**Как повысить устойчивость к болезням**

Б. Колодзин

Попробуем разобраться, почему вам так важно повысить свою устойчивость к болезням, т.е. принять меры для укрепления своей иммунной системы. Существует зависимость между уровнем стресса и иммунной функцией организма: длительное воздействие сильного стресса может ощутимо снизить сопротивляемость вредным влияниям.

В нашей повседневной жизни мы постоянно подвергаемся нападению различных бактерий, микробов и других микроорганизмов, которые при определенных условиях могут с большой скоростью размножаться внутри нашего тела и вызывать различные заболевания.

Войскам иммунной системы, которые держат оборону против этих болезнетворных микроорганизмов, при нормальных условиях хватает сил для защиты своих позиций. Иммунная система поддерживает равновесие во всех органах: она высылает разведчиков для проверки химического состава всех жидких сред тела; вступает в бой с враждебными формами жизни и рапортует в оглавный штаб (его роль исполняет наше подсознание) о боевой бстановке. Выполняя эти задачи, иммунная система действует во имя осуществления своей главной миссии - поддержания сложного комплекса равновесных состояний в химическом составе нашего тела. Когда все посты иммунной системы работают слаженно, организм способен эффективно защищаться от вторжений.

Новейшие исследования показали, что наше мышление оказывает определенное влияние на работу иммунной системы. Это значит, что когда приказы из главного штаба противоречивы, непонятны или попросту бессмысленны, боевым постам гораздо труднее защищать целостность организма. Если приказы из-за помех в системе связи тело-мозг-нервы доходят до иммунной системы в искаженном виде, тогда командиры передовых частей, не имея достаточных сведений о ситуации, не могут принимать верных тактических решений. Боевые силы сократятся, боеприпасы иссякнут, позиции будут захвачены противником.

Ученые все яснее осознают, что многие болезни могут занять плацдарм в организме человека только после того, как выведут из строя (т.е. из равновесного состояния) некоторые механизмы его иммунной системы. Вот почему так важно заботиться о защитных силах организма, поддерживать их чувствительность и способность к быстрому реагированию. Многие серьезные научные исследования доказывают, что иммунная боеготовность зависит от того, что вы думаете, что чувствуете, какие продукты употребляете в пищу.

Говоря об укреплении иммунной системы, я постараюсь изложить некоторые простые и доступные методы, которые придадут дополнительную боевую мощь передовым частям, стоящим на страже вашего здоровья.

Изменения в организме под воздействием сильного стресса (особенно, если стресс присутствует в течение длительного времени) ограничивают действенность защитных сил. Нам еще не совсем понятно, отчего это происходит, но есть достаточно оснований считать, что высокий уровень стресса и слабость иммунной системы взаимосвязаны.

Под воздействием сильного и длительного стресса человек становится уязвим для целого ряда заболеваний: вирусных, онкологических, аутоиммунных (когда солдаты иммунной системы начинают сражаться друг с другом), а также, для различных видов аллергии. Картина еще более усложняется, если иммунная система подверглась длительному воздействию не только стресса, но и отравляющих веществ, которые также снижают ее эффективность.

Во время войны над Вьетнамом были рассеяны десятки миллионов литров отравляющих веществ (агент ориндж и другие). Большинство американских солдат подверглись воздействию этих ядов. Многие из тех, кто получил большую дозу отравления, уже умерли; это один из ужасных результатов преступного невнимания к последствиям войны. Вероятно, мы никогда до конца не узнаем, как отразилось на здоровье вьетнамских ветеранов их пребывание под воздействием отравляющих веществ. Почти никто из бывших участников войны не может с какой-либо степенью точности измерить полученную им дозу, поскольку каждый, кто пил воду, дышал воздухом и ел пищу в тех районах Юго-Восточной Азии, над которыми распылялись токсичные вещества, был отравлен не только агентом ориндж и его вреднейшим компонентом, диоксином, но и множеством других ядовитых соединений.

