

Э. И. Гоникман здоровье, косметика для всех

Э. И. Гоникман

# ВОЛШЕБНЫЕ ЛАДОНИ БУДДЫ

возвращают молодость



***Э. И. Гоникман***

**ВОЛШЕБНЫЕ ЛАДОНИ  
БУДДЫ  
возвращают  
молодость**



МИНСК  
САНТАНА  
1998

УДК 615.85

ББК 53.59

Г 65

*Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части, а также реализация тиража запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.*

**Гоникман Э. И.**

Г 65 Волшебные ладони Будды возвращают молодость / Худ. Н. И. Хорольская. — Мн.: Центр народной медицины «Сантана», 1998. — 256 с.

ISBN 985-6220-11-4.

В своей новой работе «Волшебные ладони Будды возвращают молодость» известная как в стране СНГ, так и за рубежом писательница Э И Гоникман уверяет, что только ценой собственных усилий можно сохранить здоровье и вернуть молодость. Для этого в распоряжении современного человека имеются все природные богатства минералы, растения, звук, цвет, запах. Необходимы лишь мотив, желание и собственные руки. Молодость Души и тела сохраняется не с помощью дорогостоящей косметики или пластических операций, утверждает автор. Эта мысль была доказана даосами на собственном примере.

В книге широко представлены советы известных косметологов Болгарии, Индии, Германии и личный опыт автора, а также ансамбль проверенных временем и жизнью даосских омолаживающих (длительное время засекреченных) методик. Книга рассчитана на всех желающих сохранить здоровье и молодость.

УДК 615.85

ББК 53.59

ISBN 985-6220-11-4

© Э. И. Гоникман Центр народной  
медицины «Сантана», 1998

© Оформление. Н. И. Хорольская, 1998

## ВСТУПЛЕНИЕ

Естественная продолжительность жизни человека – 120 лет. Это признают специалисты-геронтологи всех стран, в том числе и Китая. В Древнем Китае 100 – 120 лет называли «небесным возрастом». Обоснованность этого утверждения древних китайцев доказывает возраст долгожителей различных стран. Почему же большинство людей не доживает до «небесного возраста»?

Кроме социальных причин, существует еще одна – люди не понимают ценности такой категории, как здоровье, а начинают «суетиться» только тогда, когда оно уже значительно подорвано или утрачено. Люди могут быть озабочены чем угодно, только не здоровьем. Масса времени порой тратится на совершенно непродуктивное занятие, а на то, чтобы уделить внимание своей нервной системе, расслабиться на 10 – 15 минут или уделить внимание лицу, улыбнуться своему отражению в зеркале и побеседовать с ним, времени, как правило, не хватает.

Современные женщины давно уже возложили ответственность за свою красоту на косметологию и прибегают с этой целью к помощи продукции самых различных косметических фирм. Здесь-то их и подстерегает масса подводных рифов, главным из которых является возможная аллергизация, масштабность которой в наше время огромна. Естественно, хорошая косметика стоит весьма дорого. И пользоваться ею для получения определенного результата надо достаточно долго. В случае же улучшения состояния кожи непременно требуется закрепить эффект и поддерживать его длительное время. Поэтому мы рекомендуем обратиться к опыту красавиц древности, пользовавшихся природными средствами, либо совершить ретро-путешествие в мир наших бабушек, которые использовали для придания своей коже красоты и свежести натуральные продукты, находившиеся под рукой: фрукты, овощи, травы, молоко, сливки, масло, мед, яйца. Все это накладывали на лицо в определенной очередности для очищения, питания и увлажнения. Употребляя эти натуральные продукты не только наружно, но и используя их в питании, они достигали двойного эффекта – здоровья и прелестного лица.

Что же такое косметика? Косметика – это искусство, благодаря которому можно путем индивидуального ухода сохранить тело и лицо здоровыми и красивыми. Этому искусству нужно учиться с юных лет.



История донесла до нас через три тысячи лет во всей ее изумительной красоте скульптуру египетской царицы Нефертити – как заботливо ухожено и украшено ее лицо, подрисованы и удлинены брови, красивы очерченные губы!

В середине I века нашей эры жила известная своей любовью к роскоши вторая жена императора Нерона Пoppея. Даже во время путешествий ее сопровождал обоз из 500 ослиц, так как она ежедневно принимала ванну из ослиного молока, содержащего комплексы биологически активных веществ и натуральных белков. Пoppея – первая в истории женщина, которая является автором большого количества косметических рецептов. Они сохранились до наших дней.

Знаменитый папирус Эберса, составленный 5000 лет до н. э., – первый письменный документ, в котором содержится целый перечень своего рода косметических правил. Уже в то время были осведомлены о силе действия гормонов.

Высоко ценились в древности ароматические вещества – душистые экстракты из ароматических трав и растений, натуральные ароматические масла и благовония.

Еще со времен глубокой древности внимание человека было привлечено к проблеме продления жизни, «возраста молодости», а также поиску возможностей улучшения внешнего облика.

В течение многих веков косметика развивалась эмпирически. Средства и методы, использованные для этих целей, соответствовали особенностям разных эпох, стран, слоев общества.

Предлагаемая читателю книга представляет огромный интерес для женщин, так как содержит изложенные в доступной форме многие косметические рецепты и прописи, в которых используются натуральные природные комплексы веществ, содержащие биологически активные вещества. Ценность книги еще и в том, что женщина может приготовить крем для лица и рук, лосьон, маску у себя дома из имеющихся под рукой тех или иных натуральных продуктов. Те масла, фрукты, овощи, а также травы, которые приводятся, являются вполне доступными.

Необходимо знать, что все косметические мероприятия, направленные на улучшение и омоложение внешнего облика, обязательно должны иметь комплексную основу. Общее воздействие на организм, включающее повышение его защитных сил, очищение от шлаков и местное, на лицо и шею, – эти принципы отмечены в книге.

Косметические и оздоровительные процедуры дают новый заряд физических и психических сил, возвращают радость восприятия жизни, уверенность в себе при общении с окружающими, а при некоторых профессиях и утраченную возможность продлить трудовую деятельность.

Современная женщина, несмотря на наше нестабильное время, на занятость большими жизненно важными проблемами, постоянно интересуется многочисленными вопросами косметики – сохранением стройной фигуры, уходом за волосами, кожей лица и шеи, общими оздоровительными мероприятиями. Ответы на эти вопросы наши читательницы найдут в книге «Волшебные ладони Будды возвращают молодость».

**ЧАСТЬ I**

**НАТУРАЛЬНАЯ  
КОСМЕТИКА  
НА ОСНОВЕ  
ПРИРОДНЫХ СРЕДСТВ  
И МИНЕРАЛОВ**







## **ИНДИЙСКИЕ КОСМЕТОЛОГИ – ЕВРОПЕЙСКИМ ЖЕНЩИНАМ**

### **КОСМЕТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПАРВИШ ХАНДА**

Для тех, кто хочет сохранить свою привлекательность и молодость, травы имеют особую ценность, а поэтому здравый смысл подсказывает обратиться к травам и другим продуктам растительного мира.

Древний экспериментатор в области косметики на травах греческий врач Гален, живший более 1700 лет назад, использовал травяную косметику и изобрел кольдкрем. Он первым смешал белый воск и розовое масло. Со временем розовое масло заменяли миндальным и подсолнечным маслом, а также жидким парафином. Синтетические консерванты теперь заменяют спирт и спиртовой уксус.

Предлагаем краткое описание продуктов, трав и сырья, наиболее употребляемых для изготовления косметических средств в домашних условиях.

**Спирт.** Обладает антисептическими, консервирующими, вяжущими и жирорастворяющими свойствами. Применяется главным образом как стимулятор. Используется как растворитель эфирных масел. Заменитель спирта – водка.

**Аллантоин.** Получают из травы окопника, препарат водорастворим, обладает заживляющими и успокаивающими свойствами, предохраняет кожу от раздражения. Используется в мазях для заживления трещин на коже и губах.

**Миндаль.** В размолотом виде используется для масок. Имеет питательные и очищающие свойства.

**Миндальное масло.** Очень ценное масло. Находит широкое применение во всех домашних косметических заготовках.

**Квасцы.** Тонкий белый или желтый порошок с вяжущими свойствами. Применяется в лосьонах и для обработки ног, кроме того, применяется как сухое моющее средство для удаления пота и грязи.

**Дудник.** Большое растение с ароматическим запахом, растет в огородах. Для него характерны пушистые треугольные листья, полые стебли и белые или светло-фиолетовые цветы. Способствует пищеварению. Применяется при метеоризме, колике и изжоге, а также для полоскания горла при тонзиллите. Из листьев и измельченного стебля делают настой. Растение используют для ароматизации спиртных напитков.

**Яблоки.** Кислые фрукты. Полезны для кожи.

**Яблочный уксус.** Восстанавливает кислотный покров кожи. В разбавленном виде может употребляться как тонирующее средство для кожи.

**Абрикосы.** Богаты витамином А. Мякоть используется для приготовления масок. Абрикосовое масло богато полинасыщенными маслами. Применяется в питательных кремах.

**Аскорбиновая кислота.** Богатый источник витамина С.

**Детское масло.** Минеральное масло, тонкое, бесцветное, не впитывающееся в кожу. Идеально для очищающих кремов. Для приготовления кремов и лосьонов предпочтительнее растительное масло.

**Бананы.** Питают кожу. Применяются для масок.

**Ячмень.** Растет на влажных местах, его листья шире, чем у других злаков. Кроме питательной ценности (богат

витамином В и железом), обладает целебными свойствами. Охлаждает тело, укрепляет нервы и лечит многие болезни.

**Базилик.** Ароматическое растение (кустарник), его белые цветы расположены в розетке листьев вокруг стебля, листья овальной формы, блестящие. В медицине применяется как сильное тонизирующее средство, стимулирующее и успокаивающее. Оказывает особенно сильное действие, снимает слабость. Настой приготавливается из листьев обычным способом.

**Пиво.** Используется для умывания и для укладки волос. Предупреждает появление на коже сыпи.

**Пчелиный воск.** Имеет высокую точку плавления, является идеальным средством для изготовления кремов. В смеси с бурой представляет собой эмульгирующий компонент. Для получения 1 части воска требуется 8 частей меда.

**Бензойная смола.** Бальзамическая смола, получается из дерева, обладает антисептическим и консервирующим свойствами. Настой смолы – жидкость, применяемая в кремах и лосьонах для тела.

**Бензойная кислота.** Применяется в качестве консерванта.

**Бергамот.** Ароматическое растение, получаемое из него летучее масло применяется для ароматизации одеколонов и туалетной воды.

**Буквица.** Растение с пурпурными цветами, тенелюбивое, растет в лесах и густых кустарниках. Хорошее болеутоляющее средство, особенно при головных болях и невралгии, очищает кровь и помогает избавиться от прыщей.

**Сода двууглекислая.** Натриевая соль угольной кислоты применяется в косметике и для чистки зубов.

**Черная смородина.** Ягоды очень богаты витамином С. Они не только вкусны, но и эффективны при малокровии (анемии). Листья обладают слабым послабляющим действием. Для лечения псориаза приготавливают обычный настой, который применяют наружно, кроме того, им можно лечить некрасивую (чешуйчатую) кожу.



**Огуречник.** Его голубые яркие цветы весьма живописны в лесистой местности и на лугах. Вырастает почти до двух футов (61 см). Листья и стебель покрыты белой щетиной (колючками). Оказывает исцеляющее действие на сердце, почки, поджелудочную железу и пищеварительную систему. В этих случаях чашку настоя применяют утром и вечером. Настой полезен для кормящих матерей. Сок огуречника, полученный из измельченного растения и приложенный к коже, лечит стригущий лишай.

**Бура.** Представляет собой бесцветные прозрачные кристаллы, которые обладают мягкими дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Применяется в виде эмульсии в смеси с воском.

**Отруби.** Применяются для смягчения воды или вместо овсяной муки для масок.

**Пивные дрожжи.** Богатый источник витамина В и протеина. Эффективны от прыщей и при сухой коже лица и головы. В виде порошка применяются в очищающих масках.

**Пахта.** Применяется для осветления неярких пятен на лице, а также для протирания при жирной коже лица.

**Капуста.** Богата витаминами и минеральными солями. Умывайтесь водой, в которой варилась капуста.

**Цинковый лосьон.** Щелочной лосьон снимает раздражение кожи, содержит глицерин, окись цинка и известковую воду.

**Календула.** Цветки и листья обладают целебными свойствами, их применяют для лечения экземы, а также для устранения пятен при жирной коже.

**Ромашка.** Всем известный цветок, растет на пустырях. Обладает особым запахом, напоминающим перезрелые яблоки. Настой листьев и цветков этого растения, свежего или сушеного, находит широкое применение в медицине и косметике. Ромашка рассасывает опухоль, лечит язвы, выгоняет глистов, снимает усталость, излечивает женские болезни. В косметике ромашка может применяться для умывания, осветления кожи лица и как полоскание для освет-

ления волос (светлых). Ромашковый чай – тонизирующее и успокаивающее средство, способствует пищеварению, его можно подслащивать медом.

**Камфара.** Белое кристаллическое вещество, используется в качестве антисептика. Применяется для лечения прыщей. В аптеках продается в виде таблеток или спирта.

**Камфарное масло.** Стимулирует кожу и вызывает румянец. При нанесении на кожу согревает ее и снимает боль мышц. Используется в массажных кремах.

**Морковь.** Богата витамином А. Применяется в очищающих масках. Морковное масло используется в питательных кремах для глаз, а сок – для масок.

**Касторовое масло.** Применяется в качестве средства для ухода за волосами, а также в кремах. Придает коже свежесть и эластичность.

**Чистотел.** Растет на пустырях. Солнечное растение. Применяется для лечения бородавок, для этого свежий желтый сок наносят на кожу. В некоторых травниках его рекомендуют для глаз. С этой целью приготавливается раствор, состоящий из одной части настоя и двух частей воды или молока. Раствор используется для примочек, которые накладываются на глаза, в общетерапевтических целях – как желчегонное, иммуностимулирующее, кровоочистительное и противоонкологическое средство.

**Подмаренник цепкий.** Растение с мелкими белыми цветочками и маленькими круглыми ягодами с жесткими волосками. Отличное средство для лечения многих болезней (мочевых путей). Настой из подмаренника – лучшее тонизирующее средство для кожи лица и головы, он уничтожает перхоть, лечит проказу и рак кожи.

**Гвоздика.** Относится к ароматическим специям, применяется как тонизирующий и стимулирующий компонент для масок.

**Масло какао.** Затвердевшее воскообразное масло, получаемое из подсушенных бобов какао, применяется как основа в массажных кремах для сухой кожи.

**Окопник.** Влаголюбивое растение. Растет в канавах и других сырых местах. Цветки — колокольчики розово-голубые в виде гроздьев. Окопник был знаком крестоносцам, им пользовались для заживления ран. Способствует сращиванию костей. При повреждении глаз помогает холодный компресс из настойки окопника.

**Кукурузное (маисовое) масло.** Весьма эффективно используется в кремах для кожи тела и лица.

**Кукурузное молоко.** Богато витамином А и магнием. Применяется для сухой кожи лица.

**Огурец.** Слегка вяжущее, успокаивающее и освежающее средство. Используется в лосьонах, кремах, масках.

**Одуванчик.** В медицине применяется для лечения болезней почек, при нарушениях работы печени и расстройствах кровообращения. Широко применяется для лечения артритов, для рассасывания отложения солей в суставах, его листья можно употреблять в салат. Из очищенных и подсушенных корней делают кофе. Широко используется в косметике для лечения прыщей и угрей.

**Сухое молоко.** Витаминное и протеиновое питательное средство. Применяется как основа для масок.

**Яйца.** Широко используются в косметике для приготовления масок и для ухода за волосами. Желток питает кожу, белок сушит и стягивает.

**Бузина.** Прекрасное лечебное и косметическое средство, для этих целей используются все части дерева. Настой листьев в сочетании с медом смягчает кожу. Настой из цветов лечит катар, кашель и простуду. Облегчает боль при ожогах и коросте. Считают, что бальзам из цветов бузины представляет собой огромную лечебную ценность, так как является естественным гормоном.

**Эмульгирующий воск.** Широко используется в кремах.

**Очанка.** Мелкая луговая трава с белыми цветочками, окаймленными розовато-лиловыми и желтыми ободочками, листья овальной формы и слегка волнистые. Применяется для лечения глаз. Хорошая примочка из очанки пригото-

ливается путем добавления одной чайной ложки настойки к половине стакана слегка подсоленной остывшей кипяченой воды. Промывать глаза 3 раза в день.

**Фенхель** (сладкий укроп). Обладает очищающим эффектом. Очень хорошо действует в паровых ваннах для лица. Способствует похудению.

**Фуллерова земля.** Абсорбирующая глина, которая богата минеральными солями. Применяется для масок, обладает очищающими и тонизирующими свойствами. Используется в качестве моющего средства для волос.

**Чеснок.** Обладает антисептическим и тонизирующим свойствами.

**Желатин.** Богатый источник белков. Применяется для ухода за волосами, а в разведенном в воде виде – для укладки волос. Из него изготавливают крем для укрепления ногтей.

**Глицерин.** Применяется в кремах и лосьонах. Поглощает и удерживает влагу.

**Виноград.** Полезен для очистки и отбеливания кожи.

**Арахисовое масло.** Применяется в кремах для лица и лосьонах для тела.

**Камедь.** Растворяется в воде. Используется в кремах в качестве уплотняющего, стабилизирующего и фиксирующего компонента.

**Хна.** Травя с вяжущими и освежающими свойствами. Применяется для ухода за волосами, их укрепления и окраски.

**Штокроза розовая.** Болеутоляющее средство. Применяется для тонизирующих кремов и лосьонов.

**Мед.** Целебный, питающий и смягчающий кожу продукт, применяется в масках, кремах и лосьонах.

**Живучка.** Травя, применяемая для заживляющего и вяжущего эффекта в лосьонах.

**Жасминовое масло.** Высокоароматическое масло, получаемое из цветков жасмина и применяемое в качестве ароматизирующего средства во многих косметических препаратах.

**Каолин.** Тонкая белая глина, применяется в качестве адсорбента в масках.

**Морские водоросли – ламинария.** Богата минералами. Применяется в масках для жирной и пятнистой кожи.

**Ланолин** (овечий). Тяжелый липкий жир, широко применяется для увлажнения и смягчения кожи.

**Лаванда.** Растение с приятным запахом. Применяется с давних времен для ароматизации воды и мытья. Длительное время использовалась как успокаивающее нервную систему и противоаллергическое средство при кашле. Известно, что лаванда применялась для полоскания рта и горла. Эфирное масло лаванды используется как наружное средство, лечит головную боль, уменьшает воспалительные процессы в мышцах.

**Лецитин** (порошок). Питательный мягкий желтый порошок, получаемый из желтка яиц и соевых бобов.

**Лимон.** Богат витамином С. Обладает кислотными и отбеливающими свойствами. Применяется в кремах для тонизирования кожи.

**Мелисса.** Трава, применяемая для очистки кожи. Содержит летучее ароматическое масло и небольшое количество натуральных природных антиоксидантов. Применяется для масок.

**Латук (салат).** Богат минеральными солями, железом и витаминами. Обладает освежающим свойством, хорошее средство при солнечных ожогах – уменьшает красноту и отечность.

**Ноготки.** Садовое растение с оранжевыми цветами, обладает дезинфицирующими свойствами. Используется для лечения открытых ран и язв. Применяется в виде настоев и лосьонов. Лечит варикозное расширение вен и другие болезни кровообращения. Используемый как лосьон, настой из одних лепестков является идеальным средством для лечения нечистой кожи.

**Алтей аптечный.** Обычно растет на пустырях. Толстые пушистые листья и лиловато-розовые цветки появляются в соцветиях в середине лета. Одно из лучших средств

для лечения кашля и многих сердечных болезней. При наружном применении снимает воспаление и облегчает боль в груди.

**Майонез.** Применяется для питания кожи в виде маски, а также для ухода за волосами.

**Дыня.** Освежает и очищает кожу лица. Полезна при сухой коже.

**Молоко.** Смягчает, питает и очищает кожу лица.

**Минеральное масло.** Тонкое, не проникающее в кожу масло — идеальная основа для кремов.

**Мята.** Растет в тенистых сырых местах, а также на сухих каменистых почвах. Мятный чай нормализует работу желудка, повышает аппетит и облегчает боли при ревматизме, добавленный в воду для питья настой из перечной мяты способствует лечению кожных болезней и оказывает тонизирующее действие.

**Мускус.** Вяжущее, обладающее сильным запахом вещество, которое получают из желез кабарги.

**Мирра** (смола, используемая в ладане). Добавляется в тонизирующие средства, обладает защитными и мягкими дезинфицирующими свойствами.

**Крапива.** Трава очень жгучая, обладающая многими полезными свойствами. Крапивой лечат ревматизм и болезни кровообращения, используют для лечения бронхитов, она уменьшает опасность кровоизлияния, снимает психическую подавленность. Листья крапивы следует прокипятить и употреблять в пищу как зеленые овощи.

**Овсяная мука, толокно.** Очень полезно как лечебное питание, обладает послабляющим свойством. Овсяную муку тонкого помола желательно использовать для умывания и масок.

**Олеиновая кислота.** Наиболее часто применяемая форма — масляная жидкость с эмульгирующими свойствами. При приготовлении лосьона или крема для связи добавляю одну-две капли олеиновой кислоты.

**Оливковое масло.** Полинасыщенное растительное масло, используется в питательных кремах.



**Лук.** Антисептик, применяется для профилактики пятен, угрей и других дефектов кожи. Умывайтесь соком лука. В смеси с медом сок лука – прекрасное средство от морщин.

**Апельсин.** Содержит витамин С. Сок применяется в тонирующих лосьонах и масках.

**Вода из различных цветов.** Получается при перегонке лепестков. Используется в кремах и лосьонах.

**Апельсиновые корки.** Высушенные и размельченные апельсиновые корки применяются в масках и для очистки кожи лица. Кроме того, используются в зубных порошках.

**Петрушка.** Оказывает тонизирующий эффект на всю мочевую систему человека, очищает дыхание. В медицине используется для промывания мочевого пузыря и почек. Некоторые специалисты по травам рекомендуют петрушку для лечения ран.

**Персики.** Прекрасное средство для увлажнения и питания кожи, они обладают тонким ароматом. Размятая каша из мякоти персиков применяется в тонирующих лосьонах, масках для сухой и грубой кожи лица.

**Вазелин.** Часто применяется в очищающих кремах и в кремах для рук и ногтей.

**Очный цвет.** Очень распространенное небольшое растение. Цветет с весны до поздней осени, для него характерны пурпурные цветы на длинных стеблях. В медицине применяется в виде лосьона. Обычный настой из цветков этого растения регулирует пигментацию, удаляет веснушки и небольшие пятна. Считают, что лосьон способствует восстановлению волос.

**Сосна.** Прекрасное средство для снятия усталости и болях в мышцах. Положите в воду мешочек с сосновыми иголками, добавьте сосновое масло.

**Слива.** Имеет слабительный эффект. Применяется в масках, в тонирующих лосьонах и кремах.

**Картофель.** Очищает кожу. Тоненькие ломтики сырого картофеля накладывают на «мешки» под глазами для снятия отеков.

**Малина.** Очищает кожу. Маски делают из размятых ягод, а сок применяется для снятия пятен на лице.

**Ревень.** Применяется для осветления волос. Придает волосам медово-золотистый оттенок. В терапии используется как слабительное.

**Роза.** Богатейший источник витамина Е. Ее розовые и белые цветки имеют тонкий аромат.

**Розовое масло.** Обладает тонким ароматом, широко используется в косметике.

**Розовая вода.** Изготавливается из лепестков розы. Широко применяется в кремах и лосьонах. Сок – в тонизирующих лосьонах, для удаления пятен. Плоды (ягоды) богаты витамином С.

**Розмарин.** Широко культивируемое и распространенное садовое растение с темно-зелеными листьями и специфическим запахом. В медицине розмарин применяется как тонизирующее средство для печени, сердца и нервной системы, используется при расстройствах кишечника и болезненных менструациях, снимает головную боль. В сочетании с медом полезен при кашле. Кроме того, лосьон известен как тонизирующее средство для кожи лица и головы, усиливает блеск волос, а потому используется в шампунях. Предотвращает появление морщин на лице. Для этого следует прокипятить листья и цветки розмарина и использовать этот отвар для умывания. После этого дать коже впитать жидкость, лицо не вытирать! Постоянное умывание лица этим раствором навсегда сохранит кожу лица молодой.

**Сафлоровое масло.** Применяется в питательных масках и кремах. Держать его следует в плотно закрытых флаконах.

**Шалфей.** Ароматическое, солнцелюбивое растение с серо-зелеными листьями и розовато-лиловыми цветками. Применяется для лечения кашля, простуды, головной боли и лихорадки. Аптечный настой из листьев и веточек применяется для полоскания горла и рта, заживает язвы десен и язвочки на коже. Шалфей всегда считали хорошим сред-

ством для улучшения памяти и даже при лечении бесплодия.

**Соль.** В смеси с равным количеством соды используется как отличный зубной порошок. Применяется также для натирания тела, тонизирования кожи и улучшения циркуляции крови.

**Кунжутовое масло.** Используется во всех косметических средствах, особенно в кремах для загара, поскольку оно абсорбирует ультрафиолетовые лучи.

**Мыльные хлопья.** Представляют собой мыльный раствор в качестве эмульгирующего компонента.

**Сода.** Применяется для смягчения воды, а также для ванн.

**Спермацет.** Прекрасное косметическое средство, представляет собой белый воск из китового жира. При его отсутствии может быть заменен эмульгирующим или другим воском.

**Стеариновая кислота.** Натуральная жирная кислота. Представляет собой кристаллическое белое воскоподобное вещество, придающее кремам перламутровый вид, особенно в кремах для рук и для тела.

**Земляника (клубника).** Обладает ценными целебными свойствами. Прекрасное средство при лихорадке (повышенной температуре) и избыточном потоотделении. Это растение обладает вяжущим свойством. При этом применяется при лечении поносов, обильных менструальных кровотечений, угрожающих абортах, кровотечениях. Сок клубники используется при лечении кожных заболеваний. Клубничным соком отбеливают пожелтевшие кариозные зубы.

**Сахар.** Средство для очищения кожи лица. Намылите лицо мылом, затем добавьте горсть сахара и натрите, ополосните лицо и протрите лимонным соком. Это полностью очищает и тонизирует кожу. С этой целью можно использовать соль.

**Сера.** Желтый порошок, используется в препаратах от прыщей. Способствует уменьшению жирности кожи. У не-

которых людей сера вызывает аллергию, поэтому перед нанесением ее на лицо следует проверить чувствительность кожи. С этой целью следует нанести препарат на кожу за ушами.

**Подсолнечное масло.** Широко применяется в кремах.

**Полынь.** Ароматная трава с сильным свежим запахом. Применяется для приготовления тонизирующих кожу средств и лосьонов. Как и в предыдущем случае, следует проверить на чувствительность.

**Чай.** Листья чая содержат танин, который обладает болеутоляющим и целебным действием. Танин поглощает ультрафиолетовый свет и применяется в солнцезащитных кремах для предотвращения ожогов кожи. Мешочек с чайной заваркой снимает боль и покраснение век.

**Чабрец.** Дикий чабрец характеризуется одревеневшим стеблем, покрытым густым ворсом волосков, с плоскими круглыми листьями. Цветы обладают сильным ароматом. Медицинское применение основано на его послабляющих свойствах. Из листьев можно сделать припарку при всех видах воспаления и инфекционного поражения. Чабрец хорошо способствует пищеварению и применяется как тонизирующее средство для печени. Им лечат психические расстройства, головные боли, истерию. Он устраняет запах изо рта, помогает при женских болезнях и алкоголизме.

**Томаты.** Содержат калий и витамин С. Применяются при угрях, открытых порах и жирной коже.

**Репя.** Обладает тонизирующими свойствами. Применяется как в сыром виде (тертая), так и вареная в очищающих масках.

**Уксус.** Разбавленный уксус 1 : 8 улучшает и смягчает кожу.

**Витамины.** Необходимы для кожи и волос. Витамин А может проникать через кожу и полезен при сухой коже и прыщах. Обладает лечебными свойствами. Витамин В обеспечивает здоровье коже и волосам. Витамин С рекомендуется при прыщах и язвах. Витамин Д может проникать

кать через кожу и оказывать на нее целебное действие. Витамин F полезен для сухой, потрескавшейся кожи. Широко применяется в кремах для лица и рук, в лосьонах для волос для предотвращения их ломкости.

**Мука из проросшей пшеницы.** Богата ненасыщенным маслом витамина E. Обладает целебными свойствами.

**Тысячелистник.** Всем известное растение, встречающееся на полях. Листья у него сероватого цвета, пушистые, ажурные, а цветки мелкие, похожие на маргаритки. С давних времен тысячелистник применяется для лечения головной боли, лихорадки и гриппа. Лечит поносы, сердцебиение, а также применяется при обильных менструациях.

**Йогурт.** Ферментированный напиток, приготовленный из молока. Натуральный йогурт содержит ферменты. Используется как основа для очищающих масок.

**Окись цинка.** Представляет собой белый порошок. Обладает легкими вяжущими и антисептическими свойствами. Применяется в виде пудры или в смеси с обработанным свиным жиром – для приготовления целебных мазей. Цинковый крем (лосьон) содержит небольшое количество окиси цинка.



## **НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

В настоящее время рынок изобилует огромным количеством косметических средств, но, как и прежде, даже в наиболее развитых европейских странах появилась тенденция использования в косметических целях фитопродуктов (растений), а также всевозможных натуральных продуктов: фруктов, овощей, орехов, злаков.

Каждая хозяйка на своей кухне имеет огромный запас «косметического сырья». Знание рецептов, которые мы вам предлагаем, наличие необходимых продуктов, их правильное смешивание помогут вам приготовить натуральные кремы и лосьоны. Изготовленные собственными руками косметические средства улучшат вид и состояние вашей кожи, продлят молодость, устранят вредное воздействие на организм некоторых синтетических веществ. Так как приготовленные в домашних условиях косметические средства не содержат консервантов, их следует заморозить на неопределенное время, например на неделю. По той же причине рекомендуем делать заготовки в небольших количествах и хранить их в воздухонепроницаемой посуде, лучше в фарфоровых флаконах или изделиях из нержавеющей стали, поскольку такая посуда не вступает в химическую реакцию с содержимым.

С давних времен для ухода за кожей лица использовали растительные масла, очищенный животный жир и сливки. Большое количество дорогих кремов, имеющих в продаже, изготовлено на основе животного жира. Он способствует сохранению гладкой и красивой кожи. Уход за кожей необходим, чтобы надолго сохранить молодость, бодрость и свежесть. В молодости у всех кожа эластичная и гладкая, но с возрастом она теряет упругость, в ней уменьшается содержание естественного жира и влаги. И так как в те далекие времена не было в продаже косметических средств, для ухода за кожей пользовались косметикой собственного приготовления.



Как это сделать собственными силами? Приготовление косметических средств так же просто, как приготовление обычного обеда. Некоторые консультанты и специальные книги слишком усложняют рецепты. Поэтому многие женщины никогда не пытаются сами приготовить кремы или лосьоны, так как считают, что промышленная продукция лучше. Но это мнение ошибочно. Когда вы научитесь сами делать для себя косметику, вы поймете, что в ваших руках находятся не только самые лучшие продукты для косметики, но и те, которые больше всего подходят для вашей кожи.

Большая часть приведенных рецептов очень просто приготавливается, некоторые – за считанные минуты.

Оценить достоинство наших рецептов можно по первому же приготовленному крему.

**Кремы и эмульсии** – это в основном смесь воды и масла, воска и ароматизирующих веществ в различных пропорциях.

Незначительное изменение рецепта изменяет свойства косметического средства. Поэтому следует точно следовать рецепту и не допускать отклонений.

Нужно запомнить следующие соотношения мер:

*60 капель = 1 ч. л. = 5 мл*

*2 ст. л. = 1/8 чашки (стакана)*

*4 ст. л. = 1/4 чашки (1 унция = 28,35 г)*

*8 ст. л. = 1/2 чашки*

*16 ст. л. = 1 чашка (стакан) (8 унций = 226,8 г)*

Так как объем и вес – различные меры, нельзя переводить одни в другие по простой таблице, поскольку объем и вес не соответствуют в разных продуктах.

Так, например, масло разных сортов может иметь разный вес:

*60 капель = 5 мл = 1 ч. л.*

*1000 мл = 1 л*

*1 пинта = 20 унций (0,568 литра)*

Еще несколько примеров:

*15,4 гран = 1 г (гран = 0,648 г)*

*28,3 г = 1 унция*

*16 унций = 0,453 г*

*1 кг = 2,20 фунта*

Масло и воск не следует держать у открытого огня, так как они могут загореться, кроме того, интенсивное тепло может изменить свойства препарата.

**Посуда.** Эмалированная или из пиrexа посуда устанавливается в большой сковороде, заполненной горячей водой (некипящей). Когда масло и воск расплавятся, посуду следует вынуть из горячей воды и продолжать медленно помешивать деревянной ложкой, стеклянной палочкой или миксером. При размешивании к маслу и воску добавить воду. Вскоре масса остынет и загустеет. Теперь можно добавить окрашивающие и ароматизирующие вещества, но при чувствительной коже и склонности к аллергии ароматизирующие компоненты можно не добавлять. Продолжайте перемешивать до тех пор, пока крем не остынет, затем переложите его во флакон – крем готов.

Если препарат не приобрел вида желе, его следует расплавить и все повторить. При этом может помочь олеиновая кислота. Добавьте несколько капель, и получите настоящий крем. Иногда препарат получается неоднородным, в виде многочисленных комочков. Это потому, что один из компонентов не расплавился полностью или недостаточно перемешан. Вначале необходимо приложить определенные усилия, но когда вы овладеете искусством приготовления домашней косметики, это будет совсем легко. Пчелиный воск (в виде эмульсии), какао, ланолин можно заказать в аптеке. Ланолин может быть водным и безводным. Лучше использовать безводный ланолин, в нем меньше содержание воды. При отсутствии безводного ланолина можно воспользоваться водным, но следует добавлять меньше воды, поскольку в нем содержание воды уже достаточно велико.

Препараты с безводным ланолином содержат больше жиров и других питательных веществ.

Кремы и лосьоны могут быть расфасованы в небольшие флаконы и баночки с закручивающимися крышками. Можно использовать пустые флаконы от лекарств, баночки обязательно должны быть с этикетками, на которых следует указывать дату изготовления. Во многие из косметических заготовок можно добавлять несколько капель духов. Но не обязательно, так как иногда это может вызывать раздражение. Основные масла, которые служат для ароматизации такой косметики, – лимонное, вербеновое, жасминовое, апельсиновое, розовое. Добавлять следует лишь несколько капель.

Эфирные масла из трав каждый может приготовить сам. Используйте для этого любые свежие растения и цветы: чабрец, розмарин, базилик, лаванду, лепестки роз, полынь, ноготки и жасмин. Размельчите цветы пестиком в ступке. Возьмите бутылку на 250 г и заполните ее на 2/3 семечками подсолнуха и добавьте 1 столовую ложку уксуса, затем 2 столовые ложки измельченной травы. Закупорьте бутылку и поместите ее в хорошо освещенное место. Встряхивайте бутылку не менее двух раз в день. Через 2 недели процедите масло. Если нет такого хорошо освещенного места, то можно поместить бутылку на водяную баню и слегка подогреть, но вода не должна кипеть. Такие подогревания проводите ежедневно, затем процедите и повторяйте весь процесс. Масло тогда считается готовым, когда оно приобретет сильный запах травы. Это масло можно применять как для ароматизации кремов и лосьонов, так и для массажа.

Все косметические средства домашнего приготовления следует держать прочно закупоренными. Кусочек фольги или промасленная бумага, положенные на горлышко закрытой пробкой баночки, создают достаточно плотную упаковку. Срок действия их может быть продлен при хранении в холодильнике. Небольшую баночку с маслом держите в ванной комнате, остальное – в холодильнике. Мож-

но рекомендовать приготовление небольших количеств препаратов и применять их пока они свежие.

Для приготовления в домашних условиях указанных косметических препаратов необходимы следующие предметы:

- 1) эмалированные миски или посуда из пирекса;
- 2) одна большая сковорода;
- 3) ложки (мерные);
- 4) комплект мерных стаканов;
- 5) миксер (необязательно);
- 6) разжижитель или хорошее прочное сито;
- 7) пипетка;
- 8) рулон кухонной бумаги для вытирания баночек, ложечек, рук и т. п.;
- 9) баночки и флаконы;
- 10) этикетки.

## **СТРОЕНИЕ КОЖИ**

Здоровая, свежая кожа представляет собой огромную эндокринную железу, состоящую из клеток, которые постоянно отмирают и восстанавливаются. Кожа состоит из слоев. Внешний, называемый эпидермисом, представляет собой массу клеток, расположенных в два слоя.

Нижний слой кожи – живой, верхний – мертвый. Под эпидермисом находится дермис – желеобразное вещество, поддерживаемое связками волокон, а под ним – жировой слой. Обычно у женщин кожа имеет больший жировой слой, поэтому у них тело округлой формы и кожа мягкая.

Кожа – очень важный орган. Она защищает организм человека от бактерий, удаляет отработанные вещества, а также осуществляет функцию дыхания тела. Сальные железы, которые выделяют жир, помогают сохранению упругости кожи. Иногда железы производят слишком много жира, тогда кожа жирная, а бывает, что производят жира недостаточно, тогда кожа – сухая. Ее свойства контролировать по-

терю воды и температуру тела непосредственно связаны со здоровьем человека. Кожа — один из важнейших его показателей. Основные условия для хорошей кожи: нормальная работа желудка, легких и эндокринных желез, свежий воздух и физические упражнения, достаточный сон и душевное спокойствие, уравновешенность.

Питание также имеет очень большое значение, так как не может быть здоровой кожи без рационального питания. Старайтесь избегать углеводов, сахара, жареных и жирных блюд, тортов и алкогольных напитков, которые способствуют появлению на коже пятен и прыщей.

Ешьте много свежих фруктов и свежих овощей. Для кожи также необходимы витамины. Витамин А способствует циркуляции крови, а его недостаток вызывает сухость кожи и слабость эпидермиса. Витамин В рекомендуют многие диетологи для очистки кожи от пятен и как средство для оздоровления волос. Витамин С необходим для очистки крови, ее циркуляции. Витамин Е омолаживает кожу. Витамин Д кожа вырабатывает при воздействии на нее солнечных лучей.

Употребление достаточного количества воды (не менее 8 стаканов в день) улучшает цвет лица, но не следует пить воду между блюдами при приеме пищи. Количество выпиваемой воды зависит от климатических условий региона. В теплом климате употребление воды может быть большим, в холодном климате воду следует ограничить. (Э. Г.)

## **ТИПЫ КОЖИ**

Очень важно знать свой тип кожи, чтобы определить принцип ухода за ней. Простейший способ определения типа кожи лица — приложить к ней сухую салфетку сразу после того, как вы встаете с постели. Если на салфетке останется жирное пятно, кожа жирная. Если жирное пятно находится только в центре салфетки, у вас комбинированная кожа. Если же салфетка после прикладывания ее к лицу

осталась чистой, то кожа нормальная или сухая. Чтобы окончательно выяснить тип кожи, следует умыться с мылом. Если после этого сохраняется чувство стянутости лица, кожа лоснится и пересушена, значит, она сухая. Если кожа гладкая, упругая и эластичная – она нормальная.

**Нормальная кожа.** Здоровая, нормальная кожа выглядит чистой (без пятен), она бархатистая, гладкая и эластичная, без крупных пор и отмерших клеток. Иногда перед менструацией могут появляться гнойнички. В этот период происходит усиленное образование гормонов, что повышает активность сальных желез, но для людей с нормальной кожей гнойнички и прыщи не являются проблемой. Утром умойте лицо обычной водой, мылом, отрубями или розовой водой. Вечером удалите макияж очищающим кремом и нанесите тонирующий крем, смягчающий кожу. Под пудру применяйте увлажняющий крем.

**Сухая кожа.** Сухая кожа, шелушащаяся и вялая, особенно на щеках, заметна под глазами. Даже у подростков могут на щеках, под глазами и в уголках рта появиться морщинки. При сухой коже появляются капилляры, шелушение, сухие пятна, покраснения, воспаляющиеся на холоде. Сухая кожа нуждается в хорошем уходе. Так как сальные железы не выделяют достаточного количества жира, кожа становится обезвоженной. При сухой коже следует принимать соответствующие меры. Если этого не делать, то появятся морщины. Очищать кожу следует кремом, после чего удалить остаток крема с помощью очень мягкого тонирующего средства, такого как розовая вода или травяная настойка (отвар). Умывайте лицо водой и хорошо очищайте его. Если боитесь, что пересушите кожу, нанесите достаточно большое количество увлажняющего крема. Попробуйте умываться молоком. Вместо мыла можно пользоваться овсяной (толокном) или миндальной мукой.

Для этого типа кожи очень важно питание и защита. Вечером не выходите без увлажняющего крема. Если же кожа очень сухая, восстановите ее жирным питательным кремом, приблизительно через 20 минут снимите избыток

крема. Нужно знать, что кожа впитывает необходимое количество крема за 10 минут, а избыток только закупоривает поры.

**Жирная кожа.** Жирная кожа – лоснящаяся, грубая, землистого цвета. Сальные железы вырабатывают жировой смазки больше чем необходимо, делая кожу лица жирной с увеличенными порами. На такой коже часто бывают угри, она склонна к появлению прыщей. Жирную кожу нужно чаще очищать, чем кожу других видов. На ней больше задерживаются частицы пыли и грима, которые закупоривают поры, что приводит к образованию угрей. Лицо при жирной коже следует умывать три раза в день водой с мылом. Вечером очищающим кремом следует удалить остатки макияжа. Пользуйтесь мягкими тонизирующими лосьонами, которые усиливают кровообращение и улучшают структуру кожи. Увлажнять жирную кожу не обязательно, но нежирным увлажняющим кремом днем пользоваться можно.

**Комбинированная кожа.** Ухаживать за такой кожей следует как за двумя различными типами кожи. Сухая кожа обычно на щеках, жирная – в центральной части лица: лоб, нос, подбородок. Участки с жирной кожей следует очищать вяжущими и тонилирующими лосьонами, а щеки требуют такого же ухода, как сухая кожа.

**Старение.** Если женщина не ухаживает за кожей лица, то она выглядит старше своего возраста. В наше время, когда наука по косметике успешно развивается, не следует пренебрегать ее рекомендациями. Ничто так не украшает женщину, как красивая, свежая кожа.

Женщины обычно ожидают какого-то толчка, который заставил бы их ухаживать за своей внешностью, но очень часто спохватываются, когда время для этого уже ушло. Следует тщательно изучить свое лицо без грима перед зеркалом при хорошем освещении. Даже самая безупречная кожа имеет недостатки, такие как сухие или жирные участки, жирные пятна, забитые поры, неравномерный цвет, аллергические явления. Кожа постоянно подвергается воз-

действию погодных и других явлений: загрязненного воздуха, нервного напряжения, бессонницы, транквилизаторов, солнца, ветра. Все эти факторы значительно ускоряют процесс старения. Каждая женщина должна ухаживать за своим лицом: очищать, тонизировать, увлажнять и питать кожу лица.

**Тепло и холод.** Сильный холод, как и тепло, влияет на состояние кожи лица. По-видимому, идеальным климатом для кожи является мягкий и сырой. Тепло старит и сушит кожу любого типа, кроме жирной. По мере того как природная смазка начинает исчезать, кожа становится менее мягкой и склонной к морщинам. Изменение строения кожи и коричневые пигментные пятна – естественная защита кожи от воздействия ультрафиолетового излучения. В этом случае необходимо возместить утраченную влагу путем ежедневных увлажняющих процедур. Имейте в виду, что светлая, с золотистым оттенком кожа может быть так же красива, как и кожа с сильным загаром. Чтобы предотвратить солнечные ожоги, кожа вырабатывает меланин.

Холод также высушивает кожу и делает ее грубее. Внезапное воздействие сильного холода может вызвать появление пятен, возникновение прожилков на щеках и шелушение. Увлажнение и макияж – лучшая защита кожи в таких случаях. Не подвергайте кожу резким изменениям температуры, это может привести к пятнам типа ожоговых или обморожения.

Соленая вода хорошо действует на кожу, но затем следует под душем пресной водой смыть соль, иначе она очень иссушает кожу и даже может вызвать жжение. От типа и степени жесткости водопроводной воды зависит ее пригодность для кожи. При очень сухой коже не следует умываться водопроводной водой, поскольку соли и кальций, находящиеся в ней, еще сильнее высушивают кожу. Поэтому при умывании пользуйтесь смягчителем воды. Старайтесь избегать умывания жесткой водой. При мытье тела употребляйте смягчающие препараты, такие как соли для ванн или специальное масло. Для освежения лица в жаркую по-



году (минеральная вода – идеальное средство) направьте струю из пульверизатора на лицо.

Центральное отопление и кондиционеры – враги хорошей кожи. В таких условиях и нормальная кожа не выдерживает. Чрезмерное употребление грима и косметики ведет к закупориванию пор, при выделении жира и пота на коже образуются угри и пятна. Лучше макияж сводить к минимуму. Чтобы сохранить свежесть кожи, не забывайте о необходимости ежевечерней глубокой очистки кожи и очищающей маски – еженедельно.

## **СПОСОБЫ ОЧИСТКИ КОЖИ ЛИЦА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Чистка лица – первое условие в уходе за кожей. Пот, грязь, жир, пыль, несвежий макияж и бактерии скапливаются на коже и должны быть полностью удалены. Как художник готовит холст, так женщина должна готовить кожу для макияжа, ее очищение является главным условием.

Мыло и вода удаляют с лица грязь, но не могут полностью удалить макияж, поэтому необходима тщательная очистка кожи. Если вы наносите грим на целый день, то вечером прежде всего должны очистить лицо одним из специальных средств: очищающим кремом, молочком или простым кольдкремом. Любое из этих средств следует втирать в кожу лица легкими движениями от центра кнаружи и вверх, обращая особое внимание на носогубные складки, нижнюю часть подбородка и мочки ушей. Необходимо, чтобы вата, которой вы протираете лицо, была влажной, так как сухая вата впитывает влагу кожи. Продолжайте протирать лицо до тех пор, пока кожа не станет чистой. Чем больше вы накладываете грима, тем больше вы должны протирать кожу. Если кожа очень грязная или в пятнах, можно после такой очистки лица умыть лицо водой с мылом (это может быть лечебное мыло) и очень хорошо смыть его чистой водой.

## ОЧИЩАЮЩИЕ КРЕМЫ

Очищающие кремы применяются не только для удаления пыли, но и для снятия несвежего макияжа. Кремы и другие косметические средства изготавливаются на восковой основе, которую нельзя удалить обычным умыванием водой и мылом. Для этого и используются кремы и лосьоны. Очищающие средства наносят легкими движениями снизу вверх и оставляют на лице приблизительно на полминуты, с тем чтобы растворить косметику. Затем протирают лицо салфеткой или увлажненной ватой. Помните, что несвежий макияж и накопившаяся за день грязь не только закупоривают поры, но, в конечном счете, делают кожу грубее. Ниже приведено несколько рецептов очищающих кремов, которые легко и быстро можно приготовить собственными силами.

*1/2 столовой ложки воска*

*1 столовая ложка эмульгирующего воска*

*4 столовые ложки детского мыла*

*2 столовые ложки кокосового масла (косточкового, оливкового или кукурузного)*

*2 столовые ложки воды*

*1/4 столовой ложки буры*

*1 столовая ложка лещины виргинской – отвар веток лесного ореха*

*Несколько капель духов*

Смешайте воски и масла в эмалированной посуде и медленно расплавьте в кипящей воде. В отдельной посуде нагрейте воду с бурой, пока последняя полностью не растворится, тогда добавьте лещину. Но долго держать эту смесь в теплом месте не следует, так как она может испариться. Когда весь воск расплавится, снимите обе миски и

смешайте с водой, непрерывно размешивая. Когда полученная смесь начнет остывать, добавьте духи. Перемешивайте до тех пор, пока смесь не загустеет и не охладится. Детское масло – это минеральное масло, оно не проникает в кожу, легко распределяется и быстро разжижается на коже лица – можно использовать вазелиновое масло.

### **Очищающий крем на розовой воде**

Гален, греческий врач, живший во II веке н. э., изготовил крем для очистки кожи:

*1 1/2 столовой ложки пчелиного воска или белого парафина*

*1 столовая ложка эмульгирующего воска*

*4 столовые ложки минерального масла – вазелинового*

*6 столовых ложек розовой воды*

*1/2 чайной ложки буры и несколько капель розового масла (для ароматизации)*

Размягчите воски и масло. Одновременно нагревайте воду с бурой так, чтобы бура полностью растворилась. Снимите обе миски и влейте воду в масло. Продолжайте размешивать до образования белого крема. Добавьте несколько капель розового масла, когда смесь начнет охлаждаться. Продолжайте размешивать до загустения массы.

### **Огуречный очищающий крем**

*3 чайные ложки воска*

*4 чайные ложки кокосового масла или косточкового, оливкового*

*5 чайных ложек минерального или вазелинового масла*

*4 столовые ложки сока огурца*

*1 чайная ложка глицерина*

*Щепотка буры*

*1 капля зеленого красителя*

Растопите масла и воск обычным способом в сосуде с кипящей водой и одновременно нагревайте огуречный сок, глицерин, буру в отдельной посуде. Убедитесь, что бура растворилась полностью. Когда содержимое обоих сосудов нагреется и расплавится, добавляйте по капле воду в масло, непрерывно помешивая. Затем снимите сосуд и перемешивайте до тех пор, пока смесь не загустеет и не охладится. Держите крем в холодильнике, так как огуречный сок быстро портится. Делайте крем в небольшом количестве.

### **Очищающий крем**

*1/2 столовой ложки ланолина*

*1 столовая ложка вазелина*

*4 столовые ложки минерального масла*

*10 столовых ложек воды и 5 капель фиолетового экстракта*

Размягчить масло и нагреть воду, затем, непрерывно помешивая, медленно их смешать.

## **ПАРОВЫЕ ВАННЫ**

Паровые ванны полезны при всех типах кожи. Они хорошо очищают кожу, стимулируют циркуляцию крови и открывают закупоренные поры. При сухой коже делайте паровые ванны раз в неделю. При очень жирной коже их можно делать ежедневно.

Для создания пара существуют специальные электрические устройства, такой процесс (пропаривание лица) называется сауной для лица.

Нагрейте воду в большой миске и, наклонившись над ней и накрыв голову полотенцем, как тентом, посидите над посудой с горячей водой. Пар открывает поры и облегчает удаление угрей. Не следует слишком близко наклоняться к кипящей воде, поскольку очень горячий пар может привести к разрыву мелких кровеносных сосудов и ожогу. Чтобы

усилить целебное действие процедуры, можно добавить столовую ложку сушеных растений. Давно известные средства для этого – цветы бузины и ромашки, можно добавлять лаванду, чабрец и розмарин, чтобы усилить очищающее действие паровой ванны. Эти травы ароматизируют пар. Держите лицо над паром 10–20 минут. Распаривание облегчает удаление угрей. При гнойных прыщах паровые ванны не рекомендуют, так как тепло и пар способствуют распространению инфекции. После удаления угрей сделайте маску, содержащую творог, каолин, огурцы или окопник. При расширенных кровеносных сосудах кожи лица паровые ванны противопоказаны. (Э. Г.)

## УХОД ЗА ЛИЦОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Уход за кожей лица заключается в полной очистке (даже если на лице нет макияжа), массаже и наложении маски. Уберите волосы назад и повяжите косынкой, шарфом, одежду можно накрыть полотенцем или надеть халат. Начните с тщательной очистки лица. Если вы вначале удаляете макияж, то необходимо очистить лицо второй раз.

Когда полностью удалены остатки очищающего лосьона, особенно в носовых складках и в центре подбородка, еще раз протрите лицо влажным ватным тампоном.

Теперь сделайте массаж лица. Руки должны быть чистыми, иначе напрасны все усилия по очистке лица. Цель массажа – расслабление лицевых мышц и стимулирование циркуляции крови. Циркуляция крови способствует выделению молочной кислоты из тканей. Для достижения полного расслабления массаж должен продолжаться 5 – 10 минут.

Начинайте массаж с наложения подушечек больших пальцев обеих рук на спинку носа между бровями. Проводя достаточно сильное и равномерное надавливание, медленно двигайте руки вдоль щек до челюстной кости. Это способствует оттоку крови от лицевых вен и подготавливает кожу

к проведению массажа. Нанесите смягчающий крем и равномерно распределите его по лицу.

Затем массируйте шею, начиная от ее основания, тыльными сторонами рук вверх к подбородку. Боковые и заднюю поверхности шеи массируйте кончиками пальцев круговыми движениями снизу вверх. Повторите это несколько раз.

Начиная от центра верхней губы, делайте вращательные движения до скул. Затем – от центра нижней губы до центра щек. При этом следует соблюдать осторожность, чтобы не растянуть кожу.

Кожу под глазами массировать нельзя. Следует похлопывать ее слегка кончиками пальцев. Начиная от носа, делайте круговые движения кончиками пальцев под бровями, вокруг глаз к внешним уголкам, осторожными мягкими движениями подушечками пальцев по коже под глазами в направлении внутренних уголков глаз. Лоб легко поглаживайте кончиками пальцев снизу вверх. Затем, начиная от точки между бровями, делайте небольшие круговые движения к наружной части бровей и вверх. Для завершения массажа все лицо (кроме области глаз) слегка похлопывайте вторым и третьим пальцами. Это очень полезно для мышц, которые начинают отвисать.

