

Баня – необходимый элемент системы очищения подкожной жировой клетчатки.

Человечество начало свой жизненный путь в Раю. И лишь позже расселилось по земле, когда было к этому подготовлено. Я не склонен рассматривать изгнание из рая лишь как наказание – мы просто уже были готовы. Читающие Библию и настроенные позитивно поймут меня.

Итак, с расселением из райских, тепличных условий (постоянно тепло, полезная растительная пища, отсутствие необходимости борьбы за выживание) – мы начали испытывать действие факторов, усложняющих нашу жизнь. Холод, для расселившихся в северных широтах, менее подходящая пища, в том числе животная, необходимость борьбы за выживание, делающая жизнь таким замечательным приключением и придающая ей настоящий вкус, спасая от райской скуки. Этого показалось мало, и люди в процессе развития усложнили игру, сделав ее смертельно опасной. Эта игра называется теперь – жизнь в условиях современной цивилизации. Игра интересная, исход невозможно предсказать заранее. Легко было научиться отличать съедобные плоды от несъедобных. Но попробуй угадай, что в этих красивых баночках и бутылочках, про которые так красиво рассказывают в рекламах. Все больше загадочности, состав пищи хоть и написан на упаковке, но кто из нас знает – что означают все эти E145, эмульгаторы, разрыхлители и прочая и прочая. Бросаемся на живые фрукты-овощи – а те насыщены химией, начиная еще до высадки в грунт. Воздух, вода, земля насыщены чем угодно – жизнь приобретает остроту необычайную, как неожиданный подарок.

Итак, собравшиеся здесь – люди, которые в этой игре намерены победить и выжить, для чего изучают стратегию и тактику, приспособившись к новым условиям.

Естественно, будет непросто – но в любых сложных условиях осознанное правильное поведение дает преимущество тем, кто его применяет.

Итак. Еще пара частей в систему оздоровления. Теперь лучше говорить – выживания – все именно так серьезно. Тепло и вода. Речь пойдет в основном о Бане. Так, как ее понимали раньше. Так, как, по-видимому и следует ее понимать. Мы созданы чистыми, и чем дольше остаемся чистыми – тем дольше живем. Для этого и дана человеку баня. Как часть потерянного Рая.

Загрязнение окружающей среды – безусловно, серьезная проблема. Но еще большая проблема – то, что при постоянном загрязнении человек не противопоставляет этому постоянное очищение. Я расскажу об одном серьезном факторе – холоде – который способствует такому положению дел, и который сам по себе, даже без современной химии может стать неприятным приключением.

Мы-теплокровные. Поэтому мы активны круглый год, а не только в теплое время года. И поэтому же мы постоянно должны получать или производить тепло для того, чтобы выжить. Мы, как говорилось раньше, созданы под теплый климат. Потому наше тело хорошо защищается от избыточного тепла, но от холода – большей частью защита на грани критической. Например, при переохлаждении, чтобы ядро тела (внутренние органы, мозг, сердце) сохранили тепло, легко отключается циркуляция крови в конечностях, коже. Холод – смертельная опасность. Потому тело спасает главное для выживания. Сужаются микрокапилляры, и для полного восстановления нормального кровообращения нужен хороший прогрев, как бы чтобы успокоить организм, показать ему, что уже все хорошо, тепла избыток. Попробуйте посидеть на холодном камне минут 20. Вы встали и ушли, а ощущение еще долго

такое, что камень прилип к... ну, вы поняли. Это и есть сужение микрокапилляров. Вообще, я думаю Залманова читали многие – я не буду пересказывать. Раз нельзя прогреть часть тела – не хватает тепла, то она просто отключается. Иная картина, когда молодежь ходит по морозу без шапки. Форсить легко – сосуды головы не умеют сужаться, так как мозг спасается первым. И результат переохладения не обязательно проявится в голове – собственно, где угодно, потому что так охлаждают ядро – и сердце, и другие внутренние органы.

Все же холод может быть другом. Вспомним моржей – мороз, холодная вода, резкий удар холода – из проруби вылазят разогретые, аж пар валит. Но это когда резкий удар холода, не истощающий всех внутренних ресурсов, а лишь подстегивающий собственное производство тепла. Зато сидя целый день на работе в прохладном помещении при +13-15, можно переохладиться так, что надо будет принимать серьезные меры. Примеров хватит?