Американское правительство, по причинам политического и экономического характера, очень медленно и неохотно признает факт вредного воздействия этих токсичных веществ на здоровье военнослужащих. Если вы были во Вьетнаме, то, принимая во внимание недостаточность информации об использовании дефолиантов в различных районах, а также разнообразие способов распространения ядовитых веществ, вам вряд ли удастся установить, какова полученная вами доза отравления. Я не стараюсь убедить вас, будто бы во всех ваших теперешних проблемах виновата вьетнамская война или что бы то ни было еще. У нас другая задача: подумать, каким образом восстановить утраченное здоровье души и тела.

Существует ряд признаков, по которым можно получить основную информацию о работе своей иммунной системы. Некоторые из них - общие признаки, например, ваша подверженность простуде, аллергическим реакциям, лихорадочным состояниям. Другие признаки относятся к специфическим симптомам отравления определенными видами ядов.

Я остановлюсь подробнее только на одном из этих ядов, который носит название диоксин. 0дна из форм этого соединения (всего оно насчитывает около 75 разновидностей) является опаснейшим компонентом дефолианта оагент риндж, применявшегося во Вьетнаме. Диоксин вообще, и эта разновидность в особенности, отрицательно влияют на иммунную функцию людей и животных. Один из хорошо известных симптомов отравления диоксином - хлоракне. Это особый вид кожной сыпи, не проходящей годами, и принимающей различные формы: угревидные образования (черные точки), гнойнички, воспаление волосяных мешочков или выросты типа бородавок.

С 40-х годов хлоракне считается профессиональным кожным заболеванием лиц, имеющих дело с токсичными химическими веществами, такими как хлорфенол, дифенил и нафталин. В 70-х и 80-х годах хлоракне считалось единственным медицинским показанием, дающим право на получение компенсации по инвалидности вьетнамским ветеранам, подвергнувшимся отравлению агентом ориндж. Однако, в докладе перед сенатской подкомиссией по компенсациям и пенсиям, сделанном 27 апреля 1983 г., доктор медицинского центра при Иллинойском университете Самюэль Эпштейп сделал следующее заявление:

Хлоракне часто, хотя и не всегда, сопровождается рядом других симптомов и объективных признаков. Диоксин, как это многократно упоминалось в клинической и токсикологической документации, является мощным многосистемным токсическим веществом, провоцирующим широкий спектр как острых, так и отсроченных последствий для здоровья. К общепризнанным клиническим симптомам относятся: астения (быстрая утомляемость), мышечная слабость, боли в конечностях и суставах, бессонница, светочувствительность, тошнота, рвота и понос. В число объективных признаков входят:

нарушения деятельности печени, желчных путей, периферическая невропатия.

повышенное содержание триглицеридов и холестерина в крови, а также изменения психики и личности.

Химические отравления послужили причиной ослабления иммунитета у жителей многих развитых стран. В последние годы в связи с тем, что все большее число врачей в течение длительного времени наблюдают у своих пациентов симптомы, связанные с воздействием химических веществ, в обществе формируется новое отношение к такого рода заболеваниям. В медицинской и юридической терминологии нескольких штатов США теперь встречается формулировка осиндром химической чувствительностип или осиндром иммунных нарушений, спровоцированных химическими веществамип - СХЧ. Так обозначают все виды расстройств иммунной системы, вызванные химическим отравлением.

Неудивительно, что симптомы, которые наблюдаются у американцев, подвергшихся вредному воздействию различных химических веществ, очень сходны с теми, на которые жалуются многие вьетнамские ветераны. И в том, и в другом случае отмечаются хлоракне, расстройства печени и почек, неврологические отклонения, нарушения дыхания, пороки рождения у потомства (особенно заячья губа, расщелина неба, расщелина позвоночника), аутоиммунные заболевания (рассеянный склероз, ревматоидный артрит, красная волчанка), вирусные болезни (некоторые формы рака).

