

ЛАДА **ВИОЛЬЕВА**



ЧТОБЫ
БЫЛ

(ДОЛЬНИЙ

ДОМ
РОДНЫМ

ЛАД)

Лада Виольева
Чтобы дом был родным

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10531462

ISBN 978-5-4474-1139-8

Аннотация

Возможно, мы с вами и не такие сильные, чтобы изменить немедленно к лучшему весь этот окружающий мир. Но каждый волен, по крайней мере, превратить свой дом в место личной Силы своей семьи. Каждый волен сделать одежду, пищу, предметы обихода своими союзниками, а не противниками. И каждый может, следуя точно выверенным тысячелетиями заветам предков, родить, воспитать умных, здоровых и деятельных детей; а какие будут дети у нас – таким ведь и станет время.

Содержание

Введение	5
Часть I. Чтобы дом был родным	8
Часть II. Одежда: защита или тюрьма?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Чтобы дом был родным

Лада Виольева

© Лада Виольева, 2015

© Наталья Бебихова, дизайн обложки, 2015

© Наталья Бебихова, иллюстрации, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Введение

Среди сокровищ Русской Северной Традиции существует ведение, которому более двух десятков тысячелетий. Зовется оно ДОЛЬНИЙ ЛАД.

Известный на Руси ДОМОСТРОЙ – лишь поздний его отголосок, точнее, части его: «сборник правил нравственной жизни и домашних порядков». Сей Домострой был описан в одноименной книге в начале XVI века протопопом Сильвестром. Книга отражает картину изобильной жизни старинного новгородского уклада, о чем говорит сам автор в послании своем к сыну. В разные времена появлялись и другие сборники домашних установлений, как отражения в зеркалах времен тех или иных сторон вечной мудрости древнерусского Дольнего лада. Таков, например, Зоровой целебник...

Что именно являет собой Дольний лад? Целостную систему знаний, стержень которой мы унаследовали, по преданию, от мудрецов-арктов (смотри нашу с Дмитрием Логиновым книгу «Планетарный миф»), а жизненный опыт поколений веками и тысячелетиями накручивался, как нить, на это веретено. Итак, от самого древнейшего нашего истока: ведение сие – на страже сбережения жизни русских людей во здравии, благополучии, процветании, долголети.

У человека есть дух и тело. Так точно и у семьи, дома, рода и мира (а слово это пишется в данном случае через «і», выброшенную большевиками из русской азбуки в 1917-м.) – имеются дух и тело. Здравия того и другого, в их гармоничном соотношении, уделяет внимание Дольний лад.

Он говорит, как правильно возвести избу (хату) в согласии с энергиями и другими особенностями окружающего пространства. Как следует заложить печь, дабы не только долго хранила она тепло, но и служила сакральным сердцем и оберегом дома.

И он же, Дольний лад, учит о разумных порядках в доме. А это и – когда зачинать и каким именем нарекать какого ребенка, дабы судьба детей, а значит и семьи в целом и всего рода, была счастливой. И как семье беречься от бед – отводить болезни, тоску, злосчастье. Как привлекать в дом радость, уверенный достаток, покой и мир; жить в любви. Коротко говоря, древний наш Дольний лад есть наставник наш в том, как сделать, ЧТОБЫ ДОМ БЫЛ РОДНЫМ.

Вы скажете: а не устарел он за столькие-то века? Мало кто теперь строит избы, роет колодцы деревянные или пряжу прядет вручную. Стиль жизни стремительно меняется. Обычай патриархальных времен канули в Лету. Их воскрешение стало б анахронизмом не только в городе – даже и в условиях современной деревни.

Не торопитесь. Да, изменений много, они бросаются и навязчиво лезут в глаза, но основная их масса затрагивает собой лишь поверхность жизни. Глубь же ее остается неизменной. И Дольний лад в этом смысле есть разновидность Глубинной (Голубиной) книги – не изменяющегося во времени сакрального учения руссов. За двадцать тысячелетий успели происходить даже и не такие еще кардинальные перемены, как видим ныне. Официальная историческая наука их почти, что не помнит, однако Русская Северная Традиция хранит все.

В основе Жизнь практически неизменна, как ось веретена, скрывающаяся под пестрыми движущимися нитями. Ибо, как и двадцать тысячелетий назад, люди создают семьи, строят себе дома, рожают детей, работают и воюют, когда приходится, постигают (или хотя бы пытаются) богов и Бога Всевышнего, умирают и затем возвращаются в новой плоти сюда и вновь...