Теперь об ответных мерах. Наши предки для борьбы с холодом имели бани. Сами придумали, или подсказал кто – теперь не определить. Думаю, не сами – больно уж бани похожи у разных народов. Древние бани. Все они отличались мягким глубоким прогревом, и использовались для обильного потения и восстановления кровообращения. Остальное (очищение, борьба с заболеваниями) организм, в принципе, делал сам.

Напомню: с древнейших времен баню имел каждый народ, живший в широтах, где более-менее холодная зима. То есть у любого народа есть своя банная традиция. Исключение – народы, которые никогда не знали холодной зимы.

Много лет собирая обрывки информации о древних банях, я пришел к выводу, что основная процедура и строение их в основном похожи. Потому сравнивать между собой и рассматривать отличия будем не бани разных народов, а бани разных времен. Весьма интересное сравнение получится.

Итак. Римские бани. Каменные помещения, обогреваемые снаружи. Воздух специально не грели. Температура относительно небольшая, часто, вероятно, менее 45°C. Пара как такового не было. Многие, вероятно, помнят древнеримское приветствие «Как потеешь?» (это вместо нашего «Как здоровье»). То есть, конечно – цель процедуры – как следует пропотеть. Для лучшего потения – физические упражнения, гимнастика – с отягощением, прямо в помещении для прогрева. После прогрева и потения – омовение в бассейнах с теплой и холодной водой, массаж и прочее...

Финские, русские бани. Мало чем отличались. Вопреки распространенному убеждению – то, что у нас называют «сауной» или «финской баней» - является просто коммерческим суррогатом, не имеющим отношения к классике. Воздух, нагретый до 90-100 или выше и сухой, провоцирует рак легких. Лучше уж курили бы, что ли...

А классика – опять-таки имела парную, где стены, потолок и пол прогреты до температуры примерно 60°C вначале, и воздух сухой. Мощные стены из деревянного бруса, с хорошей теплоизоляцией снаружи. Наиболее точно правильное тепло обеспечивали т.н. Бани по-черному, топившиеся изнутри. Прогрев и потение в сухом воздухе составляли основу процедуры, а последующая поддача пара и веник первую очередь служили для смывания остатков пота и ороговевших клеток кожи с тела. Потому веник чаще всего был березовым – его листья заменяли мыло. Прекрасно заменяли, надо сказать. Гимнастика перед баней тоже была – дров-то надо натаскать, пока приготовишь да натопишь – вот тебе и первый пот. Именно за это любят бани на дровах, а не за дым в парилке.

Турецкие бани. Вопреки современным представлениям – большей частью экономически оправданным (но ведь подешевле – это еще не значит – лучше) имели как и римские, каменные помещения, подогретые каменные лежанки, и так же обеспечивали прогрев при небольшой температуре, пар был позже. Насчет знаменитого мыльного массажа с использованием жесткой волосяной рукавицы мнения расходятся. А потому, что не надо этого при правильном потении. Если бы вы могли знать, каким чистым бывает человек при регулярном правильном потении... Теперь же, так называемые турецкие бани строят более из экономии – слабо нагреты лишь пол

и лежанки, а основное тепло – от густого, вызывающего кашель, пара. Глубокого прогрева получить трудно. Опять перекося. Впрочем, цель оздоровления там и не ставят, это просто расслабляющая процедура, для забавы.

Еще один суперсовременный вариант – инфракрасные кабины. Были задуманы как полный аналог старинных бань. Экономика только подкачала – есть надежда, что за несколько следующих лет станут лучше, первые ласточки уже появляются. Пока из-за маленьких раскаленных нагревателей больше обжигают кожу, чем прогревают тело, и для длительных серьезных чисток непригодны.

Далее перечислять не могу, время ограничено. Естественный вопрос – почему сначала все было так похоже, и почему сейчас такая разница? И второй – почему после современных бань так часто болит голова и надо день, чтобы отойти от посещения?