У людей, которые по той или иной причине - в частности, из-за химического отравления - страдают иммуннонедостаточностью, вирусы довольно легко обходят защитные системы организма. Одним из симптомов СХЧ (синдрома химической чувствительности) - заболевания, объединяющего все вышеперечисленные признаки иммунной недостаточности,- это обостренная реакция на присутствие ядовитых веществ в окружающей среде. При этом наблюдаются стрессовые явления; повышенная тревожность, головные боли, аллергия, а у людей с хроническими заболеваниями обострение болезненных симптомов.

В некоторых случаях, даже незначительное присутствие в окружающей среде ядовитых веществ вызывает острую реакцию у человека, страдающего СХЧ. Приведу такой пример. Четверо ветеранов с различными формами хлоракне (результат отравления, полученного во Вьетнаме), наблюдали у себя однотипную реакцию всякий раз при приближении к парфюмерному отделу универмага: повышенную тревожность, стесненное дыхание, головную боль и некоторую активизацию рефлекса бей или беги. Такого рода реакции могут возникать под воздействием различных химических раздражителей: в комнате со свежеокрашенными стенами, на улице с оживленным движением. Это означает, что организм посылает тревожный сигнал: системы, призванные поддерживать внутреннее равновесие, перегружены.

Когда мы говорим об СХЧ, в первую очередь следует подчеркнуть, что иммунная система, ослабленная воздействием химических ядов, частично утрачивает свою способность переносить стресс. Если раньше она могла в какой-то мере противостоять воздействию ядов и вымывать вредные вещества из организма, сохраняя при этом равновесие, то сейчас она уже с этим не справляется. Ей под силу только гораздо меньшее, по сравнению с тем, что она переносила когда-то вредное воздействие. А в том случае, когда иммунная система серьезно ослаблена, организм вообще не выдерживает ни малейшего химического отравления.

Люди, страдающие болезненной чувствительностью к химическим препаратам, тем более нуждаются в укреплении своей иммунной системы для борьбы со стрессами современной жизни. Знать об этом - жизненно важно для тех, кто подвержен посттравматическим стрессовым реакциям и к тому же плохо переносит присутствие в окружающей среде токсичных веществ.

Еще один пример. Трое ветеранов, страдающих СХЧ, заметили, что у них возникает стрессовая реакция, когда они пьют кофе из пластмассовых (полистироловых) чашек, в то время как кофе из обычных чашек стрессовой реакции не вызывает. Я привожу этот пример для того чтобы вы поняли: то, что многие люди считают нормальным и абсолютно безвредным, может оказаться причиной болезненной реакции лично для вас.

Если у вас имеется серьезное нарушение иммунной функции, и вдобавок наблюдаются явления посттравматического стресса, эти два фактора обязательно вступят во взаимодействие.

Если вы заметили у себя хлоракне или другие симптомы болезненной чувствительности к химическим препаратам; если в прошлом вы подвергались воздействию токсичных веществ, постарайтесь взглянуть правде в глаза.

Только в этом случае вы наконец решитесь что-то предпринять для укрепления своей иммунной системы.

Методы, призванные стимулировать иммунную функцию, все еще вызывают много разногласий. Недавно была создана новая отрасль медицины под названием (не бойтесь сломать язык!) психонейроиммунология, или психонейроиммуноэндокринология. Психо - психика, нейро - нервная система, иммуно иммунная система, и эндокринология - железы внутренней секреции, производящие гормоны. Психонейроиммуноэндокринология (ПНИЭ) исследует, каким образом психика, центральная и периферическая нервная система, иммунная система и эндокринные железы сообщаются между собой при поддержании или разрушении равновесия в организме. ПНИЭ пытается ответить на вопрос, как влияют друг на друга психика, иммунные механизмы, нервы и гормоны. Какое воздействие на психику, нервы и эндокринные железы оказывают процессы, происходящие в иммунной системе? Как в свою очередь психические явления оказывают влияние на нервы, иммунную функцию, гормональные процессы?

