветков на стакан кипятка. При болезнях кишечника делают

ромашковые клизмы. При цистите полезен такой сбор: цветы ромашки, трава спорыша, цветки василька синего, трава зверобоя, рыльца кукурузы взять в равных долях. Залить столовую ложку смеси 1,5 стаканами кипятка. Дать настояться час, процедить. Пить по полстакана три раза в день, после еды. При острых циститах пьют по 2 столовые ложки каждый час (полчаса), до прекращения резких болей внизу живота. Ромашка широко используется и в составе сборов против ожирения. При ожирении используют такой сбор: ромашка аптечная, зверобой обыкновенный, цмин песчаный, березовые почки, листья лесной земляники. Взять по 1 столовой ложке каждой травы. Измельчить и перемешать. Залить 3 столовых ложки смеси 2 стаканами кипятка и настаивать 12 часов. Принимать по полстакана два раза в день за 20 минут до еды. Такая смесь налаживает солевой обмен в организме, выводит отложенные соли из организма..

Полынь

Описание. Полынь – вторая по силе трава России, которую сейчас применяют крайне редко. Кроме прочих, она прогоняет нечисть водного происхождения. Ее безумно боятся русалки, и в русальную неделю для защиты от их козней полынь развешивали в домах, а около домов жгли костры с добавлением полыни.



Запах полыни способен выгнать из дома практически любую нечисть. Полынь теряет часть своей силы в водном настое, да и по вкусу она очень горькая, поэтому чаще ее применяют в виде курений (сила полыни очень велика и внутрь её можно применять только в микродозах).

Полынь обладает свойством восстанавливать нашу гармонию с природой, и при сильной концентрации ее дымов восприимчивые люди могут начать видеть существа тонкого мира – в этом заключается вторая причина столь редкого применения полыни. По сути дела, ее применяют только маги, которые не боятся потусторонних контактов.

Название полыни пришло от греческого слова, которое в переводе означает "здоровый". В древние времена полынь применялась для лечения различных женских заболеваний. Впервые это растение встречается в одной из летописей 12-го века. В Английском королевстве полынь считалось «травой преступного мира», так как в залах, где проходили судебные разбирательства, можно было увидеть очень большое количество этого растения. Его разбрасывали для того, чтобы предотвратить распространение «тюремной лихорадки». Также полынь не давала появиться у сидевших людей блохам и вшам.

Когда лучше собирать. Полынь – очень сильное, но в то же время очень прихотливое растение. Растет она медленно и плохо вырастает из семян, поэтому когда режете эту траву, старайтесь не срезать ее под самый корень. Срежьте только верхушку – наибольшей силой у этого растения обладают его бутоны (стебель для работы не нужен).

Свойства полыни увеличиваются на убывающей Луне. В природе видов полыни множество, но наиболее популярными являются следующие: веничная, горькая, каменная, лечебная, морская, обыкновенная полынь, полевая, Сиверса, таврическая, холодная, эстрагон. Все эти виды являются целебными, хотя некоторые из них практически лишены ярко выраженной горечи и по-разному воздействуют на организм человека и животных, а, следовательно, и в применении имеются некоторые особенности.

Наиболее значимыми являются полынь обыкновенная, горькая и эстрагон.

Как хранить и применять. Абсолютно безопасный метод ее применения – это повесить в доме (лучше в спальне или коридоре) небольшой пучок этой травы.

Полынь является одним из тех немногих лекарственных растений, которые ставят человека на ноги за очень короткий промежуток времени. Вполне возможно, что во время лечения полынь у некоторых из Вас возникнет слабость или некоторое обострение имеющегося заболевания. В принципе, это нормально. Такая реакция организма сигнализирует о его очищении.

Запах полыни настолько неприятен водяной нечисти, что она покидает тот дом, где полынь просто присутствует. Ритуальные венки из полыни всегда плели в ночь на Купалу. По ним гадали о будущей судьбе, сокровенный венок вешали в доме над дверью, чтобы ссоры и несчастья обходили его стороной. Очень плохой приметой считалось, если такой венок падал или разрывался – это говорило о действии на семью злого колдовства.

Чай из полыни способствуют нормализации работы желудка и кишечника, позволяют организму значительно легче справиться с жирной пищей.

Очистка полынью. Регулярная очистка организма отваром полыни, спринцевание ею (1 ч. л. на ст. кипятка, настаивать 10 мин – утром и вечером) – весьма нужная и эффективная процедура, которую необходимо периодически регулярно делать женщинам. Полынь также очень ценится при очистке организма от различного вида глистов (паразитов), как сама, так и в комплексе (сборе) с другими травами.

Паразиты не только употребляют все самое ценное и полезное из того что мы кушаем, а еще и гадят в наш организм, отравляя его своими продуктами жизнедеятельности. Они опасны тем, что тихо и незаметно могут убить человека, забирая постепенно у него силы, а когда он ослабнет, размножаются еще более интенсивно.

Бывали случаи, когда людям, зараженным глистами, ставили диагноз «онкобольные» и естественно лечили, облучая их, а когда те помирали, то после вскрытия выяснилось, что люди чахли из-за глистов. Вот несколько эффективных рецептов с применением полыни, как избавиться от глистов (паразитов):

1. Рецепт **полынь и гвоздика** (порошок). Траву полыни, гвоздики, семена льна измолоть и взять поровну, по пол чайной ложки. Смесь запивать стаканом морковного сока. Помогает избавиться от глистов и некоторых других паразитов.

Полынь действует на промежуточные и зрелые стадии более 100 паразитов, а гвоздика - на личинки и яйца. Эти компоненты всегда нужно использовать вместе.

2. *Настойка полыни и семян тыквы* (рецепт от Ванги): смешать взятые в равных количествах листья полыни и толченые семена тыквы, залить эту смесь водкой в соотношении 1:3. Настаивать неделю в тепле или на солнце. Пить настойку два раза в день по одной рюмке натощак, лучше всего за полчаса до обеда и до ужина. Курс лечения – несколько недель, пока желудок полностью не очистится от глистов. Применять как общее противоглистное средство.

3. *Очистка (очищение) сухой полынью* от паразитов. Берем заготовленную сухую полынь и измельчаем ее в порошок, понадобится примерно 100гр. Почему именно сухая? Т. к. отвар, как показывает практика, не доходит в отдаленные участки кишечника (толстого кишечника), он всасывается по пути и остается в незначительной концентрации, важно чтобы полынь прошла через весь пищеварительный тракт и пролечила все участки.

Сначала первые 3 дня и каждые 2-2,5 часа принимаем по 1 неполной чайной лож. сухой полыни: порцию кладем в рот и запиваем водой.

Получается 5-6 раз в день, далее уменьшаем до 3-4 раз, к времени приема пищи не привязываемся. Курс лечения полынью горькой – 1 неделя, в очищение вовлекается сразу весь организм, проводить его рекомендуется 2 раза в год – весной и осенью, а также во время очистки придерживаться вегетарианской диеты и делать полынные клизмы (1 раз в



день) и спринцеваться (утром и вечером) из настоя полыни (1-2 чайн. ложки на 1 литр кипятка, настоять до остывания, примерно до температуры тела и процедить).

Во время очистки полынью может наблюдаться слабость, обострение на некоторое время старых болезней (заболеть в боку, болеть суставы, при движении камней могут возникать режущие боли).

Настойка полыни (рецепт): берем 1-2 чайных ложек измельченной травы полыни на 1 стакан кипятка, настаиваем 20 минут,

выпить в течение дня за 3 раза, за полтора часа до еды.

Настой полыни уничтожает гноеродные микроорганизмы, помогает при недостаточном выделении желчи, вялости пищеварения, чувстве переполненности желудка, вздутиях и газах, желчнокаменной болезни, при желтухе, песке и камнях в почках, активизирует кровообращение и улучшает обмен веществ.

Полынь также хорошо помогает при проносах, при анемии, бессоннице, снимает боль (при воспалении слепой кишки), снимает изжогу, устраняет неприятный запах изо рта.

Полынь для улучшения (возбуждения) аппетита: смешивают 8 частей травы полыни и 2 части травы тысячелистника,

затем берут 1 чайную ложку смеси и заваривают 2 стаканами кипятка, настояв, принимают по 1 /4 стакана 3 раза в день.

Есть еще один способ употребления полыни: закатывать несколько цветочков полыни в хлебные шарики и проглатывать их.

Корень полыни (отвар): берем 2 ст. ложки измельченного корня полыни (сухого), заливаем 1 стаканом кипятка и кипятим 10 минут на слабом огне. Чтобы не улетучивались эфирные масла, посуду закрываем крышкой. После остывания - процедить, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день, за 20-30 минут до еды, т.е. фактически выпиваем весь приготовленный отвар за день.

Принимают отвар корня полыни при онкологических опухолях и раке желудка, раке прямой кишки, раке матки. При раке матки дополнительно таким же отваром делают наружные процедуры (ежедневные спринцевания), предварительно разведя кипяченой водой полученный 1 стакан отвара до 1 литра.

Тысячелистник

Описание. Насчитывается более 150 видов лекарственного тысячелистника. Растение встречается повсеместно – от Северной Африки до Камчатки, тысячелистник неприхотлив, вынослив и приспособляется к самым разным климатическим условиям. Наиболее распространен тысячелистник обыкновенный, который также используют как лекарственное растение.



Наиболее распространен тысячелистник обыкновенный, который также используют как лекарственное растение.

