

# Центр Философии Здоровья

---

---

---

## Контрастный душ

*Контрастный душ подходит всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Вопрос лишь в адаптации данной практики к индивидуальному состоянию каждого.*

*Контрастные водные тренировки продляют жизнь, запуская глубинные возможности самовосстановления тела. Всего несколько минут в день, и вы существенно укрепите не только физическое, но энергетическое, психическое и ментальное здоровье.*

- *Показания к применению*
  - *Методика приема*
  - *Тренировка и тестирование нервной системы*
  - *Метафизический аспект практики*
- 
- 
-

## Показания к применению контрастного душа

- Все виды усталости – физическая, энергетическая, психическая, ментальная.
- Все виды перевозбуждения и депрессии; недосыпание; вялое начало дня; избыточное возбуждение в вечернее время, проблемы с ночным сном; эмоциональная неустойчивость.
- Страх; сомнения; безволие; неуверенность по любой причине.
- Симптомы или предчувствие приближающейся болезни; оздоровительные очистительные кризисы. Пример. Примите контрастный душ во время насморка. Ваш нос мгновенно очистится, вы сможете им свободно дышать.
- Общая болезненность и ослабленность организма; частые сезонные болезни.
- Спазмы внутренних органов.
- Травмы физические, энергетические, психические.
- Астрономические события (водные практики особенно целебны в 27-й лунный день; в дни затмений, в дни полнолуния и новолуния, 19 января и так далее); метеорологические события – контрастный душ хорошо помогает метеозависимым людям.
- Избыточные, неблагоприятные, ненужные социальные контакты.
- Пребывание в местах с неблагоприятной экологией.
- Старение: вялые мышцы, дряблая кожа, низкая работоспособность, утомляемость, генерализованное системное воспаление и так далее.
- Просто, когда что-то не так, как хотелось бы, вплоть до безуспешных попыток решения сложной задачи или принятия важного решения.



[youtu.be/LJ17sNignRU](https://youtu.be/LJ17sNignRU)

*Научные данные:  
холодная вода  
чрезвычайно мощно  
поднимает и  
удерживает уровень  
дофамина*

За счёт тренировки кровеносных и лимфатических сосудов, которые с необходимостью сжимаются и расширяются под действием холодной и горячей воды, контрастный душ «прокачивает» и кровеносную, и лимфатическую системы. Именно нормальное движение крови и лимфы реализует тезис: «Жизни необходимо движение. Нет движения – нет жизни». Контрастный душ интенсифицирует внутренние движения тела.

Управляя стрессовым воздействием холодной и горячей воды, вы тренируете нервную и иммунную системы. Ценность этого в более точной и мощной самоорганизации тела – тело становится несокрушимым, оно успешнее противостоит нагрузкам и перегрузкам любого рода.

## Методика приёма контрастного душа

Находясь под струей воды, вы несколько раз меняете температуру воды с холодной на горячую и обратно. Продолжительность каждой фазы и их количество – по вашей готовности. Обратите внимание, медики рекомендуют плавное снижение температуры воды – градус за градусом, день за днем постепенно приучая организм к холодной воде. Это ошибочная тактика. Всегда используйте максимально холодную и максимально горячую воду, регулируя не температуру воды, но площадь тела, соприкасающуюся с ней, и продолжительность термического воздействия.

Если вы новичок в этом деле, то после хорошего разогрева всего тела горячей водой начинайте с обливания максимально холодной водой рук до локтей и ног до колен. С ростом тренированности увеличивайте площадь соприкосновения с водой – полностью обливайте руки и ноги. Постепенно (так как важна не скорость, а регулярность) подключайте и туловище, начиная снизу вверх. Голову обливайте в последнюю очередь.

После максимально холодной воды лейте на себя максимально горячую, какую можете выдержать. Именно резкой сменой температуры обуславливается множество оздоровительных реакций организма. Контрастный душ оздоравливает нервную, сердечную и сосудистую системы, и, что особенно ценно, он тренирует капилляры, активизирует естественную нейтрализацию ядов и способствует очищению от шлаков на клеточном уровне и глубже. Контрастный душ повышает иммунитет и стабилизирует эмоциональное состояние. Он особенно рекомендуется для людей с неуравновешенной психикой, так как перераспределяет энергетику и в прямом смысле слова «смывает», «сжигает» эфирную и астральную грязь, приводит в равновесие, стабилизирует и укрепляет эмоциональную и чувственную сферы человека.