Приблизительно через 10 минут снимите остаток крема бумажной салфеткой.

И, наконец, наложите маску. Приготовить ее можно в домашних условиях. Для этого смешайте 1 столовую ложку фуллеровой земли с тонирующим лосьоном или вяжущим средством для получения вязкой пасты. Тонирующий лосьон и вяжущее средство можно заменить соком лимона. Лимон оказывает отбеливающее действие и полезен при загрязненной коже лица.

Цель наложения такой маски – глубокое очищение кожи, закрытие пор, а также смягчение грубой кожи и укрепление лицевых мышц. Ладонями нанесите крем на шею. Крем не рекомендуется накладывать на кожу с расширенными поверхностными капиллярами. При уходе за кожей

лица в домашних условиях большое значение имеет умение расслабиться. Устройтесь удобно в кресле или лучше в постели, в этом случае помогает расслабление.

Когда вы делаете такую маску для глаз, полезно положить смоченные водой ватные тампоны, еще лучше смочить их розовой водой. Такие примочки для промывания глаз оказывают лечебное действие. При жирной коже оставляйте маску приблизительно на 10 минут, для сухой и комбинированной кожи достаточно 5 минут. Чтобы можно было полностью расслабиться, поставьте на нужное время будильник. Если маска очень стягивает кожу и это доставляет неприятное ощущение, немедленно снимите ее. Делайте это теплой водой и ватой. Легкими движениями очищайте лицо так, чтобы не растянуть кожу. После этого нанесите немного тонизирующего средства при сухой и нормальной коже и вяжущего, если кожа жирная. Если кожа очень сухая, нанесите немного увлажняющего крема. Если на лице появились пятна или прыщи – не делайте макияж.

## **МАСКИ**

Маски – одно из самых древних средств для ухода за кожей лица. Наложите любую маску, оставьте ее на лице на 10 – 20 минут, затем смойте. Существует множество различных видов масок, оказывающих питающий, исцеляющий, очищающий и вяжущий эффект. Маски усиливают циркуляцию крови и разглаживают морщины. Следует иметь в виду, что все эти маски делают кожу гладкой и мягкой. Маски, которые могут быть применены, служат хорошим дополнением к ежедневным процедурам по уходу за кожей лица. И ими не следует пренебрегать. Одно из наиболее важных условий при наложении маски – расслабление.

Приводим несколько простых рецептов масок в домашних условиях.

**Молочная маска.** Одна из самых простых и дешевых масок. Намочите небольшой кусочек ваты в молоке и протрите им лицо.

**Очищающая маска.** Смешайте следующие компоненты и на 15 минут нанесите на лицо:

*1 столовая ложка порошкообразных тивных дрожжей*

*1/2 столовой ложки йогурта*

*1 чайная ложка лимонного сока*

*1 чайная ложка апельсинового сока*

*1 чайная ложка морковного сока*

*1 чайная ложка оливкового масла*

Маска подходит для всех типов кожи. Особенно хороши маски при усталой и вялой коже. Если кожа очень сухая, добавьте еще немного масла; если очень жирная, совсем не вводите его. Дрожжи стимулируют кровообращение кожи и придают ей здоровый вид. Йогурт способствует глубокому очищению кожи, а фруктовые соки снабжают кожу витаминами и минеральными солями.

**Маска из пахты.** Нагрейте стакан пахты и положите 3 столовые ложки цветков бузины. Подержите на очень слабом огне около получаса, снимите с огня, дайте остыть и наложите на лицо. Маска помогает очищению крупных пор. Оба компонента данной маски известны своими отбеливающими и очищающими свойствами.

**Мучные маски.** 1) Наложите пасту из ячменной муки, цветков гороха и розовой воды и оставьте ее на лице на несколько часов, чтобы кожа стала мягкой и гладкой.

2) Смешайте до пастообразного состояния 1 столовую ложку толочна мелкого помола и молока, добавьте несколько капель минерального масла. Нанесите на лицо на 15 минут, затем смойте.

**Маска из моркови и репы.** Отварные морковь и репу разомните до пастообразного состояния. Наложите на лицо на 10 – 15 минут, затем смойте молоком. Эта маска делает



кожу свежей и чистой. Морковь богата витамином А, репа — чудесное очищающее средство.

**Маска из толокна.** Смешайте до пастообразного состояния 2 столовые ложки размельченных в порошок сухих апельсиновых корок, 2 чайные ложки толокна или овсяной муки и 2 столовые ложки козьего жира. Обильно нанесите эту смесь на лицо и шею. Через 10 — 15 минут, когда маска высохнет, снимите ее легкими круговыми движениями снизу вверх. Кожа делается гладкой и блестящей.

**Картофельная маска.** Смешайте 1 столовую ложку картофельного сока с 1 столовой ложкой фуллеровой земли и нанесите на лицо. Картофель содержит витамин С и очищает кожу от пятен, фуллерова земля поглощает грязь и жир.

**Маска из огурцов.** Разомните 2 столовые ложки мякоти свежего плода и нанесите его на очищенное лицо. Через 10 — 15 минут сполосните теплой водой. Через несколько дней вы увидите значительные изменения — кожа станет молодой и здоровой.

**Прекрасная очищающая маска.** Разомните 3 ягоды клубники и нанесите на лицо. Оставьте на 10 минут, затем смойте розовой водой. В клубнике содержится витамин С, который прекрасно очищает кожу.

Такое же действие оказывает размятая и протертая мякоть половинки персика, смешанная с 1 столовой ложкой коньяка.

## УМЫВАНИЕ

Утверждение, что мыло и вода плохо действуют на кожу, появилось в то время, когда мыла были очень щелочные и действительно высушивали и раздражали кожу. С развитием технологии производства мыла его стали изготавливать с добавлением ланолина и других масел, чтобы устранить высушивающее действие на кожу. Кожа должна быть очищена от жиров и масел для того, чтобы она могла

свободно дышать. Одним из самых необходимых средств для ухода за кожей лица является щетка. Намыльте лицо и щеткой производите небольшие круговые движения. Это тонизирует кожу, способствует приливу крови к ее поверхности, удаляет отмершие клетки, делает кожу гладкой и чистой.

**Очищение кожи смесью миндаля и апельсиновых корок.** Смешайте 1 столовую ложку хорошо измельченных высушенных апельсиновых корок и измельченного (размолотого) миндаля. Эта смесь хорошо очищает кожу лица. Возьмите небольшое количество ее (около 1 чайной ложки) на ладони, смешайте с водой и нанесите на кожу лица.

**Необычное очищающее средство.** Хорошо намыльте лицо. Добавьте к мыльной пене щепотку сахара, массируйте кожу лица в течение нескольких минут, затем ополосните лицо теплой водой. Такая чистка очень полезна при вялой коже и прыщах.

**Средство для умывания с яйцом.** Смешайте в посуде 1,5 столовой ложки сахара с половиной столовой ложки воды. Поставьте на слабый огонь. Когда смесь начнет карамелизоваться (твердеть), снимите с огня и добавьте взбитый желток. На минуту снова поставьте на слабый огонь и смешайте с 1 чайной ложкой лимонного сока. Это – идеальное средство для очищения сухой кожи.

**Лосьоны для умывания.** Вода, в которой варились овощи (особенно капуста, шпинат и бобы), представляет собой хорошо витаминизированные жидкости для умывания. Использовать их нужно быстро, пока они свежие. Дерматологи рекомендуют использовать для купания пивную или винную пену, тогда на теле не будет пятен.

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

Это очень важно – хорошо выглядеть. Тело каждого человека выделяет пот. Одни потеют больше, другие меньше. В среднем тело человека выделяет около 2 пинт пота в

день (приблизительно 1 л). В теле человека имеются миллионы потовых желез, но они микроскопически малы, продукт их деятельности – прозрачная жидкость. Желез в мышечных областях меньше, но они крупнее, выделяемый ими пот имеет определенный запах и беловатый цвет. Ежедневное мытье тела способствует удалению запаха, но этого недостаточно, потому что разложение пота происходит приблизительно через 6 часов, а ежедневное купание означает, что зимой его приходится осуществлять через 24 часа, а летом – через 12 часов.

Мыло и вода – хорошие средства для удаления скопившихся продуктов распада, но они не могут предотвратить выделение пота после того, как вы помылись и оделись. Дезодоранты помогают избавиться от запаха, но не могут контролировать выделение пота. Потоотделение является одним из важнейших моментов, регулирующих температуру тела. Здоровое тело выделяет нормальное количество пота, не обладающего запахом.

Каждая женщина должна уделять определенное время уходу за своим телом. Сочетание ухода за телом с купанием представляет простой способ, при котором тратится минимальное время. Один раз (хотя бы) в неделю выберите время, когда в течение получаса вас никто не побеспокоит, и наслаждайтесь купанием.

Снимите одежду. Зайдите в ванну и полностью расслабьтесь на несколько минут. Затем помойте верхнюю часть тела (мылом или мочалкой). Специальной рукавицей потрите все тело, кроме груди. Особенное внимание уделийте плечам и рукам, хорошо помойте локти. Затем осторожно высушите полотенцем тело. После окончания всей процедуры полежите несколько минут в постели, прежде чем приступить к одеванию и макияжу.

Существует много способов принятия ванн, которыми можно пользоваться для улучшения своей внешности.

**Купание в молоке.** Египетская царица Клеопатра, жена Нерона – Пoppея купались в молоке. В наше время вряд ли кто-нибудь может или хочет купаться в молоке. Но

можно просто добавить горсть сухого молока или стакан молока в воду для купания.

**Купание в мягкой воде.** Очень полезно использовать для купания дождевую воду. Если нет дождевой воды, добавьте в обычную воду соду.

**Купание в воде с уксусом.** Если у вас сухая кожа и беспокоит зуд, добавьте в воду для купания стакан уксуса. Это очень эффективное средство.

**Купание с применением отрубей или толокна.** Толокно и отруби содержат масла и овощные гормоны, которые успокаивают и смягчают кожу. Бросьте в воду для купания столовую ложку толокна.

**Купание в воде с медом.** Если вы добавите ложку меда в воду, это не только снимет усталость и бессонницу, но и делает кожу гладкой и блестящей.

**Купание с добавлением английской соли.** Две горсти соли, добавленные в ведро воды, снимают усталость. Кожа станет мягкой и гладкой.

**Купание в воде с крахмалом.** Несколько столовых ложек разведенного крахмала и 1 чайная ложка глицерина, добавленные в воду, делают кожу гладкой, упругой и мягкой.

**Соли для купания.** Их легко приготовить самим. Смешать два стакана обычной соды с двумя столовыми ложками углекислого натрия или карбоната калия, добавить несколько капель ароматического эфирного масла (лаванды или сосны). Держать эту смесь следует в большой посуде и добавлять в воду по столовой ложке.

**Травы для купания.** Лаванда, иссоп (аптечный), мята болотная, огуречник (аптечный), тысячелистник, розмарин, ромашка – все эти полезные травы можно использовать при купании по отдельности или в различных сочетаниях.

**Масла.** Просто добавьте растительное масло (миндальное, оливковое, подсолнечное) в воду. Детское масло, так же как и минеральное, остается на поверхности. Указанные масла можно смешать с ароматическими или другими растительными маслами.

## **Масло для купания с дисперсированным молоком или медом**

*1 яйцо*

*1/4 стакана миндального масла*

*1/2 стакана сафлорового или оливкового масла*

*1 чайная ложка меда*

*2 чайные ложки моющего средства (мыла)*

*1/4 стакана водки*

*1/2 стакана молока и несколько капель духов*

Смешать яйца, мед и масла, добавить моющее средство, которое делает состав более густым. Продолжайте размешивать, добавьте водку, что способствует равномерному распределению смеси по телу и высушиванию кожи. Продолжайте взбивать смесь и добавьте молоко, что несколько разжижает смесь. Наконец, добавьте духи. Такое средство делает кожу более гладкой, блестящей и нежной.

**Купание в пене по-голливудски.** Смешать одно яйцо, 1/2 стакана шампуня и 1 чайную ложку желатина, взбить в миксере и поставить эту смесь под струю воды.

**Порошок для купания.** Следующие ингредиенты смешайте в каком-нибудь сосуде и добавляйте в воду для купания:

*3 столовые ложки овсяной муки*

*1 столовая ложка овсяных отрубей*

*1 столовая ложка размолотого миндаля*

*1 столовая ложка пшеничной муки*

*Несколько капель духов*

**Специальный массаж для невесты.** Предлагаем специальный рецепт для невесты. Ванны нужно делать в течение 10 дней перед свадьбой. Смешивают и тщательно растирают до состояния пасты следующие составные части:

*1 столовая ложка высушенных, размолотых и просеянных апельсиновых корок*

*1 столовая ложка высушенных, размолотых и просе-  
янных лимонных корок  
2 столовые ложки миндаля, щепотка соли  
4 столовые ложки муки и 3 ст. л. проросшей пшеницы  
1 столовая ложка размолотого чабреца  
Щепотка измельченного душистого перца  
Миндального масла столько, чтобы смесь стала пас-  
тообразной  
Несколько капель жасминового масла (для ароматиза-  
ции)*

Столовую ложку пасты добавляют в ванну, такая ванна очищает и стимулирует кожу, делая ее тонкой и блестящей.

## ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

Кожу лица старайтесь очищать мягким освежающим лосьоном. Тонизирующая процедура удаляет с кожи жир, оставшийся после очищения, закрывает поры, очищает кожу и хорошо подготавливает ее для наложения макияжа.

Обычно тонизирующие средства хорошо освежают кожу. Они изготавливаются в основном из настоев трав и цветов, уксуса и розовой воды. Более сильнодействующие лосьоны и вяжущие средства очень высушивают кожу. Поэтому они скорее подходят для жирной кожи. При любой коже избегайте сильно вяжущих составов, так как спирт, который является составной частью этих лосьонов, способствует пересушиванию кожи, в результате чего она теряет эластичность.

Обычно тонизирующими лосьонами и вяжущими средствами протирают лицо, смочив ими ватный тампон. При вялой коже ватный тампон быстрыми движениями прикладывают к лицу. Тонизирующие лосьоны способствуют приливу крови к коже. Смочите кусочек ваты, прижмите его к щекам, подбородку и шее. Избегайте тех участков кожи, где проступают кровеносные сосуды.

**Розовая вода.** Это одно из самых древних средств для освежения лица, изобретенное арабским дерматологом в X веке. Розовую воду можно купить в аптеке, но можно приготовить и в домашних условиях. Смешайте розовое масло с водой и тщательно перемешайте. Двух столовых ложек масла достаточно для 4,5 литров очищенной воды.

**Цыганская розовая вода.** 2 горсти темных ароматных лепестков розы поместите в банку или бутыл с широким горлышком. Налейте в посуду 1 литр воды и всыпьте 200 г сахара. Через 2 часа взболтайте, процедите и храните в прохладном месте.

**Тонизирующий лосьон из лещины виргинской и розовой воды.** Это самый известный тоник домашнего приготовления. Для его получения нужно просто смешать  $\frac{3}{4}$  стакана розовой воды и  $\frac{1}{4}$  стакана лещины (настой молодых веточек лесного ореха). При очень жирной коже можно взять одинаковое количество компонентов.

**Тонизирующий раствор из цветов и трав.** Смешайте две столовые ложки высушенных или 3 горсти свежих цветов или травы и одну пинту (0,57 л) воды. Траву залейте кипящей водой и закройте крышкой кастрюлю, чтобы вода не испарялась. Дайте траве (цветам) настояться в течение двух-трех часов. Процедите и налейте в бутылку для хранения.

**Тонизирующий лосьон из ноготков (календулы).** Ноготки известны своими тонизирующими свойствами. Для приготовления этого тоника возьмите свежие или сухие цветы. Смешайте две столовые ложки сухих цветов или 3 горсти свежих с пинтой (0,57 л) воды. Добавьте две столовые ложки лещины (лесного ореха). Хорошее средство для жирной с прыщами кожи.

**Лосьон из штокрозы (шиповника).** Положите 3 столовые ложки листьев штокрозы розовой в кипящую воду (0,28 л), накройте и 5 минут кипятите на очень слабом огне. Затем снимите с огня и настаивайте  $\frac{1}{2}$  часа. Процедите.

Лосьон готов. Многие другие цветы и листья, такие как лилия, герань, жимолость, цветы липы, лаванда, могут быть таким же образом использованы для приготовления лосьонов, освежающих и оздоравливающих.

**Настой из цветов бузины.** Поместите в большую посуду горсть промытых цветов бузины с шестью столовыми ложками воды. Оставьте настаиваться на ночь, на следующий день процедите. Если цветы сушеные – возьмите только 2 столовые ложки. Предлагаем несколько рецептов настоя из цветов бузины, выберите тот, который вам больше всего подходит.

1. Следующие компоненты поместите во флакон и перемешайте:

*3 столовые ложки настоя цветов бузины*

*3 столовые ложки лещины виргинской*

*(отвар лесного ореха – ветки, листья)*

*1 чайная ложка борной кислоты*

2. К половине стакана настоя из цветов бузины медленно вливайте 4 столовые ложки настойки бензойной смолы. Добавьте 6 капель настойки мирры. Дайте настояться в течение 24 часов, затем профильтруйте. Мужчины также могут пользоваться этим средством в качестве лосьона после бритья.

3. Смешайте следующие компоненты в большой бутылке и профильтруйте через 24 часа. Полезное средство при пористой коже.

*10 столовых ложек настоя цветов бузины*

*5 столовых ложек сока огурцов*

*4 столовые ложки одеколона*

*1 столовая ложка бензойной смолы*

4. Состав:

*1/2 стакана пахты или молока*



*6 столовых ложек цветов бузины  
1 столовая ложка меда*

Нагревайте молоко вместе с цветами бузины на медленном огне в течение получаса. Снимите с огня и дайте постоять около трех часов. Еще раз нагрейте и процедите. Добавьте мед. Очень полезно для грубой и зудящей кожи.

**Уксусный лосьон.** Уксусный лосьон – идеальное тонизирующее средство для кожи. Кожа имеет кислую среду, и уксус, будучи кислым, восстанавливает ее. Применяйте разбавленный уксус (одна часть на 8 частей воды). Для приготовления уксусного лосьона смешайте следующие составные части и дайте смеси постоять не менее 7 дней. Дважды в день смесь следует взбалтывать, перед применением процедить.

*1/2 стакана уксусного сидра (или вина)*

*1/2 чайной ложки гвоздики*

*1 столовая ложка лаванды (сушеные цветки и листья)*

*1 столовая ложка лепестков розы*

*1 столовая ложка розмарина и розовой воды  
или лосьона из цветков апельсина*

**Лосьон из огурцов.** Выдавите сок из половины очищенного огурца. Сок вылейте в кастрюлю, доведите до кипения и кипятите в течение 5 минут. Охладите и процедите, затем добавьте лещину виргинскую (лесной орех) из расчета 1 столовая ложка на 2 столовые ложки охлажденного огуречного сока. Храните смесь в холодильнике. Можно добавить мяту (4 столовые ложки).

**Апельсиновый и лимонный лосьон.** Налейте в посуду 1 стакан молока, положите дольку апельсина, половину лимона и две столовые ложки сахарной пудры. Смесь доведите до кипения. Затем остудите. Храните в холодильнике.

**Лосьон из коры яблоневого дерева.** В два стакана кипящей воды опустите кору яблоневого дерева (4 столовые ложки), добавьте столовую ложку шалфея и нанесите

на кожу лица и шеи. Следующие травы очень полезны в качестве тонизирующих средств:

*Тысячелистник* – для жирной кожи

*Ромашка* – способствует устранению морщин

*Розмарин* – для лечения и закаливания

*Петрушка* – содержит витамин С и очень полезна для кожи в прыщах и с пятнами

*Пижма* – лосьон из нее помогает избавиться от веснушек

*Мята* – стимулирует удаление пятен

*Окопник* – мягкое тонизирующее средство, способствует удалению пятен на лице.

## МОРЩИНЫ И МОРЩИНКИ

Если у вас появились морщинки и морщины, избавиться от них можно только при помощи пластической операции. Массаж и упражнения для лица могут предотвратить появление морщин, но не могут избавиться от тех, которые уже появились. Путем тонизирования мышц лица и питания кожи можно избавиться от складок и морщин. Предлагается несколько видов массажа: поглаживание, встряхивание, надавливание, постукивание, разминание, похлопывание.

Если ваша кожа бугорчатая, вялая, поблекшая, болезненная или же в морщинах, она может стать упругой и молодой под действием ваших рук. Для этого необходимы ежедневный массаж, гигиенические процедуры и разумная диета. Складки и морщины обычно образуются на лбу, висках, вокруг глаз, носа, на щеках, губах и на шее. Процедура массажа займет только 15 минут. Массаж укрепит мышцы лица и шеи, предотвратит появление морщин и безобразных скоплений жира, будет стимулировать циркуляцию крови, способствовать релаксации лицевых мышц.

Для достижения этого необходимо выполнять следующие процедуры:

1. Тонизирование – быстрые энергичные движения.

2. Успокаивание – медленные, успокаивающие движения.

Лучшее время для самомассажа – вечер, перед сном. Утром после сна лицо более расслабленное и дневной макияж будет лучше выглядеть. Перед массажем нанесите на лицо витаминный или массажный крем (не слишком толстый слой). Руки должны мягко двигаться по коже.

**Поглаживание.** Это очень легкое движение достигается скольжением руки по массируемой части тела. Поглаживание хорошо действует на кожу, успокаивает нервы. Любый массаж должен начинаться с поглаживания. Начинайте поглаживание очень медленно, постепенно ускоряя движения рук и опять замедляя перед тем, как перейти к другому движению. Руки должны быть расслабленными и двигаться легко. Кисти рук и подушечки пальцев должны полностью соприкасаться с кожей и двигаться к волосистой части головы. Движения всегда должны быть направлены только снизу вверх.

**Разминание.** Движение напоминает перемешивание теста. Соответствующим образом согнуты пальцы рук и легкими движениями гребня кисти производится массаж всего лица. Для массажа тела движения можно производить с большими усилиями.

**Надавливание.** Применяется для удаления лимфы из «мешочков» под глазами. Надавливание производится подушечками пальцев.

**Щипки.** Выполняются указательным и средним пальцами по типу «ножницы». Этот способ эффективен при морщинах и для полных людей. Помогает избавиться от второго подбородка и пухлых одутловатых щек. При массаже тела большим и указательным пальцами зажимают складку кожи, достаточно быстро производят движения.

**Постукивание.** Этот прием тонизирует и стимулирует кожу. Выполнять его следует быстрыми движениями всех пальцев. Полезен для массажа щек. Для массажа тела постукивание производится попеременно ребрами обеих рук в

*Второй рецепт массажного крема:* замочите на ночь 2 горсти чечевицы. Смешайте размоченную чечевицу с небольшим количеством молока и мойтесь полученной смесью. Кожа станет мягкой и блестящей.

### **Массажный крем**

*4 столовые ложки ланолина*

*4 столовые ложки подсолнечного или сафлорового масла*

*9 столовых ложек розовой воды*

Масла смешайте, подогрейте и медленно доливайте к ним подогретую розовую воду. Добавьте столовую ложку камфарного масла и 2 столовые ложки вазелина – для осветления крема.

### **Массажное масло**

*1/2 стакана миндального масла*

*1/2 стакана касторового масла*

Все смешать и использовать для массажа.

**Приготовление лосьонов для тела.** Существует много рецептов таких лосьонов, ниже приводим несколько самых простых и легко приготавливаемых лосьонов.

**Лосьон из розы и лимонного сока.** Смешать 3 столовые ложки розовой воды, 1 столовую ложку глицерина и 2 столовые ложки лимонного сока. При сухой коже нанесите эту смесь после ванны. Пропорции составных частей можно менять в зависимости от типа кожи. Храните в холодильнике.

### **Голубой лосьон**

*4 столовые ложки воды*

*3 столовые ложки мыльных хлопьев*

*1 чайная ложка глицерина*

быстром темпе. Такой массаж способствует питанию тканей и оказывает благотворное действие на нервную систему.

**Выжимание.** При этом движении разрушаются частицы соединительных тканей. Положите руки по обе стороны массируемого участка и сильно прижмите руки как если бы потираете их.

**Постукивание.** Движение выполняется полусогнутой кистью в быстром темпе.

**Поколачивание.** Движение выполняется тыльной стороной полусогнутой кисти.

**Похлопывание.** При похлопывающих движениях воздух, содержащийся в полусогнутой кисти, придает движению упругость.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

Массаж следует выполнять с гигиенической пудрой. Если у вас жирная кожа, то такой массаж также эффективен. Перед массажем легко промокните лицо полотенцем. После того как лицо осушено, нанесите на него пудру, лучше детскую, так как она мягче и не повредит чувствительную кожу. Убедитесь, что руки легко скользят по лицу. Если лицо недостаточно хорошо высушено, пудра приклеится к коже и будет затруднять движения рук. Не забудьте на плечи положить полотенце, чтобы не запачкать одежду. Если на лице есть прыщи, не следует пользоваться жирными массажными средствами.

Даже мыльную пену можно использовать для массажа. Но мыло подходит не для всякой кожи.

## РЕЦЕПТЫ МАССАЖНЫХ СОСТАВОВ

**Паста для массажа.** Пшеничная или овсяная мука смешивается с кремом до состояния пасты. Полученная паста оказывает сильное очищающее действие на кожу, удаляет отмирающие клетки.

*1 чайная ложка лещины виргинской (отвар веток лесного ореха)*

*4 чайные ложки оливкового масла*

*Несколько капель голубого окрашивающего препарата и духов*

В кастрюлю налейте воду и всыпьте мыльные хлопья и нагревайте. Когда хлопья растворятся, снимите кастрюлю и добавьте глицерин, оливковое масло и лещину. Перемешивайте до тех пор, пока смесь не остынет. И тогда добавляйте окрашивающий препарат и духи. Очень приятная, тонкая мягкая смесь голубого оттенка, приготовленная указанным способом, является идеальным нежирным лосьоном для применения после ванны и делает кожу блестящей, как атлас.

**Лосьон из лаванды для тела.** Растворите одну чайную ложку буры в 1 стакане розовой воды, затем медленно добавляйте 2 столовые ложки подогретого оливкового масла, непрерывно размешивая. Когда все масло влито и получилась эмульсия, добавьте лавандовую воду (в 2 стакана кипящей воды опускают горсть листьев лаванды). Смесь должна постоять, через час ее процеживают — и лосьон готов.

### **Лосьон с миндальным маслом**

*3 чайные ложки ланолина*

*1 чайная ложка миндального масла*

*1 чайная ложка вазелина*

*1 чайная ложка вазелинового масла*

*2 чайные ложки глицерина*

*10 столовых ложек воды*

*1 чайная ложка мыльных хлопьев*

*1 чайная ложка цветов василька, духи или миндальное масло*

Масла и воду нагревать по отдельности. Затем смешать. Налить во флакон и сильно взболтать. Добавить духи.

# КРАСИВАЯ И СВЕЖАЯ КОЖА – ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

## НАТУРАЛЬНЫЕ КРЕМЫ

Все виды кожи нуждаются в увлажнении, в том числе и жирная. Но для сухой кожи увлажняющие средства совершенно необходимы. Чем суше кожа, тем обильнее ее нужно увлажнять. Это следует делать после очищения и тонизирования, а также перед нанесением макияжа. Тонкая пленка увлажняющего крема полезна для очень сухой кожи (под макияжем), так как дает влагу клеткам кожи.

Во время сна в коже происходит процесс замены отмерших клеток. Сон очень важен, поскольку в это время ничто не оказывает на кожу отрицательного воздействия. Каждый день перед сном следует наносить на лицо питательный крем в направлении *снизу вверх, а на шею – сверху вниз от подбородка*. Это расслабляет напряжение мышц и улучшает циркуляцию крови. Если кожа очень сухая, нанесите крем еще раз.

Во время климакса и после него, когда снижается уровень гормонов и других необходимых организму веществ, гормональные кремы и лосьоны, а также кремы с высоким содержанием витаминов и концентрированных масел помогают сохранить молоджавый вид.

## УВЛАЖНЯЮЩИЕ КРЕМЫ НА МИНДАЛЬНОМ МАСЛЕ

2 чайные ложки пчелиного и 1 чайную ложку эмульгирующего воска положите в посуду и поместите ее на водяную баню. Когда расплавится воск, добавьте 5 чайных ложек миндального масла, в другой посуде на той же бане нагрейте воду так, чтобы обе чашки нагревались одновременно. В чашку с воском и маслом медленно добавляйте воду, постоянно помешивая. Снимите посуду с огня и про-

должайте помешивать. Когда смесь остынет, добавьте несколько капель лавандового масла.

### **Травяной крем из окопника**

*1 столовая ложка ланолина*

*2 столовые ложки белого воска (эмульгирующий)*

*6 столовых ложек пчелиного воска*

*6 столовых ложек миндального масла, травяного лосьона или настоя*

Расплавьте воск и масло на водяной бане, остудите и держите в холодильнике. К двум чайным ложкам этого крема (в расплавленном виде) добавьте чайную ложку любого лосьона или настоя трав по своему выбору.

Окопник – целебная трава, идеальное средство для чувствительной, воспаленной или кожи с пятнами. Горсть окопника разомните, процедите и используйте для крема. Отжатые листья не выбрасывайте, добавьте 1 чайную ложку меда и используйте в виде маски.

**Крем из масла авокадо и миндального** (вместо масла авокадо можно использовать персиковое или оливковое)

*3 чайные ложки пчелиного воска*

*3 чайные ложки эмульгирующего воска*

*1/2 стакана миндального масла*

*1/2 стакана масла авокадо или персикового масла*

*3 столовые ложки розовой воды*

Смешайте воски в эмалированной посуде на водяной бане, добавьте масло авокадо (персиковое) и миндальное. По капле добавляйте нагретую розовую воду, постоянно перемешивая смесь. Снимите с огня, перемешивайте до охлаждения. Добавьте несколько капель духов.



## **Крем с подсолнечным маслом**

*4 чайные ложки ланолина  
2 чайные ложки эмульгирующего воска  
2 чайные ложки пчелиного воска  
5 столовых ложек подсолнечного масла  
6 столовых ложек воды  
2 чайные ложки глицерина  
1/2 чайной ложки буры*

Расплавьте смесь воска, масла и ланолина на водяной бане. В другой посуде нагревайте воду, глицерин и буру. Проследите, чтобы бура полностью растворилась. Когда расплавленные масла и воски находятся в разогретом состоянии, медленно, по капле, добавляйте раствор из второй посуды и перемешивайте смесь деревянной ложкой до тех пор, пока не образуется густой крем беловатого цвета. Он увлажняет и смягчает кожу.

## **Увлажняющий крем с жасминовым маслом**

*2 столовые ложки эмульгирующего крема  
2 столовые ложки миндального или подсолнечного масла  
1 чайная ложка ланолина  
1/2 чайной ложки буры  
1,5 чайной ложки глицерина  
8 столовых ложек воды и несколько капель жасминового масла*

Расплавьте воск, масло и ланолин на водяной бане. Отдельно нагревайте смесь из воды, глицерина, буры. Полностью все растворите. К смеси масел добавьте воду, затем непрерывно помешивайте, пока смесь не остынет. Добавьте несколько капель жасминового масла. Получившийся таким образом нежирный крем очень полезен для нормальной и жирной кожи.

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ КРЕМЫ И МАСКИ

В питательные кремы входят компоненты, питающие кожу: масляные, увлажняющие, жидкие, быстро впитывающиеся в кожу, или же густые. В группу питательных кремов входят также гормональные кремы и лосьоны, витаминные продукты и препараты на сыворотке, кремы и лосьоны от морщин, биологически активные препараты. Некоторые из них можно приготавливать в домашних условиях.

**Крем с маслом какао.** Нагрейте на водяной бане смесь из следующих составных частей, хорошо их перемешав:

*2 столовые ложки масла какао*

*2 столовые ложки эмульгирующего воска*

*1 столовая ложка пчелиного воска*

*4 столовые ложки масла кунжута – оливкового или подсолнечного*

*1 столовая ложка миндального масла*

Когда вся смесь полностью расплавится, снимите с огня и перемешивайте до охлаждения. При этом добавьте несколько капель духов. Крем делает кожу гладкой и нежирной. Если воска нет, возьмите 2 столовые ложки ланолина и 8 столовых ложек миндального масла (кунжутowego или подсолнечного) и расплавьте на водяной бане. Этот крем очень полезен для сухой кожи, а также для ухода за кожей локтей, коленей, стоп ног и для шеи. Для жирной кожи добавьте 2 столовые ложки розовой воды (или обычной мягкой воды).

**Крем из цветков бузины.** Смешайте 3 столовые ложки миндального масла, 4 столовые ложки лепестков бузины и 1 столовую ложку ланолина в посуде на водяной бане, в течение часа кипятите смесь, процедите и медленно добавляйте теплую воду.

## **Крем из проросшей пшеницы**

- 1 чайная ложка пчелиного воска*
- 1 чайная ложка эмульгирующего воска*
- 5 столовых ложек ланолина*
- 5 столовых ложек кунжутowego или подсолнечного масла*
- 2 столовые ложки масла из проросшей пшеницы*
- 5 столовых ложек воды*
- 1/2 чайной ложки буры и несколько капель духов*

Смешайте воски и масла на водяной бане. Нагревайте воду с бурой до полного растворения буры. Затем медленно вливайте воду с бурой в расплавленные масла и воски. Перемешивайте до загустения. Питательный крем готов. Ланолин и масло ростков пшеницы содержат витамин Е.

**Медовый крем.** Мед очень полезен для сухой, негладкой и чувствительной кожи. Для нездоровой кожи приготовьте крем следующим образом: перемешайте 3 столовые ложки ланолина, 1/2 столовой ложки меда и 1 чайную ложку лецитина и поместите на водяную баню. Медленно влейте 4 столовые ложки теплой воды, непрерывно помешивая, пока смесь не остынет.

## **Витаминный крем**

- 1 столовая ложка пчелиного воска*
- 1 столовая ложка эмульгирующего воска*
- 1 столовая ложка ланолина*
- 3 столовые ложки масла проросшей пшеницы (или 2 капсулы витамина Е)*
- 3 столовые ложки морковного масла (или 2 капсулы витамина А)*
- 6 столовых ложек дистиллированной воды*
- 1/2 чайной ложки буры*
- 2 капли настойки бензойной смолы и несколько капель цветка апельсина (настой из цветков апельсина)*

Расплавьте воски и масла на водяной бане, одновременно в отдельной посуде в теплой воде растворите буру. Быстро вылейте этот раствор в первую посуду, перемешивайте до тех пор, пока он немного не остынет. Затем добавьте настойку бензойной смолы и продолжайте помешивать до получения густого крема. Добавьте содержимое капсул с витамином.

### **Смешанный крем из различных масел**

*2 столовые ложки пчелиного воска*  
*4 столовые ложки эмульгирующего воска*  
*3 чайные ложки ланолина*  
*4 столовые ложки миндального масла*  
*4 столовые ложки кунжутowego масла*  
*или подсолнечного*  
*2 столовые ложки персикового масла*  
*2 столовые ложки оливкового масла*  
*2 столовые ложки касторового масла*  
*5 столовых ложек воды*  
*1/2 чайной ложки буры*  
*Несколько капель масла амбры или лаванды*

Смешайте и расплавьте воски и масла на водяной бане. В отдельной посуде растворите в теплой воде буру. Добавьте этот раствор к расплавленным воскам и перемешайте до охлаждения крема. Крем не оставляет на лице следов масла и придает коже атласный блеск.

**Земляничный крем.** Поместите в кастрюлю 250 г ягод и 100 г сахара, доведите до кипения. Охладите, закипятите еще раз, охладите и поставьте в холодильник. Получается очень полезный лосьон для жирной кожи. Затем расплавьте по 2 столовые ложки ланолина и подсолнечного масла на водяной бане и добавьте клубничный сок. Снимите с огня и хорошо перемешайте.

**Жирный питательный крем.** Расплавьте на водяной бане следующие масла:

*3 столовые ложки косточкового масла*

*2 столовые ложки оливкового масла*

*1 столовую ложку миндального масла и добавьте*

*1/2 столовой ложки пчелиного воска*

В отдельной посуде растворите в 3 столовых ложках горячей воды половину чайной ложки буры. Затем медленно влейте этот раствор в смесь масел и размешивайте до полного охлаждения. Крем готов.

### **Питательный крем из цветков апельсина**

*2 чайные ложки пчелиного воска*

*2 чайные ложки эмульгирующего воска*

*8 чайных ложек миндального масла*

*4 чайные ложки ланолина*

*4 чайные ложки косточкового масла*

*6 чайных ложек воды апельсиновых цветков*

*Несколько капель бензойной смолы и апельсинового масла*

Непрерывно помешивая, расплавьте воск и масла, добавьте нагретую воду из апельсиновых цветков и несколько капель настойки бензойной смолы и апельсинового масла. Крем не только питает кожу, но способствует разглаживанию морщин. Вместо цветков апельсина можно с таким же успехом применять цветы ромашки, иссопа, хмеля.

## **ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И КОСМЕТИКА**

Обычно наше беспокойство вызывают такие дефекты кожи, как морщины, пятна, угри, прыщи и пятна от солнечных ожогов. Загрязнения кожи приводят к угрям, открытым порам, пятнам, прыщам и усиленному выделению кожного сала. Причин этому много, в том числе – нарушение деятельности желез внутренней секреции, неправильное пита-

ние, включающее большое количество шоколада и жареных блюд, нервные переживания и недостаточный сон.

Открытые поры, угри, пятна и прыщи чаще всего встречаются на жирной коже, особенно при недостаточно тщательном ее очищении. Угри появляются в результате повышенной активности сальных желез, вырабатывающих излишнее количество кожного сала, которое, проходя через поры недостаточно чистой кожи, закупоривает их. Под кожей образуются небольшие образования (просянки).

Прыщи обычно образуются при нарушении баланса гормонов. Если кожа склонна к угрям и пятнам, умываться следует 2-3 раза в день. Тщательно умывайтесь перед нанесением макияжа, а также перед сном. Затем тонизируйте кожу и, чтобы закрыть поры, вбивайте в кожу тонизирующий крем или слегка вяжущий лосьон с яичным белком. Средства, которые мы вам рекомендуем, проверены на большом опыте.

## СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Камфара, сера, лук, чеснок, творог, дрожжи, фуллера земля, травы и овощные соки очень полезны для ухода за нечистой прыщевой кожей. Ниже приводим несколько рецептов масок, необходимых для кожи такого типа.

**Камфара.** Камфара обладает целебным, успокаивающим и смягчающим свойствами. Смешайте 1/2 чайной ложки овсяной муки (толокно), 1/2 чайной ложки кристаллов камфары или 3 капли камфарного спирта и 1 чайную ложку воды из цветков апельсина. Нанесите на лицо на 15 – 20 минут, затем промойте несколько раз тепловатой водой.

Две капли камфарного спирта, добавленные к смеси 1 столовой ложки томатного сока с 1 чайной ложкой меда, – хорошее вяжущее и тонизирующее средство, которое следует наносить на кожу приблизительно на 15 минут.

Для улучшения вида кожи и лечения пятен приготовьте смесь из следующих компонентов:

*1 столовая ложка глицерина,  
1/2 столовой ложки бургы в порошке,  
1 чашка (стакан) дистиллированной воды и 3 капли  
камфарного спирта.*

Все хорошо взболтать.

**Сера.** Для приготовления маски смешайте 1 чайную ложку порошка чистой серы, 2 столовые ложки фуллеровой земли и один белок куриного яйца. Накладывайте эту маску каждый день для лечения прыщей. Для проверки на аллергию перед применением маски сделайте пробу за ухом. Если реакции не будет в течение нескольких часов, можно наносить и ежедневно.

**Лук.** Нарезьте мелко 1 луковицу и выдавите сок. Затем смешайте его с 1 столовой ложкой фуллеровой земли или каолина и добавьте 1 чайную ложку меда. Маска полезна для предотвращения морщин и пятен.

**Чеснок.** Взбейте один белок яйца, к нему добавьте следующие компоненты:

*1 чайная ложка каолина,  
1 чайная ложка меда,  
1 чайная ложка сока моркови,  
сок 1 зубочка чеснока.*

**Зола водорослей.** Смешайте 1 столовую ложку золы водорослей и 1 столовую ложку творога до состояния пасты. Накладывайте ежедневно на 15 минут. Кожа станет чистой. Помогает от пятен.

**Слива.** Разомните мякоть 6 проваренных слив и смешайте с 1 чайной ложкой миндального масла. Маска очень полезна от прыщей.

При появлении морщин тонизируйте мышцы с помощью массажа и питайте кожу.

Рекомендуемые кремы из натуральных продуктов весьма эффективны.

**Абрикосовый крем от морщин.** Расплавьте 2 столовые ложки ланолина, 2 столовые ложки миндального масла

и 1 столовую ложку абрикосового масла, смешайте все и добавьте 3 столовые ложки лимонного сока. Абрикосы очень богаты витамином А, обладающим омолаживающим эффектом.

**Листья герани.** Замочите листья герани в розовой воде и наложите на лицо. Это смягчает кожу и разглаживает морщинки.

**Белковая маска.** Взбейте белок одного яйца и тонкой пленкой нанесите на 10 – 20 минут на лицо. Маска стягивает кожу и разглаживает морщины.

Через 10 – 20 минут маску смыть.

**Огуречный лосьон от морщин.** Разомните и выдавите сок половинки огурца, смешайте с одним белком (взбить до пены) и 1 чайной ложкой сока лимона, 1 чайной ложкой водки и добавьте несколько капель настоя бензойной смолы (в случае отсутствия бензойной смолы можно ограничиться вышеприведенными компонентами).

**Мятный лосьон от морщин.** Смешайте следующие компоненты и применяйте как лосьон от морщин:

*2 столовые ложки смеси огуречного сока  
или сока мяты  
4 капли экстракта мяты перечной  
и щепотку порошка квасцов*

Лосьон можно долго хранить в холодильнике.

Даем еще один рецепт маски из мяты для жирной кожи. Смешайте один белок и 1 чайную ложку каолина до состояния пасты, добавьте 1/4 чайной ложки экстракта (или масла) мяты. Хорошо стягивает и тонизирует кожу.

## ВЯЖУЩИЕ ЛОСЬОНЫ

Вяжущие лосьоны применяются для тонизирования кожи и бывают необходимы для удаления остатков грязи из пор. Не пользуйтесь лосьонами с очень вяжущим эффек-



том. Вяжущий крем наносится на жирные участки кожи, такие как боковые части носа, подбородок и лоб. При появлении пятен следует и на них нанести такой крем. Это помогает закрыть поры и предотвратить образование угрей.

Лосьоны с очень вяжущим эффектом содержат спирт. Чистый спирт – хорошее вяжущее средство, но обладает сильным запахом, сильные вяжущие лосьоны пересушивают кожу, обезвоживают ее. Всегда старайтесь пользоваться более мягкими тонизирующими и вяжущими средствами.

Предлагаем несколько рецептов для домашнего приготовления.

**Медовая вода.** В стеклянной посуде, плотно закрытой, в течение недели настаивайте следующую смесь, дважды в день взбалтывая:

*2 столовые ложки меда*

*2 столовые ложки семени кориандра*

*2 столовые ложки мускатного ореха*

*1 столовая ложка гвоздики*

*4 столовые ложки измельченной корки лимона*

*8 столовых ложек спирта*

*4 столовые ложки розовой воды*

*4 столовые ложки воды из цветков апельсина  
или цветов герани*

*1/2 чайной ложки бензойной смолы*

*1/2 чайной ложки сторакса (смола растения сторакс)  
или живицы сосны*

Еще одна смесь, которую нужно хранить в такой же плотно закрытой посуде в течение 2 недель при ежедневном взбалтывании:

*8 столовых ложек сандалового дерева (настой коры  
липы)*

*1/4 чайной ложки порошка мускатного ореха*

*1 чайная ложка касторового масла*

*1/4 чайной ложки лавандового масла  
1/8 чайной ложки масла гвоздики  
4 столовые ложки розовой воды  
4 столовые ложки воды из цветков апельсина  
1 столовая ложка меда*

### **Розмариновая вода**

*2 столовые ложки розмарина  
Четверть апельсина с кожурой  
Половина лимона с кожурой  
4 веточки мяты  
Четверть стакана спирта или настойки кожуры  
грецких орехов  
1/2 стакана розовой воды*

Смешайте в плотно закрытой посуде (флаконе) и оставьте на 2-3 суток, часто взбалтывайте.

### **Лимонный лосьон**

На 24 часа оставьте следующую смесь в большой посуде. Затем процедите и применяйте при жирной коже.

*4 столовые ложки лимонного сока (или сока 2 больших лимонов)  
1/2 чайной ложки экстракта перечной мяты  
8 столовых ложек настоя листьев и цветков лесного ореха  
2 столовые ложки спирта*

### **Камфарный лосьон**

В большой посуде смешайте следующие компоненты:

*1/2 стакана розовой воды  
1/2 стакана дистиллированной воды  
1 столовую ложку камфарного спирта  
2 капли голубого окрашивающего вещества (несколько крупинок метиленовой сини)*

Для усиления действия лосьона можно добавить щепотку квасцов. Процедите и применяйте при расширенных порах и пятнах, кроме того, мужчины могут им пользоваться после бритья.

Хорошо сбалансированное питание, абсолютная чистота и уход за кожей, регулярная работа желудка, свежий воздух и физические упражнения, достаточно продолжительный сон, душевное спокойствие – главные условия сохранения красивой кожи. Для ухода за кожей с пятнами и другими дефектами даем несколько простых рецептов.

- ◆ В прежние времена женщины пропитывали хлебный мякиш молоком и медом, наносили его на лицо и оставляли на ночь.
- ◆ В грушах содержатся дезинфицирующие компоненты, которые оказывают на кожу вяжущее действие. Разомните зрелую грушу, отожмите сок и нанесите мякоть на лицо или смешайте до пастообразного состояния с сухим молоком. Это средство очень полезно для кожи в пятнах.
- ◆ Если кожа серая, нездоровая, делайте маску из одуванчиков. Одуванчики очень богаты витаминами. Разомните и отожмите 2 столовые ложки листьев одуванчика и наложите их на 15 минут, затем промойте лицо холодной водой.

**Еще одна отбеливающая маска для шеи.** Смешайте до пастообразного состояния следующие компоненты и наложите на лицо на 20 – 30 минут:

*2 столовые ложки обычной фуллеровой земли  
2 столовые ложки обычного молока или сыворотки  
1 столовая ложка воды цветков  
апельсинов (календулы)  
1 столовая ложка меда, щепотка измельченной  
гвоздики и щепотка соды*

Приводим рецепты простых солнцезащитных лосьонов и кремов для защиты лица от ультрафиолетовых лучей.

### **Масляно-уксусный лосьон**

Перемешайте следующие компоненты:

*1 стакан оливкового или кунжутowego масла*

*1/2 стакана уксуса*

*1 чайная ложка йода*

*Несколько капель ароматизирующего компонента (лаванда)*

### **Крем из масел и чая**

*4 столовые ложки ланолина*

*3 столовые ложки кунжутowego масла (подсолнечного или кашицы из семян кунжута)*

*2 столовые ложки миндального масла*

*1/2 стакана крепкого чая и ароматизирующий компонент*

Заварите крепкий чай, процедите. В эмалированной посуде расплавьте масла на водяной бане. Медленно добавляйте чай, при этом непрерывно перемешивайте деревянной лопаточкой. Когда смесь остынет, введите ароматизирующие добавки. Ланолин и миндальное масло сохраняют влажность кожи. Кунжутное (подсолнечное) масло абсорбирует ультрафиолетовые лучи. Танин чая также абсорбирует солнечные лучи.

### **Лосьон из кунжутowych семян**

4 столовые ложки кунжутowych семян размелите в порошок и размешайте с 1 стаканом розовой воды. В течение 24 часов флакон как можно чаще встряхивайте и добавляйте для консервации 4 столовые ложки водки или медицинского спирта.

Эта маска стягивает и отбеливает кожу и делает ее гладкой и свежей.

**Маска из яиц и дрожжей.** Смешайте желток, 1 столовую ложку пивных дрожжей и 1 чайную ложку подсолнечного масла и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте ее молоком. Маска очень полезна для кожи в пятнах.

**Лецитиновая маска.** Перемешайте 1 столовую ложку лецитина, 2 чайные ложки персикового (или другого фруктового) сока, 1 чайную ложку масла из ростков пшеницы (или 2 ампулы витамина Е). Нанесите на лицо. Лецитин — хорошее питательное средство, поскольку является сложным веществом, в состав которого входят фосфор и протеин. Содержится в яйцах и соевых бобах.

**Яблочная маска.** Все нижеприведенные компоненты очень тщательно перемешайте в миксере. Нанесите на лицо на 30 минут, затем смойте.

*Половинка яблока (очистить и нарезать)*

*1 столовая ложка меда*

*1 чайная ложка аскорбиновой кислоты*

*1 желток*

*1 столовая ложка яблочного уксуса*

*3 столовые ложки растительного масла*

Это одна из наиболее эффективных масок для всех типов кожи. Уксус восстанавливает кислотную оболочку, яблоки содержат пектин и обладают целебным действием.

Все остальные компоненты: аскорбиновая кислота, мед, желток и масла — хорошо питают кожу.

**Солнечные ожоги.** Несомненно, витамин D, который вырабатывается под воздействием солнечного облучения, очень полезен для костей. Но самое плохое, что мы можем сделать для своей кожи, — это подставить ее под солнечные лучи. Воздействие солнца на кожу старит ее так же, как и возраст. Солнце делает ее грубой, неэластичной, морщинистой и сухой. Пользуйтесь светозащитными очками и шляпой с полями.

## Бергамотовое масло

Расплавьте 1 стакан кокосового или оливкового масла и добавьте 1/4 чайной ложки бергамотового масла. Если лицо сильно загорело и стало темным, через день наносите отбеливающую маску. Маски из отбеливающих порошков и перекиси водорода иногда вредны. Предлагаем для домашнего приготовления отбеливающий крем. Следующие компоненты смешайте. Полученную пасту нанесите на лицо на 20 минут.

*2 столовые ложки фуллеровой земли*

*1 столовая ложка сока лимона*

*1 чайная ложка меда*

*4 измельченные гвоздики.*

Если кожа от загара стала красной и возбужденной, можно воспользоваться приведенными ниже травяными смесями, которые охлаждают и успокаивают ее:

а) сделайте настойку, прокипятив в стакане воды листья лопуха, крапивы, ромашки или чая, и нанесите на обожженную кожу;

б) протирайте обожженные участки ломтиками огурца;

в) раздавите несколько ягод клубники и смешайте с 1 столовой ложкой молока и нанесите на кожу;

г) кусочком ваты, смоченным в сыворотке, протирайте лицо.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА

Цель упражнений для лица – укрепить тонус мышц и усилить циркуляцию крови. Каждое упражнение повторяйте 10 раз.

1. С растянутыми как можно сильнее губами с максимально напряженными мышцами произносите И, А, У.

2. Широко откройте рот и как можно сильнее сверните язык.

3. Сядьте прямо перед зеркалом. Затем посмотрите на потолок, насколько можно вытяните шею. В этом положении поверните голову так, чтобы смотреть на потолок над левым плечом. Поверните голову вперед, затем так, чтобы смотреть на потолок над правым плечом. Поверните голову вперед и опустите подбородок к правому плечу. Это упражнение полезно для *устранения двойного подбородка*.

4. Сядьте прямо перед зеркалом. Сильно стисните зубы и заверните губы внутрь. Растяните уголки губ насколько можно. Удерживайте позу на счет 6, затем расслабьтесь. Насколько можно выдвиньте вперед нижнюю челюсть, затем расслабьте мышцы. Упражнение полезно *при отвислом подбородке*.

5. Сядьте прямо перед зеркалом. Втяните щеки. Затем надуйте щеки, одну, затем другую. Затем улыбнитесь одной половиной рта, опуская и поднимая уголок рта. То же самое в другую сторону. Это упражнение полезно *при толстых щеках*.

6. Сядьте прямо перед зеркалом. Втяните щеки, затем надуйте их. Кончиками пальцев медленно нажмите на щеки так, чтобы воздух не выходил. Это упражнение благоприятно и для *полных щек*.

7. Сядьте прямо перед зеркалом. Широко откройте глаза и высоко поднимите брови. Удержите эту позу. Затем опустите брови и верните глаза в обычное положение. Это упражнение полезно *при густых бровях*.

## ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ

Яркие глаза свидетельствуют о хорошем здоровье и жизнеспособности. Если человек нездоров, глаза становятся тусклыми, а взгляд усталым. Привлекательность и очарование женщины в значительной мере зависят от ясных, красивых и сияющих глаз. Первое и главное условие красоты глаз – правильное питание. Лучший витамин для глаз – витамин А. Питание, богатое витамином А, способствует красоте и здоровью глаз.

Напряжение глаз, яркий свет, частицы пыли, копоть и дым – главные враги здоровых глаз. Достаточно длительный сон – необходимое условие для сохранения красоты. Без него глаза становятся красными и усталыми. Необходимо спать не менее 8 часов. Усталости глаз при чтении можно избежать при хорошем освещении. Приступать к шитью или другим работам следует также при хорошем освещении. Остерегайтесь ярких солнечных лучей и яркого света летом. Напряжение глаз и раздражение могут быть значительно снижены, если пользоваться на ночь специальным лосьоном. Он полностью очищает поверхность глаз, тонизирует усталые мышцы. Наполните посуду с широким горлышком слабым раствором лосьона и медленно двигайте глазом в этом растворе. Для другого глаза приготовьте новый раствор, чтобы инфекция или слабое воспаление не перешли с одного глаза на другой.