Когда лучше собирать. Собирают тысячелистник для сушки в то время, когда начинается его цветение. Точные сроки сказать сложно – в разных регионах оно

начинается в разное время, с начала июня и до середины – конца августа. Заканчивается цветение тысячелистника в середине сентября. Выбирая место для сбора, помните о том, что растения впитывают вредные вещества, поэтому не собирайте тысячелистник (и другие травы) возле автомобильных дорог и железнодорожных путей. Лучшее место – поля, луга, опушки; в черте города лекарственные травы не собирают. У тысячелистника срезают верхушки стеблей высотой 10-15 см, и потом обрывают с них листья. Цветы заготавливают несколько иначе. Срезают соцветия, стараясь не повреждать листочки. Лучше пользоваться для сбора ножницами, чтобы лишний раз не травмировать растение.

Собранное сырье не моют. Связывают в пучки и развешивают для дальнейшей сушки.

Как хранить и применять. Тысячелистник обладает многими целебными свойствами, благодаря чему часто используется в народной медицине для предупреждения и лечения многих недугов и заболеваний. У тысячелистника очень полезный состав. Так, тысячелистник содержит дубильные вещества, или таниды, которые обладают бактерицидным, вяжущим и противовоспалительным действием, тонизируют кожу, успокаивают раздражение. Полезны при жирной себорее лица, угреватой и широкопористой коже, применяются для укрепления волос, при потливости. Также в состав тыся-



челистника входят филлохиноны (витамин К), которые в свою очередь повышают прочность капилляров, способствуют прекращению различных кровотечений и кровоизлияний в коже, ускоряют заживление ран и язв. Каротин в большом количестве содержится в тысячелистнике и преобразуется в организме в витамин А.

Недостаток витамина А в организме приводит к поседению и ломкости волос, сухости, шелушению и ороговению кожи, появлению морщин, угрей, ломкости ногтей. Применение его дает хороший эффект при сухой коже и сухих волосах, себорее, обыкновенных и розовых угрях, обморожениях. Тысячелистник содержит эфирное масло — 0,8%, в состав которого входят сесквитерпеноиды: (ахиллин, ацетилбалхинолид, кариофиллен, проазулен), монотерпеноиды (камфора, туйол, цинеол, пинен, борнеол). Кроме того, в траве тысячелистника обнаружены алкалоид ахилеин, флавоноиды, в том числе флавоновые гликозиды апигенин и лутеолин; горькое соединение ахилеин, витамин С; амины: холин, стахидрин; сложные эфиры, кариофиллен, муравьиная, уксусная и изовалериановая кислоты.

Трава тысячелистника обладает бактерицидными, кровоостанавливающими и противовоспалительными свойствами, а также усиливает желчеотделение.

Тысячелистник применяют как кровоостанавливающее средство при местных кровотечениях – носовых, зубных, из мелких ран, ссадин, царапин, при легочных и маточных кровотечениях, фибромиомах, воспалительных процессах, геморроидальных кровотечениях; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта – колитах, гастритах, язвенной болезни; рекомендуют также при воспалении мочевыводящих путей, а также как горечь для улучшения аппетита в виде настоя и жидкого экстракта.

Тысячелистник – универсальное средство защиты организма, являясь противовоспалительным и антисептическим средством. Благодаря содержанию смол, кремния и антисептическим свойствам, тысячелистник способствует заживлению и восстановлению тканей при порезах, ожогах. Снимает воспалительные процессы кожи.

Тысячелистник очень полезен для пищеварительной системы, он стимулирует аппетит, улучшает пищеварение и всасываемость веществ. Благодаря вяжущим свойствам, тысячелистник рекомендуется при диарее и дизентерии,

в качестве кровоостанавливающего средства. Антисептические и противовоспалительные свойства помогают лечению инфекций и воспалительных процессов, таких как гастрит и энтерит. Отвар из тысячелистника стимулирует функцию печени.

Тысячелистник проявляет полезные и целебные свойства при лечении простуды и гриппа. Тысячелистник оказывает лечебное действие на различные системы организма. Так, тысячелистник оказывает действие на дыхательную систему как потогонное средство, используемое при простуде и лихорадке. Полезные свойства тысячелистника помогают улучшать при гриппе аппетит, стимулируя пищеварение больного. Для сердечнососудистой системы тысячелистник оказывает мочегонное средство, и его действие особо ценно для снижения повышенного кровяного давления и улучшения венозного кровообращения.

Тысячелистник очень полезен для здоровья женщины, так он способствует уменьшению сильного кровотечения во время месячных. И наоборот, его свойства помогают восстановить нормальный цикл.

Тысячелистник применяется при варикозном расширении вен, геморрое, тромбозах, а также для снижения кровяного давления. Оказывает мочегонное действие для вывода воды и токсинов из организма. Тысячелистник способствует избавления от цистита, раздражений мочевого пузыря, камней и отложений. Применение тысячелистника поможет облегчить болезни суставов. Гормоно- подобное действие тысячелистника позволяет регулировать менструальный цикл. Тысячелистник облегчает сильные кровотечения и устраняет заторы мочи (холецистит). Тысячелистник также является стимулятором для нервной системы.

Целебные свойства тысячелистника.

Лечение тысячелистником

Для повышения аппетита и улучшения пищеварения, при язвенной болезни желудка, гастритах, поносах используйте

следующий настой тысячелистника: 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

При воспалении мочевого, желчного пузыря и желчевыводящих путей принимать настой тысячелистника по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Полезные свойства тысячелистника при кожных заболеваниях: использовать наружно: 2 ст. ложки травы с добавлением ромашки залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час и процедить.

При желудочно-кишечных, маточных, легочных, геморроидальных, носовых и раковых кровотечениях принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство: 1 ст. ложку травы тысячелистника залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить для обмывания и примочек.

Сок тысячелистника применяется как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство с XV века, позже при дизентерии, маточных и геморроидальных кровотечениях, при кровохаркании, как лактогонное средство, для улучшения аппетита и пищеварения.

При насморке отжать сок и капать в нос.

При фурункулезе, кожном туберкулезе и сильном выпадении волос. Свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1:10. Повязки менять 1 раз в сутки.

Следующее средство с тысячелистником останавливает кровотечение и заживляет рану: свежий сок намазать вокруг раны. Зимой напар из сухих листьев с примесью ромашки (1/3 массы).

Экзема быстро лечится, если крепким настоем травы тысячелистника парить и обмывать больные места, делать компрессы. Внутрь принимать по 1 ст. ложке жидкого настоя 3 раза в день.

Для лечения увеличенной селезенки смешать тысячелистник поровну с календулой, 20 г смеси залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 40 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.



При мышечной колике, метеоризме, колите: 1 ч. ложку смеси тысячелистника, шалфея, мяты и ромашки в равных пропорциях заварить крутым кипятком как чай, настаивать до остывания под крышкой, процедить и принять за день,

разделив на 4 приема.

При флебитах и тромбофлебитах применять смесь из тысячелистника – 50 г, бессмертника (цветки) – 200 г и по 100 г листьев брусники, коры крушины и листьев березы. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 300 мл кипятка, нагревать 5 мин, настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

Тимьян обыкновенный (чабрец)

Описание. Чабрец (тимьян, богородничная трава, чабер, чепчик) хорошо известен во многих странах, где его применяют и как лекарственное средство, и как ароматную приправу к блюдам. Кроме того, чабрец используют в ритуальных действиях и магии. Ароматный дым чабреца в Древней Греции применяли при проведении богослужений. На Руси в период празднования Успения пресвятой Богородицы чабрецом украшали иконы Божией Матери. Во многих странах эту траву считают символом плодородия и плодовитости, поэтому венки из чабреца надевали невестам. К тому же, чабрец использовали в качестве различных

оберегов и помещали в ладанки, так как, по мнению знахарей, он предохраняет от сглаза, порчи, злых духов. Нас больше интересуют его лекарственные свойства, а они у чабреца отменные.

Когда лучше собирать. Для лечебных целей используют облиственные веточки (трава чабреца). Траву растения, собирают в период полного цветения (но не выдергивая с корнями), сушат на открытом воздухе в тени, расстилая слоем 5-7 см на бумаге или ткани, часто перемешивая. Затем обмолачивают и просеивают, чтобы удалить толстые деревянистые стебли. Хранят сырье в сухом проветриваемом помещении 2 года.



Как хранить и применять. Это отличное антисептическое, бактерицидное, противогипертоническое, потогонное средство, оно обладает выраженным успокоительным, болеутоляющим, ранозаживляющим, противосудорожным, мочегонным действием. Применяется при лечении невралгий и невритов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Благодаря наличию эфирных масел, чабрец широко используют при лечении заболеваний органов дыхания и простуд.