Контрастные водные тренировки при правильном их проведении не имеют абсолютных противопоказаний и рекомендуются в любом возрасте и любом состоянии здоровья. Для тяжело и опасно больных людей контрастному воздействию воды следует подвергать только кисти и стопы<sup>1</sup>. При менее критичных состояниях оmyвайте руки до локтей, а ноги до колен. И так далее по самочувствию. Резко меняя температуру воды, вы инициируете организм с усилием поддерживать гомеостаз и пробуждаете свой иммунитет.

Помню, как несколько лет назад ранним утром 19 января я 12 раз окунулся в источник с ледяной водой. Стоял мороз, но мой настрой на это действие оказался сильнее холода и всех болезней.

Скажу более того: ни один из тех людей, от самых малых до самых пожилых, с которыми я когда-либо нырял в прорубь, не заболел от этого. При правильном применении холодная вода не охлаждает тело и не влечет озноб, но разогревает его так, что становится жарко в любой мороз независимо от конституции вашего тела и вашего психотипа.

Если вы мёрзнете<sup>2</sup>, то уменьшайте либо время, либо площадь воздействия холодной воды, но не её температуру. Прохладная вода гораздо опаснее ледяной. Она притупляет бдительность защитных сил, подобно тому, как легче простудиться от незаметного сквозняка, чем от сильного порыва ветра. Научные источники приводят описание такого опыта: лягушку сажают в емкость с прохладной водой. Воду начинают постепенно нагревать. Через некоторое время температура воды становится такой, что лягушка сваривается заживо, не предприняв попыток к спасению. Если же лягушку бросить в горячую воду, то она мгновенно отреагирует, пытаясь выпрыгнуть из неё. Люди, в отличие от земноводных, – существа теплокровные, но аналогия уместна. Поэтому сразу, с первой тренировки, делайте воду максимально холодной, и вы исключите риск простуды.

Пока вы не ощутили полную уверенность, обливание тела холодной водой проводите снизу вверх – от ног к голове. Если при неготовности сердца и сосудов начать резкое охлаждение с головы, то можно потерять сознание от спазма сосудов, питающих мозг. Верно и обратное: нарабатыв опыт данной практики, наибольшее удовлетворение вы будете получать, начиная лить холодную воду именно на голову. Но это вопрос времени и устремления.

Идеально обливаться природной водой, стоя босиком на земле в сочетании с дыхательными упражнениями. Ещё более сильно использовать два бассейна – с максимально горячей и максимально холодной водой. Но ванная комната с душем в городской квартире – тоже подходящий вариант.

---

<sup>1</sup> Впрочем, когда ничего не помогает и щадящих вариантов уже нет, тяжело больного человека окатывают ледяной водой полностью. В результате экстремального воздействия смерть может отступить, чему есть множество примеров. Но может и не отступить, если дух не готов бороться за жизнь в этом теле... Однако, при прочих равных условиях в критической ситуации применить этот способ целесообразнее, чем не применять его.

<sup>2</sup> Стабильно зябко чувствуют себя люди с избытком слизи в организме – слизь имеет охлаждающие свойства. Уменьшите количество слизи – перестанете мёрзнуть и бояться холода.

Если есть возможность, после контакта с водой не вытирайтесь полотенцем, позвольте телу высохнуть естественным образом. Альтернатива этому – сразу же растереться жестким полотенцем. И тот и другой варианты имеют полезные смыслы.

Контакт с холодной водой требует внутреннего настроя. Сконцентрируйтесь на результате, который вы хотите получить от данного действия и оформите его словом. Как вариант: *«Холодная вода укрепляет сердце, пробуждает разум, омывает душу, исцеляет тело»*. После этого – в воду.