### КАК ОСЛАБИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ГЛАЗ

*Один из самых испытанных приемов для снятия напряжения глаз* – закрыть глаза ладонью. Метод очень прост. Поставьте локти на стол, руки поднесите к глазам так, чтобы ребра ладоней касались щек. Голову наклоните



и руками поддерживайте ее так, чтобы вся тяжесть головы приходилась на руки, а мускулы шеи полностью расслабились. Оставайтесь в таком положении 5 – 10 минут. В течение дня проделайте эту процедуру несколько раз.

*Другой метод расслабления глаз* – осторожно и плотно прижать ладонь к закрытым глазам. Повторять до тех пор, пока перед глазами будет полная темнота.

Недостаточный сон способствует покраснению и опуханию глаз. Никогда не наносите тяжелый ночной крем, а также увлажняющий крем и питательные маски на нежную кожу вокруг глаз. Масло, содержащееся в таких кремах, растягивает кожу и приводит к ее припухлости. Старайтесь, чтобы на эти участки кожи не попали вяжущие препараты. Косметика и очищающие лосьоны, поскольку все они содержат осушающие кожу компоненты, способствуют высушиванию и старению кожи.

Крем для ухода за кожей под глазами и век всегда мягкий и тонкий. Если нужно нанести крем на такой участок кожи, очень осторожными мягкими движениями вбейте его подушечками указательных пальцев.

Кожа под глазами – единственная часть организма человека, в которой нет увлажняющих желез. Именно здесь прежде всего появляются признаки старения организма, а также следы волнения, тревог, употребления алкоголя, недостаточного сна. Сильное переутомление тоже может быть причиной ухудшения состояния этих участков кожи. Если причина – бессонница, можно перед сном сделать несколько упражнений или небольшую прогулку. Темные круги под глазами – явление временное и обычно проходит после достаточно продолжительного сна. Чтобы предотвратить появление морщин и устранить небольшие морщинки под глазами, следует наносить на кожу под глазами хороший крем на ланолиновой основе. Крем вбивайте очень мягкими движениями подушечек пальцев, стараясь не растянуть кожу, затем его излишек снимите салфеткой.

**Крем для ухода за кожей под глазами.** Крем на основе ланолина можно легко приготовить в домашних условиях.

*1 столовая ложка ланолина*

*1 1/2 столовой ложки миндального масла*

*1 чайная ложка лецитина в порошке*

*2 столовые ложки холодной воды*

Расплавьте ланолин на водяной бане и добавьте миндальное масло. Снимите с огня и медленно добавляйте лецитин, а затем по капле – холодную воду. Перемешайте смесь деревянной ложкой. Проверьте на аллергию.

**Массаж глаз.** Не сдвигайте кожу вокруг глаз, когда наносите крем. Правильный способ – начинать от внутреннего угла глаз, двигаясь к пульсирующим точкам. Для верхнего века все повторить точно так же. Приводим описание правильного массажа:

а) сдавливайте брови в направлении от носа к вискам большим и указательным пальцами. Это снимает напряжение и усталость глаз. Повторять 7 раз;

б) вторым и третьим пальцами постукивайте вокруг глаз, надавливая на переносицу и виски. Ни в коем случае не растягивайте нежную кожу под глазами;

в) и, наконец, удалите с кожи остатки жира и нанесите небольшое количество тоника или минеральной воды, которые смягчают кожу и улучшают кровообращение.

Для сохранения здоровья и внутреннего давления глаз приводим несколько упражнений. Для улучшения смазки глаз быстро моргайте глазами (около 50 раз) или вращайте глазами сначала по часовой стрелке, затем – в противоположную сторону. Повторите несколько раз.

### **Рецепты примочек для глаз**

Чтобы сохранить блеск глаз, применяйте простые средства, рецепты которых приведены ниже.

- ◆ Натрите половину огурца, отцедите сок и поставьте его в холодильник. Два кусочка хлопчатобумажной ткани, намоченные в розовой воде, опустите в холодный огуречный сок и накладывайте на глаза по крайней мере два раза в день. Следует прилечь, расслабиться, отогнать неприятные мысли. Огуречный сок не только способствует расслаблению глаз, но и освежает кожу вокруг глаз, особенно если он сочетается с лимонным соком или ланолиновым кремом.
- ◆ Заварите черный чай и дайте ему остыть. Замочите кусочки марли в холодном чае и наложите на глаза.
- ◆ Разомните листья мяты и наложите вокруг глаз. Снимает потемнение кожи вокруг глаз.
- ◆ Замочите хлопчатобумажные салфетки в соке картофеля и наложите на глаза. Очень эффективно при припухлости век.

## ЙОГА ГЛАЗ – РЕКОМЕНДАЦИИ ИНДИЙСКОГО МАСТЕРА АШОКА Б. ТХАКЕРА

Учение Йога охватывает все аспекты человеческой жизни. Для полной здоровой жизни большое значение имеет правильное функционирование каждого органа нашего тела. В данной статье мы обсудим упражнения, предназначенные для глаз.

Глаза являются одним из самых важных органов ощущения: весь лежащий вокруг нас мир мы познаем при помощи глаз. Световое раздражение попадает в мозг, и это не только дает нам картину окружающего мира, но и порождает различные чувства в нашем сознании, что в свою очередь создает у нас настроение и эмоции.

Таким образом, глаза познают внешний мир и отражают его в нашем сознании, и наоборот – о состоянии человека можно судить по его глазам. Врачи знают, что глаза че-

ловека отражают состояние его здоровья и по ним можно определить многие заболевания.

Мы хотим предложить вам несколько упражнений, которые укрепят здоровье ваших глаз и улучшат зрение. Делая эти упражнения регулярно, можно избавиться от очков. Затем мы обсудим тракак — одно из упражнений для мозга и нервной системы, рекомендованное хатха-йогой.

Очищение носа водой — это модификация классической процедуры «джала-нети», нос очищается при помощи детской клизмы. Наполните клизму чистой водой комнатной температуры, наклонитесь вперед под углом 45 — 60 градусов и впрыскивайте воду в каждую ноздрю по очереди. Часть воды будет выливаться через другую ноздрю, а часть — через рот. Остаток воды следует выдуть через нос, для этого нужно закрыть одну ноздрю пальцем и с небольшим усилием выдуть оставшуюся воду. Ни в коем случае нельзя выдувать воду из обеих ноздрей одновременно: в таком случае вода по евстахиевым, или слуховым, трубам попадет в уши и вызовет болезненные ощущения. Если же голова наклонена на 60 градусов, то вода не попадет в носовые пазухи. Такое очищение носа не только удаляет слизь и грязь, но и улучшает кровообращение в районе носа, глаз и мозга. Такое стимулирование нервов органов обоняния оживляет работу ума.

Наклонитесь вперед, держа глаза широко раскрытыми, и плесните ладонями воду в глаза. Вода должна быть комнатной температуры. Эту же процедуру можно делать иным методом: наберите в рот холодной воды и плескайте в глаза воду комнатной температуры до тех пор, пока вода во рту не согреется. Холодная вода во рту стимулирует кровообращение в области лица, носа и глаз и укрепляет органы зрения. Ополаскивание глазных яблок водой действует как массаж глазных мускулов и кровеносных сосудов, что благотворно действует на кровообращение в этой области.



*Рис. 1*



*Рис. 2*



*Рис. 3*

*Рис. 1 – 7. Йога глаз*

**Упражнение 1.** Сядьте в позу падмасана (поза лотоса) на стул или на пол. Направьте взгляд в левый нижний угол глаза, затем устремите его вперед. Точно так же посмотрите в правый нижний угол глаза и переведите взгляд вперед. Попробуйте зафиксировать глазные яблоки в каждом положении на несколько секунд. Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

**Упражнение 2.** Движение глаз в стороны. Оставаясь в той же позе, поверните глазные яблоки насколько возможно влево, а затем вправо. Это движение нужно делать плавно. Попробуйте зафиксировать глаза в каждом крайнем положении на несколько секунд. Повторите упражнение 3 – 5 раз.

После каждого упражнения дайте глазам немного отдохнуть. Для этого закройте глаза, прикройте их ладонями и слегка надавите по всей площади глазного яблока в течение нескольких секунд. Повторите эту процедуру несколько раз.

**Упражнение 3.** Движение глаз вверх и вниз. Сидя в позе лотоса, поднимайте глаза вверх, а затем постепенно переводите взор вниз. Повторите это упражнение несколько раз. После этого упражнения дайте глазам немного отдохнуть.



*Рис. 4*



*Рис. 5*



*Рис. 6*

**Упражнение 4.** Вращательное движение глаз. Сидя в позе лотоса, направьте взгляд в нижний левый угол, затем влево, затем наверх, затем направо и, наконец, в нижний правый угол и снова в нижний левый угол. Таким образом, ваши глаза будут вращаться по часовой стрелке. Затем вращайте глаза против часовой стрелки. Повторите это упражнение несколько раз. После каждого упражнения дайте глазам отдохнуть несколько секунд.

**Упражнение 5.** Движение глазами в виде восьмерки. Направьте взгляд в левый нижний угол, затем налево, затем в правый нижний угол, затем переведите взгляд вправо, затем вправо вверх и затем снова в нижний левый угол. Таким образом, ваш взгляд опишет воображаемую восьмерку. Повторите это же упражнение в противоположном направлении. После каждого упражнения отдохните несколько секунд.

**Упражнение 6.** Сидя в позе лотоса, посмотрите обоими глазами на кончик носа. Повторите это несколько раз.

**Упражнение 7.** Сидя в этой же позе, посмотрите на середину бровей. Повторите это несколько раз.

**Упражнение 8.** Выберите два ярких предмета, лучше всего взять две горящие свечи. Расположите одну на расстоянии 10 метров. Сосредоточьте внимание на свече, находящейся в метре от вас, а затем на той, которая находит-



Рис. 7

ся в 10 метрах. Затем снова посмотрите на ближнюю свечу. Повторите упражнение несколько раз.

Это упражнение развивает мускулы глаз, изменяющие фокусное расстояние глазных линз. Благотворно влияет на здоровье глаз и стояние на голове. После упражнения дайте глазам отдохнуть.

*Тратака* — одна из основных очистительных процедур йога. Поместите какой-нибудь предмет на расстоянии пяти или шести метров на высоте ва-

ших глаз, когда вы сидите на полу. Предмет должен быть не слишком ярким и не очень большим, чтобы ваши глаза могли охватить его сразу и им не пришлось бы для этого совершать движения. Сядьте на пол, лучше всего в позе лотоса. Посмотрите на предмет не отрывая взгляда, не мигая и не напрягая зрения. Глаза нужно держать открытыми — так, как вы обычно смотрите на окружающий мир: не прищуриваясь и не расширяя их. Смотрите на предмет до тех пор, пока из глаз не потекут слезы. При выполнении этой тратаки глаза не должны чувствовать напряжения.

Такое упражнение стабилизирует ход мыслей, а это, в свою очередь, делает наш мозг более работоспособным. Если ход работы нашего мозга стабилен, то он лучше воспринимает сигналы из окружающего мира.

Если у вас:

- подпухли глаза или появились под ними темные круги, не огорчайтесь. Компресс из холодного чая, который вы положите на 10 минут на веки, поможет вам избавиться от этой неприятности;
- если было много работы и глаза устали, положите два кружка свежего огурца на веки. Через 15 минут почувствуете себя гораздо лучше.

## КРАСИВАЯ УЛЫБКА

При разговоре и улыбке видны зубы. Красивая улыбка очень украшает человека. Чистка зубов – первое, что вы делаете утром после сна для освежения рта и вечером перед сном. При этом удаляются частицы пищи, которые могут остаться во рту и разлагаться в течение ночи. Не делайте ошибку и не пейте на ночь теплое молоко после того, как вы почистили зубы. Зубы следует чистить после того, как выпито молоко.

Чистить зубы следует 3 раза в день после еды. Жесткой щеткой делайте движения вверх и вниз, а не из стороны в сторону. Сначала прочистите коренные зубы с внешней и с внутренней стороны. Затем очищайте боковые зубы движениями щетки вниз-вверх. Это помогает удалить частички еды, застрявшие в зубах. Несколько раз прополощите рот. Старайтесь хорошо массировать десны, чтобы усилить циркуляцию крови. Вся процедура займет не более 3 минут.

Выбор пасты зависит от вкуса. Не следует использовать грубый зубной порошок для снятия пятен с зубов. При необходимости отбелить зубы применяйте пасту с добавками перекиси водорода. Оставьте пасту на зубах на несколько минут, затем хорошо прополощите рот. Попробуйте такой прием: опустите щетку в воду, затем в перекись водорода и, наконец, в соль. Это сильное средство для очистки зубов, если вам не подходит паста.

Приводим еще несколько рецептов для очистки зубов. Смешайте 3 столовые ложки соды с 2 столовыми ложками соли. Эту смесь используйте как зубной порошок. Для отбеливания зубов можно добавить размолотые апельсиновые и лимонные корки. Зола сожженного хлеба, древесного угля, розмарина и смеси меда и соли, а также зерна, близкие по свойствам ячменю и просу, – эффективные средства для чистки зубов. Также можно использовать и ягоды клубники, протирать ими зубы.

Как узнать, чистое ли у вас дыхание? Один из способов – плотно прижать ладонь ко рту и носу. Затем выдохнуть



воздух изо рта и вдохнуть его быстро носом. Не считайте плохой запах изо рта результатом плохой чистки зубов. Необходимо регулярно проверять зубы, а кариесные – лечить.

Приводим несколько рецептов для полоскания рта. Самое лучшее средство – розовая вода или сильный настой мяты. С этой целью применяется гвоздика.

### **Средство для полоскания рта**

Возьмите следующие компоненты, прокипятите их все вместе и после охлаждения полощите им рот:

*1/4 стакана уксуса*

*1/2 стакана вина*

*1/4 стакана меда*

*1 чайная ложка молотой гвоздики*

## **ЗУБЫ И ПИТАНИЕ**

Одна из главных причин разрушения зубов – неправильное питание. Мягкие, вязкие сладости, сладкие (на сахаре) напитки, торты, сдобные булочки оставляют на зубах вязкий налет. Они создают питательную среду для бактерий, которые разрушают эмаль зубов. Поэтому после еды старайтесь по возможности съесть свежий хрустящий фрукт или овощ, такой как яблоко, кусочек сельдерея, салата, сырую морковь. Откажитесь от подслащенных напитков и замените их натуральными, неподслащенными фруктовыми соками, молоком, водой. Всегда тщательно пережевывайте пищу. Старайтесь не пить слишком крепкий чай и кофе.

## **УХОД ЗА ВОЛОСАМИ**

Красивые блестящие волосы – лучшее украшение женщины. Волосы можно назвать барометром здоровья,

они свидетельствуют о хорошем здоровье хозяйки или отсутствии его. Время жизни одного волоса может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от ухода за волосами, здоровья и состояния волосяного покрова. Считают, что средняя длительность жизни одного волоса – 5 лет. После этого волосяной мешочек начинает усыхать и волос потом выпадает или выпадается, через несколько месяцев он заменяется другим волосом. На голове взрослого человека насчитывается в среднем от 120 до 150 тысяч волос.

Беспокойство вызывает такое состояние, когда в волосяной луковице не развивается новый волос. По-видимому, это вызвано нарушением кровоснабжения волосяного покрова или излишней активностью желез и гормонов, препятствующей нормальному росту волос. Хорошие волосы – это богатство, и им нужен постоянный уход. Волосы бывают 4 видов: нормальные, сухие, жирные и смешанные (жирные у корней и сухие на концах). Нормальные волосы блестят независимо от жировой смазки, за ними легко ухаживать. Жирные волосы хорошо выглядят 1-2 дня после мытья, затем теряют блеск. Сухие волосы после мытья трудно уложить. Вид у них тусклый, концы сухие и расщепленные.

Красота волос зависит от состояния здоровья всего организма. Питание, богатое белком, способствует росту красивых волос, для здоровья которых очень ценны витамины группы В. Лучшим источником витамина В служат пивные дрожжи. Другой источник витамина В – печень, поэтому следует позаботиться, чтобы в недельном рационе хоть один раз была печень. Минералы, необходимые для роста волос, содержат железо, медь, йод. Железо и медь присутствуют в мясе и листьях овощей. При жирных волосах следует отказаться от жирной и жареной пищи и больше употреблять зеленых овощей и салатов, мяса, свежей рыбы, печени, яиц и сыра. При сухих волосах к этим же продуктам добавляйте растительное масло, избегайте жареных блюд, поскольку они плохо действуют на кожу. Перхоть может

быть при всех видах волос – сухих, нормальных, жирных. Хорошо сбалансированное питание и улучшение общего состояния здоровья очень важны для излечения перхоти.

## ЛЕЧЕНИЕ ПЕРХОТИ

Самый большой враг здоровых волос – перхоть. Перхоть доставляет беспокойство многим женщинам. И специалисты считают, что каждая третья женщина страдает от нее. При малейшем признаке перхоти немедленно начинайте борьбу с ней. В наше время достаточно эффективных средств для лечения перхоти. Кроме специальных кремов и лосьонов, масел и шампуней, поступающих в продажу, существует много простых, доступных средств, которые можно приготовить в домашних условиях.

1. Смешайте 2 столовые ложки косметического уксуса (1 часть уксуса + 8 частей отвара крапивы) и 6 столовых ложек горячей воды. Состав втирайте в кожу головы ватным тампоном. При этом разделяйте волосы на ряды расческой. Лучше это сделать перед сном. Голову обвяжите платком, чтобы не запачкать подушку. На следующий день помойте голову. После того как волосы хорошо промоются, прополощите их смесью из 3 столовых ложек косметического уксуса на стакан горячей воды. Эту процедуру проводите 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

2. Лечение горячим маслом – еще один способ лечения перхоти. На ночь вmassируйте горячее масло в кожу головы. На следующее утро за час до мытья головы вотрите в кожу головы смесь из сока 1 лимона с косметическим уксусом (пропорции 1:2). Голову хорошо промойте яичным шампунем.

Яичный шампунь – очень старое средство для поддержания красоты волос. В яйцах много протеина. Можно мыть голову просто яйцами. Взбейте одно или два яйца со стаканом воды и тщательно вотрите в мокрые волосы на 5 –

10 минут. Тщательно промойте волосы, причем ни в коем случае не пользуйтесь горячей водой.

*Предлагаем 2-й способ.* Просто взбейте одно яйцо в стакане воды и добавьте 1-2 столовые ложки шампуня. Шампунь может быть любым. При последнем полоскании используйте сок 1 лимона на стакан теплой воды. Такую процедуру проводите один раз в неделю в течение 3 месяцев, а затем в течение 2 последующих месяцев один раз в две недели.

3. Каждый день перед сном постукивайте по голове щеткой для волос или расческой. Имейте в виду, что корень каждого волоса является сальной железой, которая вырабатывает жир, чтобы каждый волос был мягким и блестящим. Прижмите зубья щетки к голове, чтобы активизировать мельчайшие жировые резервуары. Жировая сумка автоматически начинает распределять жировую смазку на каждую прядь волос. Передвигайте щетку от корней волос к самым кончикам так, чтобы жир распределялся по всей длине волос.

По возможности избегайте проволочных (металлических) щеток, поскольку они рвут волосы и придают им неопрятный вид. Очень важно, чтобы щетки и расчески всегда были чистыми. Промывайте щетки и расчески водой с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. Расчесывание волос щеткой делает их более мягкими, блестящими, способствует красивой укладке. Влажные волосы нужно расчесывать очень аккуратно и легко, так как от этого они вытягиваются и становятся слабее.

4. Сделайте для головы горячую паровую баню. Вотрите горячее масло нагретым влажным полотенцем и оставьте его на голове в виде тюрбана так, чтобы пар мог воздействовать на перхоть. Можно использовать для этой процедуры и два полотенца.

5. Еще одно средство для ухода за волосами. После того как волосы хорошо промыты, прокипятите 5 чайных ло-

жек использованной высушенной чайной заварки в известковой воде и используйте его для полоскания волос после мытья. Это питает волосы и придает им блеск.

## **ШАМПУНИ ДЛЯ ВОЛОС**

Кроме ежедневного расчесывания волос, необходимо постоянно удалять грязь и остатки жира, вырабатываемого сальными железами, который остается на поверхности кожи. Процесс мытья головы шампунем разделите на две стадии: дважды намылите голову и дважды хорошо ополосните большим количеством воды (лучше вода дождевая), чтобы волосы скрипели, когда вы проводите по ним пальцами.

Другой вопрос: как часто мыть голову. Женщинам рекомендуется мыть голову один раз в 8 – 10 дней при нормальных волосах, раз в 2 недели при сухих волосах и каждые 5 – 8 дней при жирных волосах. Нужно сказать, что слишком частое мытье волос, даже при хорошем качестве шампуня, может быть для волос вредно. Торговля предлагает большой выбор моющих средств от обычного мыла до лечебных шампуней. Существует большое количество жидких шампуней. Обычно изготовители шампуней добавляют к очищенным моющим средствам ароматизирующие вещества и другие компоненты, такие как ланолин и лецитин для придания волосам упругости и блеска.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ШАМПУНИ**

Они применяются при нарушении секреторной деятельности кожи. При сухих волосах следует пользоваться шампунем на основе рыбьего жира, дегтя и лецитина. При жирных волосах лучше пользоваться шампунями с содержанием серы или экстракта кедрового масла. В западных странах распространены сухие и красящие шампуни. Сухие шампуни производятся в виде очень тонкого порошка, ко-

торый распыляют на волосы и затем полностью удаляют расческой или щеткой. Главное преимущество этого метода в том, что волосы очищаются без воды. Порошки состоят из смеси синтетических моющих средств в виде очень тонкого порошка и минеральных солей. Натриевые соли применяют для поглощения кожного жира. Таким образом, волосы можно очищать без излишне частого мытья головы, что особенно желательно при жирных волосах.

В последнее время очень популярными стали красящие шампуни, так как они делают волосы более яркими. Это хорошего качества шампуни на основе моющих веществ с осветляющими или окрашивающими добавками, что менее вредно для волос, чем красители, поскольку они не проникают в волос, а только покрывают его тонкой окрашивающей пленкой. Красящие шампуни безвредны, но могут быть опасны для страдающих аллергией, так как тогда вызывают появление экземы на лице и раздражения на коже головы. Во избежание этого не пользуйтесь красящими шампунями при беременности, в климактерический период, при нарушениях работы яичников и повреждениях на коже.

Голову следует мыть теплой (не горячей!) водой. Горячая вода вредна для волос и кожи головы.

Сначала намочите волосы. Нанесите на них небольшое количество шампуня и кончиками пальцев тщательно вотрите в кожу головы. Если волосы длинные или очень густые, нужно, пропустив сквозь них пальцы, тереть ими кожу головы тщательно, но не сильно. Затем ополосните хорошо голову и опять нанесите шампунь. На этот раз растирайте его всей ладонью по волосам. Шампунь даст обильную пену. Если же пены не будет, добавьте немного шампуня. После этого хорошо смывайте пену до тех пор, пока вода не будет совсем чистой. При малейших следах пены на голове продолжайте промывание. После этого выжмите волосы, но не выкручивайте. Повяжите сухое полотенце вокруг головы в виде тюрбана. Можно воспользоваться феном для волос, но слишком горячий воздух вреден.

**Рецепт для особых случаев.** Приводим рецепт для придания волосам привлекательного вида. Если вам срочно нужно привести голову в порядок, а времени для мытья волос нет, используйте метод сухой чистки волос. Занимает он несколько минут. Возьмите старый чулок, натяните его на щетку для волос, побрызгайте на щетку освежитель для волос и тщательно расчешите волосы.

## **ШАМПУНЬ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Выбор шампуней большой, и всегда можно найти подходящий для ваших волос.

**Шампунь с ромом.** Соедините два желтка с двумя десертными ложками льняного масла и двумя десертными ложками рома. Намочите голову и волосы. Оставьте на один час. Смойте теплой водой. Очень хорошее средство для сухих волос и при перхоти.

**Яичный шампунь.** Один из старейших рецептов. В яйцах много протеина. Два желтка следует взбить со стаканом теплой воды, а затем нанести на волосы. Оставьте на один час, затем смойте теплой водой.

**Шампунь, улучшающий состояние волос.** Смешайте одну-две ложки любого шампуня, одно яйцо и одну столовую ложку желатина в порошке. Медленно взбейте, чтобы не было комков. Это эффективное средство для улучшения вида волос. Яйцо и желатин содержат много протеина, поэтому волосы становятся красивыми и густыми.

**Тонизирующий шампунь.** В посуду залейте 1 литр воды и всыпьте сушеные листья лопуха и крапивы. Настаивайте в течение 24 часов. Прокипятите, процедите и используйте для мытья головы. Травы взять по 130 г.

При выпадении волос и перхоти рекомендуется использовать лосьон, приготовленный из 25 г луковой шелухи, 5 зерен измельченной гвоздики и 200 г спирта. Смесь настаивать в течение двух недель в закупоренном сосуде, в темном месте. При сухих волосах необходимо добавить в

лосьон 3 чайные ложки касторового масла. Через месяц эффект превзойдет все ваши ожидания. Волосы станут здоровыми и блестящими.

**Седые волосы.** Продолжительная болезнь, душевные переживания, постоянные заботы могут стать причиной раннего поседения волос у женщин. Но одна из самых частых причин – возраст. Седые волосы выглядят тусклыми и безжизненными. Если за седыми волосами трудно ухаживать, их можно окрасить.

Я видела, как женщины вырывают у себя седые волосы. Этого делать ни в коем случае не следует. Каждый раз, вырывая седой волос, вы способствуете увеличению их количества. Ибо корень у основания фолликула выделяет сыворотку, которая, просачиваясь на участке кожи вокруг волосяной сумки, заражает окружающие волосы. Если вам очень нужно избавиться от седого волоса, срежьте его осторожно маленькими ножницами. Если седой волос вычесывается, не следует беспокоиться. Это значит, что он слабый и не может удержаться в волосяной сумке.

Другой выход – окраска волос. Существует два типа красителей для волос: натуральные и химические. Первые имеют ряд недостатков:

1. Время окрашивания довольно длительное.
2. Непривлекательный вид волос.
3. Неводостойкая окраска.

Для окраски волос используют следующие натуральные средства: хну, индиго, скорлупу грецкого ореха, ромашку, шалфей и кору красного дуба.

**Окраска хной.** Во всем мире хна очень популярна в качестве краски для волос. Она может придать волосам оттенок или же окрасить их в ярко-рыжий цвет. Хна не изменяет химическую структуру волос, как химические красители. Трудно предвидеть точный цвет волос в результате окраски хной, поскольку это зависит от структуры и цвета волос. Поэтому рекомендуют вначале окрасить небольшую прядь.



Существует несколько способов окраски волос хной. Смешайте одну часть (стакан) хны с таким же количеством кипятка до получения пасты. Или один стакан хны со стаканом кофе или чая до того же пастообразного состояния. К такой смеси можно добавить яйцо или столовую ложку касторового масла. Благодаря этим добавкам хна лучше ложится на волосы. Нагрейте пасту на водяной бане, оставьте ее там на 10 – 30 минут. Охладите, затем снова нагрейте до точки кипения. Снимите с огня, затем добавьте яйцо или касторовое масло и нанесите смесь на волосы (насколько можно горячей). Вмассируйте в кожу головы. При этом пользуйтесь резиновыми перчатками. Если концы волос сухие, значит, они более пористые и быстро прокрашиваются. Оставляйте пасту на голове от получаса до трех часов, затем смойте.

**Окраска другими растительными средствами.** Листья растения индиго растираются в мелкий порошок и используются в качестве красителя, который делает волосы иссиня-черными. Смесь хны и порошка индиго широко используется. Цвет зависит от пропорции компонентов в смеси.

Смешайте кожуру грецких орехов с разбавленным раствором аммиака (часть аммиака на две части воды). При использовании полученным экстрактом волосы приобретают красивый коричневый цвет.

Настой ромашки придает волосам золотистый оттенок, но не окрашивает седые волосы. Сделайте настой красного дуба и ополосните им волосы, это придаст волосам приятный темный оттенок. При седых волосах попробуйте подкрасить их листьями шалфея. Сделайте крепкий настой, смешав 4 столовые ложки листьев шалфея со стаканом воды. Этот настой ежедневно наносите на корни волос. И через несколько дней станет заметно, как изменился цвет волос. Когда нужный цвет достигнут, достаточно наносить настой один раз в неделю.

Другой способ окрашивания волос шалфеем – смешать настой с каолином до получения пасты. Нанесите пасту на

волосы на полчаса, затем смойте ее. Для получения более темного цвета вместо воды возьмите заваренный чай.

**Химические красители.** Химические красители – смеси пара (парафенил-ондиамин) и некоторые другие химические средства, такие как пирогаллол и резорцин. Перекись водорода также применяется при окраске волос для ускорения реакции окисления волос. Химические красители образуют как бы лаковое покрытие, которое остается на коже или на внешней части волос и не проникает в них. Этот краситель не достигает корня волос.

Химические красители избавлены от многих недостатков натуральных красителей, так как они требуют меньше времени для окраски, обеспечивают естественный цвет волос, имеют большое количество цветов и оттенков, устойчивых к воздействию воды и шампуней. Однако самый большой недостаток химических красителей заключается в том, что они могут плохо действовать на кожу. Симптомы такого воздействия – сильный зуд всей головы, который начинается вскоре после окраски или в течение 48 часов после окрашивания. Может появиться аллергический отек на голове, ушах, бровях и лице. Если это случится, следует немедленно обратиться за помощью к дерматологу. Если же нет возможности проконсультироваться со специалистом, примите следующие меры: прополощите волосы раствором соли (100 г соли на 1 литр воды) и добавьте столовую ложку перекиси водорода. Прополаскивайте 2 раза в день.

Существует и другой метод: приложите на 15 минут к отекающей части лица или головы платок, смоченный в растворе ромашки, через 3 часа процедуру повторите. Препарат приготовьте следующим образом: цветы ромашки опустите в кипящую воду (1 стакан). Остудите и процедите. Опустите кусочек ткани в раствор и наложите на отекающие участки кожи.

Во избежание таких осложнений проведите предварительный тест на коже. Нанесите краску на сгиб локтя или на заднюю часть шеи, на чистую кожу, и оставьте на не-

сколько минут до высыхания, затем нанесите повторно. Результат будет через 48 часов. Может случиться, что парикмахер производит окраску волос без предварительной проверки, в таких случаях следует настоять на проведении испытания.

Запомните, вы не должны окрашивать волосы химическими красителями:

1. Если при предыдущем окрашивании волос у вас появился зуд.

2. При астме.

3. При экземе.

4. При заболевании почек.

5. При кожных болезнях.

6. При беременности.

7. Если волосы в плохом состоянии.

8. При кормлении ребенка.

9. При менструации.

Как указывалось ранее, волосы являются показателем здоровья человека. Волнения, болезни, переутомление могут оказать отрицательное воздействие на состояние волос. Обычно короткие волосы здоровее длинных. Ломкие волосы или же расщепленные концы свидетельствуют о плохом уходе за волосами. Но это может быть вызвано длительным воздействием солнца, пересушиванием волос и неправильным обесцвечиванием, слишком частым и неумелым окрашиванием, недостаточным ополаскиванием или слишком частым применением лака.

Начинать следует с выявления причины плохого состояния волос и ее устранения. Хорошие лосьоны, которые бывают в продаже, могут оказать положительный эффект. Лосьон можно приготовить и в домашних условиях. Его следует применять после мытья волос, перед последним полосканием. Оставьте его на волосах на 5 минут, затем хорошо расчешите волосы, прополощите и просушите. Лучшее средство для улучшения состояния волос – массаж. Все рецепты лосьонов, приведенные ниже, дадут значительно лучшие результаты, если будут сопровождаться массажем.

## **Питательный крем домашнего приготовления**

*2 столовые ложки ланолина*

*3 столовые ложки касторового масла*

*1/2 столовой ложки персикового масла*

*1 столовая ложка топленого свиного жира*

*1/2 стакана воды*

*1 чайная ложка уксуса (яблочного)*

*1 чайная ложка глицерина*

*1 чайная ложка жидкого мыла или чистого шампуня*

Расплавьте масла и ланолин в одной посуде и нагрейте воду в другой на водяной бане. Быстро влейте воду в первую посуду, непрерывно перемешивая до получения однородной массы. Получается большое количество питательного крема. Применяется он следующим образом: 2 столовые ложки нанесите на сухие волосы и подержите их в тепле. Этот крем можно сделать еще более питательным, добавив в него яйцо. Он восстановит блеск безнадежно сухих волос.

**Средство для быстрого улучшения вида волос.** Смешайте одно яйцо, 2 столовые ложки касторового масла, 1 чайную ложку уксуса и 1 чайную ложку глицерина. Непрерывно взбивая, нанесите (втирая) на кожу головы. Покройте голову теплым полотенцем, подержите некоторое время над паром и смойте. Волосы станут более густыми, блестящими, мягкими, будут лучше укладываться.

**Медовый крем.** Взбейте яйцо и смешайте с 1 чайной ложкой меда и 2 чайными ложками подсолнечного или оливкового масла. Хорошо вмассируйте в кожу головы. Прогрейте волосы и промойте шампунем. Это улучшает вид волос и упрощает их укладку.

**Лосьон с бренди (коньяк).** Взбейте 1 яйцо и 2 столовые ложки бренди. Вмассируйте в кожу головы, оставьте на 10 минут и смойте. Яйцо оказывает питательное действие, а бренди – стимулирующее.

**Цыганский рецепт.** Очистите луковицу среднего размера, нарежьте и опустите в полстакана рома. Настаивайте 24 часа. Затем выньте кусочки лука, а оставшуюся жидкость используйте для массирования кожи головы. Очень эффективное средство при выпадении волос.

Если ваши волосы не блестят, попробуйте втереть в корни одну столовую ложку майонеза. Через 20 минут смойте майонез шампунем и водой, как обычно. Результат превзойдет все ваши ожидания.

## ПРИЧЕСКА И УКЛАДКА ВОЛОС

Большое значение для внешности женщины имеет прическа. При выборе прически прислушивайтесь к советам вашего мастера. Прическу выбирайте такую, которая подходила бы к форме лица. Это не так уж трудно, если следовать основному правилу гармонизации формы лица.

Лицо может быть круглым, удлинненным или квадратным. Если лицо *круглое*, его следует визуально удлинить, увеличивая объем головы на макушке, не разделяя волосы на пробор или же делая пробор сбоку. Избегайте причесок с длинными волосами, сильно стянутыми на макушке.

Если же лицо *удлинненное*, подбородок, скулы и лоб часто бывают одной ширины, это некрасиво, поэтому мягкая прическа в таких случаях подходит больше. Избегайте пробора посередине и прямых волос до плечей, лучше прическа из коротких волос. Если лоб высокий, его желательно закрыть получелкой или же одним или несколькими завитками.

*Квадратное лицо.* Прическа должна быть подобрана так, чтобы смягчала форму лица. Волосы длиной до плеч, завитые на концах или прямые. Подходит для такой формы лица и короткая стрижка с волосами до уха. Волосы, зачесанные на одну сторону или с косой челкой, тоже вполне подойдут.

**Лаки и лосьоны для укладки волос.** Для облегчения укладки волос применяют лаки и лосьоны. В лосьонах для укладки волос обычно используется пиво, молоко, желатин и другие продукты. Наиболее эффективным и популярным средством является пиво. Им намачивают волосы перед укладкой. Пиво делает волосы красивыми и облегчает их укладку. Таким же образом можно применять молоко.

Хорошее средство для укладки волос – лимон. Особенно хорошее действие лимонный сок оказывает на жирные волосы. Выдавите лимон, нанесите на волосы и укладывайте их. Лимонный сок очень быстро испаряется, высыхает. И прическа получается очень устойчивой.

**Для получения лака** порежьте лимон ломтиками и кипятите в стакане воды до тех пор, пока не останется в стакане половина жидкости. Процедите. Несколько капель спирта (или водки) добавьте в качестве консерванта.

**Желатин** – вещество белковое и является отличным средством для укладки волос. Смягчает волосы. Растворите 2 столовые ложки желатина в 2 стаканах кипящей воды и прополощите этим составом голову.

**Сахар** применяется следующим образом:

1 столовую ложку сахара растворите в стакане кипящей воды и затем залейте раствор в пульверизатор.

**Лак из древесных стружек.** Древесные стружки замачиваются на ночь в воде, утром на поверхности воды появляется прозрачная вязкая пленка, которая и применяется в качестве лака для волос. Наносить его следует щеткой. В Китае этот лак пользуется большой популярностью.

**Бриллиантин.** Хорошо сохраняет любую прическу. И его легко приготовить. Для этого растворите в воде, поставленной на огонь, следующие компоненты:

*1 столовая ложка касторового масла*

*1 столовая ложка абрикосового масла*

*1 столовая ложка вазелина*

*1 чайная ложка эмульгирующего воска*

Снимите посуду с огня и добавьте ароматизатор. Перемешивайте раствор до тех пор, пока не получится бриллиантин. Можно добавить 2 чайные ложки ланолина, когда смесь плавится, а когда снимаете с огня, добавьте 1 чайную ложку воды.

Вы познакомились с системой ухода за волосами, кроме того, вам уже известно, что волосы на теле и коже связаны с системой легких и толстого кишечника, а волосы на голове – с функциональной деятельностью почек, которые, в свою очередь, связаны с системой эндокринных желез. А потому при расстройстве вышеназванных органов не стоит тратить деньги на самую популярную дорогостоящую косметику. Но существует одно обстоятельство, которое необходимо знать представителям всех возрастов и полов.

В настоящее время вряд ли кто-нибудь станет оспаривать наличие вокруг человека особого энергетического поля, главная часть которого имеет электромагнитную природу. Ученый-психолог В. Н. Пушкин утверждает, что каждое живое тело, равно как и неживое, имеет свою форму голограммы, свое специфическое излучение, содержащее всю информацию об этом теле и являющееся его изначальной энергией-материей (согласно китайскому учению об энергии).

Из этого следует, что любая клетка согласно голографическому принципу содержит информацию обо всем индивиде. Это обстоятельство было известно великим мыслителям древности и в настоящее время подтверждается официальной наукой.

Эти данные мы приводим с единственной целью предостеречь вас от неаккуратного обращения с остриженными волосами и ногтями. Между вами и отрезанными волосами сохраняется энергоинформационная связь. Кстати, аналогичная связь существует между фотографией и ее владельцем, а поэтому не дарите своих фотографий людям, в порядочности которых вы не уверены.

Вернемся к вопросу о волосах и ногтях. Если волосы и ногти бывшего владельца попадают в мышинные норы или гнезда птиц (или к вашим врагам), то происходят весьма печальные явления. Многие птицы выют свои гнезда на пересечении геопатогенных зон земли, в этих же местах обычно наблюдаются скопления насекомых, для которых эти излучения не являются патогенными. Аналогично располагают свои норы мыши и крысы.

По каналам общей энергоинформационной связи, находящимся в этих гнездах или норах, часть ваших волос или какие-либо вещи, хранящие ваши выделения, воздействуют на своего хозяина этим аномальным излучением. При этом страдает весь организм.

В случае с ногтями страдает печень и желчный пузырь, так как именно эти системы, согласно китайской классике, связаны с ногтями. Как же поступить в таких случаях с остриженными волосами и ногтями? Их можно сжигать, но лучше всего выбросить и то и другое в унитаз.

И еще один совет. Как мы уже упоминали, существует весьма дурная манера носить чужие вещи или украшения. От этой очень неинтеллигентной привычки могут пострадать и тот, кто носит, и тот, кто дает свои вещи для носки, так как любые выделения тела могут быть прекрасным объектом для злонамеренных действий. И ничего мистического и таинственного в этом нет. Существует тонкий мир физических энергий, пока еще невидимый, но уже вплотную заявивший о себе массой интересных феноменов. Для человека, не имеющего достаточно надежной духовной энергетической защиты, или, как мы говорим, духовного иммунитета, воздействие негативной чужой энергии значительно опаснее любого бактериального поражения. А потому не бактерии нам страшны, – их, как утверждает реклама, напавал убивает мыло «Сейфгарт», – а низкая духовность и махровое невежество.

И еще один нюанс – прекрасным субстратом для злонамеренных действий является слюна, моча и кровь. К большим неприятностям может привести неэтическая



привычка использовать слюну для заклеивания конвертов, а также неаккуратное обращение с многочисленными, широко рекламируемыми прокладками. Их желательно сжигать.

Коль мы уже заговорили о геопатогенных излучениях, то весьма полезной, на наш взгляд, является информация для любителей животных. Кошки в квартире выбирают для своего пребывания геопатогенные зоны, их собственное излучение является отрицательным, так как кошки относятся к женской Иньской энергии Луны. Собаки же очень чувствительны к излучениям этих зон, на геопатогенной полосе они спать не станут.

## **СТРОЙНОЕ И ГИБКОЕ ТЕЛО**

Более чем на 60 процентов человеческое тело состоит из мышц и костей. Чтобы быть здоровым, очень важно поддерживать их в хорошем состоянии. Слабость мышц приводит к нарушению осанки и заболеванию внутренних органов. Поэтому очень важно знать, как стоять, сидеть и держать спину. Плохая осанка и разбалансированная фигура приводят к напряженности шеи, плечей и позвоночника. Чтобы сохранить фигуру стройной и гибкой, избегайте глубоких и мягких кресел. Когда сидите, колени должны быть выше тазобедренных суставов. Спать следует на твердом матрасе, так как на мягкой постели позвоночник прогибается и искривляется.

Волнения и стрессы – это, к сожалению, та среда, в которой мы живем. Страх, беспокойство, пресс работы и домашних проблем создают напряженность, и это вызывает физические и душевные болезни и страдания. Хороший сон – быстрое и лучшее средство для избавления от напряженности. Свежий воздух и простые разминочные упражнения также помогают ослабить напряженное состояние. Научитесь расслабляться полностью (телом и душой). Это-

го можно достичь, приняв теплый душ или прослушав любимую музыку. Если вы почувствовали внезапное ухудшение состояния (усиление напряженности), проделайте упражнения с глубоким дыханием. Избыток кислорода в крови и мозге оказывает успокаивающее действие. Полезен и способствует расслаблению массаж.

Женское тело состоит приблизительно из 600 мышц, что составляет около 35 % всего веса. Этим мышцам необходимы постоянные упражнения и массаж для сохранения силы и гибкости тела. Без этого мышцы уменьшаются в размере, вокруг них появляются жировые отложения.

Девочки часто набирают лишний вес в возрасте около 14–18 лет, поскольку это период формирования фигуры. Молодые женщины часто приобретают лишний вес после рождения первого ребенка, хотя в этом нет ничего противоестественного. Но чтобы избавиться от полноты, нужно приложить некоторые усилия. Независимо от причины появления лишнего веса, прежде чем предпринимать какие-либо меры, нужно выяснить, насколько превышен ваш вес. Для этого нужно сделать следующее: замерьте грудь, талию, бедра. В идеальном случае замеры груди и бедер не должны сильно отличаться друг от друга, объем бедер не должен превышать объема груди больше чем на 5 см. Талия должна быть приблизительно на 25 см меньше объема груди. Затем проверьте свой вес. Излишек веса образуется не столько в результате переедания, сколько из-за неправильного питания. Самый лучший способ уменьшения веса — сбалансированное раздельное питание. Чтобы быть здоровым, некоторые продукты следует употреблять постоянно. В качестве источника белков необходимы следующие продукты: яйца, рыба, сыр, молоко, чечевица. Хлеб, рис, конфеты, кондитерские изделия, жиры и сахар содержат большое количество углеводов. Кондитерские изделия и белый сахар следует исключить. Преимущество необходимо отдавать витаминам и минеральным солям, которые содержатся в овощах и фруктах.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Если вам нужно похудеть, можно выбрать один из многочисленных рецептов без очень строгой диеты. Один метод – полный отказ от сахара и мучного (хлеба, тортов, кондитерских изделий, шоколада, каш, мороженого). Старайтесь употреблять свежие фрукты вместо высококалорийных пудингов и зеленые овощи вместо таких овощей, как картофель. Старайтесь в один прием пищи есть зеленый салат (из зеленых овощей) и специальный диетический хлеб (хлеб «Здоровье» с отрубями).

Наиболее результативным методом оздоровления и снижения веса является раздельное питание по методу доктора Г. Шелтона. Те, кто интересуется этой проблемой, могут обратиться к соответствующей литературе.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

1. Сделайте крепкий настой фенхеля (сладкий укроп) и пейте его вместо чая. Жевание зеленых листьев фенхеля уменьшает аппетит.

2. Листья одуванчика обладают мочегонными свойствами и способствуют похудению. Сделайте крепкий настой и пейте 2-3 раза в день.

3. Картофельный сок – прекрасный напиток для похудения и для лечения запора. Каждое утро выпивайте стакан картофельного сока.

4. Натирайте льдом руки, ноги и тело. Это тонизирует тело и способствует похудению. Делайте это и в жаркие летние дни.

## ПОНИЖЕННЫЙ ВЕС

Специалисты-диетологи считают, что если вы потребляете калорий больше, чем расходуете, тело набирает вес. Если же расходовать калорий больше, чем потреблять, на-

чинается похудение. Значит, при желании повысить вес следует употреблять ту пищу, которую избегают те, кто хочет похудеть. Поэтому тем, кто хочет поправиться, надо питаться здоровой, питательной, калорийной пищей, богатой белками и углеводами.

## ИЗБЫТОЧНЫЙ РОСТ ВОЛОС НА ТЕЛЕ

Это проблема, очень волнующая многих женщин, особенно после климакса. Волосы под мышками удаляются обычным бритьем. Самый простой способ избавиться от волос на руках и ногах – сбрить их. Но так делать не рекомендуется, поскольку тогда придется брить ноги и руки постоянно или же они зарастут волосами, как кактус. Применение депиляторных кремов имеет такой же эффект, как и бритье. По возможности избегайте бритья и таких кремов, поскольку они не совсем удаляют волосы. Выщипывание также не рекомендуется, за исключением отдельных волосков и бровей. Использование восковых смесей способствует удалению волос от корней и эффект более продолжительный. Регулярное применение этого средства ослабляет рост волос. Можно купить воск на рынке или сделать самой.

Воскование – древний традиционный способ удаления волос с тела и в нашей стране. Волос удаляется с корнем, и поэтому возобновление роста волос значительно задерживается. Наносить восковые смеси можно на любые части тела, но на некоторые участки смесь действует болезненно. Очень эффективно это средство для рук и ног. Проводить такую процедуру следует часто, например каждые 3 – 4 недели.

Для приготовления воска растворите 500 г сахара в соке 3 лимонов и кипятите на очень маленьком огне до тех пор, пока смесь не достигнет цвета среднеокрашенного меда. Нагревайте еще 10 – 15 минут, затем снимите с огня. Добавьте 1,5 чайной ложки глицерина, перемешайте и на-

носите как можно более горячим, насколько можно терпеть. При этом сядьте с вытянутыми вперед ногами, посуду со смесью держите под рукой. Сначала обработайте одну ногу, нанося смесь полосами шириной 4,5 см в направлении от лодыжки к колену. Пользуйтесь для этого ложкой или лопаткой. Полоска должна остыть, затем быстрым хлопыванием удостоверьтесь, что она плотно схватилась на коже. После этого быстро сорвите полоску. С нею удаляются и волосы. Иногда после такой процедуры поры становятся красными, но через несколько часов это проходит. Регулярные натирания этих участков купальной рукавичкой способствуют смягчению кожи. Лучший способ научиться такой процедуре – внимательно понаблюдать за работой специалистов.

## УХОД ЗА РУКАМИ

Руки требуют хорошего ухода, ибо как бы красива и ухожена ни была женщина, общее впечатление портят неухоженные руки. Грубые, потрескавшиеся, в морщинах руки – признак плохого здоровья. Уход за руками должен стать привычкой. Хироманты утверждают, что левая рука говорит о том, кем человек родился, правая, что он сделает в жизни, а обе руки вместе показывают миру, как человек ухаживает за ними. Моющие средства, мыло и вода сушат кожу, поэтому при выполнении домашних работ (приготовлении пищи, стирке, уборке) старайтесь пользоваться резиновыми перчатками. Защищайте руки на улице – носите хлопчатобумажные перчатки или смазывайте руки защитным кремом. После работы с водой их необходимо тщательно вытереть полотенцем и сразу же смазать кремом для рук или лосьоном. Лосьон следует держать на кухне и в ванной. Очень простой защитный крем можно приготовить в домашних условиях. Смешать:

*1 стакан розовой воды*

*1/2 стакана глицерина*

*2 столовые ложки лимонного сока*

Лимонный сок – очень хорошее средство для ухода за руками, смягчающее, очищающее и отбеливающее кожу. Не выбрасывайте выдавленный лимон, натирайте им руки и локти.

**Паста для рук.** Защитную пасту для рук готовят следующим образом: смешайте 1 желток, 2 чайные ложки каолина и одну чайную ложку миндального масла. Полученную пасту можно применять для ухода за локтями, коленями и стопами ног.

Предлагаем еще одно средство для ухода за руками – маску, которую можно наносить на руки на 10–15 минут. Кожа становится очень мягкой. Смешайте следующие компоненты:

- 1 1/2 столовой ложки овсяной муки (толокно)*
- 1 столовую ложку горячей воды*
- 1 столовую ложку оливкового масла*
- 1 чайную ложку лимонного сока*
- 1 чайную ложку глицерина*

Прекрасное средство для ухода за кожей рук – миндальный крем. Наносите его на тщательно вымытые руки. Смешайте и расплавьте на водяной бане следующие компоненты:

- 2 столовые ложки ланолина*
- 1 1/2 чайной ложки масла какао*
- 1 столовую ложку пчелиного воска*
- 5 чайных ложек жидкого парафина*
- 1 чайную ложку миндального масла.*

Медленно добавьте буру, растворенную в воде (1/4 чайной ложки буры на 2 столовые ложки воды, тщательно перемешанные до полного растворения).

Очень эффективное средство для кожи рук – уксус и масло, одновременно втираемые в кожу.

## МАССАЖ РУК

Массаж и упражнения для рук стимулируют кровообращение и снимают напряжение и скованность. Массировать следует большим и указательным пальцами в направлении от кончиков пальцев к запястьям. Мизинцем делайте малые вращательные движения на каждом суставе.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Ежедневно проделывайте следующие упражнения:

1. Растопырьте пальцы рук как можно сильнее. Расслабьте. Напрягите опять. Повторите несколько раз.
2. Встряхните несколько раз кисти, пока они полностью не расслабятся.
3. Делайте круговые движения кистями рук как можно сильнее. Выполнять следует несколько раз.

**Ланолиновый крем для ногтевой кожицы.** Ланолин — отличное средство для ухода за ногтевой кожицей. Смешайте 2 столовые ложки ланолина и 2 чайные ложки каолина или порошка лецитина.

**Вазелиновый крем для ногтевой кожицы.** Смешайте 2 столовые ложки чистого вазелина с 1/2 чайной ложки глицерина и капель красного пищевого красителя. Перемешайте все до получения пастообразной смеси.

**Удаление пятен.** У курящих женщин от никотина на руках появляются пятна. Чтобы снять их, приготовьте смесь из следующих компонентов и нанесите на кожу рук:

*1 столовая ложка глицерина*

*4 столовые ложки перекиси водорода*

*5 столовых ложек розовой воды*

## УХОД ЗА НОГТЯМИ

Уход за ногтями включает и ношение перчаток. Ногти должны быть аккуратно подпиленными и целесообразной длины. Уход может быть различным. Один метод – нанесение на ногти на ночь укрепляющего состава, вначале в течение месяца, затем – раз в неделю. Другой способ – втирание в ногтевую кожу лосьона для ногтей один или два раза в неделю.

Третий способ укрепить хрупкие ногти – делать теплые масляные ванночки несколько раз в неделю. Для этого пригодно оливковое, миндальное и даже касторовое масло. Масло потом слить во флакон и повторно использовать.

**Рецепт для восстановления цвета ногтей.** Если ногти стали бледными, нанесите на них лимонную смесь. Смешайте во флаконе 3 столовые ложки воды из цветков апельсина и 1 чайную ложку лимонного сока.

**Снятие лака.** В ацетон добавьте глицерин (1 чайную ложку на флакон ацетона), чтобы предохранить ногти от высыхания.

### Средства для укрепления ногтей

1. Принимайте ежедневно 1 столовую ложку желатина.
2. Для укрепления ногтей можно ежедневно принимать 2-3 таблетки из водорослей.
3. На ночь замочите в воде цветы голубого ириса и регулярно наносите жидкость на ногти.
4. Сделайте настой из листьев вяза. Ежедневно погружайте чистые пальцы в этот настой. Это предотвратит ломкость ногтей.

## МАНИКЮР

1. Кусочком ваты, смоченным специальной жидкостью, снимите с ногтей лак.



2. Подпиливайте ногти от боковых частей к центру. Если ногти в плохом состоянии, ломкие, подпиливайте их покороче, но не слишком сильно с боков.

3. Очистите ногти щеточкой и положите небольшое количество крема на ногтевую кожицу, затем опустите пальцы на несколько минут в теплый мыльный раствор.

4. Намотайте небольшой кусочек ваты на тонкую лопочку и старайтесь легко отодвинуть ногтевую кожицу вокруг ногтя, слегка приподнимая ее, чтобы не повредить ноготь под ней.

5. Прежде чем полировать ногти или покрывать лаком, их следует очистить от остатков грязи. Для этого еще раз протрите ногти жидкостью для снятия лака.