Чабрец

Различные препараты и сборы с чабрецом используются и официальной медициной. Широкий спектр применения чабреца связан с тем, что в нем кроме эфирных масел содержится целый спектр полезных веществ – флавоноиды, камедь, жиры, дубильные вещества, смолы, горечи, олеоноловая, три-терпеновая, тимуновая, урсоловая, кофейная, хинная,

хлорогеновая кислоты и др. В незначительных количествах имеются витамины и микроэлементы. Важно, что количество противопоказаний у чабреца невелико. Его не рекомендуют применять при беременности, а при заболеваниях щитовидной железы, печени, почек, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки использовать только после консультации с врачом. В природе существует много разновидностей чабреца, различия между которыми незначительны как по внешнему виду, так и по составу содержащихся в них веществ. Все они обладают целебными свойствами и используются народной медициной. Чабрец – многолетний невысокий полукустарник с мелкими продолговато-эллиптическими листьями и розовато-лиловыми цветками, которые цветут практически все лето. Семена созревают в июле–сентябре. Для использования в лечебных и кулинарных целях собирают наземную часть растения – веточки с листьями, цветки, семена. Сушат чабрец в затененном и хорошо проветриваемом месте. Для использования в медицинской практике из чабреца обычно готовят настойки, настои, отвары, экстракт и масло. В некоторых рецептах народной медицины используется порошок из сухих листьев или семян, его, например, рекомендуют давать вдыхать больным при обмороках. Препараты можно изготавливать как из свежего чабреца, так и из сушеного. Без предварительной обработки свежий чабрец применяется для лечения ран, язв, кожных заболеваний. Для этого употребляют измельченную траву, которую накладывают на пораженные участки кожи. Подобным же способом его используют для уменьшения отеков, боли и зуда после укусов насекомых – пчел, ос, оводов и т.п. Кстати, о таком применении чабреца писал еще Авиценна. В справочниках по народной медицине можно найти различные варианты препаратов из чабреца в зависимости от заболеваний, которые предполагается ими лечить. Наиболее распространены настои, для их приготовления обычно берут столовую ложку сухой травы или 2 ложки свежей на стакан

кипятка, настаивают 1-2 часа в плотно закрытом сосуде. Принимают по 1-2 столовой ложки 3 раза в день до еды при лечении туберкулеза, бронхиальной астмы, заболеваниях дыхательных путей, бронхов и легких, при невралгиях, неврозах, бессоннице, воспалении почек и мочевого пузыря, как мочегонное и общеукрепляющее средство. Для лечения заболеваний органов дыхания кроме употребления внутрь настоев или отваров применяют ингаляции. Простейший вариант – залить чабрец кипятком и дышать паром. Но лучше использовать для этого масло чабреца, особенно, если применяется домашний ингалятор (они продаются в аптеках). При насморке настоем чабреца промывают нос, а при болях в горле его используют для полоскания. Настой в качестве капель применяют при заболевании глаз. Маслом или экстрактом чабреца лечат герпес и воспалительные заболевания кожи. Масло чабреца широко применяется и в ароматерапии, содержащиеся в нем летучие вещества обладают антисептическим и тонизирующим действием, способствуют уменьшению головной и суставной боли, снятию напряжения, хорошему сну. Для этого можно по примеру древних жрецов использовать и дым тлеющих растений, но запах у дыма довольно специфичен. В деревнях сушеные листья и цветки чабреца иногда кладут в подушки или размещают у изголовья. Настой чабреца применяют и в русской бане для получения целебного и ароматного пара. В народной медицине чабрец издревле применяли для лечения алкоголизма, считается, что он способствует выработке стойкого отвращения к спиртным напиткам. Для этого используют настой, который готовят из смеси 5 частей чабреца и 1-2 частей полыни горькой (5 столовых ложек сухой травы на 1 литр кипятка). Принимают по столовой ложке 3-4 раза в день до еды. Курс лечения длительный – не менее двух месяцев. Честно говоря, эффективность вызывает сомнение, редко какой алкоголик выдержит столь длительное лечение без срывов, если над душой не стоит жена со скалкой. Хотя, лечение можно обосновать профилактикой

«мужских» заболеваний, на которую сильная половина человечества обычно соглашается с большей охотой. Считается, что препараты с чабрецом положительно влияют на половую функцию. Для лечения и профилактики простатита и импотенции в народной медицине обычно используют настои и масло чабреца. Настои пьют натощак, а масло втирают в промежность. Для этого можно применять и ванны с отваром чабреца. Подобные ванны и компрессы (припарки) с чабрецом применяют и при кожных болезнях, ревматизме, вывихах, ушибах, отеках. Встречал рекомендации по использованию свечей с маслом или порошком чабреца для лечения простатита, но думаю, что перед их применением стоит посоветоваться с врачом. Широко применяется чабрец в косметологии и кулинарии. В качестве пряности его употребляют при консервировании, применяют как приправу к мясным, рыбным и овощным блюдам, для приготовления соусов. Самостоятельно или в различных сборах чабрец используется для заваривания чая. Не стоит забывать и про душистый мёд из чабреца, который можно использовать и как лекарство, и как ароматную сладость. Сушеный чабрец и препараты с ним продаются в аптеках. Это растение легко вырастить на приусадебных или садовых участках. Не поленитесь заготовить ароматную траву впрок, она поможет и болезни вылечить, и блюда сделать аппетитными.

К сожалению, даже при такой популярности лечение Чабрецом пойдёт на пользу не всякому. Его противопоказания довольно серьёзные и строгие. Не следует пользоваться чабрецом при декомпенсации сердечной деятельности, кардиосклерозе, мерцательной аритмии, атеросклерозе сосудов головного мозга. Входящий в состав чабреца тимол вредно действует на печень и почки (следует внимательно отнестись к тимоловой пробе в анализах).

В некоторых рецептах указывается на лечение чабрецом язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, но я

оставляю это на совести тех, кто составлял рецепт (противопоказания особенно касаются при высокой кислотности желудочного сока).

Противопоказан тимьян при пониженной функции щитовидной железы. Даже если нет у вас этой болезни, то длительное применение тимьяна может привести к гипотиреозу. Противопоказан тимьян при беременности.

Репейник

Описание. Репейник, лопух – это двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с толстым, веретенообразным, ветвистым корнем, проникающим на глубину до 1,5м. В первый год образует прикорневые листья, во второй – прямостоячий, мощный, разветвленный стебель высотой до 2м. Листья на черешках, прикорневые крупные (до 50см длины), яйцевидные, сверху зеленые, снизу сероватые, стеблевые – к верхушке быстро уменьшающиеся. Цветки мелкие, лилово-пурпуровые, трубчатые, собраны в шаровидные корзинки, образующие щитковидную кисть, листочки обертки – ланцетные, зеленые, на конце с желтыми крючочками, пристающими к одежде человека и шерсти животных. Плоды – морщинистые семянки с коротким хохолком. Цветет в июле – августе, после чего растение отмирает. Плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами. Распространен почти повсеместно, растет на плодородных почвах, часто у жилья, по обочинам дорог, на лесных опушках и полянах. Сейчас по всей Южной Европе это самое обычное сорное растение. Корни лопуха содержат инулин, эфирное бардановое масло, дубильные, горькие и жироподобные вещества, минеральные соли, органические кислоты (кофейная, яблочная, лимонная), протеин, сахар, витамины группы В, много аскорбиновой кислоты. В семенах обнаружены гликозид арктин и жирное масло, в листьях – эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин. Галеновые препараты корня лопуха увеличивают диурез,

оказывают небольшое мочегонное действие и несколько стимулируют образование протеолитических ферментов поджелудочной железы и улучшают минеральный обмен.



Благодаря содержанию в растении полисахаридов увеличивается отложение гликогена в печени и улучшается инсулинообразующая функция поджелудочной железы. Алкалоиды лопуха большого обладают противоопухолевой активностью, а молодые листья проявляют антибактериальные свойства.

Кстати, репейник (лопух) находит своё применение не только в качестве лечебного препарата: это неплохой инсектицид против гусениц капустной белянки, совки и моли. В ветеринарии отвар - для обмывания лошадей и коров при зуде кожи, лишаях, выпадении шерсти. Жирное масло лопуха используют в мыловарении, лакокрасочной промышленности, для приготовления олифы. Листья и корни идут в пищу. Корни употребляют в пищу только от растений первого года жизни - сырыми, вареными, жареными, печеными. Их кладут в супы и борщи вместо картофеля, петрушки, моркови. Из корней варят повидло, мармелад. Поджаренные корни - очень даже неплохой суррогат кофе. Мука из высушенных корней добавляется в тесто. Молодые побеги и листья, очищенные от кожицы, используют для салатов, щей, борщей. Стебли дают грубое волокно, из отходов стеблей можно вырабатывать оберточную бумагу. В свежем виде растение плохо поедается скотом, но оно дает питательный силос для молочных коров. Медонос, пчелы охотно собирают с лопуха нектар с сильным приятным запахом и пыльцу.

Когда лучше собирать. Корни репейника копают весной или осенью, причем берут те растения, которые еще не цвели, у тех которые уже цветут, корня почти нет, одни ниточки, а у молодых он толстый как морковка.

Как хранить и применять. В народной медицине используют верхнюю часть и корни лопуха (репейника). Отвар, как мочегонное и потогонное средство при подагре, мочекаменной болезни, при подагре, ревматизме, сахарном диабете, желчно-каменной и мочекаменной болезнях, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрое, кожных заболеваниях (экземах, угрях, лишаях, фурункулезе), экссудативном диатезе, отеках и как антигельминтное. Эссенция из корней – в гомеопатии. Мазь (на подсолнечном масле) – при язвах, ожогах, пролежнях, на свином жире – при экземе, угрях, крапивнице, фурункулезе, лишаях, ожогах, укусах змей и пчел. Репейное масло – при ожогах, ранах, обморожениях, выпадении волос. Из корней и листьев – мазь – при профилактике и лечении облысения, ожогов, обморожений. Листья: настой – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, камнях в почках, печени. Сок из свежих молодых листьев, смешанный с измельченными листьями, прикладывают к ранам, язвам, ожогам, пролежням, опухолям, внутрь – при кожных болезнях (зуд кожи, угри, сыпи, экзема, фурункулы). Листья, соцветия: используют в качестве отвара в виде ванн – при подагре, ревматизме, в виде примочек прикладывают к больным суставам. Семена: настой – при хронических запорах. Корни, семена, стебель и листья применяются при отеках, кровоизлияниях (в сочетании с другими лекарствами), для лечения сифилиса, при интоксикации от укусов ядовитых змей и насекомых, как слабительное, а наружно – при воспалении слизистых оболочек половых органов. Традиционно готовят репейное масло: измельченные корни лопуха настаивают на миндальном или оливковом масле несколько дней.