Еще один вопрос от себя лично: почему же тогда мы, собрав баню по старинным традициям, посещаем её каждый день, кроме выходных (в выходные – два раза) – и чувствуем себя все лучше и лучше. Почему :

Кожа становится молодой и упругой, легко проходят такие проблемы, как, например, воспаление седалищного нерва, нормализуется давление с сохранением эффекта надолго (была когда-то теория о том, что с возрастом давление должно повышаться по какой-то там формуле – так вот, это неправда. Если рост Ваш не увеличился сильно, то и давлению не с чего), практически прекращаются простудные заболевания, в том числе грипп... Много всего происходит хорошего.

Итак, ответа два – первый – мягкий глубокий прогрев, второй – очистка потением.

Радикальный способ вернуть микрокапилляры в норму – глубокий прогрев. Любым доступным способом, например – та же работа до пота. Но это не решает полностью проблемы – так как может не затронуть всех переохлажденных участков тела, а вот холод действует тотально. Оттого и применяли наши предки баню. Вторая проблема переохлаждения: усиленное дополнительное питание для согрева. Больше питания – больше отходов, больше нагрузка на систему выделения. С этим не пытались справиться даже в древние времена, когда питание было более-менее чистым. Предоставляли это бане.

А вот теперь, когда много появилось таких веществ, которые вообще незнакомы нашему организму и с ними он не знает, что делать – так называемые ксенобиотики, достижения современной цивилизации (хороший пример – диоксины. Микродозы их могут находиться в неизменном виде в организме многие годы, постепенно разрушая его). Есть и попроще примеры – алкоголь, в сочетании с обильной праздничной трапезой, остается в теле на многие годы в виде продуктов распада. Я не буду утомлять, примеров очень много.

Интересующиеся могут даже к литературе не обращаться – просто прочитайте этикетку Кока-Колы.

И что же делает организм, когда после безуспешных попыток вывести всю эту дрянь через уставшие почки и печень перед ним встает выбор – быть или не быть? Быть-то хочется (хочется телу, чего часто нельзя сказать о его хозяине). Есть у него еще один резерв – жировые ткани. Вообще-то они служат более запасом энергии на случай тяжелых времен. Но в критических случаях (например, в случае жизни в современном городе) жировые ткани используются для связывания того, что не удалось вывести через печень и почки.

Естественно, вместимость их не безгранична – потому дальнейший путь – вывод через кожу, через сальные и потовые железы. То есть та самая очистка потением. Повышенная потливость, неприятный запах пота, липкий пот – это признак того, что организм пытается таким путем выбросить наружу все, что его отравляет.

Современная цивилизация предусмотрела такой выход. И меры приняты – антиперспиранты, дезодоранты все более совершенны, и все более надежно запирают яды в теле, позволяя им продолжать свою разрушительную работу.

Насыщенный ядами организм предоставляет чудную питательную среду для микроорганизмов. Собственный иммунитет подавлен, не мешая им размножаться –

воспалительные заболевания возникают при каждом удобном случае, даже просто при легком переохлаждении. И если забыть (ну, это уже сделано) про старый способ – напиться воды и пропотеть как следует – то можно обратиться к еще одному великому достижению цивилизации – антибиотикам. Их развитие достигло таких высот, что они способны уничтожить не только известные виды патогенных микроорганизмов, но и их носителя заодно.

Еще один аспект. Некоторое неудобство от загрязнений. Тем, кто занимается чистками, известно, что при успешно проводимой чистке наступает момент, когда тело само «просит» необходимых ему веществ. Например, вам может очень сильно захотеться, ну, скажем, кураги. Когда вы начнете ее кушать – вкус покажется Вам лучшим из того, что может быть. Аж до тех пор, пока организм не получит то, что ему не хватало. Потом захочется чего-то другого и так далее. То есть правильный баланс восстанавливается на автомате. Прекрасный способ выбирать биодобавки – просто попробовать на вкус. Просто – нужно то, что кажется очень вкусным. Но это когда очистка проходит некоторый порог. А до тех пор приходится вычислять, что бы такого еще внутрь себя добавить, чтобы там стало чище. Как если бы вы выбирали самую лучшую жидкость для полировки автомобиля, чтобы получить наилучший блеск на очень очень запачканной машине. Некоторые перед полировкой моют, правда?