6. Для устойчивости покрытия наносится основа. От этого слоя зависят качество и вид окрашенных ногтей. Второй слой лака следует наносить только после того, как подсохнет первый.

7. Последний слой лака наносите только в одном направлении – от начала лунки до кончика ногтя.

## **УХОД ЗА НОГАМИ**

Красота женщин начинается с ног. На самом красивом лице отражается усталость ног. Натруженные ноги влияют на походку и вызывают усталость и раздражительность. Если высокие каблуки и острые носки причиняют неудобства, от них следует отказаться. Женщины обычно жертвуют удобством ради изящества. Следующие упражнения помогут в тех случаях, когда ноги на целый день заключены в тесную обувь:

1. Сядьте. Скрестите ноги. Вращайте ступнями шесть раз в одну сторону, шесть раз в другую.

2. Положение сидя. Ноги вытянуты перед собой. Носки как можно сильнее поднять вверх, затем опустить.

3. Положите на пол карандаш. Старайтесь поднять его носками. Это укрепляет ступни.
4. Сядьте на стул. Ступни стоят на полу. Старайтесь как можно сильнее растопырить пальцы. Это упражнение хорошо тонизирует мышцы стоп.

Если на ногах появляются поврежденные участки кожи, следует обратиться к специалисту. Это заболевание (дерматит) начинается с небольшого покраснения участка кожи и зуда, но постепенно состояние ухудшается и на коже появляются белые чешуйки. Очень важно хорошо осушать после мытья кожу ног между пальцами и присыпать лечебным тальком. Если положение не улучшится, желательно обратиться к врачу.

Для лечения мозолей и вросших ногтей лучше обратиться к специалисту по педикюру. Небольшие мозоли можно лечить в домашних условиях белым йодом. Чтобы избежать давления на мозоль, накладывайте на нее небольшие подушечки из шерсти ягнят. Если постоянно делать педикюр, можно избежать повреждения ног.

Успокаивающее действие оказывают на ноги теплые ванночки с морской солью или со специальной солью для ног. Но после этого ноги нужно хорошо протереть метиловым спиртом или одеколоном, чтобы предотвратить размягчение кожи. Потому что на очень мягкой коже легко образуются мозоли и волдыри. За ногтями ног нужно ухаживать так же тщательно, как и за ногтями на руках.

## **ПЕДИКЮР В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

1. Подержите ноги в теплой воде, в которую добавьте несколько крупинок марганцово-кислого калия или другого дезинфицирующего средства. Почистите ногти достаточно жесткой специальной щеткой. Твердые участки кожи потрите пемзой. Не надо пытаться срезать отвердевшую кожу. Тщательно вытрите ноги, особенно между пальцами.

2. Нанесите на кожу немного крема для ног (желательно с ментолом, который охлаждает кожу) и помассируйте ноги.

3. Нанесите крем для ногтевой кожицы по внутреннему краю ногтя.

4. С помощью небольшой тонкой палочки, обмотанной тонким слоем ваты и смоченной специальной жидкостью, осторожно отодвигайте ногтевую кожицу. Обрезать ее можно только после обработки для смягчения.

5. Ногти на ногах обрежьте, затем края опилите. Ноготь не должен быть слишком коротким, чтобы мягкая часть пальца была им прикрыта. Свободный край должен иметь прямую форму со слегка округленными краями.

6. Для осушения и удаления остатков крема протрите ногти ватным тампоном, пропитанным жидкостью для снятия лака.

7. Между пальцами вложите ватные тампоны, чтобы избежать загрязнения, и наносите лак на весь ноготь.

## **ВЫБОР ЧУЛОК И ОБУВИ**

При выборе чулок и обуви старайтесь, чтобы они подходили по размеру и были удобны при носке. Более толстые чулки выбирайте для повседневной носки, а более тонкие – для торжественных случаев. Сейчас в моде чулки без шва. Цвет чулок следует подбирать не только к цвету кожи, но и соответственно одежде. Как и чулки, обувь следует покупать по размеру. У девушки, которая постоянно носит сандалии и плоский каблук, может развиваться плоскостопие. С другой стороны, постоянное ношение высоких каблуков также может быть вредно, так как вес тела постоянно приходится на пальцы ног. Поэтому рекомендуется носить каблуки разной высоты. Следите за хорошим состоянием своей обуви, особенно за каблуками, регулярно очищайте ее от грязи.

## ЭНЕРГИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ – ОСНОВА КРАСОТЫ

Предлагаем несколько рецептов из пищевых продуктов.

**Яблоки.** Лучшее тонизирующее средство для жирной кожи. Приготовьте такую маску: очень мелко нарежьте большое яблоко и положите слой по всему лицу, желательно прилечь. Подержать 25 минут, затем смыть.

**Миндаль.** Миндальное масло – хорошее средство для сухой кожи и сухих волос. При крупнопористой коже смешайте столовую ложку миндальной муки с водой так, чтобы было удобно наносить на лицо. Через 15 минут смойте прохладной водой. При сухих волосах нагрейте 2 столовые ложки миндального масла в чашке, которая установлена в посуде с горячей (некипящей) водой. Вотрите масло в волосы, оберните голову целлофаном, затем горячим влажным полотенцем. Через 30 минут промойте волосы шампунем. Чтобы смягчить сухую кожу рук и лица, добавьте к 20 г молотого миндаля стакан холодного молока, тщательно перемешайте, затем процедите, добавьте 10 г сахара. Нанесите на лицо и руки на 15 минут. Смывайте прохладной водой.

**Авокадо.** Авокадо богато маслом. Оно оказывает на кожу смягчающее и успокаивающее действие. Один плод съешьте, вторым натрите все тело. Для маски разомните зрелый плод с 1 чайной ложкой лимонного сока и 1 белком. Нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой. Тот же рецепт можно использовать с персиком или абрикосом.

**Отруби.** Насыпьте отруби в мешочек и опустите его в воду для купания. После того как отруби разбухнут, отожмите воду. При открытых порах сделайте из фланели небольшой мешочек, насыпьте в него 4 столовые ложки отрубей и кожуру 2 лимонов. На несколько секунд опустите мешочек в кипящую воду. Прикладывайте к лицу.

**Ячмень.** Для приготовления маски ячменную муку смешайте с двумя чайными ложками лимонного сока и небольшим количеством молока до состояния кашицы. Такая маска улучшает кровообращение и способствует глубокому очищению кожи.

Можно сделать крем для кожи тела и рук: смешайте 1 столовую ложку меда, 1 белок, 1 чайную ложку глицерина с размолотым ячменем и нанесите на кожу.

**Пахта.** Одно из лучших средств для поддержания красоты кожи с тех пор, как существует молоко. Смешайте 1-2 столовые ложки овсяной муки с пахтой до мягкой консистенции. Нанесите на 15 минут на лицо. Смойте. При открытых порах замочите ватный тампон в пахте и похлопывайте им по лицу. Через 10 минут смойте холодной водой. Чтобы избавиться от веснушек, нанесите пахту на лицо и дайте высохнуть.

**Мед.** Из меда можно приготовить много различных кремов и масок. Можно нанести тонкий слой меда на лицо на 15 минут и удалить теплой водой и тампоном. Можно смешать с другими компонентами и сделать маску. Очень полезна для сухой кожи маска из меда с яйцом. Смешайте до состояния пасты 1/2 чайной ложки меда и 1 желток, 1 столовую ложку сухого обезжиренного молока. Нанесите на лицо и шею на 20 минут. Смойте прохладной водой. При жирной коже смешайте 1/2 чайной ложки меда и десертную ложку лимонного сока. Смешайте с фуллеровой землей до состояния пасты, при необходимости добавьте небольшое количество воды (желательно розовой воды).

**Лимон.** Одна из наиболее употребляемых добавок — лимон обладает отбеливающим и вяжущим свойствами. Лимон не очень подходит для сухой, чувствительной кожи, но это очень хорошее средство для ухода за жирной и нечистой кожей. Сделайте маску из овсяной муки и добавьте молоко и лимонный сок. Она глубоко очищает кожу и освежает цвет лица.

После мытья головы добавьте к последнему полосканию лимонный сок. Светлые волосы становятся ярче. Для

осветления серых локтей и тусклой темной кожи сделайте смесь из 1 чайной ложки лимонного сока и 2 столовых ложек розовой воды.

**Молоко.** Молоко – прекрасное средство для ухода за кожей. Полпинты (0,25 л) молока, смешанного с соком одного лимона, можно применять в качестве ночного лосьона. *Старый рецепт от солнечных ожогов:* нанесите на кожу лосьон из 1/4 пинты (0,12 л) молока, в которое добавлена щепотка соды.

Для сухой кожи очень полезна маска из молока и меда с миндальной мукой. Для жирной кожи очень полезна маска из дрожжей и молока.

**Йогурт** (простокваша). Находит много применения в косметике. Известен такой рецепт: маска из йогурта и мяты. Смешайте 1 столовую ложку йогурта (кислого молока) и столовую ложку фуллеровой земли с чайной ложкой мяты. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте.

Йогурт – хорошее средство для трудно укладываемых волос. Втирайте его в течение 3 минут в волосы, затем смойте тепловатой водой. Используйте йогурт в качестве маски для лица. Смажьте им руки и ноги для смягчения кожи. Йогурт охлаждает, смягчает и освежает кожу.

**Яйца.** Яйца давно применяются как средство для ухода за кожей. Белок яйца применяется как тонизирующее средство. Желток питает и обогащает кожу. Очень полезен старый рецепт маски для лица. Один белок смешать с ячменной мукой и медом.

Хорошее средство для очистки кожи – желток, смешанный с сухим молоком и камфарой. Яйца можно применять для ухода за волосами. Взбейте 2 яйца в стакане рома. Нанесите смесь на 20 минут на голову, ополосните тепловатой водой. Волосы приобретают блеск.





## **СОВЕТЫ БОЛГАРСКИХ КОСМЕТОЛОГОВ**

Мы предлагаем вашему вниманию перечень собранных рецептов болгарской народной медицины, которые оправдали себя на протяжении многих веков и были с успехом использованы целой плеядой болгарских народных целителей. В качестве подарка нашим женщинам мы приводим опыт болгарских целителей в области натуральной косметики, которая самым удивительным образом оказывает свое благотворное действие не только на кожу, но и на внутренние органы.

Мозг регулирует жизнедеятельность всех органов. Кровь же питает, переносит информацию коже и всем тканям. Кровь должна быть чистой, спокойной, насыщенной кислородом, должна иметь определенный уровень кислотно-щелочного равновесия, pH, обладать достаточным запасом питательных веществ. Если ваш мозг будет спокойным, отдохнувшим, если вы сможете избавиться от нечистых и неприятных мыслей, если ваша кровь будет очищенной, регулярно будет работать кишечник, его опорожнение будет своевременным, то кожа, волосы, зубы, сердце, печень и другие внутренние органы будут в порядке. Вам удастся сохранить прекрасный внешний вид. А поэтому, если вы

всерьез хотите выглядеть хорошо, иметь красивую кожу и волосы, прежде чем применить прекрасные косметические рецепты из копилки болгарских целителей, воспользуйтесь их советами и сборами по очищению крови, сборами, успокаивающими нервную систему, формулами самовнушения, а также сборами для борьбы с запорами – бичом нашего времени.

## **МОРЩИНЫ, ВЕСНУШКИ, ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА**

Каждой женщине известно, сколько огорчений доставляют появившиеся на лице морщины. Упругая и красивая кожа лица является не только эстетически приятной, но и свидетельствует о хорошем здоровье. Обратите внимание на детей. Их красота в большей степени, чем правильные черты лица, обязана бархатистой коже, крепости тканей, сиянию глаз, яркой натуральной окраске губ. Эти свежесть и нежность кожи, ее матовый цвет зависят непосредственно от обмена веществ. Чем нормальнее работают в организме все звенья обмена, тем лучше функционируют все органы человека.

Есть элементы человеческого тела, которые нельзя изменить, – маленькие глаза или горбатый нос, форма черепа и др. Но существует нечто главное, что может каждая женщина: для того чтобы сделать себя и своих детей красивыми, надо нормализовать обмен веществ.

Железы внутренней секреции поддерживают химический состав крови. Они изливают в кровь свои секреты (гормоны) в четких соотношениях. Если это равновесие каким-то образом нарушено, происходят глубокие изменения в обмене веществ. Эндокринный баланс влияет на химический состав крови. Радость, свежий воздух, интересная работа, любовь меняют химию крови и улучшают деятельность эндокринных желез, дают ощущение счастья, про-



длевают жизнь и молодость. И наоборот, усталость, отсутствие веры, унылая, не отвечающая индивидуальным запросам работа, скука, беспокойство, зависть, злость могут очень быстро разрушить самую блестящую красоту. Кроме того, гнев и злоба искажают лицо, каждый раз оставляя на нем вначале невидимые, а затем уже глубокие морщины, морщины гнева. Поэтому не давайте воли гневу, подумайте о своем лице.

Лицо является зеркалом наших внутренних органов и наших эмоций. Кроме того, на определенных его участках имеют свое «представительство» практически все жизненно важные органы. Изменение одной из таких зон, появление на ней пятен, прыщей, родимых пятен, отечности, изменение цвета, шелушение для специалиста являются сигналами о заболевании соответствующего органа. А так как все явления имеют закон обратной связи, то и лечить определенный внутренний орган можно через аналогичную зону на лице. И в этом нам как раз могут оказать помощь всевозможные травяные кремы, наносимые на лицо. Всасываясь через кожу, они оказывают действие как на определенный орган, так и на весь организм в целом, поскольку травы обладают очень широким спектром действия.

Многие скажут, что с возрастом морщины неизбежны. Однако вы прекрасно знаете, что в одном и том же возрасте все выглядят по-разному. Иными словами, возраст биологический и паспортный очень часто не совпадают. Мы видим женщин, а также мужчин с «ухаженными» лицами, которые смотрятся привлекательно и в старости. И такие люди чувствуют себя эмоционально уверенно и живут дольше.

И самое главное. Начав заниматься своим лицом, а следовательно и своим здоровьем, упорядочив питание, вы подключаете свою мысль, этого удивительного архитектора всех ваших действий, на ту программу, которую вы ей задали, и результат, который получите, Вас просто поразит!

А теперь к вашим услугам рекомендации болгарских целителей.

В борьбе с морщинами Арутюнов рекомендует: 50 г тертого миндаля (если вы не можете его достать, смело замените его плодом конского каштана, это удивительное растение обладает поразительными свойствами), по 12,5 г яичного желтка и глицерина, 10 мл спирта, 1 г тимола и 1,5 г камфары смешать до консистенции пасты. Накладывать на морщины на 1,5 часа, после чего кожу вымыть и вытереть досуха. При этом рекомендуется самовнушение: «Мое лицо становится молодым и красивым», «Моя кожа разглаживается, я ощущаю прилив энергии и теплоты к своему лицу».

На морщины хорошо можно воздействовать и тонизирующей жидкостью: 1 л хорошего сухого вина (лучше красного) налить в глубокий сосуд, куда уже помещено 30 г ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина (если его нет, то 10 г лепестков красной розы) и 20 г салициловой кислоты (сильно измельченной). Смесь выдерживать в сосуде 15 дней в темноте, затем процедить. Полученной жидкостью протирать кожу лица каждый вечер (проделать эту процедуру 15 раз). С каждым разом вы будете отмечать улучшение состояния вашей кожи. Лечение можно повторять многократно.

Прекрасный «лекарь» для лица – белая лилия (если окунуться в мир аналогии, то она прекрасна сама по себе, она поражает красотой, величием, достоинством, благородством, а следовательно, и препараты из нее должны оказывать тот же эффект). При этом любой порез на коже, рану, ожог прекрасно заживляет лосьон из белых лилий, приготовленный следующим образом: цветки белой лилии садовой целиком уложить в банку из темного стекла, заполнить ее на 2/3, залить все спиртом и в таком состоянии оставить в темном месте. По мере необходимости отливать немного лосьона в мензурку. Если использовался

96-градусный спирт, то порцию лосьона разводить водой (1:1). Внимательно и сосредоточенно протирать лицо этим лосьоном в течение 14 дней, эффект улучшения кожи и общего самочувствия обеспечен. Используйте и лепестки, находящиеся в спирте, их с большим успехом можно применять как дезинфицирующее средство при любых травмах.

Если вас не устраивают и раздражают веснушки на коже, обратитесь за помощью к другой красавице – водяной лилии. 2 столовые ложки цветков надо поместить в 50 г кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать 8 часов, процедить. Смазывать веснушки 2-3 раза в день в течение 15 – 20 дней. Для этих же целей можно использовать свежий сок следующих растений (подберите их для себя с помощью рамки или маятника): одуванчика, репчатого лука, петрушки, огурца, хрена.

При приобретенных пигментных пятнах, которые носят название «хлоазмы», обратите внимание на состояние своей печени, проконсультируйтесь у врача-специалиста, затем подберите себе лекарственные сборы для лечения печени в нашей книге «Пути исцеления. Мир лекарственных растений» (Минск, «Сантана», 1994 г.), а уже после этого можете применить средства, рекомендуемые для избавления от веснушек, опять-таки выбирая подходящие для себя.

## ВОЛОСЫ

Великий творец Вселенной создал человека самым мудрым и удивительным образом. Человек – это живая голография, где каждая часть полностью отображает целое. Иными словами, любой участок тела отображает целиком весь организм. Такие зоны соответствия мы находим всюду: это – нос, ухо, рука, зрачок и весь глаз и т. д.

Подробно с зонами соответствия читатель сможет ознакомиться в одной из следующих книг этой серии, где бу-

дуг напечатаны рекомендации по лечению металлами и кристаллами. А нам важно уяснить, что неблагополучие в организме немедленно отражается на любом его звене. Это касается и волос. Волосы являются тем барометром, по которому можно судить о состоянии легких, эндокринной системы, почек. Если вы заметили изменение состояния волос, либо волосы не укладываются как прежде в прическу, либо отмечается усиленное выпадение, изменение блеска, сухость или жирность – обратите внимание на состояние внутренних органов.

В наше время множество людей озабочено состоянием своих волос. Относительно молодые люди, а часто и дети, страдают от выпадения волос, а иногда и от внезапной гнездной плешивости: человек просыпается утром и обнаруживает, что часть его волос оказывается на подушке, а на голове голое пятно; зачастую наблюдается и тотальное облысение. Надо полагать, что здесь играют роль неблагополучные экологические факторы, хронический стресс, связанный со всевозможными причинами, и многое другое. Поэтому мы предлагаем вашему вниманию ряд рекомендаций болгарских фитотерапевтов по уходу за волосами и кожей головы.

*Для нормализации функций эндокринных желез и улучшения обменных процессов* рекомендуется следующий сбор: по 100,0 г корня солодки, трехцветной фиалки (травы), кукурузных рылец, листьев ореха грецкого, исландского лишайника, корня лопуха, крапивы обыкновенной (листья); 50,0 г полевого хвоща (травы).

В 600,0 г кипящей воды засыпать 2 столовые ложки смеси, настаивать 30 минут, процедить. Принимать 3 раза в день по 100,0 – 150,0 г в зависимости от возраста.

*При нервной возбудимости* смешать по 50,0 г валерианы (корень), хмеля (шишки), мяты перечной (листья), мелиссы (листья). В 300,0 г кипящей воды засыпать 1 столо-

вую ложку смеси. Настаивать 1 час, затем процедить. Принимать утром и вечером по 150,0 г.

*При перхоти* рекомендуется использовать следующие отвары:

1) смешать по 50,0 г пижмы лекарственной, скуппии коггигрии, крапивы обыкновенной. В 400 г кипящей воды засыпать 3 столовые ложки смеси, остудить, процедить. Втирать в кожу головы утром и вечером;

2) смешать по 30,0 г крапивы обыкновенной (листья), семени горчицы, 20,0 г полевого хвоща. Залить все 400,0 г 70-градусного спирта, добавить 50,0 г ацетона. Настаивать 3 дня. Хорошо закупорить, поставить в темное место. Втирать в кожу головы утром и вечером.

*Средства, стимулирующие рост волос и устраняющие их выпадение:*

- Смешать по 50,0 г пижмы лекарственной, крапивы обыкновенной, хризантемы мелкой (цветки), скуппии коггигрии и 30,0 г морозника. Залить 1 столовую ложку смеси 400 г кипящей воды, варить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Втирать в кожу головы 2 раза в день в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней. Курс лечения – 3 месяца.
- Дикий чеснок (из свежеистолченных головок) и репчатый лук накладывают в виде кашицы на волосистую часть головы. Свежий сок чеснока и лука втирают в кожу головы.
- Клещевина – касторовое масло – втирается в кожу головы или входит в состав других мазей.
- Рекомендуется ополаскивание волос отваром крапивы обыкновенной. Для его приготовления 2 столовые ложки травы надо залить 1/2 стакана кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить.

В заключение к рекомендациям болгарских целителей по сохранению вашей красоты и здоровья мы сделаем небольшие дополнения как по современным, так и по древним рецептам косметики. Но вначале – несколько азбучных истин и советов.

Красота и внешний вид (одежда, грация, чистота) – главное оружие женщины. Изначально любую женщину оценивают по внешности и только потом судят о ее менталитете. Далее, сохранение семьи тоже в значительной степени зависит от женщины, от красоты ее лица и тела, поскольку наши избранники очень любят сравнивать свою жену или любимую девушку с другими женщинами. Добивайтесь того, чтобы эти сравнения были в вашу пользу, это принесет вам не только «женскую победу», но и здоровье, эмоциональный покой и самоутверждение.

Значительно улучшат ваши привлекательность и красоту кожи свежие листья и ягоды купены лекарственной, растертые вместе. Эта смесь Венеры обжигает, но красота требует жертв, и эти жертвы оправданы, поскольку смесь обновляет кожу (пусть вас не беспокоит шелушение).

Старение нашей кожи обусловлено ее высыханием. Младенческая кожа так прекрасна, поскольку содержит много влаги. Поэтому летом и осенью увлажняйте ее соками любых фруктов и овощей, наиболее предпочтителен огуречный сок. Следует натереть огурец на терке, поместить смесь в марлю и наложить на лицо поверх нанесенного крема, сверху прикрыть еще одним слоем марли, оставляя свободными ноздри и рот, а затем – 20 минут покоя и приятных воспоминаний.

Зимой хорошо накладывать на лицо с целью его увлажнения и питания своеобразный «слоеный пирог»: 1-й слой – крем питательный (в зависимости от типа вашей кожи), 2-й слой – вода, лучше талая или настоящая на минералах, либо отвар трав (руки смочить в воде и приложить к лицу), 3-й слой – взбитый белок яйца. Затем еще раз повто-

рить все в той же последовательности. Результат вас поразит.

Очень важно для женщины – сохранить и продлить молодость, а при наступлении климактерического периода сделать его легким, избежать эмоциональных срывов, физических недомоганий. В этом вам окажут неоценимую услугу головки красного клевера – этого истинного растения Венеры. Пить и заваривать его нужно как чай, и чем раньше начать пить, тем лучше. Сбирать эти целительные головки нужно на восходе солнца левой рукой и желательно в пятницу – день Венеры.

Летом нужно употреблять *крем для лица*: 100 г свежих головок красного клевера варить в течение 10 минут в 300 г свежего сала или вазелина; затем снять с огня, слегка остудить, процедить, положить в баночку, закрыть ее и поставить в холодильник.

Аналогичный крем (именно для женщин) можно сделать из шишек хмеля: он также очень эффективен для кожи любого типа, поскольку эти два растения содержат естественные растительные гормоны. Эти кремы вы можете использовать и при аллергическом поражении кожи лица.

## **КОСМЕТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА П. ДИМКОВА**

### **РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ**

Предельный возраст человека – это сколько? Имеются разные мнения о предельном возрасте – от 110 до 140 лет и более. Норма – 75 – 80 лет. После 40 лет организм начинает стареть. Чтобы избежать этого, соблюдайте 8 заповедей:

- 1) не ешьте мясо;
- 2) пейте много кислого молока;
- 3) после обеда и ужина отдыхайте от 10 до 15 минут;
- 4) спите по 10 часов ежедневно;
- 5) не курите;

- 6) не употребляйте алкоголя и возбуждающих средств;
- 7) избегайте лени;
- 8) употребляйте вино, по Кнейпу, из меда.

## ОМОЛОЖЕНИЕ

Сухой массаж всего тела в течение 5 минут, ежедневный прохладный душ ( $t = 15^{\circ}$ ) или обтирание под мышками, обтирание живота и половых органов прохладной водой. Сделайте 10 – 20 дыханий: вдох, сильный выдох через рот (эту процедуру рекомендуется делать 3 раза в день).

Один раз в неделю – теплая клизма из отвара ромашки.

В понедельник и четверг – паровой компресс на голову из отваров ромашки и ореховых перегородок (воздействие на щитовидную железу), в субботу – баня с хвойными иглами.

Диета: морковь тертая с медом, лимонным соком и яблоками. Можно употреблять картофель с луком, овощи и яблочный сок.

Очень полезно два или четыре раза в год практиковать лечение горячей водой. Это очень эффективное средство для омоложения органов. 20 вечеров подряд перед сном выпивать по 6 чашек горячей, а лучше дистиллированной воды. Воду нужно непременно пить по чайной ложке, а не глотками, это способствует хорошему пропотеванию. После этого обязательно обтереться сухой тканью, а затем произвести обтирание холодной водой (вместо обтирания холодной водой можно постоять нагишом на воздухе. – Э. Г.), сделать компресс из отвара ромашки на живот и лечь спать.

Вместо воды можно употреблять следующее средство: взять по 4 столовые ложки пшеничной и ржаной муки с отрубями, залить 1 л воды и варить 45 минут, а затем добавить мед и варить еще 15 минут. Пить как медовое вино.

3 раза в день за 15 минут до еды следует принимать такой состав: 75,0 г сельдерея (головка со стеблями и листья-



ми), 1 морковь, по 2 столовые ложки корней петрушки, ветрогона, овса, исландского лишайника и спаржи варить в 2 л воды до тех пор, пока не сварится сельдерей, процедить, выпить. Сельдерей съесть как салат. Через 2 часа выпить отвар горечавки синей.

И всегда нужно помнить: залог молодости заключается в благородстве души, великодушии, доброте, веселости, терпимости.

### **ДЛЯ УМЫВАНИЯ**

1. Мед, разведенный в воде, настаивать в течение 30 минут, вода умеренно холодная.

2. Один свежий желток развести в равном количестве холодного некипяченого молока. Намазать и держать до высыхания желтка, смыть отваром ромашки.

3. Контрастировать холод и тепло. Пользоваться розовой водой (или настоем из лепестков роз).

4. Каждый вечер – паровая баня из отвара ромашки.

5. Если кожа сухая, то умываться надо кипяченой водой, отваром розовых лепестков.

### **ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ**

1. Молоко, сок лимона и сметана.

2. Сок огурца размешать в равной части некипяченого молока и добавить одну чайную ложку глицерина. Держать маску 10–15 минут, потом смыть. Можно использовать следующий крем: 15,0 г белого воска и 60,0 г миндального масла сложить в эмалированную чашку, держать в кипящей воде, пока не растопится воск. После этого снять с огня и вымешивать, пока масса не станет похожа на пену, потом по каплям добавить розовую воду и снова все растирать до получения крема.

Сахар, мед также хороши для ухода за сухой кожей, способствуют работе сердца, мозга, дают силы, энергию. Очень полезны желе из всех фруктов.

Рекомендуем *кровоочистительный сбор* из 12 трав: по 50,0 г репешка аптечного, сосновых почек, крапивы, зверобоя, тысячелистника, подорожника, листьев малины, листьев земляники, ясенника душистого, листьев грецкого ореха, листьев винограда, ягод можжевельника.

При *красноте носа* (как правило, связанной с эндокринными проблемами. – Э. Г.) доктор Димков рекомендует полоскать нос отваром полевого хвоща: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, остудить и процедить. Полоскать 3 раза в день до исчезновения красноты. Внутрь желательно принимать отвар полевого колокольчика, это растение весьма эффективно при эндокринных расстройствах. (Контролируйте выбранные сборы и рецепты биолокацией! – Э. Г.) («Пути исцеления. Мир лекарственных растений». Минск, «Сантана», 1994 г.)

## **КОСМЕТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА Д. ПАМУКОВА И ПРОФЕССОРА Х. АТХАРДЖИЕВА**

Паровые бани из лекарственных трав являются чудесным средством для очистки пор кожи. Когда растения нагреваются, они выделяют эфирные масла, которые тонизируют кожу и весь организм. Поэтому для сауны предпочтительны растения, богатые эфирными маслами.

### **КОЖА ЛЮБОГО ТИПА**

Универсальными для всех типов кожи являются следующие растения: базилик камфарный, побеги вербены лекарственной, трава тимьяна, цветки ромашки, липовый цвет, лепестки роз, побеги белой ивы, гвоздики, чабер садовый.

## ЖИРНАЯ КОЖА

*Для стягивания пор* рекомендуются: тысячелистник, листья шалфея, кожура лимона, кожура апельсина, побеги туи.

## СУХАЯ КОЖА

*Увлажняющим и успокаивающим* кожу действием обладают: цветки примулы, побеги желтого донника, листья вахты трехлистной.

1 горсточку выбранных трав поместить в льняной или марлевый мешочек, опустить в кипящую воду. Наклонить голову над мешочком с травами и вдыхать их аромат. Пары увлажняют кожу. Процедура длится 10 – 15 минут. После этого ополоснуть лицо холодной водой – это тонизирует кожу. Затем на кожу лица нанести желток яйца, в спокойном, расслабленном состоянии с закрытыми глазами полежать минут 30, после чего умыться и сделать легкий массаж. После этой процедуры кожа становится нежной и эластичной.

## ТРАВЫ ДЛЯ ОЧИСТКИ КОЖИ

Если кожа имеет склонность к образованию черных точек, то только одной паровой бани с травами для ее очистки будет недостаточно. В этом случае великолепное действие оказывают миндаль, кукуруза и овес, из которых готовится каша. В теплом виде ее накладывают на лицо. Эта смесь удаляет черные угри (камедоны), делает кожу мягкой, эластичной, стягивает и очищает поры.

**Маска из овса и кукурузной муки.** Смешать муку из овса и кукурузы с белком одного яйца. Обильно нанести смесь на кожу лица. Лечь, расслабиться, успокоиться. Держать маску около 20 минут, пока не затвердеет, затем смыть ее прохладной водой с добавлением морской соли.

Оставшиеся черные точки удаляются надавливанием, после чего кожа обрабатывается лимонным соком.

## НАТУРАЛЬНЫЕ ЛОСЬОНЫ И БАЛЬЗАМЫ

Практически все сырые овощи и фрукты могут быть использованы в косметических целях:

1. Бананы – превосходное средство для очистки и увлажнения кожи.

2. Огурцы незаменимы для отбеливания, очистки и тонизирования, устраняют пятна на коже.

3. Лимоны, апельсины и другие цитрусовые обладают стягивающими кожу свойствами и так же, как огурцы, отбеливают кожу и разглаживают ее.

4. Ягоды, используемые для масок, обладают витаминизирующими и стягивающими кожу свойствами.

**Лосьон из огурцов и цветков примулы или лепестков роз.** 40,0 г свежих цветков примулы или лепестков роз залить водой так, чтобы цветки были покрыты, и варить один час на слабом огне. Добавить 2 очищенных и мелко нарезанных огурца и варить еще 5 минут. После этого процедить, остудить и нанести жидкость на лицо, оставить на 10 минут, после чего смыть холодной водой.

**Лосьон из огурцов и черной бузины** (*рекомендуется для грубой и воспаленной кожи*). 2 огурца очистить и нарезать мелкими кусочками. Варить их на медленном огне на водяной бане до тех пор, пока не станут мягкими. Процедить через марлю и добавить 1/4 объема спирта или виноградной водки и 1/3 воды, в которой настаивались 10 – 12 часов цветки черной бузины. Разлить по флаконам и употреблять по мере надобности.

**Лосьон из цветков бузины.** С давних времен цветки бузины употреблялись для всех типов кожи. 3 чайные ложки сухих цветков бузины залить 1 л кипящей воды, настаивать 1 час, процедить и протирать лицо. Очень хорошо раз-

лить готовый лосьон в формочки и заморозить, а затем кубиками льда протирать лицо. Эта процедура тонизирует и улучшает кровообращение кожи лица (для этих же целей весьма эффективен лосьон из цветков ромашки аптечной. — Э. Г.).

**Маска из огурцов и яйца** (для жирной и нормальной кожи лица). Белок одного яйца смешать с 4 столовыми ложками огуречного сока. Маску нанести на 15 – 20 минут до высыхания. Затем смыть холодной водой.

**Травяная мазь-крем для лица.** Эта мазь действует успокаивающе и смягчает кожу. Ее можно использовать также как ранозаживляющую. Она делает кожу гладкой и красивой. Взять цветки бузины – 240,0 г, листья подорожника – 120,0 г, траву полыни – 120,0 г, цветки плюща – 60,0 г. Все смешать. В 2 кг несоленого свиного сала (нутряного), вазелина или другого жира добавить смесь вышеназванных растений (мелко нарезанных) в указанных дозах. Варить на слабом огне 20 минут, когда остынет, процедить, разлить по банкам. Наносить на влажную кожу лица.

## **КОЖА С РАСШИРЕННЫМИ ПОРАМИ И СКЛОННОСТЬЮ К ОБРАЗОВАНИЮ УГРЕЙ**

**Компрессы из трав.** Взять по 50,0 г цветков шалфея, петрушки (листья и корни), цветки липы, траву тысячелистника. Все смешать. Залить 3 столовые ложки смеси 500,0 г кипящей воды, варить 15 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Использовать 1 раз в день в виде теплого компресса на лицо в течение 10 дней.

Для *внутреннего употребления* рекомендуется следующий сбор растений: по 50,0 г мяты перечной (листья), Melissa, шалфея (листья), золототысячника (травы), горечавки (корень), лаванды (травы), одуванчика (корень), по 100,0 г репешка аптечного (травы), крапивы обыкновенной. Все смешать. Залить 2 столовые ложки (или 2 горсти) смеси трав 600,0 г кипящей воды. Кипятить 3 минуты, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 80 г за 15 минут до еды и через 30 минут после еды.



## **ГИДРОКОСМЕТИКА ФРАНЦА ГАУСКЕ**

Гидрокосметика – это такой уход за кожей и здоровьем, при котором предпочтение отдается использованию воды.

Гидрокосметика как метод не нова. Не все знают, что под ней понимают также полные или местные водяные ванны. Она включает в себя различные омовения, обтирания, лечение водяной струей, равно как и финские бани. В этом разделе мы хотели бы просто проанализировать процесс очищения кожи мылом и водой, изучить эффективность компрессов и паровых ванн для лица с учетом целебного действия трав и сообщить о некоторых гидрокосметических препаратах для кожи, созданных в последнее время для индивидуального пользования.

**Водяные бани.** Нельзя не учитывать, что ежедневное очищение кожи при помощи воды и хорошего туалетного мыла по-прежнему широко распространено. Если в местности, где вы проживаете, вода очень жесткая или ваша кожа обладает повышенной чувствительностью, следует смягчать воду бурой. С другой стороны, то, как вы переносите воду, и эффективность водной процедуры зависят от температуры воды. Кожа лица от продолжительных и частых

умываний становится хрупкой и сухой. Следует также отказаться от обычного умывания лица горячей водой. Употребляя туалетное мыло, надо помнить о его щелочном воздействии. В то время как нормальная кожа восстанавливает разрушенный кислотный барьер в течение 2 часов, у чувствительной кожи дело обстоит сложнее, и здесь возникают определенные трудности. Во всяком случае не следует забывать о том, что после умывания надо слегка ополоснуть лицо подкисленной водой.

Если в силу вашей профессии вам необходимо в течение дня несколько раз мыться, то после мытья нужно нанести на кожу лица жирный крем. Болезненной коже уже первое мытье с мылом может причинить определенный ущерб. И здесь обязательно потребуется помощь косметики, а в некоторых случаях и врача.

Правильно проведенное мытье всего тела холодной водой действует на организм очень возбуждающе. Оно благотворно влияет на нарушение кровообращения как в коже, так и во внутренних органах. То же можно сказать об использовании воды при обтирании верхней половины тела: особенно полезно оно для женской груди.

Прекрасные результаты дает обтирание тела при запорах. Перед отходом ко сну намоченным в холодной воде полотенцем кругообразными движениями сделайте 20 — 30 растираний всего тела.

**Компрессы.** Мы различаем компрессы теплые и холодные, чередующиеся, а также компрессы, для приготовления которых используют специальную воду или добавления в виде отвара из трав.

**Теплые компрессы.** Чтобы предотвратить повреждение капилляров, теплые влажные полотенца должны иметь температуру 40 и 50 градусов. Обычно такие компрессы применяют после очищения кожи. Этим достигается улучшение кровообращения, повышение способности кожи к восприятию эффективно действующих веществ, уменьшение воспалительных процессов.

В то время как теплые компрессы очень хороши для нормальной и жирной кожи, лицам с сухой и крупнопористой кожей следует от них отказаться.

**Холодные компрессы.** Чтобы добиться желаемого результата (более упругой кожи), температура компресса должна быть между 15 и 18 градусами. В заключение процедуры применяют холодный компресс для того, чтобы освежить кожу, стимулировать реакцию кровеносных сосудов.

**Чередующиеся компрессы.** Теплые и холодные компрессы, накладываемые попеременно, действуют возбуждающе и укрепляюще на мышцы и кровеносные сосуды. Особенно они рекомендуются при вялой и усталой коже, обладающей пониженной сопротивляемостью.

**Компрессы с использованием специальной воды и добавлениями отвара из трав.** Компрессы из минеральной, морской или дождевой воды, накладываемые на кожу в теплом виде, способствуют уменьшению отечности, или пастозности, кожи. Компрессы продолжительностью около 30 минут дают коже ценные минеральные соли. Совершая эту процедуру ежедневно, вы уже через 10 дней ощутите значительное улучшение тургора вашей кожи. Компрессы, содержащие определенные вещества, заключенные в травах, подобранных с учетом индивидуальных особенностей клиента, дают порой неожиданный результат (см. таблицу применения трав в гидрокосметике на стр. 127).

**Паровые ванны для лица.** Паровая ванна для лица — эффективное средство ухода за кожей. Под влиянием тепла и водяных паров эпидермис набухает, резко усиливаются кровообращение, деятельность сальных и потовых желез. Практически кожа как бы самоочищается, а струящаяся с лица конденсационная вода смывает выделения потовых и сальных желез, а также загрязнения. Еще одно ценное свойство паровой ванны заключается в том, что кожа размягчается, после чего легко удалять угри.



Так как специального аппарата для паровых ванн под рукой обычно нет, можно удовлетвориться тазиком с горячей водой. Если вы еще подставите под тазик регулируемый источник тепла, можно считать, что налицо все условия, необходимые для того, чтобы принять паровую ванну.

Мохнатым полотенцем, перекинутым через голову, вы закрываете тазик. Проследите за тем, чтобы созданный таким образом паровой котел имел маленькую отдушину. И запомните время действия: для сухой кожи – 3 минуты, для нормальной – 5, для жирной – от 8 до 10 минут. После этой процедуры, которую можно повторять каждые 14 дней, лицо легко промывают теплой водой ватным тампоном и вытирают досуха. Теперь вы можете заняться угрями, провести массаж, воспользоваться при желании услугами косметолога.

В то время как паровая ванна особенно хороша для нормальной и нечистой, себорейной кожи, сухая кожа нуждается в предварительном смазывании минеральным жиром. При склонности к расширению сосудов и красноте лица паровые ванны противопоказаны. При болезнях сердца, бронхиальной астме и нарушениях кровообращения паровые ванны для лица также не рекомендуются.

Гидрокосметика – идеальное средство для сухой, чувствительной кожи. Сам процесс очищения очень прост. Наносят очищающее масло на сухую кожу лица и чуть увлажненными пальцами массируют. Холодная вода и находящееся на коже масло образуют эмульсию, которая и очищает кожу лица. Спустя некоторое время эмульсию тщательно смывают.

При сухой коже подходит гидровитаминное масло. Применяется оно так же, как при очищении кожи, но в этом случае мы имеем дело с еще влажной кожей. Для чувствительной кожи рекомендуется азуленовое масло, оно может быть использовано для очищения и ухода за кожей. Масло наносят на влажную кожу и втирают до тех пор, пока кожа не перестает блестеть. Оставшаяся после этого на коже нежная масляная пленка служит в течение дня в качестве защитного слоя, нужда в дневном креме отпадает.

**Таблица 1. Применение трав в гидрокосметике**

<b>Травы и заключенные в них вещества</b>	<b>В каком виде при- меняются</b>	<b>Особенности кожи</b>	<b>Способ при- менения</b>	<b>Действие на кожу</b>
<b>Дубильные вещества</b>				
Дубовая кора	Отвар	Стареющая	Умывание	Стягивающее
Листья ромашки	Настойка	Крупнопористая	Холодные ком- прессы	Легкое дубление
Скорлупа грецкого ореха	Настой	Легко потеющая	Обертывания	Защищающее от внешних влияний
Тысячелистник				
Листья шалфея				
<b>Сапонины</b>				
Корень мыльнянки	Отвар	Себорейная	В теплом виде	Повышение способ- ности пропускать
Подмаренник	Настойка	Грубая, морщи- нистая	Мытье	активно действующ- ие вещества
Лакрица	Настой		Теплые компрес- сы, обертывания	
Конский каштан				
<b>Слизистые вещества</b>				
Исландский мох	Отвар	Сухая, чувстви- тельная кожа	Холодные и теплые компрессы, обертывания	Разглаживает и делает кожу жирной, снимает раздражение
Листья мать-и-мачехи	Настой			
Льняное семя	Экстракт			
Семя укропа				
<b>Эфирные масла</b>				
Листья перечной мяты	Настойка	Стареющая	Паровые ванны	Способствует лучшему кровообра- щению, потоотде- лению, расширяет поры
Листья лимонной мяты	Настой	Слабо орошаемая кровью	Горячие компрессы	
Цветы ромашки		Слабый тургор		
Розмарин				
Липовый цвет				
<b>Салициловая кислота</b>				
Ивовая кора	Отвар	Кожа с угрями	Теплые компрессы и обертывания	Ликвидирует ороговелость, придает антибакте- риальные свойства
Ноготки (календула)	Настойка	Огрубелая и ороговевшая кожа, склонная к воспалению		
Анютины глазки				

<b>Особенности кожи</b>	<b>Препараты, наносимые на сухую кожу</b>	<b>Препараты, наносимые на влажную кожу</b>	<b>Дополнительные компрессы</b>
Нормальная	Очищающее масло, молоко или крем	Витаминизированный крем или витамини- зированное масло	Обертывание из витаминизированного крема
Сухая, нежная	Очищающее молоко, азуленовое масло	Азуленовый крем, азуленовое масло	Обертывание из азуленового крема
Усталая или с плохим кровообращением	Очищающий крем	Витаминизированное масло попеременно с витаминизированным кремом	Обертывание из вита- минизированного крема или витаминизирован- ный крем и очищающий крем в соотношении 1 1
Жирная, нечистая	Очищающий крем	Азуленовое масло попеременно с азуленовым кремом	Маска из очищающего крема или обертывание из азуленового крема
Крупнопористая	Очищающее масло, очищающий крем	Витаминизированный крем, витамини- зированное масло	Обертывание из витами- низированного крема или очищающая маска



## **КОСМЕТИКА И КАМНИ**

Желание иметь привлекательный внешний вид возникло, видимо, вместе с возникновением на планете человека.

Но на самых ранних этапах человеческой истории косметика служила религиозно-магическим и лечебным целям. Для того чтобы умиловить богов, косметические средства накладывались на их статуи, а также на лица зрителей этих статуй. Оценив эффект этих снадобий, разнообразные мази и кремы стали использовать в личных целях, чтобы улучшить состояние кожи, подчеркнуть красоту лица и скрыть ее дефекты.

Родиной косметики можно считать Древний Восток, отсюда началось ее распространение на Запад.

Первой страной, оценившей по достоинству те чудеса, которые способен сделать с человеческим лицом уход при помощи даров природы с ее неисчерпаемыми возможностями, был Древний Египет. Его достижения в этой области покорили Грецию, а позже Рим. В дохристианскую эру косметические средства применялись повсеместно, а порой и чрезмерно. С приходом христианства, призывавшего за-

няться не только телом, но и Душой, косметический бум несколько поутих.

Арабы же продолжали пользоваться многочисленными средствами (благовониями, маслами, травами и т. д.) для ухода за лицом и телом.

В средневековой Европе косметика и парфюмерия ассоциировались с восточными культами, ритуалами, а также с излишествами. Однако начиная с эпохи Возрождения эти средства приобрели популярность, особенно среди европейской аристократии.

Косметика была распространена еще на заре цивилизации, но, не погрешив перед истиной, следует считать ее родиной Древний Египет.

Самая обширная и богатая информация обо всем, что связано с личной гигиеной и косметикой в III и II тысячелетиях до нашей эры, дошла до нас из Древнего Египта. Рисунки на стенах гробниц и на папирусах, рельефные изображения на саркофагах и внутри захоронений свидетельствуют о том, что египтянки ухаживали за лицом и наносили на него косметические средства. Но главным объектом внимания и ухода были, как и в наше время, глаза.

Искусство подкрашивания глаз было развито еще в бадарийский период (около 4000 г. до нашей эры). В захоронениях этого периода была обнаружена косметика для глаз, а также приспособления для ее нанесения. Подкраска глаз отвечала не только ритуало-мистическим, но и лечебным целям: она защищала глаза от болезней, оберегала кромку глаз от сухости и служила защитой от палящих лучей солнца.

Когда же египтянки поняли, что краска не только защищает глаза, но и увеличивает их, подчеркивает их красоту и выразительность, выделяет их на лице, придавая глазам и всему лицу загадочный вид, они стали использовать краску в эстетических целях, чтобы подчеркнуть свою красоту.

Одной из прекраснейших женщин, оставивших свой незабываемый след в истории, была египетская царица

Клеопатра. Для усиления своей привлекательности она использовала необычайной красоты драгоценности, при этом проявляя большую осмотрительность в их выборе. Для придания своим волосам блеска, жизнеспособности и молодости она украшала их самоцветами, которые окружали ее голову радужным сверканием.

Ее драгоценности были выбраны так, что не только подчеркивали ее внешнюю красоту, но и отражали внутреннее совершенство и здоровье египетской царицы.

Утверждают, что прекрасная Клеопатра начинала день с длительного купания в бассейне, выложенном кварцем и наполненным молоком ослицы.

Для сохранения упругости тела и хорошего состояния кожи служанки массировали тело прекрасной царицы рубинами, гранатами, кораллами и перламутром, а розовым кварцем разглаживали морщины, улучшая цвет лица и качество кожи.

Перед тем как состязаться в остроумии с Марком Антонием, она держала под языком изумруд. В зависимости от астрологических предсказаний на тот или иной день она выбирала цвет своих одежд, окружающих вещей, а также драгоценные камни.

Ее платье, роскошно украшенное топазами, перидотами, кристаллами кварца и сердоликами, подпоясанное искусно сделанным поясом из гематита, прекрасно облегалo ее стройную фигуру. С глазами, подведенными малахитовой и сапфировой красками, она пила вино из кубка, усыпанного аквамарины, использовала магические кристаллы для предсказаний будущего и действовала сообразно этим предсказаниям.

Древние египтяне были отлично осведомлены об энергетической силе камней и об их тесном взаимодействии с аналогичными силами в теле человека.

Широко использовались камни при «производстве» косметических средств. Тонко размалывая лазурит, они приготавливали тени для глаз, а размешивая с водой, использовали как примочку для придания глазам блеска.

Помимо лазурита, для изготовления теней использовался малахит. Его яркий зеленый цвет способствует улучшению остроты зрения. Возможно, медь, которая входит как в состав лазурита, так и в состав малахита, обладая целой гаммой целебных свойств, способна вызывать улучшение зрения.

Кроме того, в Древнем Египте перламутром натирали кожу, чтобы улучшить ее вид, сделать ее блестящей и здоровой. Гранаты использовали для стимуляции защитных сил организма, а кораллы и рубины — для улучшения кровообращения.

Как полагали, изумруд улучшает красноречие, остроту ума, сообразительность.

Для египтян топаз, который они отождествляли с Солнцем, был символом жизни, процветания, успеха, изобилия, он охранял от ночных страхов, в том числе и от страха смерти.

Аметист снимает интоксикацию и воспалительные процессы, аквамарины способствуют выведению излишней жидкости.

В Египте очень ценили голубые камни, их ассоциировали с небом, раем и богом Солнца Ра. Считали, что голубой цвет и его камни помогают воздержанию, а также снижению сексуального влечения.

По преданию, легендарная царица Шеты была посвящена в тайны магических сил драгоценных камней и с большим умением их использовала. Своей красотой и очарованием эта африканская повелительница пленила царя Соломона, для удовлетворения ее желаний он посылал доверенных лиц в дальние края за драгоценными камнями для своей возлюбленной. Из всех камней прекрасная чернокожая царица предпочитала оникс, сердолик и перидот.

Алмазы, по верованиям египтян, являются мостом между Небом и Землей. Их часто использовали как «око» в статуях богов.

Розовый кварц предупреждает появление морщин и способствует здоровому цвету лица. Египтяне вырезали

маски из розового кварца и использовали для поддержания красоты.

Как правило, проблемы с кожей связаны с заболеванием внутренних органов – печени и легких, поэтому необходимо прежде всего санировать эти органы. Кроме того, розовый кварц очень эффективен при болезненных менструациях, в этих случаях его рекомендуют положить на низ живота.

Помимо розового кварца, для омоложения кожи и тканей тела весьма эффективны янтарь и кунцит. Они не только благоприятно влияют на кожу, но и одновременно оказывают воздействие на внутренние органы. А если учесть значение талисманов из камней, использующихся для любви, которые в состоянии изменить не только внешность, но и всю жизнь, окрасив ее в яркие праздничные цвета, то влияние излучения и цвета камней бесспорно.

Аметист, кроме уже упомянутого воздействия, омолаживает и улучшает цвет кожи, придает ей бархатистость и нежность.

Алмаз устраняет темные пятна, дает коже энергию, улучшает цвет.

Лазурит улучшает цвет лица и лечит кожные заболевания.

Бирюза прекрасно действует на кожу, улучшает настроение, эмоциональный фон. Ее голубой с нежно-зеленым луч по своим вибрациям оказывает благотворное влияние на щитовидную железу и кожу.

Прекрасно оттеняют цвет кожи кораллы, они дают коже энергию, улучшают кровоснабжение и кровообращение. Коралловые серьги бросают нежный розовый свет на лицо, кожу щек, создают прелесть и очарование.

Еще один камень, который придает вашей коже прекрасный цвет, – это несравненный сапфир. Сейчас сложно приобрести натуральный сапфир, но если вам представится такая возможность, сделайте это обязательно.

Сардоникс – камень-загадка, камень больших возможностей, камень будущего, он связан с Ураном, а Уран – планета Водолея. Этот камень способствует омоложению

всего организма, стимуляции важнейших эндокринных желез, улучшению обмена веществ.

Иов назвал одну из дочерей Керен Аптух, что в переводе означает «источник краски для глаз» (Иов, 42 : 14). Тем самым он хотел подчеркнуть и отличить ее красоту.

Письменные описания и археологические находки свидетельствуют о том, с каким вниманием высшая аристократия относилась к своему внешнему виду.

Широко были распространены ароматические масла, ими, помимо женщин, широко пользовались и мужчины. В одном из сохранившихся документов той эпохи имеются данные о том, что фараон Сети расширил ассигнования на закупку мазей для своей армии. Также известно из документов, что в период правления Рамсеса II могильщики из города Тебес устроили забастовку с требованием улучшить качество продуктов питания, а также увеличить количество выделяемых им мазей.

Этот интересный документ заставляет глубоко задуматься. Вызывает обоснованное сомнение, что требование бастующих могильщиков города Тебес о выдаче им дополнительного количества мазей вызвано их заботой о своей внешности. Надо полагать, что в древнем мире мази использовались для введения через кожу определенных косметических средств лечебной и защитной ориентации, что вполне обоснованно, так как именно такие способы введения более эффективны, чем прием лекарственных средств через рот, с дальнейшим воздействием на них пищеварительных соков.

Древние евреи использовали мази и притирания в храме и на церемониях коронации. Кроме того, в Талмуде есть указание мужу выделить денег десять динаров на косметические нужды (Вавилонский Талмуд, трактат Ктубот).

В еврейских источниках дается четкое различие между лечебной косметикой и гримом для украшения глаз.

Рабби Шема Бен-Элизар говорит: «Если краска для лечения, смажь один глаз, а если для украшения, смажь оба глаза» (Тосефта, Шаббат). В другом источнике указано:



«Краска для глаз (сурьма...) останавливает слезы и способствует росту ресниц».

Представительство на лице внутренних органов открывает возможность использования визажа (декоративной косметики) в лечебных целях. Для этого после установления диагноза, зная лечебные свойства определенных цветов, следует наносить их на кожу лица с заведомой целью и направленностью. Автор разрабатывает такую схему лечебного визажа.

Такой целевой визаж может наноситься на щеки, скулы, подбородок с использованием светло-красных, розовато-лиловых, желто-оранжевых тонов. Мы возвращаем утерянный опыт древних, у которых различия между медициной и косметикой не были столь строгими, а составляли органичное единство.

Античные авторы Теофраст, Плиний и Diosкорид очень подробно описали, как выращивать ароматические растения и готовить из них лечебные и косметические масла и благовония.