При остеохондрозе или при заболеваниях суставов (водочный настой): выкопать **корень репейника (лопуха)** в то время, когда сажают картошку, или осенью, когда ее копают. Корень хорошо промыть, не очищая верхнюю кожицу, и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Этой массой

наполовину заполнить пол-литровую бутылку и залить ее доверху водкой, плотно закрыть» и поставить на неделю в темное место. Из этой настойки делать компрессы. Намочить настойкой тряпочку, положить ее на больное место, сверху приложить компрессную бумагу, обвязать полотенцем и для согревания поверх еще пуховым платком или шерстяным шарфом. Процедуры проводить на ночь. Курс такого лечения 10 процедур.

При лечении заболеваний поджелудочной железы: нужно взять в равных частях листья и цветки черники, высушенные в тени, под навесом, створки фасоли, листья и цветки земляники лесной, **плоды репейника (лопуха)**, корень цикория, цветы василька полевого, листья и цветы клюквы и рыльца (волоски) кукурузы, тщательно все перемешать. Залить 1 стаканом кипятка 1ст.л. смеси и настоять ночь. Пить до еды по трети стакана. Во время лечения не следует увлекаться сыромолочными продуктами. При этом предпочтительнее употреблять мед.



При ночном недержании мочи (особенно, у детей): одни дети мочатся около полуночи, другие – ближе к утру. В первом случае сон и тепло расслабляют мочевой пузырь. Он больше не может удерживать мочу. Ребенок не должен есть фрукты, фруктовые соки, сладкие напитки. Он также не должен потреблять в большом количестве растительное масло. В данном случае очень хорошее и весьма полезное блюдо – **корень репейника и морковь**, мелко нарезанные и приправленные небольшим количеством кунжутного масла и соусом тамари. Давайте его каждый день понемногу. Введите в ежедневный рацион гречневую кашу. Если этот ребенок съест яблоко после обеда, он обязательно измочит постель.

Очищающие процедуры: их применяют для выведения из организма вредных веществ – шлаков, ядов, отмерших клеток и т. д. С этой целью можно пить горячую воду (в течение 20 дней каждый вечер перед сном нужно выпивать медленными глотками по одному стакану горячей воды). Но гораздо эффективнее проходит очистка организма, если вместо воды **пить горячий отвар корня лопуха** (также хорошо работают отвары из березовых почек, овсяной соломы, мяты, душицы, крапивы, чабреца). Выпив воду или отвар, следует растереть тело мокрым полотенцем и лечь спать. Такую процедуру рекомендуется проводить 4 раза в год.

При лечении "шпоры" на ноге (наружно): нужно привязывать к «шпоре» **свежий лист майского лопуха (или лист подорожника, или лист мать-и-мачехи или насыпать в носок под пятку перец)** и ходить так целый день.

Для очищения крови: нужно заварить 6 стаканами кипятка **2ч.л. корня лопуха** и 2ч.л. корня эхинацеи. Греть сбор на медленном огне 10 мин, затем добавить 2ч.л. крапивы. Вновь греть на медленном огне еще 10 мин. Затем снять с огня и добавить 2ч.л. клевера лугового, 2ч.л. цветов бузины, 2ч.л. мяты перечной. Настоять в закрытой посуде 5 минут. Затем процедить, добавить меду по вкусу. Необходимо выпивать по полстакана этого напитка 3 раза в день в течение 1-й недели, на следующей неделе выпивать как минимум по полстакана 2 раза в день, в течение третьей недели следует выпивать по полстакана 1 раз в день. Напиток совершенно безвреден, поэтому, если захочется его пить в большем количестве, чем указано выше, пейте на здоровье.

При пиелитах и пиелонефритах: рекомендуется принимать настой из следующего сбора: по 1 части листьев земляники, корней девясила и **лопуха**, по 2 части листьев крапивы, травы зверобоя и цветов ромашки душистой, по 3 части травы душицы, майских листьев березы и семени льна. Залить 500мл кипятка 2ст.л. смеси и настоять ночь в термосе. Пить по 100мл 4 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

При мастите: прикладывать к груди свежие листья мать-и-мачехи и **листья лопуха**, предварительно облив их кипятком.

При воспалении уха: вываривают **сок из корней лопуха до густоты сметаны** и смазывают им слуховой проход.

При гастрите: залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры **1ч.л. мелко измельченного корня лопуха**, настоять ночь и процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка: рекомендуется в течение 2-3 недель съедать **ежедневно по 4-5 свежесрезанных молодых корней лопуха**. Корень необходимо съедать в тот же день, так как на следующий день для этих целей он будет уже не пригоден.

При колитах с плохой перистальтикой: отличным средством являются **соплодия лопуха (репы)**. Заварить 2 стаканами кипятка 2ст.л. с «горкой» репьев и настоять их ночь в термосе. Пить 3-4 раза в день по трети стакана за 30 мин до еды. Это средство не только оказывает послабляющее действие, но и лечит атрофические изменения слизистой оболочки толстых кишок.

При выпадении волос: нужно 2 раза в неделю мыть голову **отваром корня лопуха**. Залить 1 стаканом кипятка 15г корня, держать на малом огне 15 мин и настоять 30 мин. Таким же способом готовится и применяется отвар коры ивы козьей.

Для роста волос: эффективным средством является втирание в голову **свежего сока лопуха**. Хороший эффект даёт **мазь из корня лопуха**: сначала делают отвар из корня лопуха, берут (20г корня на 1 стакан кипятка), выпарить до половины первоначального объема на медленном огне, настоять 20 мин, затем смешать, подогревая, пополам со свиным нутряным салом, слить в горшок, прикрыть крышкой, замазав ее тестом, и поставить в печь (в духовку) на несколько часов. После остывания слить с загустевшей массы

оставшуюся воду (если она не вся испарилась). Мазь готова к употреблению.

При ячмене: нужно прикладывать к больному месту **растертый свежий корень лопуха**.

При запущенном ревматизме: залить 1 стаканом кипятка 1ст.л. корней лопуха, настоять 3 часа и процедить. Принимать по 1ст.л. 3-4 раза в день до еды. Такое лечение весьма длительное, но терпение будет вознаграждено большим облегчением. Или можно применить такой рецепт: истолочь в мелкий **порошок высушенный корень лопуха**, затем развести в стакане с холодной водой 1ст.л. с верхом порошка. Пить 2 раза в день за 30 мин до еды. Или залить для отвара 1 литром воды 5ст.л. порошка, настоять 1 час. Кипятить это 10 мин на слабом огне. Остудить и хранить в холодильнике. Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Пить 1 месяц, затем сделать перерыв на 7 дней и снова повторить лечение.

При злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта: рекомендуется пить до 3-4 раз в день по **1ст.л. спиртовой настойки корня лопуха**. Можно также готовить ежедневно **водный настой из сушеного корня лопуха**: заварить 1 стаканом кипятка 1ст.л. мелко измельченного корня лопуха, греть на водяной бане 30 мин и настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по половине стакана 4-5 раз в день. Можно пить как чай отвар соцветий лопуха, заваривая 1 стаканом кипятка 8-10 цветков.

При раке внутренних органов: нужно смешать **свежий протертый корень лопуха** с достаточным количеством сливочного масла и сырым желтком яйца домашней курицы и кипятить на водяной бане до получения однородной массы. Принимать смесь следует по 1ст.л. 3 раза в день. Этой же смесью хорошо смазывать пораженные раком места на коже.

Для лечения плохо заживающих и гнойных ран (наружно): хорошим средством при гнойных ранах является **компресс из отвара листьев лопуха** (или листья

лопуха, отваренные в молоке). Компресс или повязку в этом случае нужно менять через 2 часа.

При лечении диатеза: хорошо отварить в 1 стакане молока **20г измельчённого корня лопуха** и принимать по 1ст.л. 3 раза в день до еды.

При рахите (наружно): нужно смешать 200г корней девясила с таким же количеством **корня лопуха** и залить смесь 10л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 мин, настоять 1,5 часа, процедить. Использовать в качестве ванн.

Пижма

Описание. Природа еще до нашего появления позаботилась о том, чтобы мы всегда могли найти то или иное средство от постигших нас недугов. В чем смысл такой сложной системы – наградить нас болезнями, а потом дать нам лекарство, – едва ли кто знает, но раз так получилось, то следует уделять большое внимание изучению растений, чтобы знать обо всех их полезных свойствах и использовать по назначению. Почти каждое растение несет в себе пользу, но мало какие находятся в свободном доступе. Среди тех, которые может достать для



себя любой человек, стоит выделить такое растение, как пижма.

Пижма – травянистое растение, относящееся к семейству Астровые, которое отличается весьма сильным и специфическим запахом, исходящим от всей

наземной части растения. Всего это многолетнее растение насчитывает свыше 70 разновидностей, но только 27 из них произрастают на территории России, и, пожалуй, самым распространенным видом считается Пижма обыкновенная

(Tanacetum vulgare) или, как еще её называют, дикая рябинка. Цветет это растение с желтыми мелкими цветками, собранными в корзинки, с конца июня по начало октября. Пижма способна прижиться в любых условиях, будь то горные или степные районы, или заболоченные поймы, однако редко увидишь пижму на лугах и полянах, так как растение не способно восстановиться после покоса и пастбища. Лучше всего дикую рябинку искать в лесу, у рек, в полях и даже вдоль дорог, где эти желтые цветочки разрастаются свободно и на большие территории.

Интерес к себе пижма вызывает не столько своей необычной красотой, сколько своими лечебными свойствами. Несмотря на то, что пижма ядовита, растение это весьма популярно, так как при правильном применении оно способно творить чудеса. Листья этого растения и корзинки цветов в изобилии содержат такие вещества, как алкалоиды, флавоноиды, эфирные масла, танацетин и дубильные вещества, остальная часть пижмы менее полезна. Возможно, не разбирающемуся в медицине человеку набор этих веществ мало что скажет, проще перечислить недуги, от которых помогает лечение пижмой.