Кон (канон) руссов не есть набор периферических правил, тщайщийся охватить все случаи живой жизни. Напротив, он представляет собой свод Срединных, проверенных самыми различными временами установлений, коих немного, но даже случайный отход от коих спо-

способен привести к серьезнейшему разладу в малой живой вселенной родного дома. Не говоря уже о злонамеренных искажениях.

За примером далеко ходить не надо, негативные последствия недоброй памяти т. н. «русской» (точнее было бы назвать: антирусской) революции начала прошлого века аукаются и по сей день. Они нашли отражения в таких понятиях того времени, как: «коммуналка», «бытовуха» (на сленге криминалистов: убийство близкого родственника в бытовом конфликте, чаще – в пьяном угаре), «жителейская трясина», «совок». Представители старшего поколения еще помнят повсеместно царившее в те времена уныние. И дома, и на работе, и даже по дороге домой: при виде хронической неухоженности что сельского, что городского ландшафтов. Ныне, когда наведен кой-где внешний глянец да увеличен ассортимент искусственных средств экзальтации, впрочем, не особенно лучше.

Зверь монотонного, повседневного, необлагороженного или псевдоблагороженного быта способен хоть кого угодно заесть. Поэтому и множатся случаи весьма странного, мягко говоря, поведения людей, в том числе и представителей силовых структур. А ведь укрощается сей зверь просто – если знать: как. Часть ведения Дольнего лада и представляет собой практические методы укрощения вышеназванного – и не только одного этого – зверя.

В рамках небольшой книги невозможно охватить все многообразное богатство Дольнего лада. Мы к этому и не стремились, но, прочитав эту книгу, по крайней мере, вы будете иметь представление о великом искусстве Жизни, которым владели Древние, а то и переймете его основы – наиболее практически важные мудрости.

Книга, состоит из четырех разделов. Подобно сторонам света они охватывают основные направления Дольнего лада. В первом разделе мы рассказываем о том, как сделать свой дом аккумулятором личной Силы. Даже в том случае, когда в архитектуре его содержатся грубые ошибки, что не является, увы, редкостью теперь. То есть – как нивелировать отрицательное воздействие на человека «хрущоб» и хрущобоподобных панельных «муравейников» различного рода.

Второй раздел посвящен личной вашей защите. Ваша одежда, к примеру, это ведь есть не только лишь ваше «знамя», ваша манифестация: это еще и ваш оберег, доспехи. Как сделать так, чтобы доспехи действительно защищали, а не – напротив – наносили вред вашему энергетическому, а потом и физическому здоровью. Когда-то русская поговорка «своя рубашка к телу ближе» означала отнюдь не установку на эгоизм...

Третий раздел отдан собственно здоровью. Еще Гиппократ – отец современной медицины – говорил: пусть пища будет тебе лекарством. О том, что пищевой код может программировать тело на здоровье или болезнь, античные мудрецы узнали именно от руссов («скифов»), а те – от арктов. Ведение древних жителей приполярных областей хранит и передает в лоне Традиции секреты трав, особенно северных, способных, по слову средневекового целителя Луксория, даже и саму смерть победить. Итак, третий раздел книги расскажет о пище и об исцеляющей силе трав, собранных и применяемых ПО КАНОНУ. Их действие не столь эффектно, сколь эффективно и, в отличие от многочисленных препаратов химических, не имеет побочных отрицательных действий.

Последний же, четвертый раздел книги посвящен самому главному – детям. Он повествует о том, когда и при каких обстоятельствах зачать и родить, как воспитать ребенка, и ограждая его от вредоносных влияний, и, при этом, не связывая крылья самостоятельности, не дублируя духовную иммунную систему, вложенную самим Творцом, Родом.

Возможно, мы с вами и не такие сильные, чтобы изменить немедленно к лучшему весь этот окружающий мир. Но каждый волен и властен, по крайней мере, превратить свой дом в место личной Силы семьи (а семья есть лик). Каждый волен сделать одежду, пищу и другие предметы обихода свои – союзниками, а не противниками. Каждый, кто пожелает, способен превратить обыденные, вроде бы, вещи в мощнейшие обереги себя и близких. И каж-

дый может, следуя точно тысячелетиями выверенным заветам предков, родить и воспитать умных, добрых, здоровых и деятельных детей, а какие будут дети у нас – таким ведь и станет время.