Между прочим, разбаланс по содержанию витаминов и минералов может быть вызван не только недостатком чего-то в организме, но недостаток одного может быть вызван избытком другого – как за счет «вытеснения» одного другим, так и за счет того, что необходимы определенные пропорции содержания, а не абсолютные количества. То есть лучше довериться потребностям тела, или хотя бы учитывать их. А для этого – быть в таком состоянии, когда это возможно.

Итак, очистка потением. Предусмотренный природой самый мощный способ очистки организма практически не используется. Естественно – он же был рассчитан на то, что мы естественным путем будем потеть – помните, в библии – в поте лица будешь добывать хлеб свой – надеюсь, никто не думал, что господь этим наказал первых людей? Это был просто совет по выживанию тем, кого он так любил. Ибо Бог есть Любовь. Думаю, и баня дана была от Бога – сам бы человек мог и не додуматься, за своим заботами о хлебе насущном.

Мы устроены так, чтобы поддерживать постоянную температуру – не больше и не меньше, чем нужно для жизни. И от избыточного тепла защита тела мощная. Единственный вид тепла, которое мы принимаем без проблем – это наше собственное. Это тепло, которое в летнее время труднее не получить, чем получить. Его излучает нагретая земля, оно – основная часть того тепла, что дает нам солнце, после того, как земная атмосфера отфильтровала все вредное для нас. Воистину – это планета создана для человека. Но зимой ситуация резко меняется. И потому во все времена, кроме самых последних, нужна замена солнцу. Это и была баня. Какая же баня правильная – ну не секрет, ответ выше. Та, которая дает тепло со свойствами, близкими к нашему собственному теплу. Это когда вы находитесь в неподвижном воздухе в небольшом помещении, в котором со всех сторон нагретые до температуры не выше 60° стены, потолок и пол. Тепло практически неощутимо, если нет никаких раскаленных предметов рядом. Кожа такого тепла почти не ощущает, оно глубоко проходит внутрь тела, прогревая все клетки, каждый участок тела. И происходит то же, что при интенсивной физической нагрузке – движение тепла изнутри наружу, именно такое движение вызывает обильное правильное потение. То есть такое, при котором открываются потовые и сальные железы, выносятся накопленные токсины и шлаки. Процесс длится не очень долго – не более часа, обычно. После этого пот становится чистым, почти без запаха и как бы промывает каналы, растворяя и смывая с кожи ороговевшие отмершие частицы. Именно Чистый Пот делает кожу молодой. Именно это – настоящая чистота, не только снаружи, но и внутри. Следующий сеанс – после того, как подкожный жир передаст новую порцию в сальные и потовые железы, это будет быстрее, если в промежутках двигаться, ускоряя процесс.

При прогреве накопленные шлаки и токсины попадают также и в кровь, в начале курса очистки может возрасти нагрузка на печень (при сильном загрязнении), сердце и почки. Необходимо употреблять большое количество воды, начав заранее. Подробное рассмотрение

вопроса просто займет много времени. Не будет лишним сочетать такую чистку с теми методами, о которых вы уже знаете – сорбенты и прочее. Усиленная циркуляция крови, лимфы при прогреве обеспечит лучшую эффективность этих методов – здесь организм уже не пассивный участник, а активный союзник в процессе.

Вы знакомы с добавками, и знаете, что не всегда их вкус приятен, несмотря на пользу, которую они приносят. При очистке потением Вы столкнетесь с интересными вещами – кое-что из того, что Вам не нравилось, может на каком-то этапе стать не просто вкусным, а вкусным аж до того, что чуть не челюсти сводит. Значит, вы вышли на то состояние, когда ваше тело стало различать, что ему нужно на самом деле. Просто держите все это при себе, витамины, добавки, разнообразные продукты из полезных – и по чуть-чуть пробуйте. Первым продуктом, который будет для вас сильно вкусным, должна стать просто вода. Ее надо употреблять примерно 3-3.5% от своего веса в день. Когда каждый глоток простой теплой воды кажется глотком парного молока, и возникает частая жажда – вы вышли на первый этап. Поздравляем. Продолжайте – остальное увидите и почувствуете сами.