Когда лучше собирать. Собирают соцветия пижмы при полном цветении, с июня до сентября, обрывая вручную без цветоножек. Сушат в тени на воздухе, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая на чистой подстилке.

Как хранить и применять. Народная медицина в полной мере использует лечебные свойства пижмы, применяя её при лечении многих болезней. Чаще всего пижма используется как желчегонное средство, что обуславливается наличием в этом растении флавоноидов. Лекарства из пижмы способны повысить артериальное давление, замедлить ритм сердца, усилить секрецию желудочно-кишечного тракта, увеличить амплитуду сокращений сердца, избавить от головной боли. Весьма эффективны лечебные свойства пижмы при гепатитах,

холецистите, язвенной болезни желудка, колите, гипоацидном гастрите, гипотонических болезнях, женских недугах, лихорадке, заболевании печени, инфекционных заболеваниях и нервных возбуждениях. Наружное применение настоя пижмы является прекрасным средством для быстрого заживления ран, она особенно эффективна в том случае, если раны начали гноиться или долгое время не заживают, что тоже может привести к нагноению.



Ванны из пижмы принимают при кожных заболеваниях, язвах, ушибах, ревматизме, чесотке, вывихах и подагре, эти же недуги лечатся компрессами из сока пижмы.

Несмотря на такой огромный список лечебных свойств, настоящую популярность пижма приобрела, когда выяснилось, насколько быстро и эффективно порошок этого растения, смешанный с медом, помогает при аскаридозе и энтеробиозе, избавляя от разного рода глистов.

Применение пижмы разнообразно. Из нее готовят мази, варят отвары, делают настойки, растирают в порошок.

Вот несколько **рецептов приготовления лечебных средств** из пижмы:

- Настой травы пижмы: 20 г измельченной травы следует залить кипятком в количестве 200 мл, после чего дать настояться не менее четырех часов. Процедите и принимайте одну столовую ложку каждый день три - четыре раза.
- Отвар травы пижмы: на 200 мл воды потребуется 20 г травы. Варить следует 5 минут, после чего настаивать 30 минут.

Процеженный отвар принимайте четыре раза в день по одной столовой ложке.

- Настой из семян пижмы: всего 5 г семян нужно залить 200 мл кипятка и дать настояться один час, после чего можно процеживать настой. Принимать следует по одной столовой ложке четыре раза в день.

Противопоказания к применению пижмы

Выше уже говорилось о том, что пижма – ядовитое растение, поэтому, обращаясь за помощью к матушке-природе, следует прежде проконсультироваться с врачом. Беременным женщинам и маленьким детям лечение пижмой и вовсе противопоказано. Передозировка приводит к расстройству желудка, тошноте и судорогам. В итоге, занимаясь самолечением, вы рискуете просто напросто загубить и без того слабое здоровье. Поэтому не пытайтесь совершенствовать рецепты настоек, и не поддавайтесь популярному заблуждению, что если использовать чуть больше какого-то ингредиента, то результат будет лучше и сильнее.

Применять пижму можно и просто в профилактических целях, чтобы предупредить появление любой из выше описанных болезней.

Одуванчик

Описание. Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*) – еще одно растение, которое вряд ли нуждается в выращивании. По крайней мере, в наших условиях. (За рубежом – одуванчик популярное салатное растение, и, как и крапива, выращивается специально, есть сорта с мягкими, крупными, менее горькими листьями.)

Одуванчик – многолетнее растение от 5 до 50 см высотой с толстым, обычно вертикальным корнем. **Листья одуванчика** собраны в прикорневую розетку, достигают 25 см длины, сильно различаются по форме у отдельных растений. Обычно

они перистораздельные или перистолопастные, с долями, направленными вниз и, в свою очередь, зубчатыми по краю. Конечная доля значительно крупнее остальных и имеет струговидную форму. Соцветия - корзинки, расположенные по одной на голых, светло-зеленых пустотелых цветоложах. Корзинка имеет обертку из многочисленных ланцетных темно-зеленых листочков, часто отклоненных вниз. Цветки в корзинке все языковые, желтые, с белыми обильными волосками у завязи.

Плоды – семянки с хохолками-парашютиками в виде маленьких открытых зонтиков на длинной ножке. Они разносятся ветром. Все растение при повреждении выделяет обильный белый сок одуванчика, при засыхании буреющий, и обладающий горьким вкусом.

Когда лучше собирать. Лучше осенью, в сентябре-октябре. Разрешается заготовка и весной, до распускания листьев, но не будем себя обманывать. По данным исследований в сентябрьском одуванчике содержание инулина достигает



25%, а в весеннем снижается в 3-4 раза.

Летом корень одуванчика так же содержит очень мало действующих веществ, поэтому лучше всего собирать его при осенней перекопке участка.

Сушка сырья: вначале подвялить на воздухе, пока не перестанет выделяться млечный сок, затем сушить на чердаке под железной или шиферной крышей, тонким слоем или в духовке. Окончание сушки по ломкости корней. Выход сухого корня 30-35% от свежего.

Как хранить и применять. Одуванчик – очень полезное лекарственное растение. Лечебные и целебные свойства одуванчика применяют для лечения многих недугов и заболеваний. Съедобные листья одуванчика содержат

каротин, витамин С, В2, холин, никотиновую кислоту, кальций, калий, марганец, железо, фосфор.

Листья одуванчика — хорошее противогрибковое средство, они благоприятно влияют на работу пищеварительных желез, почек, печени, желчного пузыря. Его листья и корни издавна широко применяются в народной медицине для возбуждения аппетита, при катарах желудка, как отхаркивающее и мочегонное средство. В пищу используют молодые листья и корни одуванчика.

Одуванчик помогает при хронических заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре и в почках, при атеросклерозе и при воспалительных заболеваниях почек. Одуванчик также используется при интоксикациях и отравлениях, холецистите; циррозе печени; отеках различного происхождения; низком уровне калия; слабом аппетите, гастрите с пониженной кислотностью; при заболеваниях суставов, атеросклерозе и др.

Сок одуванчика – относится к разряду наиболее ценных тонизирующих и укрепляющих средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма. Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника и др.

болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым пародонтоз и их разрушение. Сок одуванчика получают из всего растения (в мае – июне) путем его измельчения и экстракции небольшим количеством воды.

Предварительно растение замачивают в холодной подсоленной воде (в течение 30 мин) с целью уменьшения горького вкуса. Принимают по 1/4 – 1 стакану ежедневно в течение длительного времени (можно на рисовом или овсяном отваре, со столовой ложкой меда). Сок одуванчика можно консервировать спиртом или водкой.

Биологически активные вещества одуванчика лекарственного обладают также желчегонными, диуретическими, спазмолитическими, слабительными, отхаркивающими, успокаивающими, снотворными, мочегонными, потогонными

свойствами. Кроме того, в процессе изучения активности одуванчика установлены также противовирусные, противотуберкулезные, фунгицидные, антигельминтные и антиканцерогенные свойства.

Полезные и лечебные (целебные) свойства одуванчика позволяют применять его для лечения сахарного диабета, атеросклероза, как мочегонное средство, при почечно-каменной и желчно-каменной болезни, при анемии, малокровии, как ранозаживляющее, в терапии парезов, параличей, как антигельминтное. Одуванчик обладает антитоксическими свойствами, стимулирует сердечно-сосудистую систему, используется как противолучевое средство, полезен в терапии артритов и для удаления бородавок. Применяют его также при воспалении кожных покровов, укусах ядовитых насекомых, при недостатке молока у кормящей матери. Такое разнообразие свойств одуванчика делает его ценным растением для стимуляции работоспособности, устранения утомления, усталости.

Лечение одуванчиком Отвар корня одуванчика применяется: для улучшения аппетита, при бессоннице, гастритах с пониженной кислотностью, при желтухе, как средство, усиливающее деятельность поджелудочной железы. Одуванчик обладает желчегонным свойством.

5 ст. ложек без верха грубо истолченных корней одуванчика залить 1 л крутого кипятка и кипятить под крышкой 20 мин, охладить и процедить. Принимать 3 раза по 1/2 стакана за 1 час до еды в теплом виде.

Используют листья и корень одуванчика при хроническом заболевании печени, как средство, уменьшающее количество холестерина в крови. Рекомендуют следующую микстуру: сок свежих корней одуванчика – 100 г, спирт 90° – 15 г, глицерин – 15 г, вода – 17 мл. Процедить и принимать по 1-2 столовые ложки в день. Рекомендуется принимать по 50-100 г сока растения в день, так как он обладает кровоочистительным свойством, может применяться как тонизирующее, мочегонное средство, при слабости желудка,

желтухе, при кожных заболеваниях и при подагре. Считается, что одуванчик уменьшает прилив крови к печени и растворяет желчные камни.

При переохлаждении и начинающемся гриппе отжать сок из всего растения одуванчика, законсервировать спиртом 1:1 или настоять все растение на спирте 21 день в темном месте. Процедить, отжать, принимать по 30-50 г 1-2 раза в день.

При отсутствии аппетита: 2 ч. ложки измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

При малокровии, авитаминозе: 1 ч. ложку корней и листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1-2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 20 мин до еды. Или сок из листьев одуванчика принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

При различных болезнях крови и как средство, улучшающее обмен веществ: 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1-2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

В качестве слабительного: сухие корни измельчить в кофемолке для получения порошка. Принимать порошок по 1/2 ч. ложки 3 раза в день.

Свежесорванный лист одуванчика измельчить и растереть до влажности и привязать к месту укуса. Сменить через два-три часа. Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика. Отваром одуванчика протирать лицо: 2 ст. ложки листьев одуванчика варить в 300 мл воды 15 мин, процедить и остудить.

Салат из одуванчика: свежие листья тонко нарезать, посолить, заправить сметаной и есть как салат; добавив репчатый лук, морковь, заправить лимонным соком и растительным маслом.