В древние времена в воду для купания добавляли различные растительные и лекарственные вещества. Иеремия упоминает селитру и растительную щелочь (борит); в обеих содержится калий. Сегодня мы знаем, сколь велика роль калия в жизнедеятельности клетки. Египтяне добавляли в воду селитру и смешанные с известью масла, а в Месопотамии – масло, кипяченное со щелочью и глиной.

Египтяне знали более 30 видов различных кожных масел, минералов и мазей. В Персии также было много косметических средств и притираний.

«А когда наступала очередь каждой девице войти к царю... ибо столько времени длились притирания их: шесть месяцев миртовым маслом и шесть месяцев благовониями и женскими притираниями» (Книга Эстер, 2 : 12).

Косметические средства и пряности ценились очень высоко, их хранили вместе с серебром и золотом. Составы косметических средств, в которые входили и минералы, хранились в глубокой тайне, их приготовлению уделялось

большое внимание. Им приписывались магические свойства, считалось, что эти средства способны соблазнять людей, внушать им иллюзии и чары, пробуждать нежные чувства или, наоборот, агрессивность, злобность, ревность.

В самых различных сочетаниях смешивались ароматы: легкие, воздушные и свежие, приторные и тяжелые; экзотически огненные и возбуждающие. Определенные благовония и косметические средства сочетались с украшениями из камней, связанных с определенными влияниями планет.

Помимо обольщения, эти тайные знания служили магическим исцелениям. Секреты своей профессии парфюмеры и маги передавали только своим детям. Помимо ухода за внешностью и лечения, существовала индустрия отравителей, знавших секреты ядов и искусно готовивших из них «угощение» для своих жертв. Всасывание таких «мазей» через кожу было смертельным.

Родиной ароматотерапии вполне обоснованно считают Египет, где были осведомлены о целебности запахов многих растений. Запахи в сочетании с определенными минералами улучшают общее самочувствие, успокаивают, дают бодрость, блеск глазам, свежесть коже. Вдыхать ароматы целебных растений целесообразно вместе с определенными минералами, надетыми в виде украшений (ожерелье, кулон) либо помещенными в обе руки. Мы рекомендуем бусы из розового кварца, лазурита, яшмы и др.

К ароматическим маслам, улучшающим цвет кожи, относятся иссоповое (можно приготовить самим на глицерине), гвоздичное, мелиссовое, богородичное (чабрец).

Для умывания лица с целью энергизации кожи прекрасный эффект дает вода, в которой «настаивались» кристаллы аметиста, горного хрусталя, розового кварца (2-3 часа на солнце). Воду можно энергизировать кристаллом горного хрусталя, для этого кристаллом описывают по часовой стрелке круги: для янизации – 36 раз, для инизации – 24 раза. Для массажа лица можно использовать розовый кварц, аметист, авантюрин. На лицо наносится крем, затем по известным в косметическом массаже линиям производят

массаж. Из личного опыта мы рекомендуем в кремы для лица или мази для массажа помещать кристаллы, которые в значительной степени увеличивают эффект этих косметических средств. В наших предыдущих работах мы приводили рецепты кремов, изготовление которых не представляет трудности в домашних условиях. Эти кремы можно дополнительно заряжать кристаллами.

Приводим пример из собственного арсенала косметических средств, приготовленных автором для личного пользования.

Красный клевер – растение Венеры, о котором упоминалось выше, собирается в пятницу на заре, помещается в сосуд, в котором цветы составляют 1/3 от объема, 2/3 объема заливается глицерином. Сосуд помещается трижды по 30 минут на водяную баню для извлечения действующего начала клевера, представляющего гормон красоты и молодости (женский половой гормон растительного происхождения). После остывания экстракт процеживают через марлю и отжимают – жидкость должна быть розового цвета. Заряжают 24 раза по часовой стрелке розовым кварцем. Хранится до следующего лета, является уникальным косметическим средством, улучшающим цвет, придающим свежесть и упругость коже.

Одна эпоха сменяет другую, меняется и их спектр энергий. Входят в моду новые цвета и формы. Меняется мир, а вместе с ним и наши ориентации, вкусы и взгляды. Неизменными остаются только любовь и стремление к красоте.





## **КИТАЙСКАЯ КОСМЕТИКА ДОКТОРА ТЕЙ ФУ ЧЕНА — МОСТ ИЗ ПРОШЛОГО В БУДУЩЕЕ**

Основной моделью мировоззрения философии и медицины Древнего Китая было учение об Инь и Ян. Сущность проявления этих двух энергий заключена в полярности. Однако эта полярность не носит характер противоречий, а представляет взаимодополняющие части единого целого. Например, двойной код ЭВМ не может быть одинарным, генетическая информация, закодированная в двух спиралях ДНК, не может быть реализована в одной спирали, кадуцей великого Бога Гермеса — Меркурия не может быть представлен одной змеей, обвивающейся вокруг жезла, их обязательно должно быть две. Инь-Ян — это основа существования мироздания, равно как и человека, который является миниатюрной копией Вселенной.

Китайская космогония, которая основывается на принципе дуализма Инь-Ян, подобна Ормазду и Ариману у персов, мужскому и женскому началу у египтян, разделению индусского бога Брахмы на мужскую и женскую части при сотворении мира и теории Платона о дуализме Вселенной. Понятие Инь-Ян как дополнительности прочно заняло

свое место в мировоззрении современной физики. Нильс Бор хорошо знал о том, что его понятие дополнительности имеет соответствие в китайской философии. «Посетив в 1937 году Китай, когда его трактовка квантовой теории была уже полностью разработана, он был глубоко поражен тем, что в древней китайской философии существовало представление о полярных противоположностях. Это обстоятельство оказало на него сильное воздействие, и впоследствии его интерес к восточной культуре никогда не угасал... Нильс Бор признал существование глубокого единства древней восточной мудрости и современной западной науки», – писал Фритьоф Капра в своей знаменитой книге «Дао физики».

Возникновение искусства исцеления приписывается легендарному китайскому императору Shen Nung (2838 г. до н. э.), который заимствовал у природы знания о ее противодействующих полярных принципах, а также о лечебных свойствах растений, минералов и других лекарственных средств.

Согласно концепции У-син – Звезды стихий, человеческое тело, как мини-космос, образовано пятью элементами. Эти элементы – Вода, Металл, Дерево, Огонь и Земля являются фазами одной материи, из которой состоит вся Вселенная. Их взаимопревращения являются основой дыхания жизни. Древнее учение Китая о пяти стихиях является учением об элементарных частицах, образующих Вселенную. Уникальность этого учения заключается в том, что из всей массы веществ оно идентифицирует вещества, единые по форме и свойствам.

Перечисленные пять первоэлементов связаны с пятью планетами, пятью вкусовыми ощущениями, пятью органами, пятью цветами, пятью звуками и т. д. Задачей целителя является обеспечение гармонии в созидательном и разрушительном процессах, необходимых для поддержания баланса обмена веществ в организме.

Доминирование одного из них приводит к нарушению механизма равновесия и развитию заболеваний.

Согласно концепции У-син, схематически отраженной в китайской пентаграмме, каждому органу соответствует свой вкус. На основании «пяти передвижений» этих вкусов мы планируем изложить концепцию восточно-медицинских аспектов диетологии, которая по праву будет представлять высокоэффективный, вполне самостоятельный лечебный метод. Чтобы «рассеять» энергию определенного органа, врач предписывает пищу соответствующего вкуса. Например, при «полноте» печени следует рекомендовать пищу острого вкуса, а при пустоте печени – кислую, терпкую пищу. Если хотят подпитать энергией сердце больному, следует давать продукты и фармацевтические препараты горького вкуса.

Косметика неотделима от общего здоровья. Состояние кожи, цвет лица, блеск глаз целиком и полностью зависят от работы внутренних органов. Традиционно китайская классика относит кожу и волосы к системе легких и первоэлементу Металл. При нарушении в этом секторе Звезды стихий страдают кожа и волосы. Волосы на голове связаны с почками и щитовидной железой, отсюда ясно, что при нарушении этих органов возникают серьезные проблемы как со здоровьем в целом, так и с состоянием волос. Первоэлемент Металл связан со стихией сухости, к которой помимо легких относится и толстый кишечник. Следовательно, обладать красивой кожей можно только в том случае, если нормально функционируют легкие и регулярно работает кишечник. В свою очередь, если система Металла функционирует нормально, можно ожидать баланса и в других органах. Концепция У-син позволяет китайским врачам производить необходимую энергетическую коррекцию организма.

Китайские медики справедливо рассматривают человеческий организм не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложную систему, каждый из элементов которой функционально связан со всеми остальными. Болезнь рассматривается как естественный процесс, возникающий в результате нарушения нормаль-

ных взаимоотношений как в самом организме, так и с окружающей его средой. Китайские врачи не без основания отрицают существование болезней отдельных органов, справедливо полагая, что в патологический процесс неизбежно вовлекается весь организм. А потому и восстановление нарушенных функций следует проводить учитывая взаимозависимость органов между собой.

Древние даосские мудрецы мечтали об «Эликсире бессмертия».

«Эликсир золота, *Lapis philosophorum*» – таинственный состав, посредством которого алхимики-даоссисты хотели производить золото и обрести бессмертие. Среди минеральных веществ, составляющих основу магических микстур продления жизни, которые приготавливали древние даосские алхимики, использовали: сернистую ртуть, красный сернистый мышьяк, серу, титан, желтый сернистый мышьяк и жемчуг.

Из растительных субстанций большое внимание уделялось мякоти персикового дерева, обугленной золе шелковицы, женьшеню, имбирю и многим другим мощным экстрактам из трав.

По сей день высоко ценится в Китае апельсин. Наряду с прекрасными вкусовыми качествами плода широко используется и золотисто-желтая кожура (цедра). Настойка из апельсиновой цедры обладает успокоительным и ветрогонным свойствами, отхаркивающим эффектом, способствует пищеварению. Традиция дарить апельсины на Новый год означает в Китае пожелание счастья и успеха. Плод персика считается символом долголетия.

Существует также и множество различных жидкостей, например Золотая Эссенция, или Нефритовая эссенция. В приготовлении этих эликсиров большое значение имеет символизм цветов и символизм материалов.

В Китае, как и во всем мире, придавали и придают большое значение уходу за кожей и волосами. Главным достоинством женщины издавна считалось очарование, магическая сила женской красоты, скрытая под оболочкой

покорности. Секрет женского очарования и обаяния, отмечал Ли Юй, состоит в том, чтобы «сделать старое молодым, уродливое – прекрасным, привычное – поразительным. Очарование женщины должно выявляться во всем, к чему она имеет причастность».

По Ли Юю, умение женщины быть очаровательной и прекрасной сродни «искусству Дао»: оно исходит от неба, и ни одна красавица не может передать свое обаяние другой женщине, но каждая женщина обладает своим, только ей присущим очарованием.

По единодушному мнению знатоков, красавица Китая должна обладать хрупким сложением, тонкими длинными пальцами рук, мягкими ладошками, очень маленьким размером ноги (с этой целью ее ноги бинтовали, после чего они превращались в беспомощные, нежизнеспособные «золотые лилии»), красивой, нежной кожей и изящными чертами лица. Ей не полагалось выделять женские округлости своего тела и тем более оголять грудь. Прекрасным считалось бледно-матовое лицо с высоким лбом, тонкими бровями над узкими глазами и маленький округлый рот.

Разумеется, ни одна красавица не могла обойтись без косметики и украшений. Считалось изысканным, если щеки женщины покрывали пудра и румяна, а губы были выкрашены помадой цвета «спелой вишни». Женщины Китая носили в волосах цветы, украшали себя серьгами, декоративными шпильками и гребешками, кольцами и браслетами, а на шее носили золотой обруч с замочком, считавшийся талисманом долгой жизни. Они пользовались цветочной водой и ароматным мылом, пропитывали одежду запахом дорогих благовоний, изготовленных из трав. То огромное значение, которое китайцы придавали драгоценным камням и пище из фруктов, отразилось и в желании обеспечить этими сокровищами своих близких и царствующих особ не только при жизни, но и после смерти.

Посмертное ложе императрицы Цыси (умерла 15 ноября 1908 г.) представляло собой кладовую сокровищ. Вместительный гроб, в котором лежала покойная, был запол



нен всевозможными драгоценностями. У ее изголовья стояли великолепные нефритовые цветы лотоса, а у ног — его листья. В руках покойной императрицы находилось 18 маленьких изваяний Будды, сделанных из жемчуга; ее лицо обрамлял венок из драгоценных камней, тело было девять раз обвито лентой с крупными жемчужинами. По обе стороны от тела были размещены 108 золотых и нефритовых будд, а также персики, груши, абрикосы, дыни и другие фрукты, сделанные из нефрита.

Нефрит — священный камень Китая — считался символом жизнеспособности. Поэтому кусочки этого благородного камня клали в нос, уши и рот усопшего, чтобы приостановить процесс гниения тела. Наряду с нефритом в Китае высоко ценился жемчуг, его предпочитали в украшениях, справедливо полагая наличие в нем лечебных свойств. Состоятельные родственники клали на лоб умершего жемчуг для того, чтобы его сияние освещало путь в загробный мир.

Благотворное влияние жемчуга на кожу было известно не только в Китае, но и во многих других странах.

Китайцы же утверждают, что жемчуг при приеме внутрь оказывает выраженный эффект при общей слабости, отравлении, заболеваниях костей. Порошком жемчуга опыляют миндалины при ангинах, хронических тонзиллитах, дифтерии.

Огромное лечебное значение приписывалось алмазу, рубину, сапфиру, малахиту, известковому шпату и другим минералам.

Золото — обязательная составная часть всех «эликсиров бессмертия». Оно укрепляет организм, оказывает благотворное влияние на нервную систему; употребляемое в медвежьем или оленьем жире, оно излечивает туберкулез. При легочных заболеваниях показано применение серебра. Железом лечат малокровие, оно обладает кровоостанавливающим действием, способствует заживлению ран и укреплению костей. Медь в виде медного купороса используется как рвотное, она способствует быстрому рассасыванию

кровоизлияний и срастанию переломов. При подагре прописываются ничтожные дозы свинца.

Как и все лечебные средства китайской медицины, неорганические вещества чаще всего применяются не в чистом виде, а в различных комбинациях с другими лекарственными препаратами растительного и животного происхождения.

Сочетание лекарственных растений с микроэлементами представляет собой тот удивительный ансамбль естественных природных средств, на основе которого можно составлять формулы любых «эликсиров красоты». Так как в данной главе речь идет о косметических травах Китая, мы приводим весьма удачный, на наш взгляд, перечень трав, которые применяются в косметике программой Kandesn доктора Тей Фу Чена. Но прежде – несколько слов о китайском траволечении.

Согласно китайской медицине каждая трава обладает четырьмя характерами и пятью вкусами, причем воздействует строго на определенную функциональную систему.

В чем заключаются упомянутые четыре характера?

В основе использования лекарственных растений лежит принцип противоположности. В Книге Желтого императора – Хуанди Ней Цзин указано, что при синдромах, протекающих с жаром, используется холодное лекарство и, наоборот, при синдромах холода – жаркое лекарство. В трактате Шень Нун Бен Цяо Чин также указаны эти зависимости. При синдромах смешанного характера используются и те и другие лекарства. Нейтральные лекарства применяются в том случае, если не удастся четко определить синдром.

Таким образом, травы, применяющиеся в китайской медицине, делятся на четыре раздела, в зависимости от проявляемых свойств, – Сы-Чи (четыре энергии):

1. Холодные (Хань).
2. Жаркие (Жо).
3. Теплые (Вэн).
4. Прохладные (Лян).

Особую группу составляют нейтральные травы.

Рассмотрим травы, используемые в косметических средствах Kandesn.

Составы Kandesn оказывают регенерирующее и омолаживающее действие на кожу и внутренние органы. Многие из этих трав, равно как и приведенный нами перечень трав, используемых в индийской и болгарской косметике, произрастают и в наших широтах.

### ТРАВЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КИТАЙСКОЙ КОСМЕТИКЕ ФИРМЫ «KANDESN»

1. **Allantoin** – экстракт «comfrey» (окопник). Оказывает на кожу очищающий и смягчающий эффект, способствует разглаживанию мелких морщин, улучшает дыхательные функции кожи.

2. **Aloe-Vera** – прозрачный гель из растения Aloe. Смягчает кожу, разглаживает морщины, способствует глубокой очистке.

3. **Arnika Extract** – экстракт арники. Устраняет раздражение кожи и сухость, придает ей бархатистость.

4. **Chamomile Extract** – экстракт ромашки. Активизирует клетки; формирует новые ткани, что придает коже свежий, молодой вид.

5. **Chrysanthemum Flower Extract** – экстракт цветка хризантемы. Обладает свойствами антисептика.

6. **Cinnamon** – корица. Известна своими очищающими свойствами, используется в виде масла.

7. **Citric Acid** – лимонная кислота. Обладает тонизирующим эффектом, обеспечивает коже кислотный баланс (pH), содержится в ананасах, лимонах и других цитрусовых.

8. **Cucumber** – огурец. Отбеливает, очищает и увлажняет кожу, стимулирует кровоток, нормализует водно-жировой обмен.

9. **DL Alpha Tocopherol (Vitamin E)**. Обладает анти-септическими и защитными свойствами.

10. **Eucalyptus Oil** – масло из листьев эвкалипта. Обладает антисептическими свойствами.

11. **Garlic Extract** – экстракт чеснока. Обладает вяжущими и антисептическими свойствами.

12. **Ginseng** – женьшень. Уникальное средство. Восстанавливает, стимулирует и смягчает кожу.

13. **Grape Extract** – экстракт винограда. Благотворно влияет на печень, является прекрасным энергообеспечивающим средством, улучшает обменные процессы в организме.

14. **Glycerin** – глицерин. Широко используется в косметике, является естественным увлажнителем, смягчает кожу, повышает ее упругость.

15. **Horse Chestnut** – каштан. Тонизирует кожу, улучшает ее тургор, смягчает.

16. **Ivy Extract** – экстракт плюща, вечнозеленого растения. Естественный краситель с широким диапазоном цветов.

17. **Jojoba** – джоджоба, экстракт редкого ореха. Используется в качестве масляного воска, аналогичного по свойствам с естественным салным секретом кожи. Смазывает кожу, позволяя сохранить естественный водно-жировой баланс.

18. **Kaolin** – натуральная глина. Очищает кожу, послойно глубоко проникая внутрь, адсорбирует грязь и продукты обмена, увлажняет ее поверхность.

19. **Pearl Essence** – эссенция из жемчуга. Древние легенды повествуют о способности жемчуга возвращать коже ее сияющий и здоровый вид. Эти данные подтверждаются современной наукой.

20. **Pine Extract** – хвойный экстракт. Смягчает кожу, тонизирует ее. Способствует омолаживанию кожи.

21. **Rosemary Extract** – экстракт розмарина. Используется для придания тонкого, нежного аромата. а также

является антисептиком, активатором, тоником, смягчителем кожи.

22. **Royal Jelly Extract** – «экстракт королевского желе», маточное молочко пчел. Продукт пчеловодства, обладает омолаживающими свойствами. Улучшает состояние кожи, стимулирует процессы регенерации кожных клеток.

23. **Squalane** – сквален. Экстракт жира акульей печени. Один из лучших в мире естественных антибактериальных препаратов. Он легко усваивается кожей, сохраняет влагу в коже, не забивая поры, позволяет коже дышать.

24. **Vegetable Oil** – овощное масло. По химическому составу аналогично естественному составу кожи. Оливковое масло (Olive Oil) стягивает; масла авокадо, сквалена, сум-сум (Avocado, Squalane, Sesam) – смягчают, обеспечивают баланс необходимых для кожи веществ.

25. **Water** – вода. Kandesn использует только максимально очищенную воду, которая является одним из наиболее существенных факторов жизнедеятельности организма, важным компонентом здоровья и красоты.

26. **Watercress Extract** – кресс водяной, жеруха (экстракт). Богат витаминами С и Е, а также органическими минералами, включающими железо, йод, магний для укрепления здоровья кожи. Витамин Е – антиоксидант и предохранитель кожи от внешних воздействий.

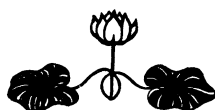
27. **Wheat Germ Oil** – масло пшеничных ростков. Натуральный увлажнитель и смягчитель. Пшеничные ростки содержат витамин Е.

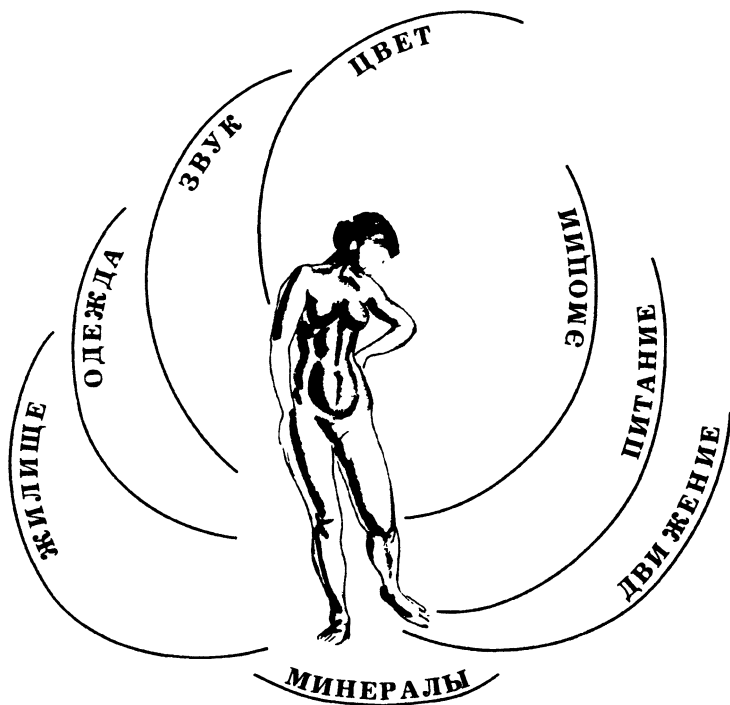
28. **Witch Hazel** – ведьмин орешник. Смягчающее, очищающее средство. Освежает кожу и стягивает поры, разглаживает морщины.

Эти масла имеют ценность не только из-за функциональных свойств, но и как естественные ароматизаторы, которые снабжают продукты натуральным благоуханием без каких-либо синтетических примесей.

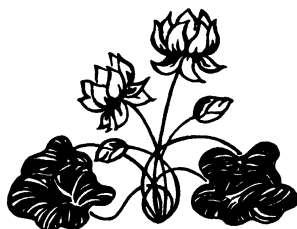
**ЧАСТЬ II**

**ВОЛШЕБНЫЕ  
ЛАДОНИ БУДДЫ  
ВОЗВРАЩАЮТ  
МОЛОДОСТЬ**





**Гармония. Небо — человек — земля.**  
*На этой схеме представлены природные  
гармонизирующие факторы*



## **ЦИГУН – ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ МЕТОДИКИ**

Истоки китайского Цигуна уходят в глубокую древность. На протяжении веков сформировалось несколько основных школ Цигун: конфуцианская, медицинская и воинская, которые насчитывают более десяти тысяч различных методик, из них около тысячи можно отнести к основным.

Цигун – это универсальная космическая духовно-физическая оздоравливающая система, так как в ее основе лежит работа с энергией (Ци) и мыслью. Этим и объясняется тот удивительный эффект от ее применения, который продолжает вызывать одновременно и восхищение, и удивление во всем мире, у всех, кто знаком с этой системой.

Основным принципом древнекитайской даосской системы Цигун является принцип: «Сбережение единого», что означает «пронизывание» всех движений и манипуляций «духовным светом и фокусом внимания». Соблюдение таких принципов как «мысль управляет движением энергии (Ци), Ци следует движению мысли», «взаимосогласованность формы, мысли и Ци» способствует оздоровлению всего тела на клеточном и более высоких уровнях, обеспечивает хорошее настроение, бодрость, блеск глаз, прекрасный цвет лица, гладкую кожу, разглаживает морщины. Китайцы утверждают, что «Ци движется – кровь движется; Ци застаивается – кровь тоже застаивается». Следовательно, стимуляция кровотока, который обеспечивает молодость и здоровье, должна начинаться с обеспечения нормальной



циркуляции энергии по всему телу. Все методики Цигун направлены на эту главную цель.

Современная наука накапливает все больше и больше данных, теоретически обосновывающих основные механизмы Цигун. Без этих данных невозможно широкое и перспективное изменение традиционных, высокоэффективных методов китайской медицины и их внедрение в практику официального здравоохранения, физической культуры, образования. Интересные наблюдения, свидетельствующие о значительных возможностях наших рук, проведены китайскими исследователями.

Была измерена энергия инфракрасного излучения, испускаемая правой ладонью мастера Цигун. Установлено, что наиболее интенсивное излучение исходит из точки Лао-гун в центре ладони. На экране видно, что по мере направления энергии в точку Лао-гун излучение (его яркость) усиливается. Через 15 минут мысленного направления энергии в центр ладони температура возрастает на  $0,9^{\circ}\text{C}$ . Вслед за этим проведены замеры количества энергии инфракрасного излучения от левой ладони: через 15 минут после начала «отведения» к левой точке Лао-гун энергии (Ци) температура увеличивается на  $0,6^{\circ}\text{C}$ . Таким образом, мощность излучения от левой ладони оказалась значительно ниже, чем от правой.

Здесь следует учитывать полярность рук у мужчин и женщин. В китайской медицине и астрологии женщинам соответствует левая сторона, а мужчинам – правая. Более детально на этих особенностях мы остановимся в своей работе «Лечебные жесты». Но при занятиях с использованием внешней энергии в косметических целях следует знать очень важную особенность: через левую руку космическая энергия поступает в точку Лао-гун, через правую – выходит. Это необходимо учитывать при всех оздоровительных манипуляциях.

На протяжении всей истории человечества его заветной мечтой было долголетие и сохранение молодости. Даосские каноны содержат огромную информацию на эту тему. И надо отдать должное мудрой китайской медицине,

которая в своих концепциях утверждает единство «внешнего и внутреннего».

Никакая парижская косметика, которой вы, безусловно, достойны, не возвратит молодость вашей коже без оздоровления страдающих внутренних органов. Кожные покровы тела, которые представляют гигантскую эндокринную железу, согласно классической китайской медицине связаны с системой легких, в эту же систему входит волосяной покров туловища. Волосы на голове имеют отношение к почкам, корням жизни, хранителям основной энергии.

Отсюда абсолютно ясно, что при нездоровых легких и больных почках не могут принести пользу широко рекламируемые косметические средства. Красота нашего лица и тела, красота нашей кожи и наших волос зависит от нашего Духа, наших мыслей, которые наполняют клетки нашего тела светом, глаза — сиянием, кожу — жизнью, волосы — струящимся блеском. Человек облагораживается и выздоравливает под психическим воздействием мысли, привлекающей Энергию по закону подобия. «Дух рассекает камни» — гласит китайская пословица. И это доказывают современные психофизиологические исследования.

Методы Цигун, как и сами мастера Цигун, несовместимы со злом, невежеством, недоброжелательностью — это является одной из причин столь эффективного результата воздействия этих методов. Огромный опыт по сохранению молодости с использованием методов Цигун и побудил нас включить эту главу для тех, кто хочет укрепить свой Дух, сохранить свой внешний вид, здоровье и интеллект, не применяя дорогостоящих косметических средств.

«Нейроны головного мозга человека, следовательно и нервные клетки, с возрастом постепенно стареют. Такая точка зрения принимается большинством. Некоторыми учеными в ходе экспериментов было установлено, что после 40 лет у человека ежедневно утрачивается до 2 млн. нейронов. Моя же точка зрения состоит в том, что мозг человека стареет меньше всего и может оставаться в прежнем состоянии в течение 700 лет.

Почему же человек доживает только до 70 – 80 лет? Да потому, что другие части его тела постоянно сигнализируют головному мозгу: «Я старею и слабею...» В результате этого в мозгу возникает ложное представление о его собственном старении.

Могут ли остальные части организма не стареть или продлить свою жизнь? Могут! Когда однажды человек разгадает загадку своего организма (а это случится в Новой Эпохе Водолея, эпохе Духа и Ментала. – Э. Г.), он сможет решить проблему старения и смерти, добиться полного освобождения...

Человек хочет замедлить старение. Для этого необходимо «пестовать жизнь», а самым эффективным путем достижения этой цели является Цигун. Именно поэтому Цигун дошел до нас через тысячелетия и продолжает развиваться. Он, как минимум, способен замедлить старение», – так утверждает современный китайский исследователь, ученый Чжан Хунбао.

И с ним нельзя не согласиться. Существует поговорка: «Если Господь хочет наказать человека, он лишает его разума». Мудрость этого утверждения трудно переоценить. Разум выделил Человека из предшествующих ему царств, а его отсутствие толкает его в бездну мрака и страданий.

О могучем интеллекте старости можно говорить очень много, но это не укладывается в рамки настоящего изложения. А вот направленность мысли на сохранение своего как внутреннего мира, так и внешнего облика в сочетании с Цигун-упражнениями – безгранична и доказывает доминирующую роль психики во всех процессах нашего организма.

Общеизвестно, что в большинстве случаев люди, заботящиеся о своем внешнем виде, выглядят значительно лучше, чем те, которые относятся к нему безразлично. Желание выглядеть хорошо, сформированное силой мысли, подкрепленное определенными действиями, способно поистине творить чудеса. Попробуйте, и вы сами в этом убедитесь.

Мироздание поистине полно удивительных вещей, и время, когда человеческая мысль была скована и заключена

в ограничивающие ее рамки, когда реальность трактовалась с позиций устоявшихся теоретических догм, осталось в прошлой, левополушарной эпохе Рыб. Пришла Новая Эпоха, эпоха взлета в познании безграничного Мира и истинной Природы человеческой сущности.

Существование некоторых непонятных и малообъяснимых явлений вовсе не означает, что их нет, что они ненаучны. Множество таких явлений, уже ставших реальностью, ждут своего анализа и изучения. Вопрос состоит лишь в том, чтобы правильно их оценить и проникнуться стремлением раскрыть их тайну. Мы предоставляем вам уникальную возможность продемонстрировать своим изменившимся обликом тайну даосских омолаживающих методик. Неизбежно, что на этом пути вас будут сопровождать удивленные, а порой завистливые взгляды ваших знакомых и друзей и их традиционные вопросы: «Каким кремом ты пользуешься?» либо «У какого косметолога ты обслуживаешься?». Доверьтесь моему личному опыту: Цигун позволил мне доказать, что биологический возраст и паспортный – вещи абсолютно разные.

Дорогие читатели, мы отправляемся с вами в сказочный и удивительный мир древних даосов, трепетно мечтавших о бессмертии, долголетьи и молодости. Современное человечество в неоплатном долгу перед этими мудрейшими философами и натуралистами. Их выводы научны и обоснованы, так как опираются на истину – Человек, Природа и Космос едины, Человек подчиняется тем же законам, что и все Мироздание, созданное Великим Творцом.

Мы не случайно назвали эту книгу «Волшебные ладони Будды возвращают молодость». Именно так называется методика буддистской школы Цигун-терапии. Цигун-терапевт накладывает руки на очаг заболевания пациента и сопровождает это действие мысленными формулами, соответствующими характеру заболевания, например: «снимаю стресс», «успокаиваю», «снимаю боль». Процедура обычно продолжается от 10 до 15 минут и приносит пациенту значительное облегчение. Эффект бывает намного сильнее, если Цигун-терапевт перед началом процедуры растирает ладони друг о друга до появления жара. Манипуляция

Цигун-терапевта и тот эффект, который при этом достигается, напоминает волшебство или чудо, что и отражено в первой части заглавия книги.

Прием «волшебные ладони» использовался на протяжении тысячелетий, но всегда оставался загадкой, которая не поддавалась объяснению. В чем же ее секрет?

Мы уже упоминали об опытах китайских ученых, которые исследовали потенциал точки Лао-гун, расположенной в центре ладони. Общеизвестно, что в организме человека существует биоэлектричество, причем самый высокий его потенциал сосредоточивается в ладонях. Согласно физическим законам, биоэлектричество имеет тенденцию двигаться от более высокого потенциала к более низкому. Когда Цигун-терапевт накладывает свои ладони с более высоким электрическим потенциалом на очаг заболевания пациента, где потенциал ниже, — происходит энергоподпитка, не требующая особых усилий со стороны Цигун-терапевта. Если же перед началом процедуры ладони растереть друг о друга, то электрический потенциал в них еще больше повышается и скорость потока энергии значительно увеличивается. Кроме того, при растирании рук происходит увеличение количества тепловой энергии и вступает в действие Закон сохранения энергии.

Поступление тепловой энергии от рук терапевта к больному сопровождается появлением в соответствующем месте ощущения жара, набухания, покалывания или пульсации. Это уже относится к методу биофизической терапии, которая по своему уровню значительно выше обычной физиотерапии. Весьма важно отметить, что в отличие от последней биофизическая Цигун-терапия, вызывая внешнее ощущение тепла, рожденное биоэлектричеством и теплом, передает пациенту определенную информацию, заимствованную из всеобщего энергоинформационного поля Вселенной. Интересующиеся могут подробно познакомиться с этим разделом в нашей работе «Философия камня» (Минск, «Сантана», 1997 г.).

В предлагаемых нами методах самооздоровления и омолаживания вы и ваши руки выступаете в качестве собственного Цигун-терапевта. Эффект воздействия от ваших

рук усиливается за счет концентрации мысли на ладонях, способствующей притоку Ци и переносу ее целенаправленно на зоны лица, требующие энергокоррекции.

Поскольку Ци движется вслед за кровью и мыслью, то интенсификация кровообращения усиливает энергию. На своем лице вы почувствуете тепло ваших рук, которые принесли вам божественную энергию Космоса, умиротворенность и благодать.

Название нашей книги объединяет два понятия: главное из них – «чудотворные силы Будды безграничны, они присутствуют в каждом из нас, так как получены от Отца Небесного, следовательно, и наши руки, как творение Господа, обладают огромной силой и могуществом», и второе – «чудесные руки возвращают молодость». Во время занятий следует вдыхать через нос, подключая к вдоху все поры тела, а выдыхать строго через точки Лао-гун, расположенные на обеих ладонях.

Наш великий соотечественник Ф. М. Достоевский провозгласил, что «красота спасет мир». Китайцы же красоту ассоциируют с гармонией и здоровьем, именно красота восстанавливает нарушенный ритм Ци и создает гармонию в теле и душе. Благодаря собственным рукам можно добиться этой гармонии тела, характера, лица и Духа.

Для овладения косметической методикой омолаживания с помощью собственной энергии необходимо научиться «испускать внешнюю Ци». Для этого следует вытянуть вперед ладонь левой руки так, чтобы она была естественным образом развернута. Затем надо вытянуть правую руку, при этом указательный и средний пальцы должны быть прямыми, подушечка большого пальца упирается в ногти безымянного и мизинца. Направляем выпрямленные пальцы правой руки в середину ладони левой руки и производим вращение по часовой стрелке.

Движение пальцев следует сопровождать мысленным произнесением формулы «Испускаю внешнюю Ци». В начале упражнения пальцы одной руки должны находиться на расстоянии 5 – 7 см от ладони другой руки, затем постепенно отводите пальцы. Прислушайтесь к ощущениям в левой ладони. Это могут быть ощущения упругости, пока-

лывания, тепла, набухания и др. Сбор энергии в ладони и ее перемещение в нужное место являются одним из ведущих методов косметического Ци-массажа.

Прежде чем начать омолаживающий массаж, следует сосредоточиться на точках Лао-гун в центрах ладоней. При этом должно возникнуть ощущение «подъема земной Ци».

С самого начала представляйте себе, что вы как бы окружены испаряющейся нагретой земной энергией. Земля имеет неиссякаемую силу, которую дарит нам. В этом и заключается суть ощущения, которое вы должны испытывать. По традиционным представлениям «корни десяти тысяч вещей хранятся в земле», она является источником их семени. В «земной субстанции Инь» хранится «семенная Ци» всех вещей, поэтому она оказывает тонизирующее воздействие на организм человека и служит «лекарственным средством» для омолаживания и долголетия.

Китайцы утверждают, что ладони, подобно «нефритовой тарелке, принимающей в себя росу», воспринимают земную Инь и небесную Ян.

«Небесные субстанции Ян» считаются самыми «большими» и «твердыми» субстанциями безбрежной вселенной Ци, движущей силой, приводящей в движение все силы и существа в безбрежном океане мироздания, который существует благодаря могучему ритму силы.

Поворачивая кисть ладонью кверху, представляйте себе «собрание из Космоса духовной Ци», а обращая кисть ладонью книзу, вы осуществляете «собрание семенной субстанции Инь Земли». Таким образом, вы одновременно «собираете духовную энергию Неба и Земли».

## **КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВНЕШНЕЙ ЭНЕРГИИ, СКОНЦЕНТРИРОВАННОЙ В ВОЛШЕБНЫХ ЛАДОНЯХ**

Прежде чем остановиться на косметическом массаже с привлечением внешней энергии, следует отметить его некоторые особенности, которые отличают его от других видов оздоровительного самомассажа. Дело в том, что обыч-

ный оздоровительный самомассаж заключается в непосредственном механическом воздействии на акупунктурные точки или участки тела, для того чтобы содействовать циркуляции крови в тканях при минимальном привлечении «внешней» космической Ци.

Косметический массаж системы Цигун представляет собой самомассаж посредством прежде всего «внешней» Ци, так что оздоровительный и омолаживающий эффект от него обусловлен отнюдь не только активизацией кровотока в определенной части тела, хотя и этот механизм сам по себе весьма результативен, а сложным механизмом воздействия внешней Ци, эффективность которой, по наблюдениям китайских ученых, значительно выше, чем у общего массажа. И это бесспорно. *Любое перемещение ладоней в заданном направлении сопровождается выбросом Ци.*

Какова подготовительная работа перед началом проведения косметического массажа?

Веки должны быть неплотно сомкнуты. Даосы считают, что поскольку «семя», Ци и Дух пяти плотных органов (сердце, селезенка – поджелудочная железа, легкие, почки и печень) и шести полых (тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, желудок, мочевой пузырь и тройной обогреватель) сосредотачиваются в глазах, то закрытые глаза препятствуют «рассеиванию» и «выходу наружу» этих субстанций. К тому же закрытые глаза помогают сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, так как при этом резко уменьшается воздействие визуальных и световых раздражителей на психику, облегчается погружение в состояние покоя. Ваш внутренний взор осуществляет постоянный контроль за действиями рук, это позволяет усилить ощущение Ци и повысить эффективность упражнений.

Далее следует расслабить грудь, спину, плечи и локти. Особое внимание уделяется раскрепощению запястий, кистей и пальцев. Они должны быть полностью раскрепощены, руки в запястьях чуть согнуты, внешнее ребро кисти (внешняя боковая поверхность мизинца) несколько оттянуто вниз. Это способствует расслаблению плеч и локтей. Ладони должны быть слегка округлены, словно точки Лао-гун чем-то заполнены. Пальцы свободны, разомкнуты, естест-



венно согнуты. Все это обеспечивает ощущение легкости в области кистей рук и пальцев, необходимую реакцию точек Лао-гун на их мысленное раскрытие, а также препятствует утечке энергии.

Вначале, при освоении упражнений, необходимо добиться полного расслабления и точного воздействия на определенные участки лица. В начальный период освоения методики массаж выполняется посредством прямого, контактного воздействия на ткани. Впоследствии, когда придет умение усиливать поток внешней энергии, прикосновения могут быть предельно легкими. Китайцы по поводу этих прикосновений говорят: «Прикосновение как будто есть и словно его нет».

*Энергия с ваших пальцев и ладоней поступает на кожу лица независимо от силы, с которой вы накладываете на него ладони.* Пожалуйста, запомните это. В дальнейшем массаж выполняется «посылом Ци» без контакта с кожей, только при одной мысли об этом. Вы сами убедитесь в получении целительной энергии Космоса, так как ощущения будут яркими и четкими. Сделайте над собой усилие, и энергия Космоса сотворит с вашей внешностью чудо.

Мы даем вам только мысленный энергетический импульс, мы надеемся, что методики Цигун увлекут вас. В Новой Эпохе они станут ведущей и базовой медициной будущего.

**1. Сжатие зубов.** Легко и ритмично сожмите зубы 36 раз (Янское число). Этим достигается укрепление зубов и десен, а также профилактика почек, хранителей энергии, профилактика зубов, укрепление мышц жевательного аппарата, поддерживающего тонус лицевых мышц. Фиксируйте вашу мысль на укрепление тонуса мышц и сохранение формы лица.

**2. Стимуляция слюноотделения.** С помощью языка производите в полости рта 36 раз перемешивающие движения. Помимо стимуляции слюноотделения вы производите тренировку мышц языка, что способствует улучшению дикции, очищению полости рта и улучшению деятельности внутренних органов.

Для того чтобы упражнения носили вполне осмысленный характер, следует знать, что язык связан посредством системы каналов (китайских меридианов) с многими внутренними органами. Кончик языка – с сердцем и легкими, края – с печенью и желчным пузырем, центральная часть – с желудком и селезенкой, задняя часть – с почками. Поэтому движения языком могут способствовать регуляции функций внутренних органов и особенно кровенаполняемости сердечного пульса. Вследствие этого для лечения сердечных заболеваний медицинские препараты кладут под язык, где они всасываются в кровь наиболее быстро. Поэтому движения языком, стимулируя слюноотделение, способствуют очищению полости рта и улучшают процесс пищеварения. Кроме того, данное упражнение нацелено на профилактику атрофии мышц языка и склеротических процессов в этой области, что позволяет до глубокой старости сохранить ясную дикцию. Слюна, которая накапливается в полости рта, в результате этого упражнения проникает в промежутки между зубами. Поскольку слюна содержит противовоспалительные вещества, то это препятствует заболеваниям зубов и десен. Сглатывание слюны – этой драгоценной жидкости – способствует пополнению субстанции Инь организма, долголетию и омолаживанию клеток.

Кроме того, ферменты слюны активизируют клетки слизистой оболочки желудка, выделяющие слизистый секрет для его защиты, и, таким образом, предохраняют от заболевания гастритом, язвой желудка и 12-перстной кишки.

### **3. Растирание лба.**



*Рис. 1*

Наложив кисти ладонями на лоб, следует выполнить 36 растирающих движений вверх-вниз. Эти упражнения предупреждают образование морщин, способствуют психической релаксации, избавляют от болей в передней части головы. Напоминаем, что ваши ладони наполнены внешней, Божественной энергией Космоса.

Тяжкие раздумья, переживания или гнев заставляют мышцы вашего лба напрягаться, а брови — хмуриться. С возрастом морщины появляются прежде всего на лбу. Данный вид массажа с привлечением внешней энергии улучшает состояние кожи, способствует более интенсивному кровотоку, дает выраженный косметический эффект.

#### **4. Сухое умывание с помощью волшебных ладоней:**

1) Набираем энергию в ладонь левой руки, для чего левую ладонь поднимаем вверх к небу, правую держим открытой в районе грудной клетки.

2) Производим растирание ладоней до появления приятного тепла.

3) Накладываем ладони на лицо и выполняем ими 36 растирающих движений вверх-вниз.

4) Протираем лицо ладонями.

Регулярное выполнение этих приемов придает лицу румянец, оздоравливает кожу, дарит ей свежесть и упругость. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно во время утреннего умывания. Они являются профилактикой появления морщин, устраняют мелкие, неглубокие морщины вокруг глаз, укрепляют мышцы лица. Мимические мышцы лица выражают эмоциональное состояние человека, их активность обуславливает более значительную выразительность лица молодых людей по сравнению с пожилыми, у которых лицевые мышцы дряхлеют и становятся малоподвижными. При «сухом умывании» благодаря воздействию внешней Ци и массажу улучшается кровоснабжение кожи и мышц лица.

**5. Растирание носа.** Помещаем пальцы на область щек таким образом, чтобы кончики средних пальцев легли на пограничную область между крыльями носа и щекой. Выполните 36 растирающих движений средними пальцами от крыльев носа до точки, расположенной в центре, между

бровями, и обратно. Этими манипуляциями вы очищаете дыхательные пути, предупреждаете простудные заболевания, излечиваете ринит.



*Рис. 2*

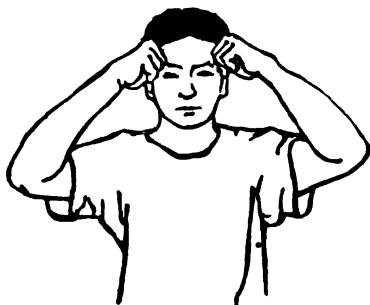


*Рис. 3*

В традиционной китайской литературе нос считается «окном легких», «вратами дыхания». При недостаточности энергии легких, то есть при нарушении дыхания, страдает нос, что способствует частым простудным заболеваниям. В большинстве случаев одышка бывает связана с повышенной чувствительностью слизистой носа. Массаж «растирание носа» с помощью внешней Ци излечивает заболевания носа, простуду, головную боль и другие расстройства. Кроме того, массаж области носа способствует очищению путей, по которым циркулирует энергия легких. Как уже известно, легкие контролируют кожу. Следовательно, улучшение системы легких способствует оздоровлению состояния кожи и имеет прямой косметический эффект. Достаточно вспомнить, что согласно традиционной китайской классике легкие ответственны за состояние кожи и вместе с почками – за блеск и красоту волос. А поэтому при нарушении энергии легких и почек только их восстановление вернет вам красоту кожи и волос.

**6. Массаж точек Тай-ян.** Точки Тай-ян расположены в височных впадинах, рядом с внешними уголками глаз, и являются резонансными точками двух магистральных сосудов – золотого и серебряного. Поместите кончики ваших

больших пальцев на височные области (точки Тай-ян), остальные пальцы согнуты и опираются на лоб. Круговыми движениями больших пальцев массируйте точки Тай-ян сначала 36 раз изнутри наружу, затем то же число раз снаружи вовнутрь. В результате достигается профилактика появления морщин, головных болей в височной области, лечение заболевания глаз.



*Рис. 4*

Область точек Тай-ян представляет собой очень важные зоны лица, так как эти участки лица очень близко расположены к мозгу и травмы этой области могут быть смертельными. Кожа в этих зонах очень тонкая, и поэтому в этих местах раньше, чем в других, образуются морщины. Массаж этих зон предупреждает образование морщин и разглаживает уже имеющиеся.

**7. Массаж ушных раковин** является весьма ответственным для сохранения здоровья и молодости. Естественно, возникает вопрос: почему массаж ушных раковин является столь ответственным? Дело в том, что он фактически заменяет общий массаж всего тела, так как на ухе представлено все тело человека.

Ухо своей формой напоминает перевернутый вниз головой человеческий эмбрион. Мочка уха — это голова и глаза эмбриона, нижняя часть полости раковины соответствует «верхним конечностям», противозавиток — «туловищу», нижняя ножка противозавитка — нижним конечностям,

ладьевидная ямка и дно ушной раковины – внутренним органам. Следовательно, поглаживание завитков и мочек ушей вследствие воздействия на расположенные на них акупунктурные точки способствует регулированию внутренних органов и лечению различных заболеваний.

Кроме того, уши являются «окнами почек» и массаж ушей способствует укреплению почек.



*Рис. 5*



*Рис. 6*

Обхватив большими пальцами уши сзади, фалангами остальных согнутых пальцев прогладьте ушную раковину сверху вниз 36 раз. Затем таким же образом 36 раз поглаживайте мочки ушей.

#### **8. Воздействие на глазные яблоки.**



*Рис. 7*



*Рис. 8*

Закройте глаза, кончики средних пальцев поместите на веки, выполните 36 вращательных, круговых, массирующих движений глазными яблоками справа налево и слева направо.

Эти упражнения значительно улучшают зрение, ликвидируют мелкие морщинки вокруг глаз.

Традиционная китайская классика связывает глаза с духом внутренних органов. Глаз условно делится на пять сегментов, каждый из которых связан с одним из плотных внутренних органов. Поэтому воздействие на глазные яблоки регулирует функции внутренних органов, особенно функции сердца. Общеизвестно, что при тахикардии нажатие на глазные яблоки раздражает блуждающий нерв, в результате чего уменьшается частота сердечного ритма, сердцебиение становится нормальным. Воздействие на зрачок и движения глазными яблоками улучшают кровообращение в области глаз, а также представляют собой щадящий массаж глазных мышц. В результате этих упражнений взгляд становится более выразительным, глаза приобретают живой блеск и очарование, улучшается зрение.

**9. Сухое причесывание.** Во время причесывания кончики пальцев должны касаться кожи головы. Движения рук осуществляются спереди назад. Начинать следует с легкого похлопывания, постепенно увеличивая его силу. Кончики всех пяти пальцев обеих рук помещаем на среднюю линию головы у передней границы волосяного покрова. Постукивая кончиками пальцев по средней линии головы, отведите кисти к задней границе волосяного покрова, затем в обратном направлении – к передней границе волосяного покрова до височных впадин, в месте соединения лобной и теменной костей, далее вниз к вискам до кончиков ушей и к затылочной части головы. «Причесывание» следует проделывать от трех до девяти раз.

В результате этого упражнения происходит расслабление мышц головы, появляется ясность мыслей, устраняются головные боли и головокружение.

Голова является средоточием субстанций Ян и «хранилищем мозга». Поскольку мозг постоянно находится в активном состоянии, мышцы головы напряжены. Их перенапряжение приводит к головным болям и выпадению волос.

Простукивание по расположенным на голове акупунктурным точкам и проходящим в этой области меридианам

способствует расслаблению мышц головы, устранению головных болей, лечит выпадение волос.

**10. Воздействие зрительного образа.** Это весьма ответственное упражнение содержит оба принципа: Ци и Мысль, но помимо этих «двух китов» предполагает зрительное представление своего образа в тот период, когда ваше лицо дышало свежестью, а из глаз струились сияющие потоки радости и любви. Так как очень трудно представить свой образ в молодости, мы предлагаем разыскать наиболее нравящуюся вам фотографию прошлых лет.

Перед подключением мысли и энергии к своему образу следует поставить перед собой на стол фотографию и зажечь свечу. В дальнейшем, когда ваш образ запечатлится в подсознании и будет автоматически возникать перед началом занятий, фотографией можно не пользоваться.

Левой рукой, поднятой ладонью к небу, набираем энергию, правую руку прикладываем поочередно к различным частям лица. Манипуляции рук сопровождаются словами: «Я возвращаю энергию и молодость моему лицу».

Продолжительность сеанса 10 – 15 минут. После окончания не забудьте поблагодарить Космос за энергию. Для этого сложите обе ладони вместе, обратите их к небу и произнесите слова благодарности.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ «ИНФОРМАЦИОННОЙ ВОДЫ»**

«Информационная вода» представляет собой уникальное средство профилактики, лечения и укрепления здоровья. Использование «информационной воды» желательно проводить в период с 10.00 до 22.00.

Порядок выполнения процедур с «информационной водой» производится следующим образом:

1. Приготовьте кипяченую родниковую или, что лучше всего, талую воду. Талая вода готовится следующим образом: кипяченую, остуженную воду наливают в эмалированную емкость и ставят в морозильную камеру холодильника. После того как вода замерзла, в центре образуется ледяной



выступ, его следует подержать под струей холодной воды из крана и затем слить. В зависимости от целей использования талой воды ее объем может быть различным: от чашки до таза, если вы намерены омыть все тело.

2. Поднимите левую руку и направьте ладонь в сторону востока, а правую ладонь поместите над сосудом с водой на высоте 30 см. Мысленно заряжайте воду определенными формулами оздоровления. Выдержав три минуты, уберите руки, разотрите ладони друг о друга и потрите ими лицо. «Информационная вода» после этого готова для употребления как снаружи, так и для приема внутрь. Неплохо добавить в нее в зависимости от объема несколько капель (до 10,0) спирта.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ «ИНФОРМАЦИОННОЙ ВОДЫ» С ПОМОЩЬЮ КРИСТАЛЛОВ И СЕРЕБРА**

Кристаллы кварца программируются аналогично тому, как это происходит с водой, при помощи рук и мысленных формул, связанных как с укреплением здоровья, так и с улучшением состояния кожи. Кристалл помещается в сосуд с талой или родниковой водой на 3-4 часа на солнце. Затем кристалл вынимается из воды, в которую добавляют несколько капель спирта, — «информационная вода» готова.

Аналогичную процедуру программирования воды можно проделать с пластинкой серебра или изделиями из серебра.

Для достижения успеха во всех занятиях неперенным условием являются терпение и четкое, конкретное выражение мысли, направленной к достижению поставленной цели.

Регулярность в выполнении упражнения — залог успеха. Даосская оздоровительная система основана на мягкости и пластичности, в отличие от наших «физзарядок». Все движения тела должны быть мягкими, плавными, ощущения — такими, как будто у вас нет костей, мышцы расслаблены. Только в этом случае может быть достигнута хоро-

шая циркуляция энергии и крови и, соответственно, высокий эффект от занятий.

Китайцы утверждают, что: «Нельзя три дня ловить рыбу, а два дня сушить сеть».

Возникновение ощущения холода, жара, онемения, тяжести, вздутия или набухания кистей, мурашек, легкости или даже боли, покалывания свидетельствует о поступлении внешней Ци в кисти рук. Эти ощущения будут усиливаться по мере занятий. В дальнейшем одной мысли о начале занятий будет достаточно для ощущения внешней энергии в руках.

Мы предлагаем вам еще несколько простых, но эффективных средств от старости, которые рекомендует вьетнамский мастер Чыонг Тхин.

## РЕГУЛЯРНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА И ГОЛОВЫ

Каждое утро и каждый вечер, приложив к лицу ладони, старательно массируйте ими все лицо так, чтобы кожа налилась живительным теплом ваших рук, стала мягкой и эластичной («сухое умывание»). Вы можете растереть также и кожу головы (под волосным покровом), затылок, заднюю часть шеи, ушные раковины (рис. 9 – 12).



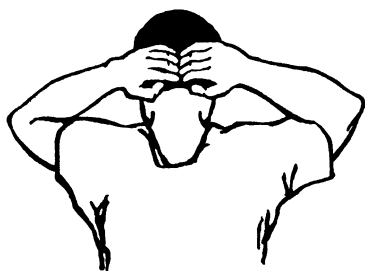
Рис. 9



Рис. 10

Ваши ладони не должны пропустить ни один квадратный сантиметр на лице и голове. Постарайтесь представить при этом, что ваши ладони, участок за участком, словно напоят теплом и свежестью ваше лицо и всю голову.

Особого внимания заслуживает массаж ушной раковины, который следует производить мягким попеременным сдавливанием ее с помощью большого и указательного пальцев по двум направлениям (внутреннему и внешнему). Темп такого «пунктирного» массажа должен быть медленным, продолжительность – до 3 минут.



*Рис. 11*



*Рис. 12*

Внутреннее массажное направление начинается от козелка (у наружного слухового прохода) и следует вверх до ножки завитка. Наружное направление начинается на мочке уха, поднимается вверх в углубление борозды ушной раковины и заканчивается у корня завитка.

«Когда в результате этого минимального комплекса основных упражнений ваше здоровье станет сравнительно лучше, прибавьте к ним все, что необходимо до полного комплекса обычных гимнастических, восточных оздоровительных систем, то, что вам больше по вкусу. Работайте над собой, работайте упорно, терпеливо, и вы будете удивлены эффективностью этих, казалось бы, простых средств», – уверяет нас вьетнамский мастер Чьонг Тхин.

## ЦИГУН – ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МЕТОДИКА «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЕТСТВА»

Даосский комплекс омолаживающих методик «Возвращение детства», или «Омолаживание кожи», долгое время был засекречен. Он принадлежит Хуашаньской школе. Мы знакомимся с ним благодаря даосскому учителю, нашему современнику Бянь Чжичжуну. В послесловии к своей удивительной и гуманной книге «Секреты молодости и долголетия» учитель Бянь пишет: «Даосский метод здоровья и долголетия Хуашаньской школы сегодня рассекречен. Тем самым осуществилась мечта внести вклад в дело здоровья и долголетия моего народа и народов всего мира. И я счастлив».

Я хочу принести глубокую благодарность мастеру Бяню за столь дорогой подарок и нашему народу, так как изложенные на страницах этой книги упражнения, помимо их высокого косметического омолаживающего эффекта, обладают широким оздоравливающим спектром. Представляя их своему народу, я очень счастлива, как и учитель Бянь Чжичжун.

Комплекс этих упражнений предназначен главным образом для головы и лица. При регулярном его исполнении он омолаживает кожу, делает ее свежей, нежной и гладкой, устраняет морщины, прыщи, пятна, избавляет от головных болей и других проблем, связанных с внутренними органами, так как лицо является панорамой, на которой представлены все внутренние органы. Этому вопросу посвящена наша работа «Искусство диагностики по лицу» (Минск, «Сантана», 1997 г.).

Упражнения по возвращению молодости имеют 14 вариантов. Мы даем их полностью, так как все они чрезвычайно важны, но при лимите времени вполне можно ограничиться теми, которые наиболее вам понравились и доставляют удовольствие при выполнении.

### *Первый вариант*

Руки медленно поднимаются вперед-вверх, ладони вниз (рис. 2). Когда руки поднимутся выше головы, ладони

повернуть вверх — пальцы против пальцев. Пальцы сомкнуть, руки выпрямить. Пятки чуть оторвать от земли (рис. 3). Одновременно расправить грудь, втянуть живот, вдохнуть как можно больше воздуха. Вдох делать медленно, беззвучно.

Закончив вдох, руки опустить вниз медленно, по той же линии, что и поднимали. Вернуться в исходное положение (рис. 4). Одновременно сделать выдох (весь «грязный» воздух выходит). Выполнить упражнение подряд 3 раза. Первая часть упражнения называется «Звезда счастья»,



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

вторая — «Звезда богатства», третья — «Звезда долголетия», все вместе — «Сияние трех звезд».

Даосы считают, что ладони, «смотрящие» вниз, впитывают земную «инь»: это полезно для крови, оживляет ее циркуляцию. Когда ладони «смотрят» вверх, они впитывают небесный «ян»: это полезно для энергетики.

### **Второй вариант: «Орел точит когти»**

1. Исходное положение: такое же, как в первом варианте (см. рис. 1).

2. Движения этого упражнения являются продолжением предыдущего. Когда руки из положения выше головы опускаются вниз и доходят до уровня колен, ладони соеди-

няются и помещаются между ними. Тело наклоняется вперед, колени сгибаются и сильно сжимают кисти рук (рис. 5).



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

После этого пятки обеих ног отрываются от земли и тут же снова опускаются. Одновременно ладони трутся одна о другую (рис. 5 – 7). Повторить эти движения (непрерывно) 8 раз. Во время трения одна ладонь перемещается относительно другой не более чем от центра до кончиков пальцев, ладонь от ладони не отрывается.

**ВНИМАНИЕ!** При трении ладоней прикладывать умеренную силу, добиваться возникновения между ними тепла. Наклон туловища должен выполняться свободно и естественно. При болезнях щитовидной железы и гинекологических заболеваниях, а также болях и судорогах в ногах рекомендуется чаще выполнять это упражнение. Это упражнение противопоказано беременным.

Настоящий вариант – ключевой в упражнении «Возвращение детства». Он является самобытным методом Хуашаньской школы и отличается от других школ. При трении ладоней происходит воздействие на биологически активные точки на спине. Поэтому после выполнения этого варианта упражнения вы почувствуете, как гибко двигают-

ся в суставах пальцы, как эластичны и подвижны их мышцы и связки.

Этот вариант способствует циркуляции энергии и крови в руках, эффективен при головной и зубной болях, повышенной потливости рук, их онемении, болях в сердце. Отрывание пяток от земли воздействует на голени ног, коленные и голеностопные, тазобедренные суставы. Упражнение «Орел точит когти» предупреждает и лечит болезни нижних конечностей, их онемение, судороги, запоры, помогает при затруднении в ходьбе. Трение ладоней и отрывание пяток активизирует половые железы, регулирует и повышает выделение половых гормонов. Кроме того, оно оживляет деятельность клеток кожи. Поэтому, если хотите вернуть молодость, надо «точить орлиные когти».

*Третий вариант: «Три поглаживания глаз»* (этот вариант – продолжение второго)

1. Исходное положение: ноги вместе, встать прямо. Сомкнутые ладони поднять вверх до уровня выше носа (ладони плотно прижаты друг к другу). Затем ладони разомкнуть, закрыть ими глаза (рис. 8).



Рис. 8

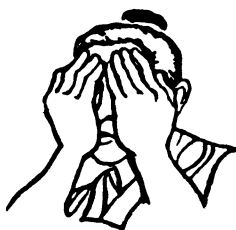


Рис. 9

2. Горячие после трения и смыкания ладони осторожно прижимать к глазам 8 раз. Даосы называют эти движения «Прижатие глаз». Затем ладони выгнуть (руки остаются на месте – у глаз), образуя полусферы (рис. 9). Глаза открыть, вращать ими слева направо и справа налево по 8 раз в каждую сторону. Это по-даосски – «Вращение глаз». В заключение под ладонями открывать и смыкать веки

(8 раз). Это по-даосски – «Смыкание глаз». Все три движения имеют общее название «Три поглаживания глаз».

Когда горячие от трения ладони прижимают к глазам, происходит воздействие на биологически активные точки у глаз и за глазным дном. Движения глаз и век улучшают зрение. С помощью этого варианта можно лечить такие глазные болезни, как куриная слепота, воспаление зрительного нерва, близорукость, катаракта и другие.

*Четвертый вариант: «Поддержка небесного свода»*  
(этот вариант – продолжение третьего)

1. Исходное положение: настоящее упражнение является продолжением предыдущего. Встать свободно.

2. Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним, безымянным) проводится поглаживание от бровей вверх, в стороны, а затем к вискам. Всего 8 раз (рис. 10). Даосы называют это движение «Поддержка небесного свода».



Рис. 10

Поглаживания предотвращают появление морщин на лбу, разглаживают их. Упражнение воздействует на биологически активные точки, находящиеся на лбу, предупреждает и лечит гайморит, головные боли, головокружение, бессонницу, гипертонию, воспаление тройничного нерва.

*Пятый вариант: «Поглаживание хвоста феникса»*

1. Исходное положение: встать свободно, ладони прижать к вискам около внешних уголков глаз (рис. 11).





Рис. 11

2. Произвести поглаживание той частью ладони, которая примыкает к большому пальцу, от углов глаз к вискам (8 раз). Даосы называют этот вариант «Поглаживание хвоста феникса».

Это массажное движение предупреждает появление морщин в уголках глаз, а также воздействует на биологически активные точки лица, в частности у висков. Такой массаж лечит паралич лицевого нерва, воспаление тройничного нерва, головные боли, невроз, некоторые болезни глаз.

#### *Шестой вариант: «Поглаживание щек»*



Рис. 12

1. Исходное положение: встать свободно, у груди потереть ладони одна о другую, чтобы они стали теплыми.

2. Теплые ладони прижать к щекам, производить поглаживания от скул вниз к шее 8 раз (рис. 12). Эффект будет еще большим, если ладони смочить слюной (она насыщена своими гормонами).

Такой массаж щек теплыми ладонями способствует циркуляции крови, оживляет клетки кожи, делая ее нежной, гладкой, молодой, уменьшает морщины, устраняет пигментные пятна.

### *Седьмой вариант: «Опора на земную кору»*

1. Исходное положение: встать свободно, ладонью левой руки закрыть рот, большим пальцем прижать левую ноздрю, чтобы она не дышала. Остальные четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) слегка прикасаются к правой щеке. Большим и указательным пальцами правой руки поддерживать нижнюю челюсть так, чтобы ладонь была обращена кверху. Правая рука ниже левой. Локтем правой руки опираться на грудь (рис. 13).



*Рис. 13*



*Рис. 14*

2. Обе руки согласованно делают вращательные движения слева направо (8 раз). Таким образом, большой палец левой руки 8 раз прижимает углубление у ноздри. Одновременно кончик языка во рту тоже совершает 8 вращательных движений (рис. 14). То же сделать правой рукой, прижимая правую ноздрю (8 раз справа налево, 8 вращений языком).

Этот вариант воздействует на биологически активные точки, предотвращающие и лечащие инсульт, парез, дрожание губ, затруднения в речи, слюнотечение, язвы во рту, простудные заболевания, насморк.

### *Восьмой вариант: «Высовывание языка»*

1. Исходное положение: встать свободно, ладонями обеих рук закрыть рот и нос (указательные пальцы нажимают на углубления у крыльев носа, а большие пальцы прижаты к щекам, указательный, средний и безымянный пальцы смыкаются у носа). Перед ртом оставить щель (рис. 15).



*Рис. 15*

2. Открыть рот шире и 8 раз высунуть язык, затем сделать 8 вращений языком и 8 раз щелкнуть зубами.

Этот вариант воздействует на лицевые нервы, некоторые биологически активные точки лица и слюнные железы. Он предупреждает и лечит ангину, язвы во рту, зубную боль, помогает при сухости во рту.

### *Девятый вариант: «Вкушение яшмового бальзама»*

1. Исходное положение: встать свободно, положение рук такое же, как в предыдущем упражнении (рис. 16).



*Рис. 16*

2. Сомкнутыми губами сделать 8 вращений. После этого подождать, когда наберется полный рот слюны, и проглотить ее в три глотка.

Этот вариант выполняется только после «Опоры на земную кору» и «Высовывания языка». Он воздействует на слюнные железы, способствуя выделению слюны, которая имеет важное значение для здоровья, особенно для переваривания пищи. Некоторые медики-специалисты считают, что слюна убивает пищевые яды, вызывающие раковые заболевания. Поэтому даосы во все времена придавали важное значение всем упражнениям, способствующим слюноотделению, рассматривая их как путь к бессмертию и постижению Дао. Так, у великого танского поэта Ду Фу есть строки: «Вкушаю яшмовый бальзам».

### *Десятый вариант: «Удар по драконову усу»*

1. Исходное положение: встать свободно, потереть ладонь о ладонь перед грудью так, чтобы они стали горячими.

2. Подушечками пальцев похлопывать по лицу около 1 мин (рис. 17).



*Рис. 17*

От ударов пальцев кожа лица как бы оживает, улучшается циркуляция крови, оживляется деятельность клеток. Этот вариант предупреждает и лечит парез, дрожание лица, делает кожу лица здоровой и красивой. Он, кроме того, подходит и для пальцев: лечит их онемение, снимает боли в руках, их дрожание, улучшает циркуляцию крови.

*Одиннадцатый вариант: «Поглаживание уха феникса»*

1. Исходное положение: то же, что в варианте «Удар по драконову усу».

2. Горячими ладонями потереть уши 8 раз – вперед-назад (рис. 18).



Рис. 18



Рис. 19

Обратить внимание на то, что при движении назад следует прикладывать больше силы. Затем средним пальцем свернуть ушные раковины и прижать их к голове, указательные пальцы наложить на средние и трижды помассировать уши движением вниз (рис. 19).

Этот вариант воздействует на биологически активные точки на лице и ушах. Он предупреждает и лечит глухоту, шум в ушах, воспаление среднего уха, повышает остроту слуха, улучшает умственную деятельность.

*Двенадцатый вариант: «Поглаживание головы дракона»*



Рис. 20

1. Исходное положение: встать свободно.

2. Согнуть пальцы и провести ногтями по голове от начала волосяного покрова назад, как бы причесываясь, до шеи сзади 8 раз (рис. 20). Это упражнение предупреждает и лечит головокружение, воспаления носоглотки, эпилепсию, рвоту.

### *Тринадцатый вариант: «Поглаживание шеи»*

1. Исходное положение: встать свободно, левую руку положить на затылок и производить потирание справа налево 8 раз (рис. 21). Затем то же делать правой рукой, но слева направо (рис. 22).



*Рис. 21*



*Рис. 22*

Этот вариант предупреждает и лечит психические заболевания, боль в затылке, слабое зрение, подергивание мышц лица, инсульт.

### *Четырнадцатый вариант: «Великое поглаживание»*

1. Исходное положение: встать свободно, руки перед грудью.

2. Потереть ладони одна о другую. Затем теплой ладонью одной руки произвести поглаживание кисти другой руки (не забывая про межпальцевые поверхности), предплечья, как при мытье (рис. 23 – 25).



*Рис. 23*



*Рис. 24*



*Рис. 25*

**Желаем успеха! Мир вам!**



## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА НА ОРГАНИЗМ**

Помимо использования лечебного макияжа, с которым вы познакомитесь далее, основанного на волновой природе цвета, есть смысл поговорить о лечебном воздействии цвета на психоэмоциональную сферу человека, так как, предлагая те или иные косметические средства, прежде всего стоит позаботиться о душевном равновесии, создать в душе атмосферу праздника и счастья.

Великие женщины древности Нефертити, Клеопатра, Поппея и другие были посвящены в секреты женского очарования. Они могли создать у себя определенное настроение перед свиданием с возлюбленным, их лица и глаза, искусно загримированные, излучали естественную лучистость и обаяние. В косметике они применяли особые растения, обладающие стимулирующими свойствами, улучшающими кровообращение и влияющими на эндокринную сферу. Но наиболее важное место отводилось цвету, его воздействию на эмоциональную сферу и, следовательно, на внутренние органы.

Наш эмоциональный фон зависит от многих причин, среди которых не последнее место занимает интерьер. К сожалению, в рамках книги мы не можем уделить этому важному вопросу достаточно внимания, а поэтому ограничимся некоторыми рекомендациями по созданию в интерьере цветковых композиций, которые будут оказывать позитивное влияние на наше настроение.

В аспекте влияния цвета и энергии рассмотрим композиционные ансамбли растений и минералов в нашем жилище. Большими мастерами по цветочным композициям

являются японцы, их икебана имеет серьезнейшее психотерапевтическое воздействие.

Форма, цвет и растения, создающие единую композицию, оказывают позитивное и медитативное настроение, что позволяет достичь глубокой релаксации. Эстетико-эмоциональное воздействие таких композиций на человека имеет довольно сложный механизм.

Мы находимся в мире, где все наделено информацией. Известно, что любая информация обладает своим эквивалентом энергии. Мир растений несет богатую информацию, которая вызывает определенные ассоциации и чувства. В средние века сформировалась довольно широкая символика растений, основанная на определенном воздействии различных растений на те или иные органы чувств, возник своеобразный язык растений. На особенностях воздействия различных запахов на хеморецепторы носа возникает лечебное направление – ароматерапия. В запахе растения заключена его душевная основа, то есть его тонкоматериальный мир, имеющий частотный резонанс с определенными рецепторами слизистой носа.

О воздействии запахов на организм существует обширная литература, истоки этого метода уходят в глубокую древность, родиной метода является Египет. Жрецы Египта использовали благовония в ритуальных целях.

Исследователи установили, что, помимо запахов, различные формы крон растений совершенно по-разному действуют на психоэмоциональную сферу. Подробно ознакомиться с их влиянием на человека можно в нашей работе «Философия камня» (Минск, «Сантана», 1997 г.).

*К активизирующим* относятся деревья и кустарники с раскидистой, пирамидальной формой кроны: дуб, акация, кедр. *Успокаивающее действие* оказывают деревья с овальной, сферической формой кроны (вяз, клен, липа) и зонтичной кроной (ива, ясень, береза). Нас же в данном изложении интересует цветовая гамма окружающих растений.

Цвет, как уже было сказано, создает психологические ощущения, так называемые цветовые ассоциации. Кроме того, определенные цвета обладают своим температурным режимом, поэтому людям различных конституций нужны цвета, компенсирующие у них цвет недостающей стихии.



Более короткие волны фиолетового, синего, голубого и зеленого цвета считаются Инь-гаммой – это холодные, успокаивающие, пассивные цвета. Если вы возбуждены, взволнованы, легко возбудимы, страдаете приливами крови к голове, высоким артериальным давлением, вам необходимы именно эти тона.

Красный, оранжевый, желтый тона обладают большой длиной волны, они активизируют функции, возбуждают организм, тонизируют, повышают работоспособность. Если вы страдаете от низкого кровяного давления, быстро утомляетесь, сонливы, то в одежде, косметике, интерьере вам следует отдать предпочтение гамме красных, Янских цветов.

Белый и черный цвета нейтральные, с их помощью можно создать множество гармоничных сочетаний, доказывающих мировую гармонию Инь-Ян-процессов.

Каждый цвет связан с определенным планетарным влиянием. Земным солнцем называют подсолнечник, девясил, чистотел, золотарник, арнику и другие. В зависимости от оттенков изменяется длина волны, проникающее свойство цвета. Они могут оказывать то возбуждающее, то успокаивающее действие.

Возбуждающие цвета играют важную роль при монотонной, однообразной работе, особенно выполняемой знаками Огня и Воздуха. Если человек активен, эмоционально подвижен – влияние цветов со значительной длиной волны может привести к перевозбуждению с последующей стрессовой реакцией. Вот почему весьма целесообразно в интерьере помещать композиции растений с определенным цветом, минералы (пепельницы, друзы, фигуры животных, яйца, шары, деревья и др.), нормализующие ауру помещения и несущие необходимый энергоинформационный фон.

При сочетании в икебанах растений с Янской и Иньской цветовой гаммой достигается их гармоническое звучание, например: фиолетовый с желтым, оранжевый с синим, голубой с желтым и так далее. Красный и зеленый (Марс и Венера) усиливают интенсивность друг друга. Менее гармоничными являются сочетания: красный с желтым, оранжевый с зеленым, желтый с синим, зеленый с фиолетовым. Дисгармоничными, неприятными для глаз являются оранжевый с красным или желтым, синий с фиолетовым или зеленым.

Наблюдениями ученых установлено, что женщины предпочитают красные цвета (женщина-Инь), а мужчины — голубые (мужчина-Ян), в данном случае происходит взаимодействие с целью баланса и гармонии.

Интересны цветовые предпочтения в детском возрасте. Так, в 4 — 10 лет дети предпочитают красную гамму (красный, пурпурный, розовый), в 10 — 12 лет им больше нравится зеленый, желтый и красные цвета, от 13 до 16 лет они отдают предпочтение синему, оранжевому и зеленому, а к 17 — 19 годам на передний план выступает тонизирующая красно-оранжевая гамма. Предполагают, что указанные цветовые предпочтения связаны с воздействием планет на формирование организма. Каждый из нас, ознакомившись с влиянием цвета на психосоматическое состояние организма, может сформировать согласно своей индивидуальности цветовую композицию (икебана, минералы, картины и так далее). Для этого вам следует изучить прилагаемую таблицу Цойнгера (см. стр. 184).

Считаем уместным внести некоторые дополнения: розы, астры, левкой, мальва, герань розовой окраски предупреждают меланхолию; календула, настурция, бархатцы оранжевых оттенков устраняют депрессию, вялость, истощение, они оказывают тонизирующее действие, улучшают пищеварение; золотая розга (золотарник), золотистые хризантемы, рудбекия помогают активизировать умственную работу, повышают зрение. Особенно в зимний период положительные эмоции вызывает наличие земли в помещении, создающее впечатление весны и возрождения. Зеленый и желтый цвета улучшают мышечную активность, снижают высокое артериальное давление, устраняют головные боли, успокаивают нервную систему. Для медитации, а также с целью снятия нервного напряжения и достижения мышечного расслабления служат композиции из растений, имеющих цветовую гамму синего, голубого, индиго. К ним относятся: колокольчики, цикорий, васильки, незабудки и другие. Соответственно назначению, они могут располагаться в спальнях, холлах, в административных помещениях, где происходят деловые встречи.

Интересен пурпурный цвет, который сочетает в себе красный и синий, либо фиолетовый. Это возбуждающий цвет, он вначале активизирует, а затем утомляет и угнетает.

*Таблица Цойнгера. Оптическое и эмоциональное воздействие цвета*

Цвет	Оптическое воздействие	Психо-физическое воздействие	Психо-физиологическое воздействие	Вызывает ассоциации с	Символическое значение
<i>Желтый</i>	удаляет, повышает, расширяет, высветляет, объединяет	тепло, легко, сухо, рыхло, пушисто	стимулирует, веселит, бодрит, оживляет		солнце, благородство, ревность, зависть
<i>Оранжевый</i>	приближает, освещает, раздвигает	горячо, пушисто, сухо, плотно, компактно	радует, ободряет, активизирует	сильным солнцем	солнце, радость, богатство, мощь, роскошь, торжественный блеск
<i>Красно-оранжевый-карминный</i>	наступает, сужает, снижает, соединяет	горячо, тяжело	возбуждает, подстрекает, дразнит, вызывает, упрочняет	огнем, кровью, спелыми фруктами	любовь, гордость, мощь, борьба, революция, страсть, гнев, опасность
<i>Пурпурный</i>	приближает, ограничивает, сужает, связывает, омрачает	холодно, тяжело	примириет, обезволивает	спелыми фруктами	достоинство, мощь, роскошь, старость
<i>Фиолетовый</i>	сжимает, сужает, снижает, омрачает	прохладно, прочно, массивно, густо	лишает воли, наводит легкую грусть	сумерками	достоинство, благородство, торжественность, скромность, мистика, смирение
<i>Светлосиний, голубой</i>	удаляет, повышает, расширяет, осветляет, раздвигает	легко, холодно, воздушно, разреженно	успокаивает, создает иллюзии, уводит от реального	небом, простором	свобода, мир
<i>Синий</i>	приближает, снижает, укорачивает, обобщает	холодно, тяжело, густо, влажно, плотно	делает пассивным, утешает, сосредотачивает	морским дном	воздержание, вера, верность, бесконечность, плодородие
<i>Электрик</i>	немного сужает, несколько снижает, раздвигает	холодно, густо, влажно, тяжело	сдерживает, успокаивает	льдом	желание, холод
<i>Зеленый</i>	немного сужает, объединяет	холодно	успокаивает, уравнивает	свежестью	спокойствие, мир, молодость, надежда, безопасность
<i>Желто-зеленый</i>	отодвигает, расширяет, возвышает, раздвигает	холодно, легко	освежает, облегчает, бодрит	нежностью	оптимизм, надежда, зарождение
<i>Белый</i>	раздвигает, расширяет, повышает, осветляет	легко, рыхло	оставляет равнодушным	снегом, чистой, чистой плотностью	чистота, девственность, невинность, вечность
<i>Черный</i>	приближает, подавляет, угнетает	тяжело, густо, устойчиво	оставляет равнодушным	темнотой, ночью	смерть, траур, реакция
<i>Серый</i>	не вызывает эмоций	безразлично	оставляет равнодушным	туманом	бедность, нищета
<i>Красно-коричневый</i>	сужает, снижает	тепло, густо, надежно	благоприятствует	землей, деревом	
<i>Желто-коричневый</i>	немного сужает и снижает	легко, разреженно	благоприятствует	землей, древесины	

А вот композиции контрастно звучащих цветов (красные цветы, декорированные зеленью папоротника или аспарагуса) оказывают возбуждающий эффект.

Недолгая жизнь срезанных живых цветов создает известные затруднения их использования в интерьере. Это можно исправить композициями из искусственных цветов, которые в настоящее время имеются в продаже в изобилии, либо комнатными растениями в горшках.

Аналогичный эффект достигается картинами с цветочными композициями. В нашем Центре была предпринята весьма удачная попытка создания лечебной живописи с композициями растений, имеющих лечебное воздействие, а также живописных панно с определенными зодиакальными растениями. Энергия таких картин достаточна высока.

В холле нашего Центра удачно располагаются три картины с астрологической символикой трех крестов: кардинального, фиксированного и мутабельного, каждый крест соответственно своим представителям дополнен растениями и минералами. Ощущения от присутствия этих картин удивительные, они гармонизируют психику, снимают тревогу и напряжение.

Мы рекомендуем вам в зависимости от ситуации (для активизации или успокоения и так далее) использовать цвет во всех возможных вариантах. Желаем вам счастливого путешествия в неповторимый мир красок!

В заключение следует еще остановиться на таком мощном энергетическом факторе, каким является цвет.

Если вы предпочитаете **оранжевый цвет**, то выбираете шанс одновременно получить успокаивающий и бодрящий эффект, повысить энергию и качество своей жизни, гармонизировать себя с ритмами Вселенной, прикоснуться к естественному источнику тепла и радости.

**Красный** воспламенит вашу кровь, разбудит дремлющий вулкан страстей, придаст силу и отвагу, устраним сомнения и колебания при решении жизненных проблем. Это цвет Огня, согревающий и притягивающий, цвет, который восстановит жизненные силы и утраченные надежды, поможет снять усталость, вызванную монотонностью и однообразием, ощутить Видимый Огонь невидимого Бога.

**Живительный и свежий аромат желтого** снимет напряжение, устранил блоки в циркуляции энергии по телу, разбудит мечты и грезы и превратит их в волшебные реалии. Желтый создаст атмосферу новизны и целеустремленности, реализует ваши впечатления и опыт, обеспечивает успех, позволит правильно оценить свои силы и те эквиваленты, которые столь необходимы для реализации жизненных планов.

**Зеленый** с его природной нотой «Фа» приблизит вас к природе, вовлечет в ее гармоничные объятия, наделит вас добротой, состраданием, сопричастностью со всем Мирозданием. Выбрав зеленый, вы будете иметь возможность восстановить утраченное равновесие, привести в гармонию физические и духовные силы, успокоиться и, успокоившись, ощутить сколь велика ваша любовь и нежность к окружающим.

**Голубой** стимулирует ваш творческий потенциал, облегчит коммуникабельность и обострит интуицию. Отдав предпочтение голубому, вы тем самым укрепите веру в собственные силы и возможности. Это регенерирующий и омолаживающий цвет.

**Загадочный и таинственный цвет индиго** создает гармонию между вашей Душой, Духом и их физическим храмом. Отдавись очарованию индиго, вы возводите мост между вашим прошлым, достижениями настоящего и перспективами будущего. Индиго позволит заглянуть в тайны собственной Души, осветить всю ее глубину, вернуть реалии и взглянуть на ситуацию беспристрастным и объективным взглядом. Индиго поможет вам очистить грани своего сознания и сформировать истинное божественное мировоззрение. Индиго – это волнующий магический аромат, позволяющий почувствовать единство Мироздания и ощутить свое место в этом Могучем Единстве. Воздействие индиго обостряет чувства и заставляет вибрировать струны вашей Души.

**Фиолетовый**, таинственный и мерцающий цвет, утверждает величие Духа и его устремлений, рождает союз с материей и ее связь с Духом, дарит вам уверенность в вашем божественном происхождении, переплавляет ваши ошибки в опыт и помогает обрести внутреннюю гармонию и стойкость.



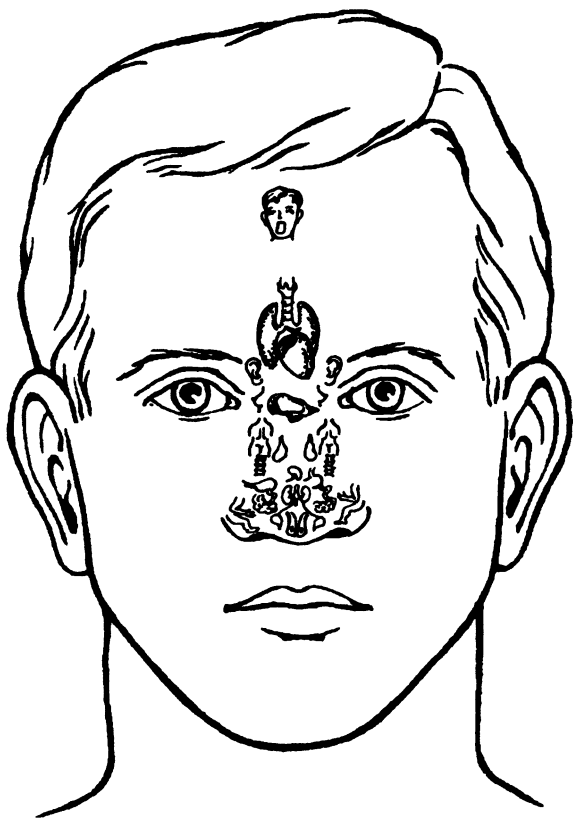
## ЛЕЧЕБНЫЙ МАКИЯЖ

О роли цвета и света в жизни планеты было известно еще древним мудрецам. В эпоху Атлантиды посвященные в тайны цвета и кристаллов в специально оборудованных для этого помещениях демонстрировали чудеса исцеления. Древние индийские Риши с большим успехом широко использовали цветотерапию. Натурфилософия и медицина древнего Китая располагали знаниями о том, что каждый орган имеет свой цвет, причем печень является ответственной за цвета остальных органов. Наряду с другими методами лечения китайцы использовали тождественные органам цвета с целью коррекции при возникновении определенной патологии.

Так, согласно китайской пентаграмме первоэлементов и стихий, сердце относится к первоэлементу Огонь и имеет красный цвет; желудок и поджелудочная железа относятся к первоэлементу Земля и имеют желто-коричневый цвет или просто желтый; легкие – к первоэлементу Металл и им присущ белый цвет; почки относятся к Воде и имеют черно-багровые и фиолетовые цвета; печень относится к первоэлементу Дерево и ей присущи голубой, синий и зеленый цвета.

Наше лицо представляет собой автономную мандалу, на которой расположены «окна тела» – глаза, уши, нос и рот. Каждое из этих отверстий делегирует на лицо свой орган: глаза – печень, уши – почки, нос – легкие, губы – органы пищеварения, язык – сердце. Кроме того, на нашем лице отражены проекции всех органов, равно как и на любой другой части тела. Каждая клетка содержит в себе голограмму всего организма.

Каждая женщина практически в той или иной степени нуждается в гриме. Чем тщательнее он выполнен и тоньше наложены краски, тем более выигрывает лицо. Умение наносить макияж — это своего рода искусство.



*Проекция внутренних органов на лице и области носа*

По моему глубокому убеждению, великие женщины Египта, Рима, Индии, где исторически возникло великое искусство «раскрашивания лица», были посвящены в тайны воздействия определенных цветов на организм. Например,

общеизвестно, что дневной макияж, в отличие от вечернего, малозаметный и должен по возможности гармонировать с одеждой. Вечерний грим отличается от дневного более насыщенными красками. Это объясняется тем, что при вечернем гримировании учитывается степень искусственного освещения, при котором все цвета выглядят светлее.

Но на самом деле существует и другое важное обстоятельство – сутки делятся на время Инь-энергии и время Ян. Время, соответствующее 11 часам утра, является временем падения Инь и нарастания Ян. В это время происходит активизация работы сердца, усиливается кровообращение, человек ощущает бодрость и его организм не нуждается в активных стимулирующих цветах. В 17 часов происходит падение Ян-энергии, многие при этом испытывают астенизацию, утомление. Это период окончания дневных работ, и организм в этот период может в случае нужды быть энергетически поддержан яркими, жизнеутверждающими цветами Янской гаммы (красный, оранжевый, желтый) – как одеждой, так и макияжем. Лицо является проекцией внутренних органов, каждый из которых обладает своим цветом. Отсюда понятно, что, используя определенный цвет в макияже, наложенный на тождественный участок лица, мы тем самым энергетически определенным цветом подпитываем этот орган.

Например, губы отражают состояние органов пищеварения, в норме они розового цвета. Бледные губы свидетельствуют о слабости пищеварительных процессов. Помада красных оттенков делает рот не только привлекательным, но и стимулирует, согласно китайской Звезде стихий, органы пищеварения. И вполне возможно, что мода красить губы красной помадой возникла в древности на основании знаний о свойствах цветов. Ведь каждый цвет обладает своей энергетической длиной волны и только ему присущим воздействием на ткани тела. Более подробно этот вопрос освещался нами в книге «Одежда и камни, которые лечат» (Минск, «Сантана», 1997 г.). Вполне естественно, что цветовая гамма косметики должна гармонировать с цветом ваших волос и глаз. А цвет ваших волос и глаз «достались» вам при рождении совсем не случайно, они отражают тот ансамбль планет и знаков зодиака, который



принимал участие в формировании вашей конституции. В этом случае цветовая гармония может усилить ваши природные качества, и наоборот – яркие румяна, нанесенные на лицо с расширенными кровеносными сосудами, будут способствовать еще большему их расширению и вы будете походить на матрешку, уже не говоря о причиненном здоровью вреде.

**Таблица 1. Соответствие естественных цветов и косметических средств**

Цвет волос	Светло-русый	Рыжевато-белокурый	Темно-русый	Коричневый	Красновато-коричневый	Черный, синевато-черный
Цвет кожи	Нежно-розовый	Солнечного загара	Солнечного загара	Желто-розовый	Бледный цвет, натуральный	Нежно-розовый, натуральный
Цвет глаз	Голубой	Сине-зеленый	Серый	Коричневый	Коричневый	Серо-голубой
Пудра для грунтовки	Натуральная, розовая	Натуральная, желто-розовая	Солнечного загара, желто-розовая	Желто-розовая, натуральная	Натуральная, розовая	Розовая, натуральная
Румяна	Светло-розовые	Фламинго	Светло-вишневые	Светло-вишневые	Тон более светлый, чем помада	Клубничные
Губная помада	Пастельно-розовая, блестящая	Светло-апельсиновая, розовая	Светло-вишневая, коралловая	Вишневая, коралловая, апельсиновая	Цикламен, блестящая	Апельсиновая, вишневая, светло-розовая
Тени на веках	Нежно-голубые	Нежные голубовато-фиолетовые	Серо-зеленые	Голубовато-фиолетовые	Голубовато-фиолетовые	Голубовато-серые
Карандаш для бровей	Серый	Коричневый	Серо-коричневый	Серый, коричневый, черный	Серый, коричневый, черный	Серый, черный
Рекомендуемый цвет одежды	Светло-голубой, морской волны, светло-зеленый, белый и черный	Все пастельные тона, черный, белый	Все красные тона, черный, белый, серый	Коралловый, желтый, темно-зеленый, голубой	Голубой, желтый, серый, черный, белый	Красные тона – цвет вина, герани, коралловый, желтый
Нерекомендуемый цвет одежды	Желтый, апельсиновый, рыжеватый, красный (осторожно мышино-серый)	Желтый, апельсиновый, серый, коричневый, красный	Пастельные тона	Пастельные тона	Розовый, красный, апельсиновый	Собственный цвет

Абсолютно нефизиологичны и некрасивы брови-ниточки. Ведь брови не только защищают глаза и веки от вредных внешних воздействий, но и являются показателем вашего гормонального баланса. Выщипанные брови производят впечатление инфантильности и безликости. Макияж должен быть индивидуален, а не моден, лицо человека не может быть стандартным (например, под Мерилин Монро). Лицо, как и рука, подчеркивает индивидуальность личности. Зная слабые стороны своего организма, можно с по-

мощью макияжа энергетически поддержать орган по аналогии с красной помадой для губ. Желтоватые румяна, нанесенные на щеки, будут оказывать в случае необходимости стимулирующее действие на легкие.

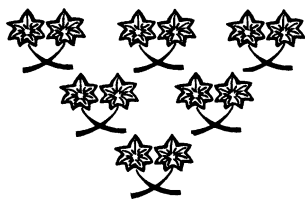
Более подробно о проекции органов на лицо и их цветах изложено в нашей книге «Искусство диагностики по лицу» (Минск, «Сантана», 1997 г.).

Кроме того, макияж должен соответствовать возрасту. Это значит, что для женщин «в возрасте» он должен быть более искусным и утонченным, так как обязан скрывать следы прожитых лет. Не секрет, что даже особ с заурядной внешностью умело сделанный макияж может превратить в королев. А знание цветовой гаммы органов и места их проекций на лицо способно не только создать блестящий внешний вид, но и оказать влияние на работу этих органов. Например, умело подобранные теплые тона румян, наложенные на область висков, способны значительно усилить энергетический потенциал организма. К сожалению, небольшой объем книги не позволяет более подробно остановиться на нюансах лечебного макияжа. На наш взгляд, это довольно перспективное направление, которое способно весьма удачно сочетать эстетику и лечебный эффект.

Камни, одежда и лечебный макияж являются тремя китами, которые могут быть использованы в лечебно-эстетическом альянсе.

Цвет красок, нанесенных на кожу лица, может либо подавить гнев, либо его усилить, вызвать радость или печаль, снять тревогу или ее обострить. Уже не говоря о цвете одежды, которая может привлечь к вам внимание, а может оттолкнуть, вызвать бодрость или угнетение и тоску. Цвет в нашей жизни играет основополагающую роль, и его правильное использование является одной из важнейших задач в Новой Эпохе.

В нашей методике лечения при расчете недостающей стихии ее можно компенсировать присущим ей цветом. Это может быть камень, ткань, пища, доминирующий цвет в макияже и так далее. Всегда нужно помнить, что все окружающее нас есть энергия и особенности ее проявления зависят от частоты вибраций. Каждой эмоции присущ свой цвет, вибрирующий с определенной частотой. А поэтому вполне реально с помощью цвета погасить одну эмоцию и дать жизнь другой.



## **ОДЕЖДА И ЦВЕТ**

Помимо влияния цвета на проекционные зоны органов на лице, которое мы назвали лечебным макияжем, и роли цвета в интерьере, кратко остановимся на лечебных цветовых оттенках нашей одежды.

Почему кратко? Свою точку зрения на значение лечебной одежды мы изложили в книге «Одежда и камни, которые лечат» (Москва, «Сантана», Московский издательский дом «МСП», 1997 г.). Однако считаем уместным дополнить некоторые положения, касающиеся очень глубокого, требующего дополнительного изучения влияния цвета одежды на здоровье и настроение ее владельца.

Согласно фундаментальным исследованиям Э. Бэббита, белая или светлая одежда пропускает к телу больше света, чем любой другой цвет, в то время как черная или темная поглощает свет, ограничивая свое влияние до уровня грубого принципа обычного тепла. Возникает вопрос: разве белый предмет не отражает все цветовые лучи? Действительно, белый цвет отражает большое количество всех цветовых лучей, но все же они проникают достаточно глубоко сквозь переплетения светлых нитей, проходя значительно глубже, в силу отражательных свойств ткани.

Совершенно белая одежда наделяет своего владельца чувством превосходства над другими и способностью очаровывать и властвовать над ними. Как правило, ее предпочитают религиозные лидеры, жрецы при совершении религиозных обрядов или при жертвоприношении. Она обладает защитными свойствами, так как существует определенная опасность, таящаяся в запретных местах возле некоторых алтарей. Известна отражательная способность белой ткани ограждать от влияния Луны селенозависимых людей.

Хлопчатобумажная с небольшими клеточками, образующимися пересечением двух белых нитей основы ткани двумя поперечными черными (лента «buguni»), служит защитой того, кто ее носит, от определенных болезней. С этой целью мужчины в Африке такие ленты пришивали к своей белой одежде в местах, покрывающих наиболее уязвимые части тела: плечи, область сердца, ребра (спереди и сзади). Африканские женщины пришивали «buguni» к своим белым набедренным повязкам, а иногда из нее состояла вся набедренная повязка.

Черная же одежда, притягивая к себе световые лучи, жадно их поглощает, не допуская проникновения в ткани тела и создавая тем самым обычное «утепление». Черная одежда является традиционно траурной (за исключением Китая) и необходимой для всех тех, кто пребывает в душевной печали, боли и страдании. В Китае запад ассоциируется с металлом и печалью, север – с черным цветом и страхом. Общий закон гласит, что «тело, полностью пропускающее тепловые лучи, само ими не нагревается» и сам факт нагрева тела вследствие воздействия тепловых лучей свидетельствует о том, что они не пропускаются, а поглощаются. По этой причине темная одежда больше подходит для зимы, чем для лета, так как она поглощает не только тепло тела, с которым находится в контакте, но и солнечные лучи, преобразуя их частично в тепло.

Следует отметить, что цвет одежды должен соответствовать климатическим особенностям региона, в котором проживает индивид, специфике стихий каждого сезона, а также индивидуальной физиологической модели каждого человека.

Что же касается цвета одежды сезона, то она должна следовать цветовой палитре сезона, равно как и пища. Например, в условиях европейского континента не стоит покупать в зимнее время свежие помидоры и огурцы, равно как и южные фрукты. Следовать цветовой гамме сезона – значит находиться в резонансе с ритмами природы. Отсюда, согласно китайской натурфилософии: весна – возрождение – зеленый; лето – расцвет – красный, позднее лето – сбор урожая – желтый; осень – соби́рание – белый; зима –

концентрация – черный. Черный цвет является хорошим собирателем и излучателем тепла – его излучения направлены как к телу, так и от него.

Необходимо отметить, что как тонизирующее средство для эпидермиса яркий белый свет не знает себе равных. Поэтому-то светлая одежда значительно лучше активизирует кожу, чем темная. Весьма интересное обстоятельство приводит в своей книге Э. Бэббит, он пишет: «Одна женщина-врач, многие годы руководившая дамским отделением турецких бань, утверждает, что, в принципе, может легко определить, какие женщины носят темную одежду, судя по их сморщенной, увядшей коже».

Один из врачей, занимающийся цветотерапией, утверждал, что может вылечить от простуды любого человека, если этот человек два дня будет носить белую одежду. Надо полагать, что он прав, так как наша кожа и связанные с нею нервные окончания активизируются светом, легкие, почки и печень при этом разгружаются, а кожа становится способной выполнять свои защитные свойства.

Известно, что живительное воздействие света обусловлено тепловыми лучами Янского спектра, особенно желтым в сочетании с красным. К сожалению, в настоящее время человечество планеты вынуждено резко ограничить целебный эффект прямого солнечного света в связи с ростом озоновых дыр и связанным с ним истощением атмосферного слоя земли. Усиливающаяся в связи с этим естественная УФ-радиация (ультрафиолетовая) может привести к тяжелым последствиям. При относительном здоровье или хорошем самочувствии мы рекомендуем для повседневной носки нижнее белье белого цвета, так как оно в той или иной степени пропускает все лучи.

Однако когда человек астенизирован, сильно переохлажден, бледен и анемичен и при отсутствии тенденции организма к перевозбуждению прекрасный эффект оказывают красные трико и чулки и даже красные нательные рубашки. Лицам, страдающим снижением энергии почек, которое проявляется низким артериальным давлением, слабостью, быстрой утомляемостью, а главное – холодными ногами (ноги как бы в мокрых чулках), весьма показаны чул-

ки красного цвета. Их можно носить под брюки, но если это может вызвать цветовую дисгармонию в одежде, то рекомендуем обертывать ноги красной бумагой или приобрести красные стельки для обуви. Это проверенное средство, ноги быстро согреваются, начинают даже гореть, что немедленно улучшает общее состояние и весьма позитивно влияет на органы пищеварения. В этом простом средстве на практике проявляется взаимодополняющая астрологическая связь ось — Дева — Рыбы.

Если же вы страдаете обострением (воспалительной этиологии) желудка, кишечника или позвоночника, то замечательный эффект вызовет синее белье или синяя ткань, обернутая вокруг талии. Перегретый и перевозбужденный организм почувствует значительное облегчение от синего или фиолетового туалета из тонкой хлопчатобумажной ткани, хотя синий сильнее, чем красный или желтый, поглощает тепловые лучи. Однако, отражая холодные электрические вибрации, он оказывает успокаивающее действие.

В заключение мы приведем основные правила подбора и сочетания цветов одежды. Повторяем, что действие цвета на организм весьма индивидуально и зависит от карты рождения и цвета недостающей стихии, от сезона года. Поэтому мы приводим только общие рекомендации. Детальное изучение цвета и его роли в жизнедеятельности организма мы проводим в нашем Институте энергоминералотерапии.

Рассмотрим наиболее эстетические сочетания цветов. Из них наиболее простым принципом сочетания цветов является подбор оттенков одного и того же цвета. Например, светло-серо-голубой тон (костюм) будет прекрасно гармонировать с синим (шляпа, сумка, туфли), создавая ауру спокойствия и благожелательности. Желтое, беж с коричневыми деталями, шляпой и обувью будет резонировать со стихией Земли и благотворно влиять на желудок, поджелудочную железу и кишечник.

Вторым принципом сочетания цветов в костюме является присутствие нейтральных тонов, т. е. белого, черного

или серого. Эти варианты создают очаровательную модель Инь-Ян-гармонии, при этом вы не рискуете прослыть безвкусными. Один и тот же черный костюм может быть обновлен многими различными дополнениями и сочетаниями.

Наиболее труден и рискован контрастный принцип сочетания цветов. Например, очень резкое сочетание красного с зеленым оказывает сильный возбуждающий эффект. Любители этого сочетания должны правильно оценивать реакции и особенности своего организма. Кроме того, появляться в таком костюме с какой-либо просьбой к раздраженному чиновнику довольно рискованно, равно как и вести «разборки» с мужем. В приведенном примере следует учитывать правильное процентное соотношение этих тонов. То же относится к сочетанию желтого с синим, голубого с розовым, красного с голубым и так далее. Это весьма трудные и сложные сочетания, для их применения нужны глубокие знания природы цвета.

Самое лучшее сочетание в одежде – два цвета, но можно позволить и трехцветный ансамбль. В таком случае третий должен выступать как родственный оттенок одного из сочетаемых, например: зеленое пальто, кремовое кашне и коричневые туфли. Коричневый и кремовый – родственные цвета, несущие вибрации Земли. Также родственными являются коричневый цвет и терракотово-красный. Цвет натуральной кожи в отделке или изделиях должен быть естественным (коричневый, белый, серый, бежевый, черный), голубая, красная, розовая, желтая кожа – неестественна, равно как и аналогичные цвета меха.

Натуральность и естественность всегда более привлекательны, не говоря уже об опасности окраски собственных волос в красные, голубые или зеленые тона. Обладательницы таких экзотических волос рискуют нарушить ритм и полярность головного мозга, что в дальнейшем может привести к непредсказуемым последствиям. Без знаний о природе света и цвета необходимо соблюдать большую осторожность как в жизни, так и в косметике, одежде, цветах интерьера. Известно, что в связи с проблемой озоновых дыр встает вопрос о головных уборах, так как действие солнечных лучей на голову очень опасно. Наиболее опти-

мально защищает голову от опасного воздействия естественной УФ-радиации белая шляпа с голубой лентой, а также самые разнообразные шляпы из естественной соломки.

Наша информация, касающаяся одежды, была бы далеко не полной, если бы мы не рассказали о тех излучениях, которые она несет.

Весьма интересные данные по этому вопросу изложены в книге С. С. Соловьева «Мода и особые излучения». Приведем некоторые факты из этой работы.

Около 20 лет назад в печати появились сообщения о сенсационной находке: археологами был найден пояс со старинным оригинальным орнаментом. У каждого, кто надевал этот пояс, улучшалось настроение и общее самочувствие. При проверке Г-индикаторной рамкой оказалось, что пояс обладал выраженным позитивным излучением. В дальнейшем выяснилось, что предметы одежды (чулки, блузы, юбки), содержащие полосы (рисунок в полоску), излучают позитивные волны. Кроме того, было обнаружено, что для положительного излучения недостаточно, чтобы рисунок состоял из полос, надо чтобы эти полосы на ткани располагались горизонтально. Вертикальные полосы на одежде излучением не обладают, однако просто наличие горизонтальных полос еще не дает полной картины излучения, важно их размещение. Примером может служить традиционная матросская тельняшка. Полосы на ней расположены горизонтально и дают позитивное излучение. Предполагают, что особое излучение тельняшек является причиной храбрости морской пехоты всех стран.

Тезис, что человечество могут спасти только знания, справедлив во всех без исключения сферах жизни. Далее С. С. Соловьев пишет: «Народная одежда, как правило, излучает положительно. Однако стилизация орнаментов может привести к нежелательным результатам. То же относится и к традиционным орнаментам на занавесках, полотенцах, скатертях, коврах. К сожалению, такие изделия из Латвии и Германии часто излучают отрицательно — как в плоскости изделия, так и в перпендикулярном к ней направлении. Это означает, что скатерть с неблагоприятным



рисунком, например с двумя концентрическими окружностями, уложенная на модный низкий столик на уровне лежащего на постели человека, может благодаря своей радиации вызвать у него бессонницу».

К великому сожалению, традиционную одежду, имеющую первоначально положительное излучение, зачастую современные художники-прикладники и модельеры «талантливо» превращают в «мини-реакторы».

Обратимся еще раз к работам С. С. Соловьева. «В 1987 г. в колхозе «Адажи» был создан настенный календарь на фоне памятного знака в честь 40-летия колхоза. На нем изображена группа девушек в народной одежде. Девушки были в головных уборах Ницкого района с бисером и орнаментами из бронзовых нитей. В следующем году автор узнал о случаях головной боли после танцев в таких головных уборах. Выяснилось, что эти уборы притягивали особое излучение. В результате действия этого излучения на головных уборах появились излучающие точки, впервые исследованные автором: они вызывают у человека различные недомогания. При выяснении состояния здоровья изображенных на календаре девушек оказалось, что некоторые из них заболели (лейкозом, туберкулезом) после того, как были сфотографированы в этих головных уборах». Заболевание девушек объясняется постоянным и длительным воздействием на структуры мозга негативного излучения.

Любая фотография представляет аурический фантом сфотографированного на ней человека. Доктор Б. Вхатичария в своей работе «Наука космической лучевой терапии» пишет: «Фотография человека имеет тот же самый комплекс вибраций, что и сам человек, и, следовательно, космический луч, генерированный и сфокусированный на фотографии больного, мгновенно со своей естественной скоростью света отправляется в путь, опознает и окутывает соответствующего человека. Космический луч немедленно приступает к своей работе в нужном месте у этого человека».

Эпоха Водолея откроет тайны многочисленных энергоинформационных связей, многие из которых непонятны, а их незнание обрекает человечество на горе и страдания.

Уместно привести еще некоторые сведения из работ С. С. Соловьева: «Некоторые предметы гардероба оказывают вредное действие на окружающих и их владельцев из-за своего материала. На шерсти, смешанной с синтетикой, поролоне, материалах ярко-красного и реже василькового цвета под действием различных излучателей образуются группы молекул с вредным излучением. Это лишает человека внимательности, может вызвать головную боль. Человек может из-за этого попасть в аварию. Это случается также, когда человек проезжает мимо таких точечных излучателей, которые могут образоваться на сухой траве, хвое, реже на сухой древесине».

Известно, что одежда из синтетической ткани, например куртки нейлоновые на поролоне, в жаркую погоду значительно усиливает интенсивность отрицательных излучений, что грозит людям со слабым сердцем сердечной катастрофой.

Что касается одежды, то в Индии на ткани наносится определенный позитивно излучающий орнамент с определенной цветовой гаммой. Такая одежда предназначена для определенных ситуаций. Огромное значение при этом имеет выбор орнамента, он не случаен, а играет отведенную ему психофизиологическую роль. Это еще один весьма убедительный пример пользы знаний.

В 1994 г. в нашем издательстве «Сантана» вышли две книги: «Пути исцеления. Мир лекарственных растений» и «Домашний гомеопатический лечебник», в которых помещены доступные руководства по биолокации. В настоящее время имеются и другие руководства, но более сложные для восприятия.