Как еще мы можем справляться с переохлаждением и связанным с этим обезвоживанием организма? Опять – таки ответ известен с глубокой древности. Печь. Знаменитая так называемая Русская печь с ее не менее знаменитой, воспетой многократно Лежанкой.

Построить просто печь было непросто, правильная печь требовала более 10 тонн глины, пристроить к ней лежанку – нужен был хороший мастер, чтобы не пекла, а мягко грела родным теплом. Но строили их повсеместно. Сейчас перестали. Лень. Давно уже лень.

Но из присутствующих здесь почти все знают про Русскую Печь с Лежанкой. Многие на себе испытали благую силу этого тепла. Это природно, потому не забывается. Еще бы: воспаление легких, хронические бронхиты при прогреве на такой Лежанке – проблема пары дней. Радикулиты – ну, попробуйте справиться чем-то еще... Проблемы с позвоночником? Съездите в Лавру, послушайте про Илью Муромца. От рождения был слаб на спину. Ничего, выгрела Печь-матушка. Всем бы нам так. Да мало ли.

Итоги подведем.

Цепь проблем выглядит так. Переохлаждение – меньшее потребление воды – обезвоживание – ухудшение циркуляции жидкостей – накопление токсинов – как компенсация – уменьшение гидролиза жиров с их отложением (частичное связывание токсинов) – различные застойные явления, в том числе в кишечнике – болезни – ранняя старость и ранняя смерть. Это вкратце, подробности интересны как детектив, но на них нет времени.

Правильное поведение выглядит примерно так (это неполная картинка, только наш опыт). Переохлаждение обязательно перекрывается прогревом, в тот же день.

Чаще потейте – это основной канал очистки, особенно для того, с чем не могут справиться печень и почки. Используйте лето для того, чтобы потеть и прогреваться. Не прячьтесь от тепла, научитесь любить его или прогревайтесь в правильной бане. Кстати, если хорошо пропотеть в хорошей бане, летняя жара не страшна, а приятна и полезна. Продолжать потеть на летней жаре – становится приятно, и пот уже не раздражает – он чистый.

На этом фоне увеличьте потребление чистой воды (просто чистой воды, а не жидкости вообще) до 3% от веса тела в день (читайте Батманхелиджа). Следить за потребностями организма при помощи предоставления ему возможности разнообразного питания. Помните – чистые сами себе в состоянии выбрать необходимое. Различное питание и биодобавки должны быть под рукой. В нужный момент Вам захочется именно того, что Вам действительно нужно.

Будьте совершенны, как совершенен отец ваш небесный.

Итак. Основы нашей работы я изложил. Что же мы делаем практически? Кроме пропаганды?

Во-первых, мы разработали и производим наш Perspirator – современную реализацию лучших древних бань. В каком-то смысле он даже имеет преимущества, хоть и грех так

говорить – но он более гигиеничен, и более стабильно и точно обеспечивает нужный режим прогрева. Во-вторых, мы охотно консультируем желающих построить собственную баню не просто для забавы, но для целей выживания и оздоровления, то есть правильную баню. Сами построим в меру наших скромных сил. Пока получается недешево, но мы и над этим работаем.

И еще мы выпускаем ту самую Лежанку Русской Печи. Мы полностью воспроизвели то самое тепло, что на классической лежанке, те же лечебно-оздоровительные эффекты – но сделали ее компактной, способной разместиться в любом доме – ее кладут прямо на кровать. И теперь даже в городской квартире можно иметь такую же лежанку, как в деревне.

Мы продолжаем работать, чтобы сделать эти прекрасные вещи более доступными. Это непросто, потому что они должны действовать так же хорошо – иначе теряется смысл.

Но возможно разное использование – например, разделение во времени, временное пользование, уже появляется предоставление бани в виде услуг для курса очистки -оздоровления. Со временем появятся последователи - пока не поменялся климат, в этом всегда будет необходимость. А узнав правильный путь – многие не захотят идти неправильным.

Мое время истекло. Задавайте вопросы.

Иголкин Сергей Георгиевич 22.04.2007 г.

s@igolkin.com

www.progrev.com

orthodox