Мята

Описание. Растение мята (*лат. M \acute{e} ntha*) из рода многолетних растений семейства губоцветные. Первые упоминания о ней

относятся к ассирийской и древнеегипетской культуре, а лечебные свойства мяты описывали в своих трудах ещё Гиппократ и Авиценна. Современное название пришло к нам из Древней Греции. По легенде ревнивая супруга владыки подземного царства Плутона превратила его возлюбленную нимфу Менту, в растение с нежным, холодным запахом.

Виды мяты

Многочисленны и разнообразны виды мяты: мята полевая,



мята длиннолистая, мята лимонная, мята перечная, мята яблочная, мята зеленая, мята кудрявая – этот список можно продолжать еще долго. Науке известно около 25 и не менее 100 подвидов растения, среди них есть виды мяты с различными необычными для нас привкусами: шоколада, апельсина и ананаса, а также базилика и имбиря. А вот лимонная мята и мелисса – это одно и то же растение мяты, возникшее путем естественного отбора.

Когда лучше собирать. Крепость запаха, его насыщенность, а соответственно и содержание полезных веществ в листиках мяты в разные периоды жизни растения и в разное время года значительно отличаются. Наиболее ароматной мята становится во время цветения. Именно в момент полного цветения и нужно срезать стебли мяты. Если нужно заготовить еще и листья, то срезать их можно до начала цветения, но не раньше, чем растение на стебельках начнет завязывать цветочные почки. Собранные в это время листики останутся зелеными после сушки, и в них будет большое содержание полезных веществ. С молодых растений листья не собирают, для сушки они не пригодны. У такой мяты слабый

аромат, зелень сильно усыхает при сушке, содержание полезных веществ невелико.

Собирать мяту нужно только в сухую погоду. Если накануне был дождь, или листья покрыты росой – отложите сбор, пока мята не просохнет. Собранные в сырую погоду побеги и листья мяты после сушки побуреют. После срезки побеги уберите в крытое помещение, подальше от солнечного света.

Как хранить и применять. Чем полезна мята – сегодня



хорошо известно. Именно поэтому её применяют не только в народной медицине, современной косметологии и фармацевтике, но и в кулинарии, используя, в основном, листья и цветки мяты.

Самое широкое применение обрела мята перечная. Так, польза мяты для деятельности сердца и кровообращения доказана и проверена временем, а саму мяту с успехом применяют для лечения легочных заболеваний.

Мята, благодаря своей горечи, стимулирует работу печени и желчного пузыря. Для снятия рези при поносе, при борьбе со спастическим запором и язвенным колитом помогут танины, содержащиеся в мяте.

Расслабляющие и противовоспалительные свойства мяты используют при болях и спазмах в желудке, вздутии кишечника, изжоге, несварении желудка.

При ушибах и растяжениях листья мяты кудрявой помогают снизить боль, а при незначительных травмах и вовсе избавиться от неё.

Эфирное масло мяты перечной, основным компонентом которого является ментол, превращает мяту в бактерицидное растение, полезное при обморожениях, порезах, царапинах.

Его вдыхают при головокружениях и склонности к обморокам, эфирное масло окажет помощь и при респираторных заболеваниях.

Мятное масло облегчает зубную боль, используется как укрепляющее ароматическое средство для ванны, а также является сырьем для многих лечебных препаратов от мятных до желудочных таблеток и различных мазей.



Мята: противопоказания

Неоспоримой является польза мяты, но при употреблении ее в больших количествах может ухудшиться сон, возможно появление сердечных болей, а также снижение либидо у мужчин.

Мята противопоказана в случае повышенной чувствительности к её компонентам, индивидуальной непереносимости. Это растение может вызвать обострение имеющегося заболевания, поэтому его нельзя употреблять людям с пониженным артериальным давлением и сниженным тонусом венозных сосудов. Кроме того, мята противопоказана женщинам в период лактации и детям до 5 лет.

Мята при беременности

Отвечая на вопрос: «Можно ли беременным мяту?», – различные источники приводят противоречивую информацию. Единственно правильный ответ в конкретной ситуации даст лечащий врач – акушер-гинеколог. Возможно, применение мяты перечной при токсикозе. На помощь в борьбе с тошнотой вам придут как мятные леденцы или жевательная резинка, так и мятный отвар. В случае запоров и при чрезмерном вздутии живота эффективной будет настойка мяты, которую следует принимать три раза в день.

А вот эфирное масло мяты беременным категорически противопоказано.

Рецепты с мятой

Листья и цветки мяты в кулинарии используют, в основном, как пряность. Она прекрасно сочетается практически с любыми продуктами. Самым распространенным считается сочетание с бараниной, кроме того, мята является прекрасным дополнением к курице, морепродуктам, рыбе, салатам.

Мята и лимон прекрасно подойдут для освежающих летних напитков, салатов из свежих овощей, а также соусов. Новый вкус и упругость соленым огурцам и помидорам помогут придать листья мяты, а если их добавить в молоко, они предупреждают его прокисание.

Как сушить мяту?

Польза мяты сохраняется и при высушивании. Сбор рекомендуется проводить в июле-августе, в начале цветения. Можно сушить пучком или, нарезав листья и цветки мяты, разложить ее на листах белой бумаги в тени, в проветриваемом помещении. Чтобы сохранить свойства и запах мяты, высушенное растение стоит хранить в темном и сухом месте под плотно закрытой крышкой стеклянной или фарфоровой банки.

Мать-и-мачеха

Описание. Мать-и-мачеха – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (Asteraceae). Растет на насыпях, в канавах, у дорог, по берегам рек и ручьев.



Лекарственным сырьем являются цветы и листья. Они содержат в себе горький гликозид туссилярин, полисахариды, инулин, декстрин, эфирное масло, дубильные и слизистые вещества. Семейство астровые (Сложноцветные) – ASTERACEAE.

Описание. Многолетнее травянистое растение с ползучим ветвистым корневищем. Развитие мать-и-мачехи после зимы начинается с цветения. Золотисто-желтые цветки образуют на вершинах цветоносных стеблей по одной корзинке. В сырую погоду и вечером, корзинки закрываются и поникают. После отцветания начинают появляться прикорневые листья. Их развитие заканчивается в конце мая — в начале июня. Листья округлые, плотные, с сердцевидным основанием и угловато-зубчатыми краями, сверху зеленые, снизу – бело-войлочные. Цветет в апреле – мае; плоды созревают в мае – июне.

Географическое распространение. Почти вся Европейская часть России, Кавказ, Сибирь, Средняя Азия.

Используемые части: листья, реже цветочные корзинки.

Собирают цветы этого растения ранней весной, а молодые листья – через 2-3 недели после того, как обсеменяются корзинки. Листья мать-и-мачехи и цветы хранят в деревянных ящиках, выстланных бумагой.

Химический состав. Из цветочных корзинок выделены: фарадиол С₃₀H₅₀O₂, арнидиол С₃₀H₅₀O₂, тараксантин С₄₀H₅₆O₄ (этилацетат), стигмастерин С₂₉H₄₈O, фитостерин С₂₈H₄₈O, н-гептакозан С₂₇H₅₆ и дубильные вещества. В листьях содержатся: горькие гликозиды (до 2,6%), ситостерин, галловая, яблочная и винная кислоты, сапонины, каротиноиды (5,2 мг%), аскорбиновая кислота (5 мг%), а также полисахариды инулин и декстрин.

Когда лучше собирать. Листья мать-и-мачехи лучше всего собирать в июне-июле, а вот цветки – в апреле-мае. А вообще, если описывать процесс сбора и заготовки подробнее, то листья надо собирать вручную, обрывая листовые пластинки с черешками в первой половине лета, когда они сравнительно невелики и на верхней стороне имеют темно-зеленый цвет, а на нижней – покрыты беловатым пушком (т.е. когда они не побурели и не покрылись ржавыми пятнами грибной болезнью). Сушат на открытом воздухе, на чердаках или

в проветриваемых помещениях, раскладывая тонким слоем на бумаге. Побуревшие и пятнистые листья выбрасывают, готовые к употреблению — хранят в закрытых коробках, фанерных ящиках, выложенных плотной бумагой или в банках в сухом месте. Срок хранения листьев — примерно 3 года.

Цветки же следует собирать ранней весной. Сушатся они обычно в нежаркой печи или на чердаке. Хранить цветки растения можно 2 года.

Как хранить и применять. Препараты мать-и-мачехи в основном используются при кашле (от лат. *tussis* — кашель, отсюда и название рода *Tussilago*). Настой и отвар из листьев и цветков этого растения благодаря своеобразному сочетанию в нем химических веществ эффективны как отхаркивающее, потогонное, смягчительное и противомикробное средства при заболеваниях дыхательных путей и легких (воспалении легких, бронхиальной астме, туберкулезе, абсцессе и гангрене легких), а также при гастритах, воспалении почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Листья растения входят в состав грудных чаев. Свежие листья и отвар его используют в виде компрессов при лечении гнойных ран, опухолей, фурункулеза. Особенно ценным является свежесжатый сок из растения (Н. К. Фруентов, 1972). А. Ф. Гаммерман и соавт. (1963) отвар из взятых поровну листьев мать-и-мачехи и крапивы рекомендуют для мытья головы при обильной перхоти и выпадении волос.

Мать-и-мачеха — старое лекарственное средство. Диоскорид и Плиний рекомендовали отвар мать-и-мачехи при легочных заболеваниях и вдыхание дыма сухих листьев при кашле. Гиппократ применял ее как отхаркивающее средство и в виде припарок при нарывах.