Вот этому всему и способствует ведение наиболее жизненной, практической части Русской Северной Традиции, древнейшего духовного учения на земле, – Дольний лад.

Часть I. Чтобы дом был родным

*Пустота похожа на комнату,
Из которой вынесли мебель,
Но забыли забрать домового...*

Злотан Слори

Пожалуй, есть только одно место на земле, где мы можем чувствовать себя вполне свободно – у себя дома.

В домашней жизни нет искусственных ограничений, как, например, в государственных учреждениях или в офисах фирм. Порядок, разумеется, есть и во всяком приличном доме. Однако разница в том, что законодатель правил домашней жизни тут же и живет, и сам на себе испытывает их действие. Поэтому дом – не кривое, а, наоборот, очень выразительное зеркало. Перефразировав известную поговорку, можно утверждать: скажи мне, каков твой дом, и я скажу, кто ты.

Итак, хозяин отражается в «зеркале» своего дома. Хотите верьте, хотите нет, а иногда это отражение даже персонифицируется, «объективируется», подобно тому как духи на спиритических сеансах, бывает, вдруг обретают плоть. Но только эта персона гораздо более устойчива, нежели духи, так и норовящие снова развоплотиться. Именно ее называют в народе Домовой. И, именно поэтому, Домового величают еще Маленький Хозяин, Старый Хозяин...

Кстати, на заметку предпочитающим вторичный рынок жилья. Своей-то косточкой рыбка не давится, а вот ужиться со Старым Хозяином, «забытым» прежними жильцами, новым хозяевам-людям бывает иногда непросто. И для нормализации отношений требуются особые ритуалы.

Маленький Хозяин, как это и естественно ожидать, небольшого росточку и, говорят, покрыт белой шерсткой. (Сейчас, впрочем, все чаще попадаются пегие – неужели вредная экология способна вызывать мутации и в паранормальных сферах?) Любит носить красный колпачок и заботится только о благополучии дома. Остальной вселенной для него просто нет. Не то, что домосед – доможил! (Подобно этому наше эфирное тело – не путать с телом астральным! – печется лишь о здоровье тела физического, и ни о чем более.)

Удивительные вещи рассказывают о Домовом бывалые люди. Оказывается, если проявить почтение к Домовому, он не просто живет в доме, а выполняет всю домашнюю работу. Если хозяева его любят – хозяева отдыхают...

О! Уже слышу восклицание скептика:

– Ах, и нам бы так хотелось, да только все это сказки для детей, этого не может быть!

Что же, специально ради уважаемого господина скептика, немного отвлечемся от темы. Когда годовалый ребенок учится ходить, каждый шаг для него – работа. Надо все точно выверить, рассчитать, чтобы сохранить зыбкое равновесие при перенесении тяжести с правой ноги на левую. После достаточного количества упорных тренировок наступает момент, когда неуклюжесть исчезла и ноги бегут сами. Взрослый человек не задумывается над каждым шагом. Наоборот, некоторые имеют привычку размышлять о чем бы то ни было именно на ходу.

Вот точно также и домашняя жизнь может быть отлажена до степени совершенной, когда дела делаются сами собой. Высвобожденная энергия не растрачивается попусту. И потому может быть направлена на освоение сфер более возвышенных: созерцание, творчество... Русский народ справедливо называют народом философов и изобретателей (само-

вар, лазер, космический корабль, компьютер...), но не всегда знают, благодаря чему это он такой.

Емеля на печи лежит, никуда не ходит, лентяй, да ведь зато эта печка-то его – вездеход. Такое положение дел родилось не само собою, не соткалось из воздуха!

Механизму отладки течения внутренней домашней жизни уделялось в свое время очень много внимания. Официальная наука история знает о некоторых особенностях старорусского быта, причем сии времена вспоминаются как золотой век. Поздним отголоском этого баснословного уклада был знаменитый Домострой. Он представляет собой «сборник правил нравственной жизни и домашних порядков». Явился в первой половине XVI века и в окончательный вид приведен Протопопом Сильвестром. В первых пятнадцати главах его говорится о Христианской вере и благочестии, в следующих четырнадцати – правила семейной жизни, в последних тридцати четырех – советы домашнего хозяйства. Все в целом отражает картину изобильной жизни старинного новгородского уклада, о чем говорит сам Сильвестр в послании своем к сыну, прилагаемом к Домострою¹.