## **ОДЕЖДА, КОТОРУЮ НОСИЛА БОЖЕСТВЕННАЯ НЕФЕРТИТИ**

Перенесемся мысленно в Древний Египет. Безвестный художник вводит нас в храм. Царь Египта Эхнатон и его

жена – красавица Нефертити, стоя перед алтарем, осыпанным цветами, льют в пламя какую-то жидкость. Царь полуобнажен, только юбочка из тонкой ткани спадает мягкими складками, а с пояса на бедра свисает шарф алого цвета. На царице – белый наряд из прозрачного материала, также перепоясанный алым шарфом с ниспадающими до пола концами.

О тонкой, изысканной красоте египетской царицы, ее величии, уме и утонченности стало известно более 90 лет тому назад. Немецкая археологическая экспедиция под руководством Л. Борхардта нашла помещение скульптурной мастерской во дворце, построенном около 3300 лет тому назад на правом берегу Нила близ Амарны супругом Нефертити, царем Эхнатомом. Именно в этой скульптурной мастерской был обнаружен увенчанный высоким головным убором бюст Нефертити из светлого песчаника, который стал ныне широко известным, именно он познакомил землян с образом той, которую в Египте называли «Прекрасная пришла».

Кроме множества ее великолепных изображений, время сохранило и довольно интересные письменные свидетельства о личности, ставшей одной из самых известных женщин в истории цивилизации. Помимо своей бесподобной красоты, удивительно красивое лицо царицы было похоже на изысканный цветок на длинном тонком стебельке – шее. Ученые предполагают, что Нефертити обладала свойствами незаурядного государственного деятеля, игравшего важную роль во внутренней и внешней политике Египта. Историки утверждают, что Нефертити умела просто, изысканно и вместе с тем непритязательно одеваться.

Она восхищала своим великолепием и в простых платьях, которые носило большинство египтянок ее эпохи. Это были платья из тонких льняных тканей, незаменимых при охлаждающих свойствах льна в условиях жаркого климата Египта.

Даже современных текстильщиков удивляет высокое качество ручной работы египетских ткачей, уникальные образцы работ которых сохранились до наших дней. Поразительно, но через наиболее тонкие из этих тканей, положенных на страницу, можно легко читать текст.

Платья, которые носила царица, были полупрозрачными, с длинными и частыми складками, их подол почти достигал земли. Выходя из дома, она часто накидывала поверх платья достаточно прозрачный, с такими же многочисленными

складками длинный льняной плащ. Простого покроя, он подвязывался под грудью за верхние углы.

Вместо пояса Нефертити часто использовала широкую и длинную ленту, концы которой свешивались почти до земли.

Обувь царицы состояла из простых босоножек, но иногда она ходила босиком. Весьма характерной была модель босоножек – они имели подошву с дужкой и ремешком, который пропускался между пальцами.

Из украшений царица любила широкие многоцветные ожерелья из драгоценных и полудрагоценных камней, подчеркивающих красоту ее шеи. Она довольно редко носила браслеты и серьги. Но на портретах видно, что уши ее проколоты. Возможно, любовь прекрасной царицы к ожерельям связана с их лечебным эффектом, так как сама длина ее шеи на бюстах и портретах свидетельствует о предрасположенности к легочным заболеваниям.

По свидетельству известного отечественного египтолога Ю. Л. Перепелкина, царица была модницей, умеющей умеренно и достаточно изысканно одеваться: «Если что и было переменчивым в наряде, так это головные уборы. Необходимым придатком к любым ее головным уборам было небольшое изображение вздыбленной, страшно опасной Змеи-аспида, символизирующей царское достоинство, этот знак-символ носили прикрепленным надо лбом. Она обладала прекрасным голосом. Имеется упоминание, что все при звуке ее голоса ликует».

## **КТО ИЗ НАС БЕЗ НЕДОСТАТКОВ?**

Женщин с идеальными пропорциями и безукоризненным внешним видом очень мало. Но каждой из нас хотелось бы быть такой, однако мы не всегда знаем как достичь этой цели, как хорошо и элегантно выглядеть. Что же делать при таких недостатках комплекции, как маленький или слишком большой бюст, тонкие ноги, невыраженная талия и тому подобное? Познакомьтесь с нашими советами, возможно, они вам помогут.

**Короткая полная шея.** Для вас идеальная одежда – с глубоким У-образным вырезом, удлинняющим шею и черты

лица, а также блузки с небольшим открытым отложным воротником. От платьев и свитеров с высоким закрытым воротником, а также от платьев без воротников, с вырезом под горло, подчеркивающим полноту шеи, следует отказаться. Подобный совет относится к бижутерии, которая не должна быть крупной и охватывающей шею.

**Длинная шея.** Избегайте одежды с У-образным вырезом и вырезом «лодочка», не носите очень короткие прически и серьги с подвесками. Вам идут пышные, присобранные воротники и закрытые, типа «труба».

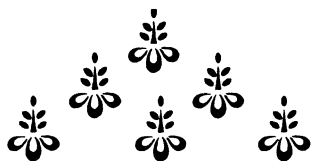
**Широкие плечи.** Нельзя носить одежду с подчеркнутой линией плеч и подплечиками, с присобранными рукавами. Рекомендуются строгие рукава – рубашечные и реглан, мягкая спущенная или «разбитая» линия плеча.

**Узкие плечи.** Вам подходит последняя мода – акцентированная линия плеч с подплечиками. Идеальная одежда для вас – блузки и платья с пышными присобранными рукавами. Избегайте носить платья на бретелях и облегающую одежду.

**Объемные опущенные плечи.** Такие плечи не следует обнажать, закрывайте их свободными рукавами, не обтягивающими плечи и руки. Хороши прямые рукава с защипами или мелкой сборкой. Вечерние платья должны быть также с рукавами из тонкой прозрачной ткани. Такие широкие летящие рукава и плечи открывают и в то же время окутывают, закрывают.

**Худые плечи.** Худые костлявые плечи маскируются так же, как объемные, опущенные. Кроме того, можно носить одежду с облегающими рукавами из тонкого материала светлых оттенков, который создает впечатление полноты.

**Большая грудь.** Прежде всего позаботьтесь о хорошем бюстгальтере с широким краем и на широких бретелях. Избегайте узких платьев с приталенным лифом, платьев в стиле ампира и жакетов на подкладке. Включайте в свой гардероб блузоны, свободные рубашки и туники силуэта трапеции. Темный цвет верхней части костюма и светлый низ зрительно скорректируют объемный бюст.



## УКРАШЕНИЯ КАК ПРИЗЫВ К ЛЮБВИ

Сегодня, на пороге третьего тысячелетия, мысль о том, что все вокруг нас обладает только ему присущим излучением, уже никого не удивляет.

В наших предыдущих работах все внимание уделялось лечебным аспектам минерального царства, так как в настоящее время эта проблема является наиболее актуальной и мир минералов может внести в нее огромный вклад.

Но здоровье само по себе не является чем-то изолированным, оно зависит от многих факторов, и прежде всего — от реализации данного человека в жизни и обществе. Реализация складывается из суммы его достаточности в семье, на работе, в обществе друзей, в удовлетворении его желаний, хобби и так далее.

И оказывается, что камни в каждой из этих сфер играют свою роль. В лапидариях говорится, что камень привлекает к человеку друзей, способствует ораторскому искусству, обнажает и выявляет ложь, умножает либо отбирает богатство и так далее. Еще вчера, в эпоху грубого материализма такие утверждения осмеивались, подвергались резчайшей критике. С приходом Новой Эпохи знаний эти наблюдения будут научно интерпретированы и обретут полное право на жизнь.

Для любого действия должен обязательно существовать мотив. Любой мотив имеет свой энергетический потенциал, позволяющий ему реализоваться, причем реализация происходит на уровне той информации, которая его сопровождает. Этим рассуждениям полностью отвечает мотив, побуждающий человека украшать собственное тело, свое жилье, предметы своего обихода, начиная от постель-

ного белья и заканчивая заколкой, заботиться не только об интерьере, но в равной мере обустраивать пространство вокруг себя.

Весьма много мотивов существует у человека, который придает большое значение своей одежде, внешности, украшениям, дому, парку вокруг дома и так далее. Такими побуждениями является возможность подчеркнуть свою значимость, свое положение, свой вкус. Но, согласитесь, каждый делает это по-своему, с присущим ему вкусом, творчеством и оригинальностью. Общеизвестно, что дом и интерьер подчеркивают и выявляют лицо хозяина или хозяйки, круг их интересов, их архетипизм. И это весьма важно, так как именно архетипизм позволяет в полном объеме оценить личность, путь ее эволюции, ее конституцию, которая столь необходима при решении вопроса о нюансах медицинской и психологической помощи. Через интимный мир человека, его привычки, побуждения, стремления можно в полной мере оценить уровень достаточности личности и ее возможности.

Весьма показательна в этом плане сказка о принцессе и горошине, она очень образно подчеркивает насколько все мы разные. Принцесса не просто капризна и привередлива, она действительно ощущает горошину через большое количество матрасов, подушек и одеял, и эта горошина лишает ее сна, заставляет страдать.

Любовь к украшениям возникла на заре человечества как особый «сигнал» личности. И когда африканский негр продевает кольцо в нос, а индийская женщина вставляет в свой нос бриллиант (здесь следует оговориться, что места для украшений не являются случайными, а представляют определенные рефлекторные поля) или же когда западный человек надевает богатый перстень с печаткой, то все эти действия могут быть вызваны одним и тем же мотивом. Но независимо от цвета кожи, региона проживания либо принадлежности к определенной социальной сфере украшения всегда являются наиболее богатыми выразительными средствами, позволяющими оценить личность и привлечь к ней внимание. Украшения выражают импульс, который одна личность посылает другой. Именно тот сигнал, в котором

вы заинтересованы, чтобы он был запеленгован и принят.

Обратите внимание на то, с какой скрупулезностью, любовью, внутренней сосредоточенностью вы выбираете украшения, сколько требований вы предъявляете при решении купить или не купить приглянувшийся вам камень. И многим даже не приходит в голову, что внешний вид, красота и сам выбранный камень раскрывают и подчеркивают ваш образ, ваше внутреннее «Я», прошедшее долгий путь скитаний для приобретения и закрепления огромного земного опыта.

Какую же роль играют украшения в поиске партнера, в реализации дуализма, заложенного Великим Творцом в свое Подобие? Великой цели воспроизводства себе подобных служат все сферы жизни общества. Почему же первое царство природы, ее патриарх – Металлы и Минералы должны быть исключением?

И действительно, остановись на какое-то мгновение процесс воспроизводства, как станут абсолютно бесполезными все достижения, накопленные за период существования человечества. Поэтому такую тревогу в отдельных странах вызывает падение рождаемости. А для того чтобы человек на Земле мог жить и развиваться, предшествующие царства природы всегда готовы прийти ему на помощь.

Когда в третью Лемурийскую Эпоху произошло разделение полов и человек из гермафродита превратился в полярное существо, все его проблемы в тот период были связаны – и связаны до сих пор – с поиском утерянной половины, и только найдя ее он смог бы обеспечить себе истинное счастье и гармонию. Проблема партнерства, как определяющая в жизни человечества, освещена в нашей работе «Тайна и Карма Лунной Богини» (часть 1, Минск, «Сантана», 1995 г.). И даже судя по тому огромному интересу, с каким была воспринята книга и воспринимается до сих пор, эта проблема является животрепещущей. А потому желание устроить свою личную жизнь, иметь свою семью и выбрать для этого достойного партнера или партнершу не должно расцениваться как нескромность в проявлении своих чувств. Наоборот, весьма привлекает, когда девушка от



крыто заявляет, что она хочет выйти замуж и иметь детей. И уж поверьте, как бы не был увлечен человек своей работой, какое моральное, материальное или эстетическое удовольствие она ему не приносила и как бы он не был возвышен как руководитель, учитель, писатель, без семьи, без утраченной в третьей Лемурийской Эпохе «половины» он не сможет быть гармоничным и счастливым. И великий принцип дуализма Инь-Ян, выраженный тысячелетия назад мудрецами Древнего Китая, справедлив и непоколебим. Только истинная любовь, основанная на гармонии и адекватном выборе, может сделать человека поистине счастливым.

Современная наука, использующая открытый талантливыми исследователями супругами Кирлиан метод фотографирования излучений пальцев, наглядно демонстрирует стремление к слиянию излучения вокруг пальцев у истинно любящих людей, равно как и отталкивание полей у несовместимых друг с другом.

К сожалению, уровень нашего воспитания и образования в настоящее время дает нам больше оснований для реализации таких понятий, как успех, богатство, «крутизна», нежели для реализации такого понятия, как истинная любовь. В финале неудержимой страсти к реализации первых категорий, ложно интерпретируемых как счастье, мы имеем значительно возросший рост самоубийств (и убийств) во всем мире. И что весьма характерно для нашего общества сегодня – это стремление заглушить внутреннее угнетающее его отсутствие истинной любви сексуальными эксцессами, разрушающими его мозг и сознание.

К счастью, истинная, большая любовь – это не иллюзия, и весьма жаль, что очень многие люди ее никогда не испытывали и не переживали, так как она присуща зрелым натурам, которые могут отличить суррогат от настоящей ценности, духовный секс – от грубо материального.

Возвращаясь к нашему исследованию, касающемуся роли украшений в приглашении к любви, следует зафиксировать мысль, удачно сформулированную Е. П. Блаватской: «Свой притягивает своего». А почему бы и нет? Организм, по образному выражению Р. Штейнера, является семичлен-

ным металлом, причем каждый организм инкарнирован с присущей ему формулой элементов и микроэлементов, находящихся как в свободном состоянии, так и в комплексе с белками. Этот удивительный мир, обладающий своим химизмом и цветовыми особенностями, посылает в пространство сигналы и ждет ответных.

Почему бы не предположить, что выбранный вами камень, находящийся с вами в родстве, по тому же принципу, что «свой притягивает своего», может притянуть и недостающую половину, откликнуться на родственный зов? Украшения в этом случае становятся эротическим призывом, сигналом личности.

Среди самых разнообразных возможностей использования украшений в призывных целях, с желанием обратить на себя внимание мы рассмотрим те украшения, которые надевают на себя. Причем следует различать, на какую часть тела надевается украшение. В зависимости от части тела можно выделить украшения для: а) головы, ушей, шеи; б) груди и рук; в) талии, живота и г) ног.

Украшение, надетое на определенное место тела, распространяет свое влияние (приковывает взгляд) на всю смежную область. Например, цепочка на шее или колье импенсируют внимание на полуобнаженную грудь. Серьги в ушах контролируют регион всего лица, так как, обратив внимание на изысканные серьги с редким камнем, взгляд охватывает все лицо, фиксируясь на глазах, ресницах, губах. Красивый браслет, надетый на запястье, притягивает взгляд не только к запястью, но и ко всей руке, к предплечью и плечу. Модная цепочка на голеностопе призывает обратить внимание на всю ногу. Кольцо на пальце заставляет обратить внимание на всю кисть и оценить ее красоту.

А потому следует с большой осторожностью украшать те части тела, которые далеки от совершенства. Применяв искусство, их можно маскировать с помощью украшений. Это, прежде всего, относится к рукам. Если ваши руки костлявы, грубы, неизящны – не надевайте броских, больших колец, так как они создадут резкий зрительный контраст с вашими руками. Вам больше подойдет скромное тоненькое

колечко, которое облагородит руку и скроет ее недостатки и некрасивость. И наоборот – красивое кольцо подчеркнет красоту руки, ее благородство и изящество. В книге «Искусство лечебных жестов» мы подробно остановимся на лечебных аспектах выбранного кольца в зависимости от поражения внутренних органов.

Касаясь ношения колец в качестве украшений, следует также остановиться на символике пальцев, так как надетое на определенный палец кольцо несет смысловую нагрузку, сигнализируя о стремлениях личности и ее подсознательном желании к самоутверждению. Рассмотрим некоторые варианты использования колец в качестве таких сигналов.

Важно отметить, что каждый из нас отдает предпочтение одному из пяти пальцев руки даже в том случае, если любит носить множество колец. Оценим любителей украшать указательный палец, а их не так уж мало.

*Указательный палец* связан с Юпитером и выражает наше отношение к власти. Тот, кто предпочитает носить кольцо на указательном пальце, выражает свои волевые качества, самонадеянность, стремление к руководству и диктату.

Огромное значение имеет *средний палец* руки, связанный с Сатурном, с Кармой и Судьбой. Он занимает центральное положение на руке, как бы уравнивая два других пальца, расположенных слева и справа от него. Средний символизирует устойчивость его владельца в океане человеческих страстей, его душевные установки, его испытания на прочность, наличие собственного достоинства и своего места в жизни, а также, что греха таить, гипертрофированное самолюбие и тщеславие.

Интересное положение на руке занимает *безымянный палец* – Солнце. Его положение – между твердостью и устойчивостью среднего, занимающего положение стержня, на котором как бы колеблются чаши весов Фемиды, и постоянно «смотрящим в сторону» мизинцем, связанным с Меркурием. И на самом деле, заметьте, как легко оттопыривается мизинец, он смотрит «на сторону». Эти отклоне-

ния могут носить самый неожиданный характер – от любовных интриг до творческих полетов.

С Солнцем же связан Дух, и в этом аспекте понятна ответственность безымянного пальца за мораль, за душевную целостность, за восприимчивость и чувствительность Души. Именно поэтому на безымянном носят обручальное кольцо, которое указывает на положение человека в обществе, степень его верности и стабильности, чувство ответственности не только за себя, но и за тех, о ком сообщает окружающим обручальное кольцо. Положение мизинца рядом с безымянным подчеркивает неразделимость двух стихий – Огня и Воды, их взаимодействие и взаимную необходимость.

Если предпочтение отдается безымянному пальцу, то у человека всегда есть желание украсить именно его, подчеркнуть его динамичность, обратить внимание на сферу душевного и, как следствие, притянуть родственную Душу. Изысканное, крупное кольцо на безымянном пальце символизирует желание найти отклик в другой Душе. Причем форма, изысканность и величина кольца подчеркивают характер владельца и силу его страстей. Большое, бросающееся в глаза шикарное кольцо на безымянном пальце свидетельствует о бурной, эмоциональной, экзальтированной натуре, стремящейся немедленно получить желаемое. Напротив, строгое, скромное кольцо скорее говорит о неприязнательности, умении удовлетвориться малым, готовности к самопожертвованию, отдаче, верности и служению.

Тот, кто предпочитает носить кольцо на *мизинце*, стремится подчеркнуть свою индивидуальность и общественную значимость. Степень такого стремления подчеркивается ценой кольца – бриллиант в золотой оправе на мизинце свидетельствует о претензии на особую роль, безоговорочное утверждение своего «Я». Изысканное, тонкое, нежное кольцо или несколько аналогичных колец на мизинце у молодой особы отражают ее желание пережить массу новых впечатлений и ситуаций эротического плана.

В Индии танцовщицы носят кольца и на *большом пальце* руки, принадлежащем Венере. Хасты (комбинации

пальцев и рук, жесты), говорящие о любви, связанные с прекрасной Богиней Венерой – жрицей любви, подчеркиваются также кольцом на большом пальце руки. Обратите внимание на снимки индийских танцовщиц (см. на обложке книги).

Мы уже упоминали в начале главы о значении украшений на разных частях тела. Они, равно как и украшения на руках, имеют свой язык и смысл. Рассмотрим их призывные сигналы.

Рубин, прикрепленный к области пупка у восточных танцовщиц, выражает сексуальность не только самой исполнительницы, но и возбуждает сексуальность у зрителей. На символизме украшений и специфичности их воздействия мы остановимся далее.

Аналогичную рубину роль играет золотая цепочка на талии или бедрах у манекенщицы или фотомодели. Она приковывает чувствительный и сладострастный взгляд, приглашая обратить внимание на красоту и безупречность форм. Золотая цепочка на груди отражает завуалированный под стыдливость и кокетливость призыв полюбоваться прекрасной формой бюста и оценить его надлежащим образом, при этом подчеркивая, что торг неуместен.

Браслеты либо золотая цепочка на лодыжках – открытое признание в сексуальной готовности, приглашение к ее реализации, это символ страсти, идущей от ног и осознанно поднимающейся и охватывающей все тело. Тот, кто украшает свои ноги и заботится об их благополучии, любит не только головой, но и всем телом.

Что же касается головы, то любые украшения, равно как и украшения налобные, имеют целью подчеркнуть ценность и значительность их владельца.

О серьгах мы уже упоминали, их цель – привлечь внимание к лицу. И действительно, серьги с драгоценными камнями освещают лицо особым светом. Наиболее удачными представляются серьги со светлыми камнями, особенно с бирюзой. Недаром бирюза в древности считалась

«камнем победы», ее способность фиксировать на себе взгляд уникальна.

Подводя итог сказанному, следует выделить основные мотивы, которые движут человеком, увлекающимся украшениями.

Не вызывает сомнений тот факт, что ношение украшений предполагает обязательное желание выделиться и обратить на себя внимание. И в этом, на мой взгляд, нет ничего предосудительного. В конце главы мы кратко остановимся на психологических типах людей, которые безразличны к украшениям.

Вернемся к мотивам, побуждающим носить украшения:

1. Стремление к красоте.
2. Престижность.
3. Использование украшений для защиты (обереги, амулеты).
4. Использование в лечебных целях.
5. Стремление привлечь партнера (сексуальные мотивы).

Нельзя не остановиться на украшениях, используемых для защиты. Помимо талисманов, оберегов, амулетов, наиболее часто, и не без основания, безопасность, защищенность и укрытость дают религиозные предметы-символы. Самым распространенным из них является крест. Именно символика креста (горизонталь – покой, а вертикаль – стабильность, прямой угол – устойчивость и равновесие) сообщает чувство защищенности. Надо полагать, что подсознательно на шее у бойких девиц явно нехристианского поведения и уголовных «авторитетов» на шее висят кресты (именно с этой целью), при этом вид металла и толщина цепи свидетельствуют о степени «авторитета» их владельца.

Мы изложили мотивы и тайный смысл украшений. Надо полагать, что их язык и смысл неведомы любителям, предпочитающим драгоценности. Каждый, кто любит прекрасный мир минералов и использует их в виде украшений или оберега либо в лечебных целях, предпочитает видеть оные достаточно эстетически выполненными, при этом вы-

бирая определенный цвет или форму. Большинство поступает в данном случае бессознательно, повинаясь внутреннему чувству сродства, «химическому зову», сформированному тысячелетиями эволюции.

В этом аспекте мы продолжим разговор о выборе «каменя-символа» по цвету. Этот вопрос достаточно серьезен, так как предполагает компенсаторно выбор недостающего в организме цвета.

Напомним, что согласно натурфилософии Древнего Китая пяти первоэлементам, из которых состоит мироздание, соответствуют определенные стихии, окрашенные в пять цветов:

Дерево-ветер – зеленый, синий, голубой.

Огонь-тепло, жар – красный, оранжевый.

Земля-влажность – желтый, коричневый.

Металл-сухость – белый.

Вода-холод – темно-синий, фиолетовый, черный.

В зависимости от предпочтения того или иного цвета можно сделать заключение о конституции человека или его психологическом состоянии в данный момент. Например, выбор украшения с синим камнем свидетельствует о *скрытой депрессии*; с красным – о *глубокой печали, тоске*; предпочтение зеленых украшений вызвано *беспокойством, тревожностью, навязчивыми идеями*; с желтым связано состояние *страха, робости, пугливости*; камни белого цвета *снимают гнев, раздражительность, крикливость*; выбор черных камней говорит о внутреннем *возбуждении, душевном смятении, затруднении в оценке происходящего*.

Свое отношение к черному камню и черному цвету мы выразили в книге «Лечебная радуга камня» (изд. Московский Издательский Дом «МСП», 1997 г.).

Мои ощущения, связанные с черным цветом, родственны очень многим творческим людям, которые видят в черном большие неизведанные возможности, скрытый свет, некую тайну и дополнительные резервы для личной реализации.

В астрологическом аспекте: черный – это Сатурн, мудрость, мощная концентрированная потенциальная энергия, способная к широкомасштабному разворачиванию в определенных рамках, исключающих хаос, энтропийность. В ки-

тайской натурфилософии – это цвет воды, Большого Иневского Материнского Начала, к которому относятся почки – носители генетической информации и всей энергии организма.

В этом аспекте весьма интересно отношение к черному нашей великой современницы, талантливейшей поэтессы А. А. Ахматовой. Жизнь и личность Анны Ахматовой отражают великий закон полярности, как нельзя лучше выразившийся в контрастно представленных цветах – белого и черного. При всех утверждениях, что белый и черный не есть цвет, наши ощущения в проявленном мире воспринимают их как ярко выраженную полярность.

В своих записях А. А. Ахматова пишет: «У бабки было ожерелье с черными и белыми камнями, и я его все время носила». Надо полагать, что увлечение черными и белыми камнями было положено бабушкиным подарком, как нельзя лучше определившим в дальнейшем полярность ее судьбы. Ее истинно божественный поэтический дар сопровождался трудной и трагической судьбой.

Не стало ли ее кольцо с черным агатом, с которым она никогда не разлучалась, перстом ее судьбы – кто знает? Черный агат весьма редкий камень, упоминание о нем имеется у Посвященного Седьмого Луча – академика А. Е. Ферсмана. В быту достаточно много черных агатов, так как сами по себе халцедоны, к которым относятся агаты, легко окрашиваются в любые цвета, в том числе и в черный. В настоящее время из Индии привозят большое количество разнообразных украшений из черного агата. В природе же весьма ограничены черные камни: гематит, черный турмалин-шерл, гранат, черный обсидиан (вулканическое стекло), морион, черный опал, кремьень. Черные камни, полные таинственности и очарования, с блестящей лунной поверхностью, хранят тайну мироздания и являются всегда предметом поклонения.

*«И черной музыки безумное лицо  
На миг появится и скроется во мраке,  
Но я разобрала таинственные знаки  
И черное мое опять ношу кольцо», –*

писала Анна Ахматова после 1960 г. Свой черный перстень судьбы она носила в последнее десятилетие жизни посто-



янно. Кто знает, на каких камнях записаны судьбы поэтов... Ясно лишь одно: кому много дается, с того и много спрашивается.

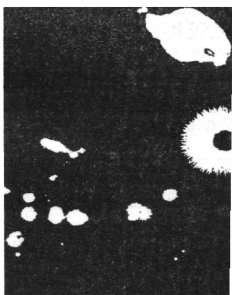
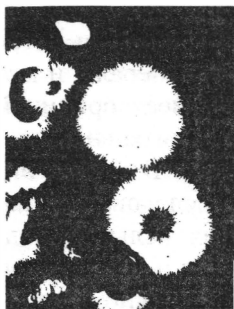
А. А. Ахматова носила свой черный перстень на левой руке, вначале на указательном, как символ власти над душами, а с возрастом на безымянном пальце — солнечном, для укрепления собственного Духа, придавая своему любимому кольцу мистическое значение. Позируя художникам или фотографам, она всегда старалась так расположить руку, чтобы перстень был виден, — возможно, подсознательно чувствовала в нем защиту.

Существует и другая группа людей, которые равнодушны или же не любят украшений. Их мир закрыт, они внутренне пытаются не обнаруживать себя, хотя внешне могут быть достаточно коммуникабельны и раскованы. Внутренний страх, часто неосознанный, диктует им стремление найти безопасность в своей незаметности, в укрытии от чужих глаз. Эти мотивы могут быть принесены из прошлой жизни либо связаны с эксцессами в детстве. В любом случае это — своеобразное отречение от всего мирского, апогеем которого является женщина-синий чулок.

Затронув тему украшений, автор не может еще раз не напомнить об их лечебном значении.

Известно, что как окружающее человека пространство, так и его собственная кожа представляют собой пересекающиеся друг с другом силовые поля. Потоки энергии движутся по китайским меридианам и точкам акупунктуры, а сумма всех полей определяет психофизиологическое состояние человека.

Что же происходит при контакте металла с кожей? Во всех случаях возникает электрический ток, направленность которого зависит от вида металла. Если металл и место его расположения выбраны правильно, то под воздействием возникающей электродвижущей силы происходят процессы нормализации больных органов. Если же эти соотношения нарушены, могут происходить обратные явления, которые приводят к дисбалансу организма.



*Фото 1 – 3*

Известно, что *золото* обладает *возбуждающим* действием, *серебро* *успокаивающим*, равно как *медь*, которая *снимает судороги, тики*. Поэтому гипертоникам не следует носить золотых украшений, для них более приемлемо серебро. Имеются наблюдения, что если стойкие гипертоники носят на безымянных пальцах серебряные кольца с фиолетовыми камнями, то кровяное давление постепенно нормализуется. И наоборот, астеникам с низким кровяным давлением (женщинам на правой руке, а мужчинам – на левой) для повышения давления следует носить золотые кольца. Для того чтобы использовать с этой целью серебро (при отсутствии золота), кольцо следует надевать на указательный палец. Дело в том, что на пальцах рук проходят важнейшие китайские меридианы, а металл, воздействуя на определенный канал, может вызвать полярный эффект (негативный или позитивный), который оказывает влияние на весь организм.

О позитивном влиянии излучения минералов на ауру человека свидетельствуют присланные из США в наш адрес фотографии, сделанные в высокочастотном поле по методу отечественных исследователей супругов Кирлиан (*фото 1* – серебряные

кольца после освящения молитвой, *фото 2, 3* – излучения голубого кварца).

Пытливый и талантливый исследователь из США госпожа София Бланк проводит интересную работу, свидетельствующую о влиянии канонических молитв на восстановление нарушенного биополя человека. Весьма интерес-

но, что при этом в полях больных людей фиксируются негативные сгустки энергии, которые в народе называются проклятием, сглазом, порчей и так далее. Минералы и молитвы устраняют эти образования, являющиеся причиной многих тяжелейших недугов, что весьма убедительно показано на присланных г-й Бланк фотографиях. В нашем институте проводятся весьма интересные исследования, касающиеся влияния металлов на излучения пальцев, подтвержденные кирлиановским свечением. Как и фотографии госпожи Бланк, наши снимки весьма убедительно доказывают, что излучение минералов и металлов оказывает воздействие на энергетическое поле человека.

В заключение приводим разработанные в нашем Институте энергоминералотерапии на основании цвета и химизма психофизиологические аспекты воздействия минералов на человека.

<b>Агаты</b>	Укрепление материального положения. Привлечение интересующего человека (в любви или деловой сфере). Помощь в решении главной задачи данного воплощения.
<b>Агат моховой</b>	Улучшение состояния кожи (омолаживающий эффект).
<b>Алмаз</b>	Решение жизненно важных проблем.
<b>Александрит</b>	Правильность выбора партнера (делового или брачного).
<b>Авантюрин</b>	Состояние праздника, радости, любви, возможность передавать другим эти состояния.
<b>Аквамарин</b>	Укрепление Духа, раскрытие тайн, сохранение семьи.
<b>Аметист</b>	Обретение терпимости, смирения, душевного покоя, сохранение душевных сил.
<b>Амазонит</b>	Укрепление семейных уз, способность к объективной оценке своих возможностей, расширение кругозора
<b>Андалузит</b>	Стимуляция энергии, омоложение кожи.
<b>Бирюза</b>	Увеличение запаса сил и энергии для решения деловых и сексуальных задач.
<b>Гранат</b>	Облегчение понимания между деловыми партнерами, правильный выбор в браке, в супружестве.
<b>Гагат</b>	Проясняет карму рода, способствует мобилизации защиты предков, помогает обрести покой и исцеление в любви, защищает от опасности.
<b>Гелиотроп</b> (яшма зеленая с красными включениями)	Усиливает словесное внушение, создает сильное защитное энергетическое поле, побуждает к философским изысканиям, изучению иностранных языков. Воспитывает объективность и терпимость. Помогает перенести испытания властью и богатством
<b>Гематит</b> (кровавик)	Открывает запас внутренней энергии, стойкости, трезвого взгляда на жизнь.

<b>Гиперстен</b>	Открывает истину, снимает эмоциональные блоки.
<b>Дистен</b>	Обеспечивает защиту во время сна, избавляет от кошмаров.
<b>Дымчатый кварц</b>	Устраняет депрессию, снимает попытки к суициду (самоубийству), способствует раскрытию своих способностей, дает ощущение единства и связи с землей.
<b>Диоптаз</b>	Эмоциональная стабильность, процветание, благополучие, здоровье, творческие способности.
<b>Жадент</b>	Снимает метеозависимость, формирует добродетельное отношение к жизни, охраняет от непредвиденных обстоятельств, помогает в принятии судьбоносных решений, стабилизирует психику.
<b>Жемчуг</b>	Оказывает позитивное действие на головной мозг
<b>Изумруд</b>	Возвышает Дух, развивает интуицию, приносит счастье. После очищения, понимания и прощения стабилизирует психику, способствует контактам с непроявленным миром, непримирим с ложью, избавляет от необоснованных фантазий, обнажает собственное подсознание, стимулирует изменение собственного «Я». Оберегает от сексуальной расторможенности, вседозволенности Изумруд реализует сновидения, способствует развитию ораторских способностей.
<b>Кальцит</b>	Стимулирует интерес к астрологии, устраняет негативные последствия стресса, возбуждает радость, снимает напряжение, замкнутость, у мужчин снимает блок-комплекс перед неудачей в сексуальном плане.
<b>Кахалонг</b>	Помогает реализации материнского начала, обеспечивает защиту матери и ребенка. Способствует восстановлению после тяжелых болезней.
<b>Коралл</b>	Развивает интеллект, укрепляет память, контролирует эмоции, повышает самоконтроль, укрепляет оптимизм, способствует логическому мышлению, врачует физические и душевные раны, обеспечивает энергетическую и физическую безопасность.
<b>Корунды (представляют цвета всех стихий)</b>	Рождают порывы любви, одухотворяют их, обладают притягательной силой, создают энергетическую защиту.
<b>Кошачий глаз</b>	Оберег для Венерианских и Лунных монад. Стабилизирует психику, укрепляет Дух, импульсирует благожелательность к его владельцу, гармонизирует, помогает избавиться от упрямства, укрепляет волю, любовь и семью.
<b>Кварц</b>	Способен превращать сны в реальность, улучшает гормональную функцию.
<b>Лабрадор</b>	Помогает избавиться от нетерпимости, излишней амбициозности. Помещенный около порога дома, защищает от злонамеренных действий внешнего окружения
<b>Лазурит</b>	Несет радость, упоение жизнью, здоровье. Предвещает обновление, изменение ситуации, возникновение новых творческих планов и интересов.
<b>Малахит</b>	Возбуждает проявление интереса со стороны окружающих, обладает радиопротекторными свойствами, стимулирует творческие импульсы, участвует в обменных процессах.
<b>Нефрит</b>	Обеспечивает приобретение жизненного опыта, умение рассчитывать на себя, универсальный лекарь и очиститель.
<b>Опал</b>	Способность к сопереживанию, состраданию, жалости.

<b>Обсидиан</b>	Снимает покрывало с подсознания, обнажает проблемы и указывает пути их преодоления, учит смирению, терпимости в любви, убирает эмоциональные блоки, застарелые обиды, учит прощать. Камень Новой Эпохи.
<b>Оникс</b>	Вводит ограничения, определяет рамки возможного, напоминает о цели и ответственности, укрепляет память.
<b>Пироксен</b>	Способствует привлечению возлюбленного (новолуние, полнолуние).
<b>Пестрый турмалин</b>	Импulseирует любовь, придает ей силу, обладает омолаживающим эффектом.
<b>Перламутр</b>	Обладает омолаживающими свойствами, вызывает чувство уверенности в своих силах, в своем очаровании
<b>Пироп (см. гранат)</b>	Способствует пробуждению творческих начал и открытию интуитивного канала. Весьма эффективен при бесплодии и фригидности.
<b>Пирит</b>	Врачуе душевные раны, позволяет объективно оценить ситуацию, устраняет попытки к суициду (самоубийству), помогает облегчить отчаяние, безысходность.
<b>Полевой шпат (ортоклаз)</b>	Дает устойчивость, равновесие, радость, стабильность в семейных отношениях.
<b>Плавиковый шпат (флюорит)</b>	Помогает очищению ментала, усиливает и проводит вибрации Высшего разума. Флюорит позволяет сохранить индивидуальность, оставаясь при этом в единстве и многообразии Вселенной. Его фиолетовый луч дает возможность подключиться к источнику космической силы и зарядиться этой божественной силой Камень Новой Эпохи.
<b>Рубин</b>	Индукцирует повышение интереса к своей особе (сексуального, делового и других), дает мобилизацию сил, успех в предпринятиях.
<b>Родонит</b>	Помогает обрести уверенность в своих возможностях, а затем указывает путь, помогает выявить скрытые возможности для выполнения задачи воплощения. Увеличивает потенцию и возможности зачатия.
<b>Розовый кварц</b>	Резонатор сердечных вибраций, помогает обрести любовь и сохранить ее, открывает источник любви внутри себя, улучшает цвет и состояние кожи лица. Камень Новой Эпохи.
<b>Родохрозит</b>	Позволяет объединить Дух и Материю, гармонизатор психики, резонатор сердца, укрепляет Дух, импульсирует к прощению. Обладает антионкологическими свойствами. Камень Новой Эпохи.
<b>Рutil (включения в кварц)</b>	Подобные кварцы способствуют рождению любви, ведут себя как компас, указывающий ее направление.
<b>Серпентин (змеевик)</b>	Импulseирует обольщение, в том числе и в Духе, предупреждает об опасности, уводя от скользких ситуаций.
<b>Содалит</b>	Позволяет сформировать интуитивный канал, укрепляет интеллект, логическое мышление, определяет перспективность пути, очищает подсознание, освобождая его для новых идей и решений, дает ясность в понимании решаемых проблем. Камень Новой Эпохи.

<b>Соколиный глаз</b> (Глаз ястреба)	Оберег для Марсианских монад. Помогает в оценке повседневной ситуации, дает покой, целеустремленность. Само название говорит о том, что камень позволяет подняться над ситуацией и оценить ее, глядя сверху, так как именно сверху открывается истинное видение. Следует отметить, что соколиный глаз является одним из лучших камней, снимающих негативные энергетические влияния, которые повреждают физическое тело и вызывают болезни.
<b>Сапфир</b>	Приносит радость, укрепляет Дух и веру в себя при принятии ответственных решений. Сапфир «охлаждает» голову, снимает умственное напряжение, внутреннюю тревогу, обеспечивает освежающий ночной сон. Полезен при покраснении и воспалении глаз.
<b>Селенит</b> (связан с фазами Луны)	Улучшает умственную деятельность, укрепляет структуру мозга, помогает сосредоточению, укрепляет силу воли. Гармонизатор психики, стимулирует физический и духовный иммунитет. В полнолуние облегчает зачатие. Снимает немотивированную тревогу. Камень информационных контактов, позволяющий прояснению ситуации, постижению правды.
<b>Сердолик</b>	Стабилизирует физическую и духовную сферы, приносит удачу в проектируемых делах, устраняет агрессивность, склоность, конфликтность, нормализует общение как в семье, так и в коллективе. Обеспечивает энергетическую защиту. Позитивно влияет на умственные способности, обостряет восприимчивость новых идей. Сохраняет любовь и верность между супругами.
<b>Сардоникс</b>	Обладает омолаживающим эффектом, способствует информационным контактам, определяет позитивизм предполагаемых действий. Оберег во время путешествий, укрепляет силу мышления (американские индейцы с этой целью массируют им большие пальцы рук). Предотвращает злонамеренные энергетические действия в сфере любви.
<b>Топаз</b>	Избавляет от бурных страстей и гнева, предупреждает об опасности, дарит наслаждение жизнью и счастьем, облегчает зачатие, устраняет эпилептические приступы.
<b>Турмалин</b> (черный)	Укрепляет мышление, разум, потенцию, воспитывает усидчивость, трудолюбие, способствует дружелюбию, взаимопониманию, благоприятному решению актуальных проблем.
<b>Хризопраз</b>	Способствует изменению повседневной ситуации на реализацию новых проектов, творческих планов с преобразованием как собственной жизни, так и общества. Камень-гармонизатор, гасит гнев, несет мир, покой, дает силы и выносливость. Оберег, устраняет негативные энергетические атаки.
<b>Циркон</b>	Укрепляет чувство своей значимости, веры в себя, дает ощущение своего превосходства над другими, помогает принимать конструктивные решения, устраняет нерешительность и сомнения.
<b>Цитрин</b>	Стимулирует ораторские способности, помогает правильно анализировать информацию, логически мыслить, гармонизирует физическую и духовную сферу, нормализует обмен веществ.
<b>Шпинель</b>	Обеспечивает успех в любви, приносит счастье, стабилизирует психику, повышает либидо.



## **ТАНЕЦ ВАШЕГО ЦВЕТА И ПЛАНЕТЫ (ОЗДОРАВЛИВАЮЩАЯ СИЛА ТАНЦА)**

Почитать Бога в танце – значит воплотить все желания, и поступающему так открыта дорога к спасению... Совершается же это ради блага людей, и вечно стремящийся к совершенству одерживает победу над всеми мирами.

*Вишнудхарматара (старинная книга)*

Предрасположенность к танцу, присущая каждому человеку, подтверждает врожденную природу красоты, которая выбирает ритм для своего выражения.

Ритм производит экстаз, который необъясним и несравним ни с каким другим источником опьянения. Именно поэтому танец всегда был самым очаровательным времяпрепровождением всех народов, цивилизованных и диких, и им наслаждались одинаково и святые и грешники. Расы, имеющие тенденцию к сильно акцентированному ритму, должны быть энергичными по природе.

*Хазрат Инаят Хан*

Танец угоден Богам, и сами Боги были лучшими танцорами. Каждый танцовщик поклоняется всемогущему, ибо танец не только разновидность театрального искусства, но и способ и форма почитания Богов. А потому вера и ревностное служение божеству столь же неотъемлемо присущи индийскому танцу, как его мифологическое содержание и высокое мастерство танцора.

В древние времена целители на Востоке, и особенно в Индии, при лечении пациентов от недугов психологического характера, известных как одержимость или влияние черной магии, возбуждали эмоциональную природу пациента

выразительным ритмом своего барабана и пения, в то же время заставляя пациента качать головой вверх и вниз в такт музыке. Зачарованный ритмом, он был в состоянии выявить причину своего недуга и устранить ее.

Ритм присущ человеку с рождения и поддерживает его здоровье, от него зависят все аспекты человеческой жизни: успехи, процветание, удачи или неудачи, счастливый выбор или роковой.

В древних философских трактатах Китая сказано: «Наводнения и засухи – это то, что вызывает Небо; неурожай и урожай – это результат движения по кругу темного и светлого начал, а не следствие человеческих усилий. В соответствии с предопределяющим принципом обращения звезды Великого Года, когда она находится в районе светлого начала, то вызывает засуху, когда она находится в районе темного начала – вызывает наводнение».

В одно из таких лет проливные дожди вызвали в Китае значительные наводнения. Влаги было так много, что население стало страдать тяжелым заболеванием суставов. Крупные суставы, особенно коленные, распухли и болели, передвижение стало практически невозможным. В связи со стихийным бедствием не было лекарств и люди безмерно страдали. Тогда мудрый китайский правитель приказал всем, независимо от возраста, танцевать. На всех площадях, откуда ушла вода, были видны толпы танцующих людей. Отек и боль в суставах начали отступать, и вскоре ноги приобрели свой здоровый, первоначальный вид.

Во время любого танца пробуждается, активизируется и значительно возрастает энергия человека. Причем следует знать, что пробуждение энергии зависит не от нашего умения танцевать, а от самого участия в танце. Любой человек, если он в состоянии хоть немного двигаться – пусть это будет мигание глаз или ритмическое дыхание, может принимать участие либо в коллективном, либо в индивидуальном танце. Танец – это способ стимулирования в организме определенных видов энергии в зависимости от тех или иных телодвижений.

Большое внимание ритуальному танцу уделяли в Древней Греции и Риме. Музыка и танец были главными



составляющими искусства целительства и магии в орфических, элевсинских и вакхических мистериях.

Танец несет оздоровление, радость, раскрепощение и обладает огромным омолаживающим эффектом. Дело в том, что большинство движений создает энергетические спирали вокруг нас. Эти же энергетические спирали соединяют Землю с Космосом.

Мы уже упоминали, что каждый орган связан с определенным цветом: печень – Дерево, с зеленым, синим, голубым; сердце, тонкая кишка – Огонь, с красным (розовым); желудок, селезенка, поджелудочная железа – Земля, с желтым; легкие, толстый кишечник – Металл, с белым; почки, мочевой пузырь – Вода, с черным, темно-синим, фиолетовым.

Приводим порядок исполнения танцев по дням недели.

1. Воскресенье. Утром, после сна, сложив обе ладони вместе на уровне центра Христа (Сердце), обратившись лицом на восток следует приветствовать восходящее Солнце.

Зажечь свечу, включить музыку: «Месса» Генделя, симфония «Сотворение» Гайдна либо любой из священных гимнов на выбор.

Отдайтесь власти ритма. Вы ощутите себя в окружении потоков золотисто-желтого цвета, несущих покой, радость и исцеление вашему сердцу. Сосредоточьтесь на сердце, в танце улыбайтесь сердцу, посылайте ему волны любви. Ритмы музыки и цвет будут направлять ваши движения, не сопротивляйтесь им, следуйте их зову, танцуйте и прославляйте Господа.

Для усиления контакта с Солнцем исполняйте свой оздоровительный танец в янтарном, топазном или цитриновом ожерелье.

2. Понедельник – день Владычицы ночи – Луны. Приветствие Солнцу и Луне. Зажигаем свечу, включаем «Музыку воды» Генделя, «Ноктюрн» Шопена либо любую другую патетическую музыку.

Включаемся в ритм мелодии, представляем себя в потоках серебряного и фиолетового цвета. Концентрируем свое внимание на области межбровья, представляем себе прозрачный, излучающий поток цвета индиго. Лучи вспыхивают и проникают в мозг, освобождая при этом огромную созидательную силу жизни, женственности и материнства. Следуйте в танце тем движениям, которые подсказывает вам ритм музыки.

Исполняйте танец в жемчужном ожерелье. Одежда не должна стеснять ваших движений. Если в доме, кроме вас, никого нет, можете исполнять танец в обнаженном виде.

После окончания танца сложите руки в молитвенном положении у солнечного центра Христа. Пошлите свою любовь всем творениям Создателя.

3. Вторник – танец Марса. Приветствие Солнцу и Марсу – поклоны обращены на Юг. Зажечь свечу и включить музыку Вагнера «Великолепие и церемония», «Полет валькирий» либо любой марш по вашему выбору.

Отдайтесь во власть ритма. Ваши движения должны стимулировать энергию силы, тепло, отвагу, мужество. Двигайтесь в такт музыке, заряжаясь энергией Марса. Представляйте себя в потоках красного цвета, струящегося по сосудам организма, заряжающего энергией кровь и побуждающего ее к активному движению.

Подчиняйте все движения своего тела ритмам музыки, при этом они должны быть продиктованы импульсивным желанием двигаться. Совершая именно эти движения, эти позы, вы создаете свой индивидуальный танец, который высвобождает необходимую энергию, заложенную в подсознании. Это обстоятельство относится ко всем планетарным танцам, которые выявляют ваш индивидуальный архетип.

Танец Марса исполняется в аметистовом, коралловом, гранатовом либо гематитовом украшении.

Архетип – это изначальная энергия, заложенная в нас в процессе эволюции. Эта энергия формирует нашу личность, обуславливая ее индивидуальность. Освобождение этих архитипических энергий позволяет проникнуть в глубину своего подсознания, посмотреть на себя со стороны и

тем самым получить импульс к изменению, к правильной самооценке и к исцелению.

Используя символику цвета, музыки, дни планет и присущие им минералы, мы создаем мост, позволяющий нам перейти от земного и рационального, первобытного и индивидуального к Божественному миру Звезд и Высших Энергий. Архетипные энергии универсальны, они формируют конституции, темпераменты, гомеопатические типы. Они являются источником всех энергий, которые проявляются на земном, физическом плане и определяют наш характер, нашу жизнь, судьбу и здоровье.

Исполняя танец в день и в честь планет, мы тем самым высвобождаем свои специфические архетипные силы, помогающие узнать и изменить себя.

4. С р е д а – день и танец Меркурия. Молитвенный поклон Солнцу и посланцу Богов – Меркурию. Зажигаем свечу. Поклон Меркурию осуществляется в сторону севера. Включаем музыку Моцарта «Волшебная флейта».

Двигаемся, представляя себя в оранжево-желтом цвете со вспыхивающими зелеными огоньками. Концентрируйте свое внимание на дыхании, ваша грудная клетка окутана волнами желтого и белого цвета. На вашей шее – ожерелье из горного хрусталя, оно заряжает ваше тело энергией света, истины, знаний.

Волны цвета и света поднимаются вверх, создавая ореол над головой, голова становится ясной и чистой. Звуки музыки пробуждают воспоминания о самых счастливых днях вашей жизни. Вы улыбаетесь своему телу, своему лицу, своим рукам. Радость в виде ярких потоков света заполняет все ваше существо, заставляет ритмично биться сердце. Правильный ритм дыхания наполняет вашу грудь свежестью и оптимизмом, вы счастливы. Заботы и огорчения последних дней в виде серого дыма и тумана уносятся прочь, вы в мире звуков, цвета и безмятежности.

Вы исполняете свой архетипичный танец коммунибельности, творчества, испытывая при этом нежные чувства и любовь ко всем творениям Бога. Вы посылаете им свой поклон, любовь и мудрость.

5. Четверг – день и танец Юпитера. Живое дыхание юности и возрождения приносят нам энергии великого Юпитера – Зевса с востока. Поклон Солнцу и Юпитеру. Вы в молитвенном поклоне обращены на восток.

Зажгите свечу. Звучит пятая симфония Бетховена, ваша комната заполняется голубым и нежно-синим цветом; вы находитесь во власти энергий Высшего космоса, где царят мир, справедливость, понимание и истина. Вас переполняет гордость за свое божественное происхождение, в танце вы ощущаете единение с Творцом. Это единение усиливается за счет лазуритовых бус на вашей шее. Прекрасный синий лазурит на вашей шее сливается с синью окутывающего вас цвета. Пошлите улыбку вашей печени, она очистит вашу кровь и мозг, обеспечит пластику органам и тканям. Улыбнитесь своему лицу – оно прекрасно и одухотворено.

Ваши движения и музыка открывают Вселенские потоки энергии, закручивайте их вокруг своего тела, принимайте с почтением и благодарностью дары Вселенной. Символ Юпитера – Орел, попробуйте сравниться с ним в открытом полете. В конце танца еще один молитвенный поклон Духу планеты Юпитер.

6. Пятница – день Венеры – танец Венеры – танец Любви. Традиционные поклоны Солнцу, Божественной Венере, несущей свет с запада. Зажигаем ритуальную свечу, звучит музыка Бетховена «Пастораль Замфир».

Зажгите свечу и благовония пачули. Совершите поклон Солнцу – жизнедателю и прекрасной Венере, несущей Свет и Энергию запада. Свою сопричастность с Духом Божественной планеты вы подчеркиваете прелестной зеленью малахитового ожерелья на вашей шее либо кахалонгом цвета молока Священной Коровы. Ваши жесты имитируют любовь, призывают ее. Движения тела медленные, соблазняющие, они символизируют готовность принять любовь, дорожить ею и щедро делиться с другими.

Любое одеяние, легкое и прозрачное, не стесняющее движений, подчеркивается длинным поясом зеленого с розовым цвета. Пояс – ритуальная часть одежды, принадле-

жащая Венере, так как в медицинской астрологии планета контролирует почки и репродуктивную систему, а также степень одухотворенности любви. По мудрому выражению Сократа, «Любовь может быть от Бога и от демона».

Танец, посвященный Венере, поможет выявить истоки непонимания между вами и вашим партнером. В танце к вам может прийти это понимание, и притягивая энергии любви, вы измените ваши отношения и свою жизнь. Если вы одиноки и жаждете любви и семьи, наденьте на шею талисман в форме сердца из красной яшмы, представьте себя окутанной магической энергией, притягивающей близкое вам сердце. Не противьтесь музыке, призывающей вас делать те или иные движения, откройте ваши объятия и раскачивайтесь в трепетном ожидании счастья, верьте — оно спешит на ваш зов.

**7. Суббота.** Танец в честь Сатурна. Сатурн — это великий учитель, Владыка Кармы, хранящий тайнства рождения и смерти, повелевающий нашим прошлым, от которого зависит настоящее и будущее. Цвет субботы — черный или фиолетовый. Звучит музыка Дебюсси «Лунный свет», «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария».

Зажгите свечу. Поклонитесь Солнцу и Сатурну. С ритмами планеты вам поможет соединиться черный агат, оникс, обсидиан (серебристый или черный) или украшения из кости. В танце, посвященном Сатурну, вы можете постичь истину Высшего порядка, открыть в себе созидательные энергии прошлых жизней для использования в нынешней для созидания и расчета с негативной кармой.

Представьте себя окутанной(ным) струящимся фиолетовым цветом, на фоне которого вспыхивают мерцающие и переливающиеся розовые полосы, исходящие от вашего сердца и адресованные близким, родным, человечеству. Улыбайтесь всем своим внутренним органам, посылая им чистые цвета света. Обратите внимание на свой позвоночник, улыбнитесь ему и попросите выпрямиться, поблагодарите за верную службу.

Танец Сатурну поможет выявить ошибки и заблуждения, а затем устранить их, открыв себя для истины и понимания.

В основе существования человека, в слаженной работе всех его органов и систем большое значение имеет, прежде всего, ритм и полярность. Музыкальные звуки, которые воспринимает человеческое ухо, включаются в систему, регулирующую ритмическую деятельность, и затем формируются как представление. Наша ритмическая система (регуляторная) расположена в удивительной нейроэндокринной железе – гипоталамусе, непосредственно связанном с органами чувств. Нервная система включает в себя ритмические процессы и контролирует их деятельность.