Поскольку вопросы такого рода современной наукой ставятся впервые, этой отрасли знания еще предстоит долгий путь. Но нам уже известно, что положительные, оптимистические, успокаивающие мысли, в некоторых случаях, стимулируют способность иммунной системы противостоять вредным воздействиям извне. Мы также знаем, что длительный и сильный стресс, независимо от вызвавшей его причины, ассоциируется со снижением защитных функций иммунной системы. Именно по этой причине я не устаю подчеркивать важность душевного равновесия для поддержания здоровья.

Во время моей работы с вьетнамскими ветеранами, которые наряду с посттравматическим стрессом, страдали также от целого ряда физических недомоганий, мне зачастую было трудно определить, какова роль химического отравления в генетике заболеваний того или иного пациента.

Большинство научных исследований по этому вопросу наводят на ложный путь или, в лучшем случае, чрезвычайно сложны для понимания. А если нельзя доверять медицинской литературе (большая часть которой написана учеными, незнакомыми с ПНИЭ), то откуда еще можно взять достоверные сведения о взаимосвязи между химическим отравлением, стрессом и болезнью? Кто уделял этому внимание? Кто искал способ помочь человеку излечиться от хронического заболевания, возникшего в результате химического отравления?

Пытаясь найти ответы на эти вопросы, я начал выяснять, существуют ли среди специалистов иные точки зрения, кроме отрицания проблемы (будто бы болезней, вызванных химическим отравлением вовсе не существует) и пессимизма (будто бы этим больным ничем помочь нельзя). Первым, на что я наткнулся в своих поисках, было исследование, посвященное зависимости иммунной функции от питания. Оказывается, имеет большое значение, какую пищу мы используем. Она может усилить или ослабить нашу иммунную систему. Необходимо употреблять полезные, легко усваиваемые продукты и при этом соблюдать регулярность в питании.

Нельзя дать однозначного ответа на вопрос, какая пища полезна именно для вас: у разных людей потребности различны. Однако, всем без исключения требуется определенный комплекс витаминов и минеральных солей. Золотое правило здорового питания - потреблять как можно больше свежих продуктов и сократить потребление рафинированных и прошедших промышленную переработку. Побольше фруктов и овощей, поменьше красного мяса, сахара, жиров - при таком рационе, по всей вероятности, укрепляется иммунная система (в частности, снижается риск заболевания раком).

В последние годы не раз сообщалось о людях, которые ранее страдали крайней иммунной недостаточностью, но затем добились восстановления иммунного баланса благодаря одним только изменениям в рационе. Тому, кто потребляет главным образом переработанные продукты, кто питается нерегулярно, необходимо всерьез заняться режимом питания и рационом, если он действительно хочет повысить сопротивляемость организма болезням.

Злоупотребление алкоголем, курение и бесконтрольный прием лекарств также вызывают ослабление и расстройство иммунной функции. Алкогольная, наркотическая и другие зависимости - всегда болезненный вопрос. Умейте сказать нетп!- совет хорош, но на деле, все зачастую не так просто.

Поэтому я не стану давать вам категорических рекомендаций, а замечу только, что если ваши привычки и зависимости сильнее вас, то вы многим рискуете: вы вскоре не сможете противостоять вредным воздействиям, ваш иммунитет снизится и у вас начнутся различные органические расстройства.

Чтобы укрепить свою иммунную систему, более тщательно следите за тем, что едите и пьете и, что не менее важно, за тем, какие мысли и чувства позволяете себе принимать близко к сердцу: только те, что полны оптимизма и бодрости, пойдут вам на пользу.

Здесь вам предоставлена полная свобода,- никто не сумеет за вас решить, какая пища - как физическая, так и духовная, нужна вам для жизни.

Новые важные сведения мне удалось почерпнуть из исследования 3. Гарда, врача из штата Миссури. Будучи сотрудником Министерства здравоохранения США, он наблюдал воздействие химических ядов на здоровье жителей г. Тайме Бич, штат Миссури. Этот город - одно из опаснейших мест в США по уровню заражения диоксином; концентрация яда там настолько велика, что правительству пришлось выселить жителей, выкупить весь город и обречь его на уничтожение. Жители Тайме Бич были заражены той же разновидностью диоксина, которая содержится в агенте риндж.