Искусство Домостроя прежде передавалось только в устной традиции. Книга же Сильвестра явила эту традицию в сокращенной форме. Сей «сборник правил» представляет для серьезного исследователя неоценимую находку. Ибо весь он основан на древнейшем искусстве, которое именно так и назвалось: домострой. Ему-то и обязаны новгородцы своим легендарным, прямо-таки чудесным достатком. Корни этого магического искусства уходят вглубь тысячелетий. Причем оно начиналось – с искусства домостроительства в прямом смысле этого слова.

Дома на Руси в большинстве своем строились единообразно, по канону. Не из-за недостатка «фантазии» или «собственного мнения». Люди понимали, где следует соблюсти в точности правило, а где можно проявить свое творчество. Сочетание разнообразия и канона, к примеру, в изготовлении резных наличников и коньков на крышах – свидетельство богатой на выдумку русской души. Изба была обязательно ориентированной по сторонам света: выходом к солнышку, порог – заветные три ступеньки. Крепкая дубовая дверь, окна непременно со ставнями – словно глаза, которые прикрываются на ночь веками. Традиционная двускатная крыша, благодаря которой дом, в его вертикальном поперечном сечении, дает неизвестную теперь уже руну «двойное тиу» (она отчетливо вырезана на знаменитом Микоржинском Камне).

Стоит подробнее остановиться на отношении русичей к дверям и окнам. Первые связывают человека с внешним, окружающим миром, вторые – с вышними сферами, Небесами. Потому дверь делалась крепкою и сильною из священного дуба, известного своим свойством не пропускать нечисть. А окна словно глаза, обращенные к небу, всегда были ясными и чистыми. Также на счастье и здоровье – так верили – через окна вносили в дом новорожденных детишек. В знак того, что Бог послал, а значит, Бог и охранит. Нет ничего надежнее подобной защиты... Долгие века сохранялись древние обычаи, благотворно действовал исконный уклад. И, как правило, обходились без лекарей. Просто не заболели. Да и другие проблемы в «правильном» доме разрешались как бы сами собой...

Так в чем же секрет?

Известно, изменение формы пространства приводит к изменению законов, действующих в нем. На этом положении базируется наука радиоэстезия. По мнению специалистов сильнейшей в этом смысле формой является пирамида. Сами собой затачиваются лезвия, сохраняются продукты, изменяет свои свойства вода. Вода может становиться живой – приобретать сложную макромолекулярную структуру, наподобие той, в какую организованы

¹ Церковно-исторический словарь. – С.-Петербург, – 1889.

«диполи» воды в организмах живых существ. Наши предки широко использовали такую структурированную воду в целительстве. А также мертвую воду – в качестве антисептика.

О чудесах пирамид различного типа сейчас наслышаны все. Но мало кто замечает, что традиционная русская изба содержит элементы пирамидальной конструкции, обладает ярко выраженными чертами пространственного резонатора. Присмотримся, как организовано ее пространство. Четырехстенный сруб, своими гранями строго ориентирован по сторонам света, плюс треугольная двускатная крыша. Основной геометрический элемент: квадрат + треугольник. Если развернуть правильную пирамиду на плоскость, она как раз и будет представлять собой как бы четыре «домика», направленные в разные стороны. Причем этой симметричной разверткой задается древнейший символ, известный как Восьмиконечный Животворящий крест или Богородичная звезда. Как это установлено современными методами радиоэстезии, пирамида, а также и сооружения, «топологически родственные» ей, создают вокруг себя внушительную по размерам зону благоприятного воздействия.

В последнее время стали вспоминать основы традиционного строительства. Это можно только приветствовать. Появились малоквартирные коттеджи, с двускатной крышей, в несколько этажей. Первый этаж и цоколь оборудуют только под гаражи или хозяйственные помещения. Сами квартиры порой двухуровневые, иногда имеют высокие сводчатые потолки, словно в древних монастырских келиях или в царских палатах. Дорогое удовольствие построить свой дом на заказ. Многим же по-прежнему приходится жить в пятиэтажках или панельных девятиэтажках, именуемых по-народному «хрущевками» – с плоской отгораживающей крышей, низкими потолками. В этих случаях можно скомпенсировать недостатки архитектуры за счет интерьера. Восстановить тонкую энергетику традиционного русского дома.