В народной медицине листья и цветы применяют в виде отвара как жаропонижающее, общеукрепляющее при воспалении слизистых оболочек, катаре и язве желудка, заболевании почек, катаре мочевого пузыря, в начальной стадии туберкулеза легких, при малярии, удушьи, водянке, золотухе, головной боли.

Наружно листья применяют при ранах, нарывах, опухолях. Растение рекомендуют как потогонное средство.

Мать-и-мачеха входит в состав грудных чаев. Сок из свежих листьев обладает антисептическим, противовоспалительным действием. Сок применяют при насморке (закапывают в каждую ноздрю по 2-3 капли) и при гнойных воспалениях кожи.

Помогает от зубной боли дым, образующийся при сжигании листьев мать-и-мачехи (дым набирают в рот). Крепким отваром листьев моют голову при выпадении волос, перхоти, зуде (Попов, 1973).

В научной медицине настой листьев мать-и-мачехи применяют как мягчительное средство, при пародонтозе, гингивите, ангине, плеврите, пневмонии, гастрите, энтероколите, эпилепсии, скрофулезе, дерматитах, ушибах (Юдина, 1988), гангрене (Пленник, 1989). Листья обладают обволакивающим и спазмолитическим действием (Гринкевич, 1991).

Измельченные сухие листья курят при одышке и затрудненном дыхании.

Мать-и-мачеха усиливает секрецию бронхиальных желез, улучшает пищеварение (Афонасьева, 1991).

Сухие листья, растертые в порошок, применяют для припудривания опрелостей 2-3 раза в день (Дацковский, 1990).

Во Франции мать-и-мачеха используется как грудной эликсир. Экстракт из листьев с сиропом служит хорошим тонизирующим средством и успешно используется при лечении гриппа (Ковалева, 1971).

Полученные в Болгарии экспериментальные данные показывают, что **мать-и-мачеха способствует** выделению мокроты, облегчает отхаркивание, успокаивает приступы

кашля, особенно ночью. Применяют ее при эмфиземе легких, силикозе, нерегулярных и болезненных менструациях, краснухе (Петков, 1988).

Для приготовления отвара берут 5 г листа мать-и-мачехи на стакан кипятка, кипятят 15 минут, охлаждают, процеживают и пьют в теплом виде по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за час до еды (Соколов, 1991).

Способы приготовления и использования мать-и-мачехи

1. Одну столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают в течение получаса и процеживают. Назначают этот настой по 1 столовой ложке 4-6 раз в день (как отхаркивающее).

2. Три столовые ложки измельченных листьев заливают 2 стаканами воды, кипятят до испарения половины жидкости, процеживают. Назначают внутрь по 1 столовой ложке через каждые 2-3 ч.

3. Свежевыжатый сок растения принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Применение мать-и-мачехи при различных заболеваниях
Плеврит, трахеит, бронхит, пневмония, коклюш, эмфизема легких.

Грудной сбор из мать-и-мачехи, горца птичьего и бузины. Смешать в равных количествах листья мать-и-мачехи, траву горца птичьего, цветы бузины, заварить 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка, процедить. Выпить за 2-3 приема в течение дня. Повторять, пока кашель не пройдет.

Ангина, катар верхних дыхательных путей

Ингаляции из мать-и-мачехи и ромашки. 1 ч. ложку листьев мать-и-мачехи и 2 ч. ложки цветков ромашки залить 1/2 л кипятка.

Накрыть голову полотенцем и в течение 5-10 мин. вдыхать пары.

Кровоточивость десен Настой из цветков. 1 ст. ложку сухих листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин., после чего процедить. Полоскать рот 2 раза в день: утром и вечером.

Гастрит, холецистит Настой из мать-и-мачехи и ромашки. Смешать по 1 ч. ложке сухих листьев мать-и-мачехи и ромашки аптечной, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды.

Нарывы и фурункулы Сок свежих листьев. Листья промыть, немного размять. Приложить к больному месту на 10-15 мин.

Мозоли Кашица из свежих листьев. Листья вымыть и измельчить в кашицу. Приложить на ночь к распаренным мозолям, прикрыть пергаментом, забинтовать.

Язвы и раны, потливость стоп. Порошок из сухих листьев. Растолочь в ступке небольшое количество сухих листьев. Присыпать порошком больное или проблемное место.

В листьях и цветках этого весеннего растения содержатся активные вещества, обладающие самыми разными целебными свойствами.

Внимание! Мать-и-мачеха противопоказана беременным и кормящим женщинам. Длительное использование растения приводит к повышению давления.

Девясил

Описание. Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 1-2 м. Корневище короткое, мясистое, толстое, чаще многоглавое. Корни немногочисленные, толстые. Стебель бороздчатый, волосистый. Листья очередные, черешковые, крупные, верхние – мелкие, снизу густоопушенные, бархатисто-войлочные, сверху – жестко-колосистые. Цветет в июле- сентябре. Цветки золотисто-желтые, собранные в немногочисленные корзинки. Плод – продолговатая, четырехгранная, бурая семянка. Созревает в августе- октябре.



Когда лучше собирать. Растет по влажным кустарникам, на возвышенных берегах рек, особенно на меловых почвах,

при рвах, на окраинах лугов, иногда на лесных лугах. Распространен девясил преимущественно в черноземной зоне, в лесостепи, реже в степи. Растение популярно в народе и из-за усиленного сбора корневищ сейчас встречается в небольшом количестве. Растение это часто разводится по огородам и садам, где легко дичает. Цветет от конца июня по сентябрь. Собирают корневища с корнями осенью, преимущественно в октябре. Сушат в тени.

Как хранить и применять. Лекарственным сырьем служат корни и корневища. При заготовке их выкапывают, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и тонкие корешки, промывают в холодной воде, разрезают на куски длиной 10-20 см и на несколько частей вдоль. Почерневшие, отмершие и поврежденные вредителями корни отбрасывают. Сырье провяливают 2-3 дня на открытом воздухе и сушат в теплом, хорошо проветриваемом помещении или сушилке при температуре не выше 40°C, раскладывая слоем не более 5 см. Хранят в мешках, деревянной или стеклянной таре до 3 лет.

Лечебные свойства девясила *Девясил высокий* обладает противовоспалительным, желчегонным, отхаркивающим и слабым мочегонным действием, замедляет перистальтику кишечника и его секреторную активность и в то же время повышает выведение желчи в двенадцатиперстную кишку, что в сочетании с антисептическим эффектом положительно сказывается при лечении органов пищеварения. Клинически



доказано, что препарат *алантон*, полученный из девясила, усиливает кровообращение в слизистой оболочке желудка, ускоряет процесс заживления язв, увеличивает количество связанной соляной кислоты и

уменьшает содержание пепсина, что положительно сказывается на течении болезни. *Алантон* повышает аппетит, способствует увеличению массы тела, особенно у ослабленных больных.

Девясил применение Применяют *девясил высокий* при заболеваниях дыхательных путей и бронхитах с повышенной секрецией густой вязкой мокроты, при кашле, гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Он обладает антимикробным и противоглистным свойствами, особенно при аскаридозе. Его используют при геморрое, нерегулярных менструациях, ревматизме и сахарном диабете.

В народной медицине настойку корня применяют при сердцебиениях, головных болях, эпилепсии, коклюше и как средство, предупреждающее преждевременные роды. При лечении ревматизма корень девясила используют в смеси с корнем лопуха.

Корень и корневище *девясила* назначают в виде отвара, настоя, настойки, порошка или мази. Мазь назначают при экземе и зуде кожи.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 1 ч до еды в теплом виде.

При использовании настоя 2 чайные ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Девясил настойка готовится из корня. Для этого 20 г сырья заливают 100 г 70% спирта, настаивают 8-10 дней в теплом месте, ежедневно встряхивая, и процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Измельченный порошок принимают на кончике ножа 3-4 раза в день до еды.

Мазь готовят небольшими порциями на свином несоленом сале. Хранят в холодильнике, так как при комнатной температуре она быстро прогоркает. Для этого 1 столовую ложку молотого сырья и 4-5 ложек сала варят 15 мин и в горячем виде процеживают через плотную ткань. Пораженные места смазывают 1 раз в день до улучшения состояния. В дальнейшем пораженное место несколько дней обмывают теплым отваром корня.

III. Выездные тренинги, проводимые в системе «Белояр»

Тренинг для начинающих.

В первую очередь с помощью простых упражнений проводится эффективная терапия заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

По другим заболеваниям, в зависимости от степени патологических изменений организма, значительные улучшения занимающиеся получают в период от 2-х до 24 месяцев. Опыт работы показывает, что нужного эффекта достигают люди даже с такими тяжелыми заболеваниями, как: астматические изменения, аллергии, сердечнососудистые изменения, наркотическая зависимость всех видов, сахарный диабет, задержка психического развития. (Постановка диагноза и снятие проводились в клинических условиях соответствующими специалистами).

За счет обучения естественному движению происходит восстановление основных функций организма. Естественное движение – мощное физическое действие при минимальной работе мышц. Принцип естественного движения восстанавливает работу центральной нервной системы (Ц.Н.С.), а Ц.Н.С. восстанавливает управление внутренними органами. Причем, воздействуя параллельно на все группы мышц, получаем психотерапевтический эффект, избавляясь от узлов и спазмов в мышцах – по принципу обратной связи, избавляемся от многих психологических проблем и комплексов. Болезнь (физическая и психическая) – это потеря управления внутренними органами. Качественная работа Ц.Н.С. ликвидирует любые заболевания на уровне подсознательных функций. На первом этапе происходит психологическая реабилитация глубинных деструктивных процессов в центральной нервной системе, что приводит к повышению уровня защитных функций организма на уровне подсознания.

Восстановление опорно-двигательного аппарата с различной степенью патологии.

Восстановление позвоночника и суставов. Нормализация работы внутренних органов. Обучение управлению собственным организмом в любых ситуациях.