Доктор Гард, пытаясь помочь жертвам химического отравления, создал в г. Сан-Диего (штат Калифорния) специальный центр детоксификации. Его методом лечения было потребление чистых продуктов, чистой воды, чистого воздуха, нахождение в чистой местности, а кроме того - интенсивное потение в сауне. Пациенты доктора Гарда потели по нескольку часов в день под тщательным наблюдением врачей, чтобы исключить опасность для жизни.

Доктор Гард исследовал состав сыворотки крови у жертв отравления диоксином до процедуры сауны и после нее, когда часть ядов с потом была выведена из организма. У большинства испытуемых уровень ядов в крови значительно снижался. Итак, теперь нам известен хотя бы один способ начать удаление из организма химических ядов. К сожалению, этот лечебный метод доступен пока не для всех, и к тому же он весьма недешев. Расходы на лечение такого рода не возьмет на себя ни одна частная страховая компания, и разумеется, их не оплатит федеральное страхование.

В поисках простых и относительно дешевых способов лечения химического отравления, я вспомнил древний ритуал коренных жителей Америки под названием индейская баня. Эта традиционная церемония очищения, по моим предположениям, может помочь выведению ядов из организма. Ритуал очень прост: для него не требуется ни специального оборудования, ни ощутимых денежных расходов - нужно лишь найти уединенное место на лоне природы и запастись кое-каким простейшим инвентарем.

Традиционная индейская баня - церемония сложная и многогранная; ее действие не ограничивается лишь физическим нагреванием тела. Я не могу привести здесь подробные показания к применению этого очистительного ритуала, поскольку я не специалист по народной медицине. Я просто поделюсь своими знаниями и практическими наблюдениями относительно того, какие процессы - происходят в организме под действием горячего пара и почему это может иметь лечебное воздействие.

Мне доводилось на практике прочувствовать ритуал индейской бани. К основным элементам относится земля (набор камней вулканической породы), огонь (камни нагревают на дровяном костре, накапливая в них таким образом тепло), вода (ее льют на раскаленные камни в небольшом закрытом помещении бани) и воздух (тепло с помощью воды распространяется в виде пара). Земля, огонь, вода, воздух - и природа вокруг. Вот главное, что присутствует в церемонии очищения.

Если мы сосредоточимся на той мощи и простоте, которая заключена в этих изначальных элементах, мы сможем очистить свое тело, мозг и душу. В индейской бане выпаривается все лишнее и остается только главное. Мы как бы возвращаемся к своим истокам.

Впервые я услышал о том, что индейская баня с успехом применяется при лечении вьетнамских ветеранов, когда работал с группой психотерапевтов в г. Порт Анджелес (штат Вашингтон). Мои коллеги сообщали о хороших результатах таких церемоний очищения. Когда впоследствии, уже в Олимпии, я стал регулярно проводить эти процедуры со своими пациентами, благотворный эффект превзошел все мои ожидания.

В целом, церемония состоит из нескольких этапов. Вот они: сбор группы участников, дорога на природу, нагревание камней на костре, прием тепла, очищение, выход, возвращение в состояние равновесия.

Когда вы решаете устроить индейскую баню, значит, вы хотите заняться очищением своего организма. Происходит важный психологических сдвиг: вы перестаете чувствовать себя жертвой обстоятельств, вы стремитесь активно воздействовать на свое состояние. Направляясь к месту, где будет происходить ритуал очищения, вы оставляете в стороне свои повседневные проблемы, отдыхаете от них. Эта целительная церемония всегда проводится в группе людей: тем ветеранам, которые обычно избегают коллективных мероприятий, индейская баня помогает расстаться с этой привычкой и испытать радость общения.