Для этого предстоит определить, к какому из четырех основных типов интерьера принадлежит ваша квартира.

1. Центрированный. Когда ярко выражен центр помещения, а остальная обстановка располагается вокруг.

Не следует помещать в центр такие рассеивающие силу предметы как телевизор, радиоприемник, компьютер и т. п. В качестве центра может быть: стол с закругленными углами (специальная подставка или небольшой «журнальный» столик). Ставьте иногда на этот стол иконку и зажигайте перед ней свечку. Хотя бы. А вообще-то в красном углу (правый – если стоишь в центре лицом к окну) следует быть киоту (домашний иконостас). Киот можно украшать, как сердце подскажет. Однако, избегая смешения разных традиций. Подойдут цветы, серебро, хрусталь, дерево, вышивка...

2. Угловой. Главным (не путать с красным) может оказаться любой из углов помещения, а мебель и предметы обихода расположены расходящимися лучами от главного угла. Тогда, как правило, в середине комнаты бывает свободное пространство.

Именно в главном углу благоприятно расположить предметы силы. В случае, если главный и красный угол совпадают, порядок взаиморасположения следующий. Киот с лампадкой, под ним на специальной угловой стойке – свечи, ладан, бутылочки со святой водой. Еще ниже – любимые вами сильные предметы, разумеется, не противоречащие «православной ауре».

3. Многоцентральной. Когда нет одного ярко выраженного центра. Обстановка распределена по периметру комнаты, в середине – пустое пространство.

Такой интерьер можно усилить, разместив энергетически емкие предметы по кругу. Иконы, крестики, четки... Могут быть и произведения искусства, но особые. Предметы природы: камни, растения, дерево... Весьма непросто сделать сильным интерьер, не имеющий определенного центра. Пожалуй, последнее слово в этом случае остается за специалистом.

Ведь все предметы надо особым образом не только подобрать, но и разместить. В случае удачи такой интерьер очень эффективен.

4. Смешанный. Нельзя определить тип. Мебель расставлена бессмысленно, впечатление загроможденности. Лучше избегать подобных искажений внутреннего пространства, так как хаос рассеивает конструктивную энергию...

Конечно, справедливо, что в своем доме сам себе голова. И, тем не менее, есть нечто общее, отличающее благополучно устроенную домашнюю жизнь. Это нечто – домашний устав – два-три незыблемых закона, соблюдать которые необходимо. Подчеркнем, речь не о правилах хорошего тона, но о законах Природы. Забота о доме – дело женское. Здесь ничто не заменит женских рук. Почему? – Действительно тайна, каким образом одни и те же предметы у женщин живут десятилетиями, не ломаясь, а у мужчин – как положено по гарантии. Дело в том, что почти все женщины беседуют с вещами. Когда в доме наступает время уборки, хозяйка обходит свои владения с влажной тряпочкой и ласковым словом (хотя бы даже произносимым мысленно). Это заряжает предметы не хуже экстрасенсорного положительного воздействия. Благополучие людей, живущих в таком доме – налицо.

Бытует заблуждение, что все дело только в чистоте, в уборке, а сокрытое – беседа с предметами – остается без внимания. И тогда домик заболевает. На поверхности чистота почти стерильная, все выполнено безукоризненно по новейшей моде, но почему-то дела на работе у мужа не клеятся, или еще хуже, он запил. Жена нервна, напряжена, озабочена. Она чувствует себя рабой, заложницей «чистоты». Вроде бы хозяйкой все делается как на выставку, для гостей, но никто не хочет приходить в гости сюда. В древности о таких говорили: у них Домовой умер.

А ведь если умер Маленький Хозяин, очень скоро заведутся Злыдни – это, так сказать, антимомовые, паразиты тонкого тела дома, болезни дома. Со Злыднями под крышу обязательно придут беды и нищета. Некогда вызывавшие ревнивую зависть хоромы на удивление быстро превратятся в «бомжатник». То есть, как ни парадоксально, мертвая, лишенная сердечной теплоты и слова, воля только к чистоте (она – необходимое, но не достаточное условие) и казарменному порядку в перспективе приводит как раз к невероятному количеству грязи – и не только астральной.