Если рассматривать с физиологической точки зрения действие музыки на человеческий организм с учетом той связи, которая существует между этими переживаниями, скорее ощущениями, то следует согласиться, что мелодия воспринимается душевной сферой человека. Воздействие определенных звуков в сопровождении пластики движения, которая осуществляется произвольно, в определенном, подсказанном вашим подсознанием ритме, освобождает блоки – старые обиды, комплексы слабости, неуверенность в себе, улучшает кровообращение кожи и внутренних органов, дарит наслаждение, вдохновение, радость.

Попробуйте, и результат вознаградит вас. Все, что вызывало раздражение, боль, недоумение, сомнение в своих силах, растворится в звуках божественной музыки, унесется прочь. Взамен этого вас наполнит чистая энергия бодрости, радости, счастья. Движения и музыка принесут расслабление, уверенность в себе, ощущение своей красоты и грациозности. Танцы, помимо раскрепощения и возвышенных ощущений, помогут вам избавиться от лишнего веса и укрепить мышцы туловища. Планетарные Духи, в честь которых выполняются танцы, вознаградят вас любовью, здоровьем, успехом.

Танцы, несомненно, несут исцеляющий и омолаживающий эффект. Во время танца, используя определенный цвет, следует вспомнить одну из психотравмирующих ситуаций, которая оставила наиболее неизгладимый след в вашей психике и физическом здоровье. Постарайтесь воспроизвести ее в деталях, а затем взглянуть на нее со стороны и тем самым освободиться от этой «психической записи» раз и навсегда.

В настоящее время танцы используются для оказания помощи лицам, пережившим сильные потрясения в детстве. Установлено, что с помощью танца можно избавиться от психотравм и их последствий на клеточном уровне. Определенный цвет во время танца можно использовать в соответствии с законом У-син, отражающим процессы созидания и разрушения как в Природе и Космосе, так и в жизнедеятельности человеческого организма.

Рассмотрим эти возможности:

1. Вы находитесь в состоянии тревожного беспокойства, вас одолевают мысли, заставляющие учащенно биться ваше сердце, они наполняют все ваше существо тревогой за родных и близких, за свое будущее. Эти эмоции не подчиняются контролю, а будущее представляется расплывчатым и неопределенным.

Танец исполняется в зеленом, синем или голубом, в быстром темпе, при этом следует придерживаться четырех оборотов. Необходимо усилить танец благовониями гвоздичного масла. Музыка Франца Пауса *Angelica* или Пятая симфония Бетховена. Движения круговые, направление движений – с востока на юго-запад.

2. Тоска и печаль после размолвки с близким человеком не дают покоя, будят воспоминания, сопровождающиеся острой душевной болью.

Сделайте над собой волевое усилие, представьте себя в красном, а если есть легкая красная одежда, то наденьте ее. Действие красного цвета можно усилить ароматом корицы. Для этой ситуации подходит музыка Вагнера, марши. На-

правление на запад. Все произвольные движения, которые облегчают душу, делать с пятью оборотами. В представлении: уносятся прочь под натиском красного бело-серые облачка грусти и тоски, возникает ощущение освобождения и радости.

3. Утомление последних месяцев, переживания и стрессы вызывают у вас раздражительность и гнев, от которого страдают ваши близкие. Вы это осознаете, но, к сожалению, ничего сами изменить не можете. Вы начинаете ощущать взрывоопасность такой ситуации. Естественно, возникают опасения за сохранность семьи.

Не огорчайтесь – цвет, музыка и движения вполне в соответствии вернуть вам былое спокойствие и нормализовать обстановку в семье. Исполняйте танец, гасящий гнев. Цвета одежды: белый, розовый или зеленый. Музыка Бетховена «Пастораль», усиленная ароматом пачули, направление – с запада на восток, движения произвольные, повторяющиеся на семь оборотов, медленные, плавные, ритмичные, растворяющие грязно-зеленые потоки гнева. Мысленно вы следите за тем, как они рассеиваются, уступая место чистой и яркой зелени покоя и равновесия. Вы ощущаете в себе радость победы и избавление от опасности. Медленно опускаете вниз руки, затем поднимаете их до середины груди (Центр Христа), ладони соприкасаются друг с другом, как во время молитвы. Радость, любовь и гармония наполняют вашу душу, чувство благодарности Творцу вызывает слезы на ваших глазах.

4. Неведомое до сих пор чувство страха вдруг властно ворвалось в вашу жизнь и не выпускает из своих костлявых лап. Это может быть страх темноты, замкнутого пространства, нападения, одиночества, высоты или, наоборот, спуска вниз. Вы практически испытали уже все средства, чтобы избавиться от этого тягостного чувства, но тщетно.

Попробуйте танец, и результат вас поразит. Но необходимо неукоснительно следовать нашим рекомендациям. Корректирующий цвет – желтый (одежда, ритуальная свеча, представление, камень). Музыка «Аве Мария» усиливается арома-



том мирры. Направление – с юго-запада на север. Танец изгнания страха. Движения на север делаются на три оборота в такт звучащей музыке. Время произвольное. Танец продолжается столько, сколько необходимо, – до ощущения победы над страхом. Танец может исполняться в сопровождении молитвы или обращения к Творцу с просьбой об избавлении от страха.

Желаем вам успеха!

5. Вам трудно объяснить свое состояние, вы испытываете какой-то подъем и возбуждение, неуместная веселость делает ваше поведение неадекватным общему спокойствию и сдержанному поведению других. Взрывы вашего смеха вызывают недоумение окружающих, ваша эйфоричность и разговорчивость не вписываются в общий стиль окружающих вас людей. Вы испытываете ощущение, что находитесь в потоке, из которого не можете выскочить или освободиться. Танец, цвет и музыка вернут вам утраченный такт, корректность и реалии.

Звучит музыка «Волшебной флейты» Моцарта. Цвет черный или фиолетовый, усиленный ароматом розмарина. Ниспадающая до пола черная одежда свободна, не стесняет ваши движения. Направление движения – с севера на юг, мысли устремлены вслед за улетающей стаей птиц. Под звуки музыки вы представляете себя окутанной(ым) фиолетовым мерцающим цветом, приводящим к смирению. Этот цвет очищает ауру, снимает моральную интоксикацию, успокаивает душу, восстанавливает понимание и осознание реальности, поддерживает вас в резонансе с данной реальностью. Ваши движения постепенно приобретают плавность, вы спокойно и грациозно делаете шесть оборотов. После танца наступает гармония – баланс и покой.

Для того чтобы обрести моральную и психическую форму, улучшить блеск глаз и цвет кожи, необходимо использовать танцы – доступный и эффективный метод восстановления.

Желаем вам успеха!

## НЕКОТОРЫЕ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ДЛЯ ВЫБОРА МУЗЫКИ, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ ДУХОВНОМУ РАЗВИТИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Любой аспект музыкальной формы отражает процессы жизни. Тональные вариации музыки и цвета исходят из одного источника, из одного тона. Закон гармонии – это их одновременное соотношение.

Глубочайшие ритмы бытия отражены в музыкальных формах.

1. **Восстановление морали** – Гендель – Оратории.

2. Представление о вечном ритме, Вселенной – Бах – воздействие на образ мышления «Страсти Господни по Евангелию от Матфея» и «по Иоанну» – высокое состояние Сознания.

3. Возможность передать всевозможные чувства людей, возбуждать сострадание, обращение к подсознанию – Бетховен. Принцип «Все понять – значит все простить».

4. Тема **ребенка!** – воспитание, формирование личности – Роберт Шуман – «Детские сцены», «Рождественские альбомы» и другие.

5. **Высокое состояние сознания**, высший идеализм, единение, братство – особенно важно в грядущей эпохе Водолея. Вагнер: «Парсиваль», «Страстная Пятница», «Смерть Изольды», «Песня».

6. Высокие эмоциональные порывы – Рихард Штраус.

7. **Музыка высших сфер!!!** Цезарь Франк (скрипичная соната).

8. Музыка духов природы (воды, воздуха, огня, земли). Дебюсси: «Море», «Сады под дождем», «Полдень фавна» и другие.

9. **Связь оккультных наук со звуками, песнь высших существ!!!** Скрябин, «Мистерии» – незаконченное произведение. «Поэма экстаза», «Прометей» (оркестровые вещи со световым органом).

10. **Музыка, необходимая для разрушения мыслеформ**, препятствующих духовному развитию и восприятию нового, – Стравинский, Шенберг.

11. Музыка глубоких чувств (новая тональность). Хиндемит, реквием «Посвящение всем тем, кого мы любим».

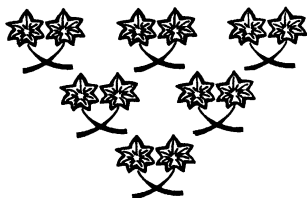
12. Музыка, пробуждающая в людях наилучшие надежды в ожидании лучших времен и лучших людей. Брукнер, «Те Деум»; Юрамс, Реквием; Пфицнер, опера «Палестрина»; музыка «О немецкой душе»; Франц Шмидт, «Книга за семью печатями», и уже упомянутый Реквием Хиндемита.

До сих пор мы в нашей земной музыке едва могли передать отдаленное эхо музыки сфер, в будущем же нам будет дано изобразить великую космическую симфонию. В эту неподражаемую песню единения включается синтез любви, мудрости, знания и радости, и если человек когда-либо услышит это на земле и будет пронизан этим Божественным веянием, он приобретет вечное сознание этих качеств.

*Кирилл Скотт,  
английский композитор и пианист.  
«Музыка и ее тайное влияние в течение веков».*

## **СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ САМОУСПОКОЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ**

1. Чайковский. Анданте кантабиле (из струнного квартета).
2. Чайковский. Песнь без слов (фа-минор).
3. Бах. Ария (для струнного оркестра).
4. Дарзынь. Маленький вальс (для симфонического оркестра).
5. Бах. Прелюдия до-мажор (из первого тома) или переложение той же прелюдии Гуно для голоса.
6. Моцарт. Ночная серенада (вторая часть для струнного оркестра).
7. Бородин. Хор песен из оперы «Князь Игорь».
8. Бородин. «В средней Азии» (для симфонического оркестра).
9. Барбер. Адажио (для струнного оркестра).
10. Лядов. «Волшебное озеро» (для симфонического оркестра).
11. Кабалевский. Концерт для скрипки с оркестром, II часть.
12. Крейсер. Вальс «Муки любви» для скрипки или фортепьяно.
13. Бетховен. Пасторальная симфония № 6, II часть.
14. Глазунов. Антракт к пятой картине балета «Раймонда» (для симфонического оркестра).
15. Шуберт. Неоконченная симфония (II часть для симфонического оркестра).
16. Вагнер. Вступление к опере «Лоэнгрин».
17. Бизе. Антракт к третьему действию оперы «Кармен».



## **ЧТО ТАКОЕ ФЭН-ШУЙ И ПОЧЕМУ ОН ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШИ ЗДОРОВЬЕ И СУДЬБУ**

В своей книге «Фэн-шуй. Китайское искусство композиции» Сара Россбах пишет: «Фэн-шуй охватывает широкий круг вопросов человеческого бытия, оказывая влияние на судьбу страны, семьи и определенного человека, он также имеет дело с мелочами повседневной жизни. На этом уровне Фэн-шуй приобретает индивидуальные черты в зависимости от потребностей, желаний и выбранных критериев. Он взаимодействует с астрологией, значением имен и чисел и теорией пяти первоэлементов. Когда для достижения результата перестановок в доме и офисе оказывается недостаточно, часто используют магические средства Чжу-жи: молодой нью-йоркский писатель положил свою рукопись на высокий шкаф, чтобы гарантировать контракт с издательством; хозяин популярного китайского ресторана в Нью-Йорке раскачивал свой набитый кассовый аппарат, чтобы взбить еще большую прибыль. Даже бывший вице-президент Спиро Агню был замечен в обществе человека Фэн-шуй, у которого он спрашивал совета.

Фэн-шуй продолжает оставаться загадкой. В нем можно найти параллели с современной физикой и проповедничеством, медициной и даже искусным дизайном. Тем не менее часто логические аргументы не объясняют ничего».

Человек приходит в этот мир с определенными качествами своей личности, зависящими от особенностей стихий,

сопровождающих его. Знание этих особенностей позволяет произвести коррекцию его здоровья и судьбы. Эта система известна как У-син, или «Теория пяти стихий». Ее аналоги имеют место в западной философии в учении о четырех первоэлементах, из которых состоит весь мир. Эти элементы представлены огнем, воздухом, водой и землей. Натурфилософия Древнего Китая фундаментальными энергиями – силами Вселенной считала пять стихий: Дерево, Огонь, Землю, Металл и Воду. Все происходящее во Вселенной, как материальное, так и не материальное, является результатом взаимодействия этих пяти стихий.

Несмотря на то, что пять стихий имеют определенные названия, их не следует рассматривать как нечто застывшее либо конкретизировать как определенный материальный объект. По сути дела, это пять видов одной и той же материи, находящейся в различных фазовых состояниях. В мире все имеет единый ключ – учение о темпераментах и конституциях практически представляет собой баланс этих стихий. Доминирование одной или пары стихий определяет место человека в Природе, возможность его коммуникаций с себе подобными и, следовательно, его Судьбу. Человек во Вселенной подчиняется законам мироздания и занимает свое место в его структуре. Во Вселенной все состоит из названных пяти стихий – наше здоровье и судьба, успех или неудача, благоприятный брак или несчастный определяются сочетанием этих стихий. Следовательно, особенности судьбы и здоровья людей можно объяснить различиями стихий, доминирующих в их карте рождения.

Разработанная автором Онтогенетическая модель личности является убедительным тому доказательством. Более подробно о взаимодействии пяти стихий читатель может узнать из нашей работы «Искусство диагностики по лицу» (Минск, «Сантана», 1997 г.).

Дао, или Мировой порядок, объясняет существование Вселенной, в основе которой лежит взаимодействие пяти фундаментальных сил. В терминах теории У-син объясняет-

ся время, пространство, природа. Эта концепция связывает воедино человека и Вселенную. На ее основе мудрецы Древнего Китая построили достаточно достоверную и глубокую систему анализа человеческой судьбы. Ценность этой системы заключается в том, что она позволяет обнаружить и предсказать воздействие определенных стихий на каждого отдельного человека в процессе его жизни. Удачный или неудачный брак зависит от того, гармоничны либо дисгармоничны доминирующие стихии партнеров. Возможно, неискушенному читателю покажется совершенно невероятным, что столь сложно устроенная Вселенная, а также все человеческое общество с его многочисленными институтами власти, экономики, права и так далее могут быть сведены к взаимодействию пяти стихий. Однако виднейшие основополагающие концепции, в том числе и вся удивительная медицина Китая, в течение тысячелетий поражающая своей эффективностью, построены на этой теории.

Взаимодействие пяти стихий управляет внутренними органами человека, миром его эмоций, обуславливает жизнь и судьбу человеческого индивида, пришедшего на Землю за очередным опытом. Дословно Фэн-шуй означает «ветер и вода». Именно эти изначальные силы формируют ландшафт и скрыто влияют на судьбу человека.

В самых разнообразных формах они действуют в каждой точке пространства и оказывают влияние на жизнедеятельность человека. Основой всего является энергия Ци, именно ее движение обеспечивает жизнь природы и человека. Ее направления и потоки могут влиять на здоровье как позитивно, так и негативно. Положение человека в пространстве должно быть ориентировано согласно потокам энергии. Знание этих особенностей позволяет мастерам Фэн-шуй определять положение дома на местности, расположение комнат в доме, мебели в комнатах и выбрать надлежащий цвет интерьера, согласно личности хозяина дома и его домочадцев, а также расположение в нем комнатных

растений. Рассчитав недостающую стихию личности, можно рекомендовать природные объекты для ее компенсации.

Фэн-шуй касается всех аспектов жизни человека: как существенных, так и самых незначительных. Например, кресло, поставленное в неблагоприятном месте, может создать его хозяину определенные затруднения при решении тех или иных вопросов. В нашу задачу не входит изложение всех основополагающих принципов этой интереснейшей науки, желающие могут обратиться к соответствующей литературе. Целью же нашей информации является весьма тревожный вопрос о геопатогенных зонах, о которых мы неоднократно упоминали в наших предыдущих работах.

Фэн-шуй часто называют геомантией, более известной на Западе как «земная магия». Однако на самом деле Фэн-шуй охватывает более обширную область, нежели западная геомантия. В Фэн-шуй задействованы более мощные космические силы, которые влияют на Вселенную. В наши дни Фэн-шуй становится все более популярным на Западе, равно как и дальнейшее развитие традиционной западной науки о биопатогенных зонах земли. Однако Фэн-шуй дает более глубокое понятие о взаимодействии людей со структурой окружающей среды.

В основе как китайского Фэн-шуй, так и западной науки о геопатогенных зонах и их влиянии на организм является неоспоримый закон о наличии у всех объектов Вселенной материального и нематериального мира излучений, влияющих на жизнедеятельность человека. В нашей работе «Философия камня» (Минск, «Сантана», 1997 г.) приведены данные об излучающей способности определенных форм, аккумулирующих на своей поверхности особое излучение, характер которого носит ту или иную полярность. Человек же, находясь в своей квартире, в служебном офисе или на улице, испытывает на себе действие этих излучений. В квартире могут быть предметы, излучения которых далеко не лучшим образом влияют на наше здоровье, самочувствие, настроение.

Совсем не случайно старинные маги носили колпаки-конусы, на которых были изображены знаки Зодиака и звезды. Пирамиды и конусы аккумулируют на своей поверхности излучения негативной структуры, а под этими фигурами образуется зона благоприятного излучения, нормализующая артериальное давление, снимающая головную боль.

Древние архитекторы были осведомлены о значении и особенностях форм при строительстве религиозных и культовых сооружений.

Проблемы биопатогенных зон длительное время игнорировались официальной наукой. Это приводило к тому, что дома строились на территории бывших кладбищ, причем был даже установлен (непонятно кем и на основании каких критериев) срок возможной застройки жилых сооружений на кладбищах – спустя 30 лет после последнего захоронения. Нам неоднократно приходилось встречаться с жителями таких домов. Состояние этих людей трудно описать – болезни, кошмары, ужасы, беды преследуют их не только в домах, построенных непосредственно на территории бывших кладбищ, но и на близком от них расстоянии. На биопатогенных зонах страдают деревья – они искривляются и усыхают и при ураганных ситуациях гибнут в первую очередь. Хорошо себя чувствуют на этих полосах птицы, большинство их гнезд расположено именно здесь. Что же касается млекопитающих, то для них биопатогенные полосы вредны, они остро чувствуют излучения и стараются их избегать. Исключением в этом отношении является кошка. Излучение ее тела отрицательное, она предпочитает находиться на биопатогенной полосе.

Если у вас в доме есть кошка, старайтесь избегать тех мест, которые для нее в квартире являются излюбленными. Собака же, наоборот, старается избегать этих зон, ее излюбленные в квартире места служат указанием на их благоприятность.



Древние хорошо чувствовали и знали расположение биопатогенных зон, в которых даже при непродолжительном пребывании ухудшается общее самочувствие.

Что происходит с человеком при длительном нахождении в биопатогенной зоне? Для того чтобы ответить на этот вопрос, следует вначале познакомиться с системой энергообеспечения нашего организма.

Энергетическое тело человека состоит из системы китайских энергоносителей – меридианов и семи нервных центров – чакр. Их строение и функциональные особенности изложены нами в книгах «Тайна и Карма Лунной богини» (часть 1, Минск, «Сантана», 1995 г.) и «Искусство диагностики по лицу» (Минск, «Сантана», 1997 г.). Жизненная энергия распространяется в теле по змеевидной спирали от одной чакры к другой. Орган и железа внутренней секреции связаны с определенной чакрой.

Каждый человек приходит на землю с только ему присущим слабым звеном, чем могут быть определенные меридианы и связанные с ними чакры. Установлено, что излучение биопатогенной зоны, в которой находится или проживает данный человек, отрицательно воздействует, прежде всего, на это слабое звено. Время для развития патологических манифестаций зависит в каждом индивидуальном случае от иммунной системы человека. Организм пытается компенсировать те физиологические процессы, которые страдают в связи с вредным воздействием на слабые звенья организма. Это состояние длится до тех пор, пока не происходит истощение ресурсов саморегуляции.

Установлено, что максимальное количество онкозаболеваний отмечено в жилых квартирах, расположенных в пределах биопатогенных зон. При этом происходят различные нарушения в системах организма, главным образом в его слабых (врожденных) звеньях, которые постепенно приводят к стойким болезненным нарушениям, вплоть до смертельных исходов.

А. П. Дубров считает, что 50 % онкологических заболеваний вызвано биопатогенными зонами. Получается

замкнутый круг, так как лечение таких больных с последующим проживанием в этих неблагоприятных квартирах является неэффективным.

В своих работах «Пути исцеления. Мир лекарственных растений» и «Домашний гомеопатический лечебник» (Минск, «Сантана», 1994 г.) мы помещали руководства по биолокации (радиэстезии) профессора Керстена с целью обучения использованию рамки или маятника для определения этих зон.

Считаем крайне важным для каждого человека умение работать с маятником и рамкой, которые могут помочь избежать жестких последствий от пребывания в зонах, излучающих смерть. Кроме того, умение работать с рамкой поможет в выборе украшений, предметов обихода, продуктов питания и т. д.

А теперь вернемся к древнему искусству Фэн-шуй, силы которого ответственны за здоровье, процветание и успех. Известно, что древнекитайские императоры, перед тем как начать масштабные строительные работы, советовались со знатоками Фэн-шуй. Считают, что безвременная смерть короля кунг-фу Брюса Ли связана с тем, что он жил в неудачно расположенном доме. К. Г. Юнг писал: «Древнекитайская мысль созерцала Космос подобно тому, как это делает современный физик, который не станет отрицать, что создаваемая им модель мира является, бесспорно, психофизической структурой».

Фэн-шуй, геомантия и патологические изломы земли, которые определяются индикаторами, не идентичны. Фэн-шуй – понятие более широкое. Оно обозначает искусство расположения зданий и обустройства жилых помещений, которое использует методы пространственной ориентации (часто с помощью космического компаса), астрологии, нумерологии, психологии цвета и многого другого. Специалисты Фэн-шуй исследуют конфигурацию предметов, определяя взаимосвязь визуальной формы и заключенного в ней значения.

Крупнейший гонконгский специалист по Фэн-шуй говорит: «Я приспособливаю дом к гармонии с потоками Ци (энергии), включая в понятие Ци и Человеческую природу, и космическое дыхание. Формы кроватей, очертания и высота зданий, направление дорог и углов – все изменяет человеческую судьбу». Китайский термин Ци означает жизненную силу, или энергию, которая движет водой и ветром, создает горы, вдыхает жизнь в растения, деревья, людей и заставляет человека двигаться по жизненному пути. Если Ци циркулирует неправильно, счастье изменяет человеку. Человек ощущает Ци и находится под ее воздействием, хотя он и не подозревает об этом.

В китайской Фэн-шуй существует система Ба Ци, которая отражает девять направлений и позволяет выявить, с какими из них находятся в гармонии жизнь, здоровье и успех определенного индивида, отраженные в дате его рождения. Каждому из девяти направлений, которое соответствует определенной стихии, присваивается присущее ему число. Китайцы утверждают, что эти числа были явлены через мистические силы и запечатлены в «Книге Реки Ло» и «Плане Желтой Реки».

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЧИСЛО ВАШЕГО НАПРАВЛЕНИЯ

**Расчет для мужчин.** Вычитите десятки года своего рождения из 100, полученный результат разделите на 9. Остаток и будет представлять ваше число. Если же результат делится нецело, искомым числом будет 9.

*Например:* для мужчины, рожденного в 1940 г., –  $100 - 40 = 60 : 9$  – остаток 6. ( $60 : 9 = 6,6$ , остаток 6). Следовательно, показания для этого человека приведены в секторе, обозначенном цифрой «6».

*Другой пример:* для мужчины, рожденного в 1946 г., —  $100 - 46 = 54 : 9 = 6$ . В данном случае искомый сектор будет «9», так как при делении отсутствует остаток.

**Расчет для женщин.** Из года рождения следует вычесть 4, а результат разделить на 9. Остаток будет представлять искомое число.

*Пример:* для женщины, рожденной в 1948 г., —  $48 - 4 = 44 : 9$  — остаток 9.  $44 : 9 = 4,9$  (остаток). Все рекомендации для женщины, рожденной в 1948 г., находятся в секторе «9». Для женщины, рожденной в 1949 г., —  $49 - 4 = 45 : 9 = 5$ . Так как при данном делении остаток отсутствует, то искомой будет цифра 9.

Существует четыре позитивных и четыре негативных направления, которые определяют благополучие каждого индивида. Эти показания помогут оценить разницу в преуспевании группы людей, живущих и работающих в одном и том же месте.

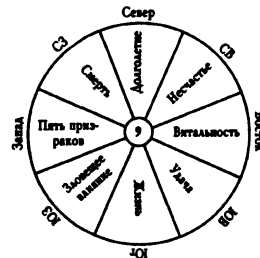
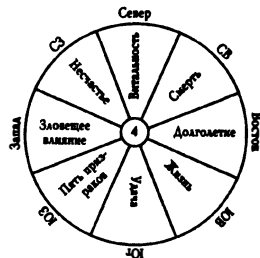
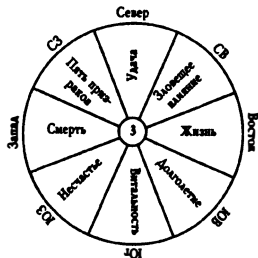
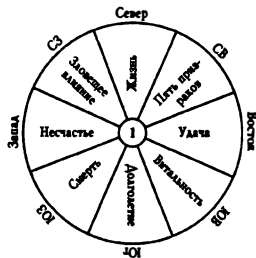
Для оценки вашей пространственной ориентации и возможности ее коррекции мы приводим компас Ба Цзи и таблицу.

Хотя существует восемь триграмм, число направлений равно девяти, поскольку Земля — Центр считается одним из направлений. Кунь и Гэнь повторяются в этой системе, ведь они связаны с Центром, который соответствует числу 5. Если при расчетах вы получите число 5, то у вас вызовет недоумение отсутствие пятого сектора в таблице, хотя для землян цифра пять является весьма важной. Не огорчайтесь, китайцы убеждены, что земляне все имеют эту стихию, вопрос в том, в каком количестве.

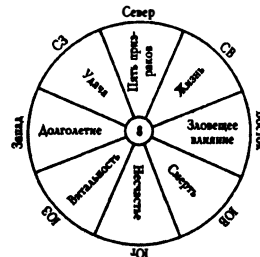
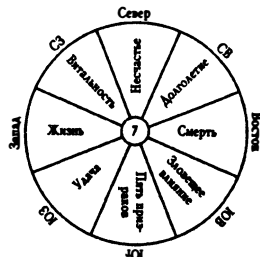
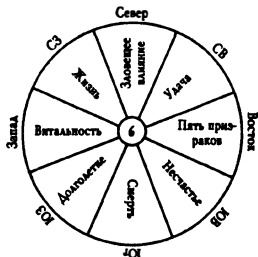
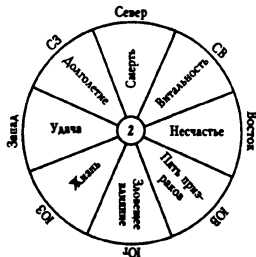
Поэтому мужчина, у которого в остатке выпадает 5, должен использовать для себя показания Кунь, число 2, а женщине следует ориентироваться на показание сектора Гэнь, число 8.

Мы желаем вам успеха в улучшении судьбы с помощью системы Ба Цзи.

## Восточная жизнь



## Западная жизнь



Примеры компаса Ба-Цзи. На традиционном китайском компасе Юг располагается наверху, но, поскольку книга предназначена в первую очередь для западного читателя, точки компаса переориентированы согласно привычному западному восприятию.



## **ЦВЕТОЧНЫЕ КОМПОЗИЦИИ В ВАШЕМ ДОМЕ. АРОМАТЕРАПИЯ И БЛАГОВОНΙΑ**

В природе никогда не бывает случайных композиций, свойств или связанных с определенными особенностями компонентов, входящих в эти комбинации. Во всем мироздании прослеживается необыкновенная по своей силе и целесообразности Мудрость Творца, которая сразу же открывается ученику, желающему постичь эти тайны. К сожалению, на данном этапе эволюции существует определенная планка, выше которой человеческий разум проникнуть не может. Но каждая эпоха в зависимости от танца своих стихий приподнимает эту планку. Не является исключением из этого правила и наступившая эпоха Водолея, связанная со стихией Воздуха, символизирующего и отражающего наш Ментал и его эволюционные процессы.

После этого небольшого отступления вернемся к цветам. Ученые заметили, что чем ярче окрашены цветы, тем слабее их аромат по сравнению с цветами белыми или невзрачными. Аналогию можно обнаружить и в мире пернатых — большинство птиц с ярким оперением отличаются скверным голосом.

Например, такие невзрачные на вид цветы, как резеда, лесная фиалка и другие, узнаются по запаху прежде, чем попадают на глаза. Таким образом эти растения сообщают о своем присутствии. В то же время очень яркие цветы (за исключением роз, которые служат эталоном для измерения энергии), особенно разноцветные или с пятнистыми, бросающимися в глаза лепестками, редко отличаются неж-

ным и стойким ароматом. Белые же или бледной окраски цветы обычно издают слишком сильное благоухание, что видно на примере жасмина, клематиса, медуницы и других. Некоторые известные цветы благоухают только в ночное время, например орхидея. Монгредьен приводит перечень 60 видов сильно пахнущих цветов, из которых более 40 белых, остальные имеют оттенки светло-зеленые, желтоватые или тусклые.

Уместно при этом сказать несколько слов о благовониях и запахах. Натурфилософия Древнего Китая связывает запахи с сердцем, а сердце тесно связано с головным мозгом и с психической сферой человека. О глубоком влиянии благовоний на психическую сферу было известно священнослужителям почти всех религий.

Ароматы многих трав и растений оказывают куда более проникающее воздействие, чем принятые внутрь настои. Достаточно указать на действие некоторых наркотиков, употребляемых через дыхательные пути, например вдыхание кокаина.

Особенно широко применяются благовония в странах Ближнего и Дальнего Востока. Но мало кому известно, что ароматы сжигаемых растений и трав также обладают цветом, который либо возбуждает, находясь в диапазоне красных Янских тонов, либо успокаивает, приводя к глубочайшему расслаблению, что соответствует сине-фиолетовому диапазону. Зная действие того или иного цвета, можно мысленно заполнить им пространство вокруг себя и достичь тем самым намеченной цели. Для усиления эффекта достаточно подключить соответствующие по тональности музыку и благовония. Следует добавить, что аромат белого цветка оказывает на организм воздействие, аналогичное белому цвету.

Приводим список наиболее широко применяемых благовоний Индии, которые имеют весьма древнюю историю и определенный специфический лечебный эффект. Однако заметим, что наиболее действенными являются благовония от сжигаемых трав, произрастающих в том регионе, где проживает человек. К растениям наших широт, обладаю-

щим целебным ароматом и запахом, относятся: *чабрец (тимьян), мелисса, можжевельник (отгоняющий злых духов), полынь, шалфей, иглы сосны, сухие лепестки роз, ре-зеда, вальерьяна, розмарин* и другие.

**Ароматные палочки-благовония.** Традиционные индийские благовония изготавливаются из трав и ароматических смол, смешиваемых с натуральными цветочными маслами. Данная смесь вручную «накручивается» на тончайшие побеги бамбука. В индийской традиции каждое благовоние обладает изысканным ароматом определенного растения и, соответственно, всеми качествами, присущими этому растению.

## ОСОБЕННОСТИ И СВОЙСТВА БЛАГОВОНИЙ

<b>Сандал</b>	Цвет палочек – белый. Тонкий аромат сандала восстанавливает жизненные силы организма, пополняет запас энергии.
<b>Амбра</b>	Цвет палочек – желтый. В магическом аромате этих палочек кроется сила, спокойствие и могущество спящего льва.
<b>Могра</b>	Цвет – белый. Эти благовония создают эффект присутствия женской энергии высшего плана, что побуждает представителей сильного пола к благородным и мужественным поступкам.
<b>Мускус</b>	Цвет – синий. Аромат поднимает настроение, помогая забыть о сиюминутных проблемах.
<b>Лотос</b>	Цвет – синий. Палочки, изготовленные из эссенции священного лотоса, используются при медитации и для достижения эффекта глубокого расслабления.
<b>Пачули</b>	Цвет – коричневый. Зажигая палочку с ароматом пачули, вы почувствуете прилив свежих сил и энергии.
<b>Жасмин</b>	Цвет – зеленый. Аромат этих благовоний снимает головную боль и внутреннее напряжение, помогает адаптироваться к окружению.
<b>Роза</b>	Цвет – красный. Палочки из розы обволакивают помещение нежным, волшебным ароматом, позволяя забыть о повседневных заботах и мысленно перенестись в чистые сферы бытия.
<b>Мак</b>	Цвет – белый. Благовония используются как средство от бессонницы и для лечения нервных расстройств.
<b>Сосна</b>	Цвет – серый. Стоит зажечь палочку с хвойным ароматом, как вы мысленно перенесетесь в прекрасный хвойный бор, где получите новый заряд бодрости. Запах хвои повысит работоспособность и улучшит общее состояние организма. Хвоя обладает бактерицидным действием и уничтожает болезнетворные бактерии в помещении.



<b>Лимон</b>	Цвет – белый. Нежный аромат лимона способствует восстановлению сил после тяжелой работы.
<b>Кедр</b>	Цвет – желтый. Кедр известен как магическое дерево. Аромат палочек поможет вам обрести уверенность в себе и дать правильную оценку своим действиям
<b>Ночная королева</b>	Цвет – желтый. Аромат этих благовоний слегка одурманивает, создает неповторимую атмосферу любви и доверия. Способствует возникновению ощущения комфорта и уюта. Палочки сжигаются для создания атмосферы интима.
<b>Рододендрон</b>	Цвет – синий. Аромат придает мышлению ясность и четкость.
<b>Фангазия</b>	Цвет – белый. Благовония с этим ароматом обладают мягким расслабляющим эффектом.
<b>Магнолия</b>	Цвет – желтый. Аромат этого цветка романтиков уводит в мир фантазии и сказок.
<b>Лаванда</b>	Цвет – белый. Традиционно аромат лаванды используется для изгнания из помещения злых духов и враждебно настроенных существ тонкого мира.
<b>Франгипани</b>	Цвет – фиолетовый. Аромат этих благовоний способствует разрешению конфликтных ситуаций дома и на работе.
<b>Бергамот</b>	Цвет – коричневый. Аромат рождает в голове неожиданные и дерзкие идеи.

Рецепты изготовления благовоний известны немногим и на протяжении столетий передаются из поколения в поколение. Благодаря этому благовонные палочки обладают изысканным ароматом и могут эффективно использоваться в различных целях. Любые благовония очищают помещения от негативной энергии, способствуют вхождению в глубокое медитативное состояние и снимают внутреннее напряжение.





## **КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРЕВОГ И СТРЕССОВ**

Каждая улыбка омолаживает на десять лет, каждое переживание прибавляет седых волос.

*Китайская пословица*

Согласно традиционной китайской классике, чрезмерно бурная радость вредит сердцу, гнев – печени, беспокойность – селезенке, огорчения – легким, страх – почкам. Негативные эмоции являются самым серьезным фактором патогенеза – они могут вызвать нарушение во внутренних органах и их заболевания.

Именно поэтому одним из ведущих методов сохранения здоровья и молодости является контроль над эмоциями. Печаль, тревога, страх, тоска и депрессия прежде всего отражаются на внешнем виде, на состоянии кожи, ее тургоре и цвете, на яркости глаз. И наоборот, радостное настроение и любовь не могут сравниться ни с какими косметическими средствами. Вибрации радости и любви настолько преобразуют облик человека, что подчас его бывает даже трудно узнать. Будьте сами себе психотерапевтом – ведь любая ситуация может быть представлена полярно.

Стресс всегда может быть обращен под влиянием разума в свою противоположность. В готовящейся книге «Лечебные жесты» мы предоставляем вам возможность обучиться контролю над своими эмоциями с помощью собственных рук. Эти простые, но весьма эффективные жесты поражают своей результативностью, о чем свидетельствуют многочисленные письма-отзывы читателей. Для сохранения здоровья весьма важна правильная оценка ситуации. Именно она помогает снять стресс.

В моей жизни мне дважды приходилось покидать стены официальных медицинских учреждений с обидой, болью и горечью. Теперь мне совершенно ясно, что это было необходимо. Ведь если бы я не ушла своевременно, а упорствовала, для того чтобы остаться, вряд ли мне удалось бы достичь того, чего я достигла. Я понимаю, что мой уход был решен не теми людьми, которые ему способствовали. Но я все равно сегодня им очень благодарна за ту роль, которая им была отведена в моей судьбе. Для того чтобы правильно оценить ту или иную ситуацию, нужны знания Великих Законов Космоса. Ведь для того чтобы занять свое место в жизни, выполнить свою миссию, пассивность вряд ли может быть полезной, в этой ситуации нужно отстоять себя, доказать Духовному Космосу, что у вас есть позвоночник и вы готовы его нагружать во Имя Света и Любви.

Проблема стресса в настоящее время столь же актуальна, как и в прошлом, и является весьма угрожающей в будущем. Но, к сожалению, какие бы усилия не предпринимал человек, пытаясь изолироваться от тревог, огорчений, стрессов, ему трудно с ними справиться. Драматизм ситуации усугубляется тем, что современный человек не умеет объективно дифференцировать стрессорные факторы и реагирует на них однотипно.

Мне припоминается один случай. На рынке голосила женщина, голосила громко, надрывно, в этом крике и плаче слышалось неподдельное горе и скорбь. Вокруг собралась толпа любопытных и сочувствующих. Оказалось, что у нее вытащили кошелек. «Горе» женщины выражалось столь бурно, что, безусловно, реакция организма была адекватна потере очень близкого человека.

Увещевать человека не реагировать на серьезные и глубокие потрясения в его жизни бесполезно, но воспитать в себе умение отличить истинное горе от временных неприятностей необходимо. Негативные эмоции разрушают физические органы, провоцируя самые тяжелые болезни, порождают уныние, депрессию, безысходность. Неумение объективно оценить ситуацию приводит человека в состоя-

ние растерянности, смятения, нарушает ритмические процессы в организме.

Существует достаточно серьезная патология, носящая название диэнцефального синдрома. Она выражается в нарушении регуляторных функций. В нашем организме находится удивительный орган нейроэндокринной природы – гипоталамус, который регулирует важнейшие функции организма. Среди многочисленных факторов, оказывающих на него повреждающее действие, стресс занимает одно из ведущих мест. Разбалансированность гипоталамуса вызывает тяжелую клиническую картину со стороны физических органов и психической сферы.

А ведь трезвая и объективная оценка может помочь человеку мобилизовать свои внутренние резервы и принять правильное решение. Следует помнить: *в мире нет безвыходных ситуаций, все ситуации вокруг себя формирует сам человек и только он сам может их разрешить*. Но страх, тревога и беспокойство, завладев сознанием, не дают ему трезво оценить далеко не безвыходную ситуацию.

Знание законов мироздания и творческих потоков Творца, глубокая связь с Природой позволяют найти верные пути и решения в жизни.

Глубокие и проникновенные мысли великого философа и поэта Халиля Джебрана, выраженные им в произведении «Пророк», помогут вам приблизиться к Истине и найти Путь к счастью.

### **ХАЛИЛЬ ДЖЕБРАН. «ПРОРОК» (1923)** **(отрывки)**

Тогда пахарь произнес: «Скажи нам о Труде».

И он ответил, говоря: «Вы работаете, чтобы быть вместе с землей и душой земли.

Ведь бездельничать – значит стать чужим временем года и выпасть из течения жизни – течения, что движется величаво в бесконечность в гордом преклонении перед ней.

Когда вы работаете, вы становитесь флейтой, в сердце которой шепот часов превращается в музыку.

И кто из вас хотел бы стать тростником, немым и молчаливым, когда все остальное поет в унисон?

Вам всегда говорили, что работа – это проклятье и физический труд – это несчастье.

Но я скажу вам, что, когда вы работаете, вы осуществляете часть самой заветной мечты земли, порученной вам, когда эта мечта только лишь родилась.

И, занимаясь трудом, вы по-настоящему любите жизнь.

Потому что любить жизнь через труд – значит близко узнать самые сокровенные секреты жизни.

Но если вы в своих муках боли называете рождение – бедствием и работу для поддержания тела – проклятием, написанным на вашем лбу, тогда я скажу вам, что только в поте лица смоете вы то, что там начертано.

Вам говорили, что жизнь – это тьма, и в своей усталости вы повторили то, что было сказано раньше усталыми.

И я говорю, что жизнь – это действительно тьма, пока не проснется стремление.

Но любое стремление слепо, пока нет знания.

Но и знание любое бесполезно, пока нет труда.

Но и труд любой пуст, пока нет любви.

И только когда ты с любовью работаешь, ты соединяешь себя с Богом и с другими людьми.

А что такое трудиться с любовью?

Это ткать ткань из ниток, тянущихся из своего сердца, так, будто твоя возлюбленная собирается носить эту ткань.

Это строить дом с любовью, так, будто твоя возлюбленная будет жить в этом доме.

Это бросать семена с нежностью и собирать урожай с радостью, будто твоя возлюбленная будет есть эти плоды.

Это значит наполнять все вещи, которые ты делаешь, дыханием твоей души.

И знать, что все великие мертвые стоят рядом и смотрят.

Часто я слышал вас как бы говорящими во сне: «Тот, кто работает с мрамором и находит форму своей души в этом камне, благородней того, кто пашет землю».

И тот, кто берет раду, чтобы положить ее на холст на радость людям, больше, чем тот, что делает сандалии для наших ног».

Но я отвечу, и не во сне, а всей ясностью ума середины дня, что ветер говорит с огромными дубами так же нежно, как и с самыми маленькими стебельками травы.

И велик только тот, кто превращает голос ветра в песнь, что стала слаще от его собственной любви.

Труд — это любовь, которая видима.

И если ты можешь трудиться без любви, а лишь с отвращением, будет лучше, если ты оставишь работу и сядешь у ворот храма, будешь просить милостыню у тех, кто работает с радостью.

Потому что если ты печешь хлеб с безразличием — ты печешь горький хлеб, который насыщает только наполовину.

И если ты давишь виноград с неохотой, твоя неохота перегоняется в яд в твоём вине.

И если ты поешь даже как ангел, но любви нет в твоём пении, ты только заглушаешь голоса дня и голоса ночи в ушах других людей».

И тогда женщина сказала: «Скажи нам о Радости и Печали».

И он ответил так:

«Твоя радость — это твое горе без маски.

Ведь тот же самый колодец, из которого поднимается твой смех, был часто заполнен твоими слезами.

И разве может быть иначе?

Чем глубже твое горе проникло в тебя, тем больше и радости может вместиться в тебе.

Разве не та же чаша, что содержит твое вино, обжигалась когда-то в печи гончара?

И разве лютня, услаждающая твой дух, не то самое дерево, которое страдало под ножами резчиков?

Когда ты радуешься, загляни глубоко в свое сердце, и ты обнаружишь, что только то, что приносило тебе печаль, дает тебе и радость.

И когда тебе горько, загляни снова в свое сердце. Ты увидишь, что в действительности ты плачешь о том, что было твоей радостью.

Кто-то из вас может сказать: «Радость больше, чем печаль», а другие скажут: «Нет, горе больше».

Но я скажу вам: они неразлучны.

Вместе пришли они, и когда одна из них сидит с тобой за столом — помни, другая спит на твоей кровати.

Действительно, как стрелка весов, ты колеблешься между горем и радостью.

И только когда ты пуст, она неподвижна и в равновесии. Но чуть лишь хранитель сокровищ поднимет весы, чтобы взвесить свое золото и серебро, обязательно твоя радость иль горе на чашах поднимутся иль упадут».

Тогда каменщик вышел из толпы и сказал: «Расскажи нам о Жилищах».

И он ответил так:

«Когда вы строите дом внутри городских стен, вообразите, что вы строите жилище среди дикой природы.

Именно его видит странник, спрятанный в вас, как бы ни был он одинок и далек.

Ведь ваш дом – продолжение вас самих.

Он растет под солнцем и спит в спокойной ночи. И, конечно, у него есть сны. И разве ваш дом не мечтает? И, мечтая, разве он не уходит из города в рощу или на вершину холма?

Ах, если бы мог я собрать ваши дома в свою руку и, как сеятель, разбросать их по лесам и полям. И тогда бы долины стали вашими улицами и зелеными тропинками – дорогами, чтобы вы могли ходить друг к другу через виноградники и приносить аромат земли на одежде.

Но время для этого еще не настало.

Ваши предки в страхе столпили вас слишком тесно друг к другу. Этот страх пока еще не прошел. И стены вашего города будут пока отделять ваши очаги от ваших полей.

И скажите мне, люди Орфалеса, что есть у вас, в ваших делах? Что храните вы там, за дверьми, что закрыты?

Есть ли там воспоминания, эти мерцающие своды, соединяющие вершины умов?

Есть ли там красота, ведущая сердце от вещей, сотворенных из камня и дерева, к священным вершинам?

Скажите, есть ли все это в ваших домах?

Или есть у вас только комфорт и стремление к комфорту – этот вороватый пришелец, который входит в дом как гость, потом становится хозяином, а потом и властелином?

И, как укротитель зверей, он железным крючком и бичом превращает ваши самые большие желания в марионетки.

Хоть у него и мягкие руки, сердце его из железа.

Он баюкает вас, только чтобы стать у кровати и смеяться над достоинством вашего тела.

Он высмеивает ваши разумные чувства и заворачивает их в мягкий пух сухих трав моря, как хрупкие амфоры.

Вот так стремление к роскоши убивает пыл души, а потом идет, улыбаясь, на похороны.

Но вы, дети пространств, вы, неугомонные даже во сне, вы не дадите себя поймать и укротить.

Ваш дом будет не якорь, но мачта.

Он будет не блистательным покровом, скрывающим рану, но веком, защищающим глаз.

И вы не сложите крылья, только чтоб проходить через двери, и не склоните голову, только чтобы не удариться о низкий косяк. И вы не будете бояться дышать оттого, что стены при этом могут треснуть и упадут.

Вы ведь не будете жить в гробницах, сделанных мертвыми для живых?

Ведь как ни красив и богат ваш дом, он не сохранит вашей тайны и не спрячет вашей тоски.

Ведь то в вас, что не имеет границ, остается во дворце неба, чья дверь – утренний туман и чьи окна – песни и молчание ночи.

И тогда ткач сказал: «Скажи нам об Одеждах».

И он ответил:

«Ваши одежды скрывают большую часть того, что в вас прекрасно, они не скрывают того, что в вас некрасиво.

И хотя вы в одеждах ищете свободу иметь свою тайну, вы найдете в них лишь хомут и цепи.

А без них вы смогли бы встретить солнце и ветер всей вашей кожей, а не только хитоном.

Потому что дыхание жизни заключено в луче солнца и рукой жизни можно назвать ветер.

Кое-кто из вас скажет: «Те одежды, что носили мы, сотканы северным ветром».

И я скажу: «Да, это северный ветер».

Но стыд был его ткацким станком, и ваша изнеженность была его ниткой.

И когда он кончил эту работу, он смеялся над вами в лесу.

Не забудьте, что скромность – это щит против глаз, который нечист.

И когда нечистых не будет – не станет ли скромность лишь уздой и обманом ума?

И не забудьте – земле так приятно чувствовать ваши босые ноги, а ветрам так хочется играть вашими волосами».

И купец сказал: «Расскажи нам о Купле и Продаже».

И он ответил так:



«Вы те, кому земля отдает свои плоды, и вы не будете нуждаться, если знаете, что с ними делать.

Ведь в обмене даров земли вы найдете и богатство, и достаток, и удовольствие.

И все же, если обмен не будет сделан с любовью и добрым согласием, он приведет одних к жадности, а других – к голоду.

Вы – те, кто уходит в туманное море или идет в поле на базар, встречаете тех, кто делает ткани, и обжигает горшки, и собирает душистые пряности.

Позовите тогда главного Духа Земли, чтобы он появился среди вас и освятил бы ваши весы и вашу способность считать, сколько весит каждая ценность по отношению к другой.

И сторонитесь бездельников в ваших делах – тех, что будут пытаться продать свое пустомельство за труд ваш.

Такому скажите:

«Иди со мной в поле или с братьями нашими в море и закинь там сеть свою сам,

Потому что земля или море будут к тебе так же щедры, как были щедры к нам».

И если туда к вам придут певцы, танцоры, флейтисты – купите и их дары тоже.

Потому что и они лишь собиратели плодов и благовоний, и то, что они с собой принесли на продажу, тоже хорошая пища для вашей души, хоть она сделана только из мечты и видений.

И прежде чем покинете вы ту базарную площадь, проследите, чтоб ни один не ушел бы ни с чем.

Потому что главный Дух Земли не уснет спокойно, пока не будет удовлетворен и самый малый из вас.

Мы надеемся, что глубина и проникновенность этих строк помогут вам реально оценить истинные духовные ценности и отличить их от иллюзорных и никчемных.

Мир вам! И помните, что на все Его, а не наша воля!

Минск, 1998 г., Год Желтого Тигра

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ .....	3
------------------	---

## ЧАСТЬ I. Натуральная косметика на основе

### **трав и минералов .....**

1. Индийские косметологи — европейским женщинам .....	5
2. Советы болгарских косметологов .....	108
3. Гидрокосметика Франца Гауске .....	123
4. Косметика и камни .....	128
5. Китайская косметика доктора Тей Фу Чена — мост из прошлого в будущее .....	137

## ЧАСТЬ II. Волшебные руки Будды возвращают

### **молодость .....**

1. Цигун — омолаживающие методики .....	149
2. Психологическое воздействие цвета на организм .....	180
3. Лечебный макияж .....	187
4. Одежда и цвет .....	192
5. Украшения как призыв к любви .....	203
6. Танец вашего цвета и планеты (оздоравливающая сила танца) .....	220
7. Что такое Фэн-шуй и почему он во многом определяет здоровье и судьбу .....	233
8. Цветочные композиции в вашем доме. Ароматерапия и благовония .....	243
9. Как избежать тревог и стрессов .....	247

*Научно-популярное издание*

**Эмма Иосифовна Гоникман**

**ВОЛШЕБНЫЕ ЛАДОНИ БУДДЫ  
ВОЗВРАЩАЮТ МОЛОДОСТЬ**

Компьютерная верстка: **В. М. Новиков**  
Художник **Н. И. Хорольская**  
Корректор **Т. Б. Гуторова**

Подписано к печати 25.05 98. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44. Уч.-изд. л. 13,86. Тираж 10 100 экз.  
Заказ 1308.

Центр народной медицины «Сантана».  
Лицензия ЛВ № 62 от 29.10.97.  
220040, Минск, ул. Некрасова, 22, корп. 2.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии издательства  
«Белорусский Дом печати». 220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79

**НЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ЭНЕРГОМИНЕРАЛОТЕРАПИИ ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ**

(лицензия Министерства образования и науки РБ № 94. Аккредитация № 240)

Институт приглашает на обучение по следующим специальностям:

*Для лиц, имеющих высшее медицинское образование*

а) **Курс клинической гомеопатии** с составлением индивидуальной карты рождения на основе китайской биоритмологии

б) **Курс интегральной медицины** (западная, восточная гомеопатия, китайская биоритмология). В основе разработанной ректором института интегральной системы лежит принцип единства человека с окружающим его Миром, а также концепция Холизма, рассматривающая человеческий организм как единое целое. Данная система позволяет решать не только уже имеющиеся проблемы со здоровьем, но и обеспечивает использование широких профилактических мероприятий независимо от возраста.

в) **Электропунктурная диагностика по методу доктора Р. Фолля.**

г) **Биорезонаансная диагностика и терапия.**

*Для лиц со средним медицинским образованием*

а) **Курс металло- и минералотерапии** с основами восточной медицины и гомеопатии.

б) **Электропунктурная диагностика по методу д-ра медицины Р. Фолля** с подбором минералов, металлов, украшений, лекарств и др

*Для лиц с высшим и средним образованием*

**Подготовка народных целителей по альтернативной медицине на научной основе.**

*Для геологов, геохимиков, биологов, биофизиков, географов и др., имеющих высшее и среднее образование*

а) **Концепция интегральной медицины XXI века.**

б) **Металло- и минералотерапия на основе периодической системы Д. И. Менделеева.**

Обучение очно-заочное.

Для лиц, желающих обучаться заочно, институт высылает методические материалы и литературу.

***По окончании обучения выдаются документы:***

1. Свидетельство об окончании курса.

2. Диплом об окончании курса.

3. Диплом о присвоении квалификации.

Выпускники института имеют право на работу, организацию собственных центров, преподавание.

Наш адрес: РБ, 220040, г. Минск, а/я 366, ул. Некрасова, 22/2.

Телефоны: (017) 231-97-22, тел/факс (017) 231-64-72.

***Мы ждем вас! Не упустите свой шанс  
в освоении новых медицинских технологий!***

---

**В издательстве ЦНМ «САНТАНА»**

**готовятся к изданию книги Э. И. Гоникман:**

**«Терапия самоспасения. Даосские лечебные жесты»,**

**«Терапия самоспасения. Даосские целительные звуки».**



ЗДОРОВЬЕ,  
КОСМЕТИКА  
ДЛЯ ВСЕХ

ISBN 985-6220-11-4



9 789856 220114

САНТАНА



МИНСК

1998

ЦЕНТР НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ  
"САНТАНА"