Место для ритуала лучше выбирать пустынное и живописное, поблизости от движущейся воды. Это очень важно, поскольку нам, занятым горожанам, не так часто удается выделить время для единения с природой. Пока камни вбирают в себя тепло, нужно посидеть в тишине. Нагревание камней займет столько времени, сколько потребуется - ни больше, ни меньше. Вы не в силах ускорить этот процесс. Для некоторых участников это послужит хорошим напоминанием о том, что в жизни необходимо терпение.

Внутри бани - темного, замкнутого со всех сторон помещения, вызывающего порой у ветеранов неприятные ассоциации,- вы можете в первый момент почувствовать себя неуютно, испытать краткий приступ клаустрофобии.

Чтобы преодолеть в себе этот дискомфорт, смириться с ним ради главной цели - очищения,- вам потребуется особый настрой, который я назвал бы будь, что будет. Пусть события идут своим чередом - вы внутренне признаете, что вам не по себе, но решаетесь остаться.

По мере того, как в бане станет жарко и вы начнете потеть, ваши ощущения изменятся. Под действием пара шире раскроются дыхательные пути и легкие, начнется обильное потение, сердце забьется быстрее. Внимание переключится от посторонних мыслей на активное присутствие здесь и сейчас: среди огня, воздуха, земли и воды.

Так будет, пока, наконец, тепло камней не иссякнет или вы не выйдете на воздух, не в силах больше переносить жар. На душе будет легко и радостно; возможно, вы ощутите некоторую слабость и головокружение. Хотя вы раздеты, ваше тело вначале не будет ощущать холода, даже если вокруг очень прохладно. Мышцы будут полностью расслаблены, и для глубокого дыхания потребуется меньше усилий, чем обычно.

Не пугайтесь, если кружится голова, это пройдет через несколько минут, когда организм вернется к равновесию. По мнению древних целителей, с потом яд изгоняется не только из тела, но также из мыслей и чувств.

Это, безусловно, производит глубоко расслабляющее действие даже на тех людей, кому обычно бывает трудно расслабиться.

Устроить небольшую, вполне транспортабельную и недорогую индейскую баню нетрудно. Для нее вам потребуется несколько камней вулканического происхождения, немного Дров, кусок брезента 360х360 см, лопата, емкость с водой на 4-5 литров, несколько гибких прутьев длиной по 1,8 м. Очень важно достать именно вулканические камни, т.е. такие, которые прогрелись в вулканическом тепле. Дело в том, что камни с высоким содержанием воды (например, речные) могут от нагрева и последующего охлаждения разорваться. Если на месте, куда вы направляетесь, вулканических камней не бывает, нужно принести их с собой. Подберите камни размером с грейпфрут или меньше: небольшие камни легче нагреваются. Для начала, таких камней вам потребуется около десятка.

Когда вы обзавелись всем необходимым, вам нужно выбрать место. В идеале, церемонию очищения следует проводить поблизости от текущей воды.

Поток обладает мощной очистительной силой; струя свежей воды очищает грязный, застоявшийся водоем. Пусть во время ритуала очищения, текущая поблизости вода без слов напомнит вам об этом естественном способе расчистить затхлые скопления внутри себя.

По моим собственным наблюдениям, место для индейской бани, выбранное поблизости от воды, добавляет к ощущениям новый, важный аспект. В чем здесь причина - в присутствии большого количества отрицательных ионов, в возможности после бани окунуться в прохладную воду, в успокаивающем журчании потока или в чем-то еще - я не знаю. Я знаю только, что вблизи воды целительное воздействие индейской бани усиливается. Видимо, чтобы понять, нужно испытать это на себе. Проверьте и сделайте собственные выводы.