Слава Богу, большинство женщин это хорошо чувствуют. Предпочитают казарме живое дыхание предметов. Конечно, вещи должны знать свое место, но это не значит, что они раз и навсегда приклеены к нему «Моментом». Периодически все возвращается на круги своя, в том числе и предметы домашнего обихода. Позволяя «воде течь как она хочет», можно сэкономить очень много и времени и сил. Единственно, что соблюдается твердо, быть может, всего три правила: всегда чисто вымытый пол так, что можно ходить босиком; всегда ясные своей прозрачностью окна и аккуратная входная дверь.

Дверь должна быть герметичной, плотно прилегать к косяку. И, по возможности, хорошо бы обзавестись второй наружной железной дверью. Эту моду, которая столь широко распространилась в наше время, можно только приветствовать. Конечно, главная задача железной двери – не пустить взломщиков. Но железо еще и отличнейший экран для незримых «взломщиков». Издревле известно: железа нечисть боится. Тем, кому пока еще не удалось поставить двойной щит из дверей можно предложить методику очищения двери. Сначала необходимо стереть видимые пыль и грязь с наружной стороны. Затем огоньком освященной в церкви свечи обведете дверь по периметру слева направо, начиная с левого нижнего угла. Затем то же самое сделайте с внутренней стороны двери. Такое экранирование вручную требуется проводить хотя бы один раз в месяц.

Дверь – преграда, отделяющая внешний мир от нашего дома. Потому очень важно правильно переступить порог. Все равно, что перейти из одного мира в другой. Сбросить всякого рода проблемы у порога, и войти в дом налегке. В праантичной легендарной Гиперборее

в знак освобождения от старого и принятия нового переходили ледяной поток. Так совершался обряд передачи имени. Оставлялось на одном берегу старое имя (и вместе с ним должность, заботы, заслуги и почести), на другом принималось новое, которое означало новый этап жизни. А между тем Сотрудник и Хозяин – это тоже разные имена. Так что домашний порог вполне может выполнять роль разделяющего потока. Не случайно китайцы (фен-шуй) обязательно располагают перед входом в дом хотя бы небольшой водоем.

В мебелировке квартиры благоприятно стремление к минимуму острых углов и резких переходов. Использование естественных материалов.

Рабочий стол лучше обращать лицом к входной двери. Так может быть снято пусть иррациональное, пусть не всегда ясно чувствуемое, но от этого не менее реальное и разрушительное напряжение ожидания опасности из-за спины.

Важно проследить, чтобы вновь купленное зеркало не оказалось «лицом к лицу» с другим зеркалом. Зеркальный коридор – один из мощных магических приемников, «лифтов между мирами», и не должно его употреблять бесконтрольно. А также стоит перевесить на другое место зеркало, если оно отражает кровать. Спящему человеку будет не уютно, как будто кто-то смотрит на него. (Кому случалось вдруг проснуться ночью от необъяснимого страха и посмотреть в такое вот зеркало, тот может засвидетельствовать, что бывает и без «как будто»).

Но главное – организация интерьера, концентрирующего энергию, который по своему благотворному действию напоминает пирамиду. Его усиливает правильный уход за вещами. И тогда дом становится местом покоя и местом вашей личной силы. Мир вашему дому!

Часть II. Одежда: защита или тюрьма?

Одежда оказывает на человеческое тело очень существенное воздействие. В отдельный момент времени оно может быть меньше, чем воздействие других факторов, но оно постоянно. И потому гораздо более серьезно, чем обыкновенно мы думаем.

Одежда есть некоторая искусственная граница меж телом и средой. Отсюда ее две роли: как защита, так и посредничество. Разумно распоряжающийся одеждой имеет что-то вроде умного скафандра или доспехов, помогающих выжить в неблагоприятных условиях, но не препятствующих взаимодействию с условиями естественными. Не обращающий внимания на магическую (тонко-энергетическую) сторону костюма (одевающийся абы во что либо бездумно рабски следующий всякой моде) обрекает себя как бы на пожизненное заключение в передвижную тюрьму, которая всегда с ним.

Друг тебе или враг одежда твоя?

Это определяется многими факторами.

Начнем с простого. Серьезным фактором является материал, из которого сделана одежда. Он может представлять собой синтетическую или естественную ткань. Синтетика – это почти всегда строительный материал для тюрьмы. Потому что в ней тело совсем не дышит. А также и потому, что синтетический кокон накапливает статическое электричество.