Базовый тренинг проходит в течение 3 дней по 3 часа занятий.

Занятия включают в себя:

- теоретический материал (подробно дается понятийная база о том, что, как и для чего мы делаем);
- физические упражнения, получение понятия «натяжение» в ощущениях;
- обучение элементам самомассажа;
- ответы мастера на вопросы участников семинара;

Тренинг с предметами

На данном этапе соединяются различные виды упражнений в единую систему естественного движения. Занимающийся обучается формировать цель, а потом достигать эту цель независимо от давления окружающей среды. На данном этапе формирование точной цели и выбора оптимального вектора достижения цели создает у занимающихся уверенность в своих действиях и поступках - как на физическом плане, так и на психологическом и социальном планах. Такие люди становятся собранными, ответственными, спокойными, рассудительными, уверенными в себе.

Закрепляется древнеславянская методика лечения заболеваний путем различных видов массажа и самомассажа. Очень эффективные виды массажа - хлопковый, ударный, материнский. Освоение их, применение к себе и окружающим снижает общую заболеваемость.

Тренинг проходит в течении 3 дней по 3 часа занятий.

Занятия включают в себя:

- теоретический материал (подробно дается понятийная база о том, что, как и для чего мы делаем);
- физические упражнения с одной и двумя палками;

- более глубокая проработка мышц, суставов и связок.
- ответы мастера на вопросы участников семинара.

Тренерский тренинг.

- Более глубокая проработка и понимание естественного движения
- Работа с пространством
- Работа по управлению группой (внимание группы, контроль, и т.д.)
- Основы медицинского аспекта (физиология, кровоснабжение, ЦНС, опорно-двигательный аппарат – основные понятия в применении к системе «Белояр»)

Тренинг проходит в течении 3 дней по 3 часа занятий.

Пластика и динамика.

- В процессе выполнения движений, происходит глубокая проработка сбалансированной деятельности левого и правого полушария и синхронизация движений конечностей в горизонтальных и вертикальных осях.
- Учимся ходить и двигаться пластично, без «зажимов»
- Выполнять динамические упражнения в «натяжении»
- Техника перемещения по крестам и свастичным символам, способствует повышению энергетической наполненности чакр и их уравниванию.

тренинг проходит в течении 3 дней по 3 часа занятий.

Тренинг «Возрождение чувств»

Уникальная методика проработки внутренних «зажимов» психики и тела. Мы учимся, на примере «Любви», как самого сильного чувства, осознанно и искренне чувствовать, любить и управлять собой. Входить в это состояние и управлять собой в нём.

"Возрождение чувств" - это психотехника которая позволяет поднять глубинные процессы, застрявшие в психике начиная с детства, проработать их и навсегда избавиться. Уникальная методика проработки внутренних «зажимов» психики и тела.

Мы учимся, на примере «Любви» как самого сильного чувства, осознанно и искренне чувствовать, любить и управлять собой. Входить в это состояние и управлять собой в нём. Специальной подготовки не требует.
Семинар Возрождение чувств (6-9 часов)

Женщинам:

Муж все время чем-то занят. Его никогда нет дома. Он постоянно в делах: допоздна на работе или смотрит футбол, хоккей и т.д. по телевизору. Все приходится делать самой. Любовь покинула вас. Муж совсем забыл про Вас – Женщину. Вам все это уже надоело и вы без понятия, что делать...

Приходите на Возрождение чувств!

Мужчинам:

Романтика и Любовь – это что-то вымышленное, что-то из далекого прошлого. С женой, вы давно спите, в прямом смысле этого слова. Единственная ласка теперь – это нежно трущаяся кошка. Вас постоянно контролируют и что-то от Вас хотят... Единственное спасение – встреча с друзьями, телевизор и стакан.... Есть желание поменять все это, тогда...

Приходите на Возрождение чувств!

Юношам и девам:

Есть стесненность и страх в общении. Вам забыли рассказать о Любви, Нежности и Ласке. Все приходится познавать методом «тыка». Уже успели обжечься и желаете избежать повторения...

Приходите на семинар «Возрождение чувств»! Мы ждем Вас!

Что будет на Возрождение чувств?

- Пробуждение Настоящей Женщины;

- Пробуждение Настоящего Мужчины;
- Обучение проявлению нежности, теплоты и ласки;
- Методы, техники и инструменты очарования и обаяния;
- Прикосновение к понятию ЛЮБОВЬ.

Тренинг проходит в течении 3 дней по 3 часа занятий.

Тренинг по системе «Лад»

Тренинг состоит из трёх этапов по три дня и три часа в день.

Основа тренинга состоит из создания основ понятийной базы, процессов применяемых в методологии «Лад». Предлагаемая методология увеличивает протекание потоков управляемых энергий в тысячи раз, что повышает качество владения методологией Лад, Рейки и других видов воздействия. Различные методики самозащиты от негативного воздействия снизит зависимость от воздействия больных на собственный организм. Тренинг длится три дня по три часа с подготовленными специалистами, овладевшими основы методологии. Новички проходят обучение четыре дня по четыре часа, для освоения азов методологии.

- Первый этап обучения:

1. Синхронизация физического уровня, как основы полевых структур. В данном случае происходит коррекция ощущений от объекта с природным излучением самого объекта. (Опыт показывает, что в основном соответствия нет, а это основа диагностики)

2. Понятия о полевых структурах и их воздействиях на объекты. Физика биополя и соответствие с электромагнитным полем, взаимодействия полевых структур между собой, мощность биополя, накопление, передача. (В этом вопросе нет соответствия природным процессам, что снижает эффективность воздействия)

3. Методология сосредоточения на протекаемом процессе. Остановка внутреннего диалога, мыслеобразы и визуализация процессов, методы их передачи. (На этом этапе

происходит действительное овладение знаниями, что и будет проверено на опыте на месте.)

- *Второй этап обучения:*

1. Энергетика человека. Полевые структуры, качественные характеристики, частотная зависимость полей, направленность полей. (Сравнительный анализ различных школ и приведение к естественному распределению чакр в теле)

2. Способы влияния на полевые структуры и управление ими.

3. Нарботка навыков управления и методы проверки качества навыков.

- *Третий этап обучения:*

1. Навыки распознавания различных полевых структур. Проверка качества полученных навыков.

2. Глубинные потоки энергий. Возможность управления потоками.

3. Лечебные свойства энергий и их применение, дозировка, изменения потоков. Возможные методы качественной диагностики видов заболеваний: Физиогномистика, пульсовая диагностика, энергодиагностика. Проверка качества проводимой диагностики. В результате занятий каждый человек получает знания, которые он может проверить в действии на месте и сравнить их с предыдущими навыками.

Методический Центр «Русская Оздоровительная Система»



Предлагает организовать на вашей или своей территории:

- Занятия по системе "Белояр" в группах
- Занятия по системе "Белояр" индивидуально
- Выездные тренинги и семинары
- Занятия по славянской системе самозащиты "Кружало"

У нас можно приобрести или заказать:

- Материалы по системе «Белояр» (обучающие диски, методички, книги),
- Разборные гимнастические палки,
- Организацию тренингов в вашем регионе.

e-mail: beloyar_s@mail.ru, ros.systema@gmail.com

тел: +7 929 979 8115

сайт: www.meetrus.ru

Список используемой литературы:

Список источников и литературы далеко не полный, так как огромное количество информации было переработано. Вот основные:

Рерих А.В. Книга "Жизнь. Инструкция к Применению"

Жуков С. В. ««Белояр» мифы и реальность»

Жуков С.В. «Реабилитационный комплекс упражнений по системе естественного движения Белояр»

Брюс Липтон «Биология веры»

Е. Багаев Русская народная рефлексотерапия

Демин Сергей (*ведущий центра*)



г. Москва

тел. +7 929 979 8115

Автор синергитической системы "РОС-Русская Оздоровительная Система". Куратор и тренер по системе "Белояр" по Московскому региону. Проводит регулярные занятия и выездные тренинги по системам: "Белояр", "Кружало", славянские массажи "Правки и Ладки", "Банная Школа Василия Ляхова" и естественно по системе "РОС".

В 2006 году награждён премией "Золотой Капитал России", в этом же году внесён в "Национальную библиотеку личностей". Имеет Высшее образование – Системный аналитик. Более 20 лет занимался восточными единоборствами.

Содержание

О системе «РОС»	3
Пролог	7
Часть I. Белояр	10
Немного об определении самой системы «БЕЛОЯР».....	10
Принципы и отличия системы Белояр, как системы естественного движения	19
Более полный спектр вопросов охваченных Белояром.....	30
«Белояр», как базовая система естественного движения.....	46
Белояр и Энергетика	53
НАУКА ОБРАЗНОСТИ (Медитация).....	61
Комплекс Белояра для зарядки	67
Часть II. Правки и ладки	71
Кружало – славянская техника самообороны	83
Часть III. Баня	85
Как правильно заготовить веники для бани	94
Часть IV. Хороводы	104
Приложения	
I. Лечение солевым раствором.....	109
II. Травник.....	115
Основные морфологические группы растительного лекарственного сырья	116
Некоторые основные правила сушки растений	119
Хранение готового лекарственного сырья	121
Лекарственные формы и их приготовление.....	122
Травы.....	129
III. Выездные тренинги, проводимые в системе «Белояр»	187
Список используемой литературы	194

Демин Сергей

«Русская оздоровительная система»

Методический Центр
«Русская Оздоровительная Система»
e-mail: beloyar_s@mail.ru, ros.systema@gmail.com
тел: +7 929 979 8115
сайт: www.meetrus.ru

Подписано в печать 19.01.2015 г.
Напечатано в ООО «Рекламный Легион»
115184, Россия, Москва, Партийный пер., д. 1