Кроме камней, вам понадобятся прутья гибких пород деревьев или кустарников. Индейцы пользуются для этих целей прутьями ивы, широко распространенной в Северной Америке. Можно воспользоваться и другими породами деревьев, лишь бы ветви были достаточно гибки. Постарайтесь раздобыть прутья длиной около 1,8 м; чем они тоньше, тем легче построить из них переносную баню. Для постройки прочной бани достаточно шести веток. В земле выройте по окружности диаметром 1,8-2,4 м шесть лунок. Они должны быть достаточно глубокими, чтобы, когда вы вставите в них прутья толстым концом вниз, они удерживались там. В центре окружности выройте ямку для камней глубиной 15 см. Соедините ветки в центре, чтобы получившаяся конструкция напоминала шалаш. Сверху набросьте кусок брезента, прочно соединив его края, чтобы внутрь не проникал воздух, а пар не выходил наружу.

У индейцев для этого применялась шкура буйвола или другого животного, но вам вряд ли удастся ее достать. Вместо этого вы можете воспользоваться куском брезента, пластика или любого другого материала, который способен удерживать тепло внутри бани. Это, пожалуй, единственный необходимый для бани предмет, который может стоить вам денег.

В стороне выройте небольшое углубление для костра, поместите рядом камни. На каждый заход потребуется 5-10 камней размером с крупное яблоко. На первый раз вы, вероятно, ограничитесь одним заходом, но в последствии вам будет этого мало и захочется сделать несколько заходов. Общее правило такое: нагревают столько камней, сколько надо, чтобы хорошо пропотеть. Однако, потребности разных людей различны, придется опытным путем определять число камней. Для первого раза надо нагреть 6-7 камней на один заход. Не нагревайте много камней сразу, не накопив достаточно горячих углей, иначе ваш костер задохнется.

Костер разложите в безопасном месте, где он не повредит окружающей природе. Чтобы камни как следует накалились, огонь должен быть довольно сильным, внимательно следите, чтобы летящие искры не подожгли окрестную траву. Воду и лопату держите под рукой, не нарушайте правил разведения костров в данной местности: вряд ли вам доставит удовольствие столкновение с лесничим или местной полицией.

Прежде чем положить камни в костер, подождите, чтобы он хорошо прогорел и накопилось много горячих углей, так вы меньше рискуете камнями затушить огонь. Положите 2-3 камня, затем слой дров, еще камни, снова дрова. Поддерживайте огонь в течение примерно часа, в зависимости от погоды, качества дров.

Когда камни раскалятся докрасна, вытащите их из огня лопатой или щипцами, стряхните с них угли (иначе они еще долго будут дымиться и наполнят дымом внутреннее помещение бани), сложите раскаленные камни в углубление в центре шалаша.

Снимите с себя одежду (не забудьте снять цепочки, часы, украшения).

Можно остаться в шортах или купальниках, но потом их нужно тщательно выстирать, так как они будут пропитаны токсинами, вышедшими с потом из организма.

Когда заходите в шалаш, будьте осторожны, чтобы не дотронуться до раскаленных камней: вам совсем ни к чему сильные ожоги. Неплохо было бы подсветить входящим фонариком или свечой, так как внутри шалаша совершенно темно. Приготовьте и возьмите с собой емкость с водой и ковш, чтобы плескать воду на камни. Можно захватить также какие-нибудь лекарственные или ароматные травы. Я особенно рекомендую шалфей, эвкалипт, сосновую хвою.

Травы кладутся на раскаленные камни, при этом их целебные компоненты выделяются в образующийся пар и попадают непосредственно в ваш организм. Одни травы помогают расслабиться, другие прочищают дыхательные пути и раскрывают легкие, третьи просто приятно пахнут.

Когда все участники церемонии соберутся внутри шалаша, прихватив с собой все необходимое, плотно закройте вход и сядьте по кругу лицом к центру, где в углублении лежат раскаленные камни. Тот, кому поручена вода, вначале постепенно (по капле!) брызгает на камни.

Во время традиционной церемонии индейцы в этот момент начинают молиться, петь или как-либо еще готовиться к предстоящему очищению теплом.