Чем это плохо? Вспомним, что наше тело построено из маленьких живых клеток. А всякая такая клетка – крохотный электрический аккумулятор, и в нем поддерживается оптимальная для жизни разность потенциалов. Чтобы биохимические процессы протекали с нормальной скоростью – требуется определенное напряжение. Синтетика же, постоянно соприкасаясь с кожей, добавляет заряд. И ничего хорошего в этом нет. Накапливающееся поверхностное электричество вносит существенные помехи в нормальный обмен энергии, а следовательно в обмен веществ покровных тканей организма.

Даже автомобили заземляют с помощью эластичного ремешка-антистатика, через который избыточное напряжение уходит в землю. Любителям синтетических одежд, которые не жалеют изо дня в день медленно, но верно расставаться со своим здоровьем, однако и не хотят изменять привычке к искусственным тканям – им следовало бы привязывать к себе такой антистатик, чтобы другой конец свободно влачился по земле. И так и ходить. Вот было бы забавно, если бы и впрямь возникла такая мода!

О вредности статического электричества (как и относительно того, что тело, запеленатое в синтетическую ткань, – не дышит) всем хорошо известно. С этим не спорят и мода на натуральные материалы вообще-то вроде бы преобладает. Но это именно «вообще-то» и «вроде бы». Потому что, увы, гоняются в основном за натуральностью таких предметов одежды, которые как раз и не находятся вплотную к телу – кожаный плащ, дубленка... А между тем верхняя одежда не пребывает на нас постоянно. Ее-то, как раз, некоторые предметы можно иметь синтетическими без особенного ущерба здоровью.

Какие синтетические предметы туалета вредят более всего, так это как раз незаметные маленькие вещички. Особенно синтетическое женское – рекордсмен по программированию хронических болячек в области гинекологии, да и не только. Почему-то, хотя вообще представление о вреде синтетики есть, но, например, на колготки, в частности, это представление опрометчиво не распространяется. А между тем именно этот предмет непосредственно контактирует с кожей тела и пребывает в контакте с телом максимально долгое время. К тому же еще и представляет собой совершенно глухой футляр, полностью изолирующий нижнюю половину тела... Потом еще удивляются, почему у женщин с возрастом расцветает целый

букет всяческих болезней, а у мужчин таковых значительно меньше. Если бы женщины носили и на верхней половине тела какую-либо подобную изоляцию, то вообще бы надо было врачей всех специальностей делить на «женских» и «мужских», а не только в половой сфере на гинекологов и андрологов.

Ряд социальных стереотипов укоренен так прочно, что иногда отказаться носить на службе нездоровый костюм – значит повредить карьере. Что же, «кесарю – кесарево»... Но вот развить в себе привычку немедленно сбрасывать с себя все вредное, как только заканчивается эта самая служба – это означало бы сделать очень существенное вложение в банк собственного здоровья. Увы, обыкновенно видим как раз обратное. Женщина приходит с работы, снимает безвредный шерстяной или вредный синтетический дорогой жакет, чтобы его не запачкать и не помять и, облачившись в халатик поверх тех самых коварных колготок (они дешевые, их не жалко), занимается хозяйством или валится на диван смотреть телевизор.

Она может на этом диване так и заснуть в колготках, не отдохнув от них ни минуты, а завтра – в них же – вскочить и по звонку будильника бежать на работу. Конечно, такой образ жизни способствует лишь приближению момента, когда придется облачиться в тот костюм из естественных материалов, который не мнется. То есть, увы, в «костюм» из дубовых досок. (Простите мой черный юмор, он тут уместен, ибо тема синтетики на теле... ох, не веселая!) Достаточно обыкновенного здравого смысла, чтобы понять: чем дожидаться подобного исхода, лучше как можно быстрее сделать некоторые изменения в гардеробе и, главное, в привычках.

Давайте сначала рассмотрим идеальный вариант. С тем, чтобы потом вместе подумать, как это все увязать с суровой действительностью.

Идеальный вариант материала одежды – лён. Историки, путешественники, этнографы из разных стран (средневековые, а также предшествующие и последующие) очень удивлялись – это хорошо известно и зафиксировано во многих исторических документах – красоте и здоровью именно русской нации. Так вот, подобным восторгам (пересилившим даже тенденцию, отраженную в поговорке «каждый кулик хвалит свое болото») мы, русские, во многом обязаны нашему национальному костюму. Потому что все предметы его – как женского, так и мужского – традиционно выполнялись из льняного полотна.

Этот уникальный материал из волокон растения средней полосы – фактически, аналог полупроницаемой мембраны живой клетки. В смысле, что работает по тому же принципу. Что надо – пропускает; и, одновременно с этим, что не надо – задерживает.

Где теперь такой костюм взять? ... Нигде. Разве что какие-то отдельные умельцы что-то такое вручную изготавливают. Нет, я не предлагаю, как Махатма Ганди, всем сесть за прялку. А призываю лишь задаться вопросом: что из реально доступного наиболее похоже на это самое льняное полотно? Наиболее похожи ткани, изготовленные из хлопка. Это хорошо всем знакомые джинсовые ткани. Потому их так любили хиппи всего мира, ставившие во главу угла чего бы то ни было естественность. Движение хиппи в настоящее время кануло в прошлое, а вот мода на всякую джинсу не проходит. И даже перешагнула различные возрастные рамки. С точки зрения здоровья это можно только приветствовать.

Сказав о материале, добавим два слова и о покрое. Тут мы еще более решительно вторгаемся в область моды, а это – бездна, калейдоскоп всяческих разнообразий. Но все-таки рискнем дать очень простую систематику тому, какой бывает покрой. Конечно, мы этим рискуем навлечь на себя целый тайфун протестов всех модельеров мира. И все-таки: бывает узкое и широкое, длинное и короткое. По большому счету мода есть та или иная комбинация этих выборов относительно разных предметов гардероба и относительно тех или иных частей сих предметов. Что же рекомендовать выбрать, чтобы телу было хорошо в костюме,

а вам – в теле, упакованном в сей костюм? Ответ очень конкретный: ни первое, ни второе, ни третье и ни четвертое.

Дабы не впадать в ступор от подобной рекомендации, вспомним ситуацию со среднестатистическим человеком, который идет по лужам... не обходя их ни с какой стороны. Именно такой «строго научный» вывод получен в результате наблюдения за тем, как люди обходят лужу в течение целого дня. Примерно 50% обходят ее справа, примерно 50% – слева. Компьютер усредняет, и получается: подавляющее большинство вообще никогда не обходит луж. (Это кстати вообще на заметку тем, для кого наивысший авторитет – это «все так поступают»). Стоило бы хорошо подумать, прежде чем поверить тому, что, будто бы, быть нормальным есть то же самое, что быть среднестатистическим). Так вот, в случае костюма ситуация как раз обратная, чем в случае с лужей. Мода выбирает то один, то другой экстремум, а надо бы идти посередине.

Кому нужны экстремумы? Только тем, на которых иначе никто и не взглянет, как только в случае, если они напялят на себя что-то экстравагантное, супер-авангардистское, да еще успеют это сделать раньше всех прочих. А потом опять-таки раньше всех прочих ухитрятся поменять на противоположное. Таков способ искусственно (но отнюдь не искусно) привлечь к себе внимание. Что же, это единственное, что остается тем, кто не в состоянии привлечь партнера естественно, то есть своим здоровьем, излучением спокойной энергии, которой у тебя в избытке, если ты здоров (а).

Заметим, сказанное выше вовсе не означает, что будто бы мы призываем как-то бороться с модой. Да сохрани Господь! Разнообразие всегда вносит какую-то свежую струю, и это приятно для глаза. Мы лишь призываем не подпадать абсолютно под гипноз моды. Экстремумы хороши лишь для подиумов. А жизнь большинства из нас разворачивается отнюдь не на подмостках (разве что в метафорическом смысле). В реальной жизни иногда очень даже приходится шевелиться. А модный узкий костюм стесняет движения, превращает шевеление в пытку. (Обыкновенно слыша это заявление, мужчины переглядываются, вспоминая узкие джинсы 70-х годов.) Итак, мораль здесь простая: не надо нам в повседневной одежде ничего слишком узкого. Это вызывает следующий резонный вопрос. А что понимать под «слишком»? Очень просто. Если вы приседаете, поднимаете и опускаете руки, поворачиваетесь и так и эдак и что-то вам куда-то врежется – вот это и есть слишком. Причем, тут индивидуальный подход: у каждого свой порог комфорта-дискомфорта. Его-то и надо постараться уловить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.