Мы же просто напомним себе - в той форме, в какой для нас привычнее, естественнее - почему решили принять участие в этой церемонии. Если вы сконцентрируетесь на этой мысли, вам будет легче сохранять спокойствие, когда придет тепло. Продолжайте поливать камни водой, очень медленно поднимая температуру до того уровня, на котором начинается потоотделение. Когда свечение камней уменьшится, можно посыпать на них травы, не прекращая в то же время лить воду. Если вы бросите траву слишком рано, она задымится и в шалаше будет тяжело дышать.

Продолжайте лить воду, подбрасывать травы и принимать тепло, пока камни не остынут, или пока не почувствуете, что вам достаточно. Если кто-то захочет выйти на воздух, немедленно выпустите его. У каждого свой предел возможностей, и это совсем не повод для критики. Кто хочет попариться подольше, может плотно закрыть дверь шалаша за выходящим и продолжить.

Выйдя на свежий воздух, вы, возможно, почувствуете слабость и легкое головокружение. Дело в том, что ваше тело было нагрето до температуры непривычно высокой для него, и это на время вывело ваш организм из равновесия. Вам захочется спокойно посидеть или полежать, чтобы прийти в себя. Затем можно охладить свое тело, погрузившись в ближайший водоем.

Купание в холодной воде после интенсивного нагревания - очень суровый перепад температуры, и далеко не каждому его можно рекомендовать. Для первого раза лучше просто помочить в холодной воде нот, или обернуть мокрое полотенце вокруг головы. Не забывайте внимательно следить за своим состоянием, чтобы не переборщить. Тем, у кого повышено давление или имеются сердечно-сосудистые заболевания, или в теле остались осколки шрапнели, снарядов, другого металла,- следует подождать хотя бы несколько минут, прежде чем войти в холодную воду. Слишком быстрое охлаждение может оказаться опасным из-за чрезмерной нагрузки на сердце и кровеносные сосуды, или же просто очень болезненным.

Если ощущение от холодной воды приятно, начните постепенно входить в водоем, пока не погрузитесь в воду полностью. После этого, по желанию, можно повторить всю церемонию сначала (если у вас остался запас раскаленных камней).

Тем, кто не может по каким-либо причинам искупаться после бани в холодной воде, необходимо при первой же возможности принять душ. Пот, вышедший из тела во время очищения, очень токсичен, поскольку выводит из жировой ткани часть накопившихся в ней ядов.

После церемонии, хорошо некоторое время тихо посидеть у костра, чтобы насладиться ощущением покоя и дать организму возможность вернуться в состояние равновесия. Ваши мышцы будут расслаблены, ваши мысли - менее тревожны, а соприкосновение с изначальными жизненными элементами - воздухом, водой, землей и огнем - позволит вам почувствовать радость от того, что вы живете в этом мире. Это чувство радости, наслаждения жизнью, впоследствии послужит вам своеобразным маяком, указателем пути к равновесию. Именно такое отношение к жизни лежит в основе духовного обновления.

Однако, чем больше мы говорим об этом, тем дальше уходим от нужного нам состояния. Добавлю только, что предложенная мной процедура очищения напоминает о том, что изначально по своей сути жизнь проста, и всех нас объединяет земля, вода, воздух и огонь.

Для тех, кто столкнулся с безобразной стороной жизни, кто побывал на войне, полезно вновь обратиться к другой стороне бытия: естественной простоте и ощущению покоя.

Огонь, воздух, земля и вода. Попробуйте, и убедитесь сами.

Процедуры с обильным потением можно применять для выведения из организма ядов, укрепления иммунной системы, достижения глубокого расслабления и успокоения психики. Всякая программа детоксификации с использованием естественного процесса потоотделения должна начинаться с одной процедуры в неделю. Через некоторое время, если позволяет самочувствие, частоту сеансов можно увеличить.

Когда мы становимся разборчивы в том, чем наполняем свой желудок, мысли и сердце, наша иммунная система получает дополнительное подкрепление. В конечном итоге, ответ на вопрос: как повысить свою устойчивость к болезням?- укладывается в одну фразу: тщательнее выбирайте то, чем питаетесь и чем живете.