Покажите эту практику детям, даже если у вас не хватает духа делать контрастный душ самим. Правильное выполнение контрастного душа приводит детей в восторг и существенно укрепляет их здоровье.

Особенно полезен контрастный душ осенью, когда из тёплого лета мы переходим в холодную зиму. С его помощью вы сделаете этот переход безболезненным и более комфортным. Доказательство простое: после того, как вы несколько раз переключите воду с предельно холодной на предельно горячую, ваше тело перестанет различать температуру воды. Вам будет одинаково комфортно, что под горячей, что под холодной водой. Так будет и с погодой: вам будет всё равно, какая на улице погода.

А также русская баня идеальна и естественна для выполнения контрастных термических процедур. Если есть возможность, прыгайте в прорубь или в снег прямо из парной, а из ледяной воды или снега сразу в парную. Заболеть от краткого пребывания в холоде невозможно, а польза огромная. Но доставляйте себе такое удовольствие, только если вы хорошо чувствуете себя в парной.

Итак, вы практикуете контрастные термические процедуры любого вида правильно,

- если по ходу дела вы не мёрзнете, а разогреваетесь разгоревшимся внутренним пламенем метаболизма<sup>1</sup>,
- если цвет кожи не белеет, а розовеет или даже краснеет,
- если внутренне вы ободряетесь и заряжаетесь,
- если после практики ваше субъективное самочувствие становится лучше, чем оно было до практики.

## **Тренировка и тестирование нервной системы**

Боязнь или непереносимость холодной воды есть прямое указание на слабость нервной системы в целом и парасимпатической её составляющей, в частности. Эта слабость качественно и количественно сокращает вашу жизнь. Имеет смысл преодолеть этот страх той или иной практикой температурного контраста.

Показателем того, что вы овладели практикой контрастного душа, является спокойное ровное дыхание при длительном контакте с холодной водой. Это следствие адекватной работы нервной системы в критической ситуации, что является важным навыком для достижения успеха в чём бы то ни было.

Тренируйте нервную систему поступайте следующим образом: вы направите предельно холодную воду на себя так, чтобы она стекала по затылку и позвоночнику. По ходу дела вы совершаете неторопливые глубокие диафрагмальные дыхания, то есть «дышите животом». Продолжительность практики регулируется вашим самочувствием. Если вы спокойно выдерживаете в таком режиме под ледяной водой не менее одной минуты, значит ваша нервная система не только весьма тренирована и устойчива, но действует в режиме, оптимальном для

---

<sup>1</sup> Это не образное выражение. Внутреннее пламя, действительно, ощущается во всём теле в целом и в каждой клеточке в частности.

здоровья тела. В первую очередь данная тренировка полезна для нормализации тонуса блуждающего нерва.

## Метафизический аспект практики

- Контрастный душ вырабатывает бесстрашие, решительность и устойчивость к трудностям. Практикуя его, вы перестаёте бояться своих болезней. Вы обретаете могущество их преодоления. Вы перестанете бояться смерти, вы будете более философски относиться к ней.
- Холодная вода смывает информацию. Поэтому, например, спортсмены после тренировки принимают не холодный, а тёплый душ, чтобы не смыть, а усвоить новые знания и умения. Но если вы перегружены информацией, если вы общались не лучшим образом, если вы были в людном месте, облиться холодной водой будет полезно – она смывает энергоинформационную грязь.
- Контрастный душ помогает регулировать контрасты вашей жизни. Если ваши отношения с кем-либо зашкаливают в ту или иную сторону, если у вас слишком сильная или слишком слабая реакция на что-либо, если вы сначала делаете, а потом думаете, контрастный душ будет полезен вам.
- И ещё одно неочевидное следствие. Кто нырял в открытом океане, погружаясь в безграничные просторы стихии воды, тот получил опыт, соизмеримый с опытом выхода космонавта в открытый космос. Контрастный душ – ещё один способ познания стихии воды телом. Он даёт ценный опыт регулирования стихии воды в теле, он тренирует ощущения и помогает управлять чувствами, как таковыми.
- И ещё две неочевидных пользы контрастного душа для разума.  
Во-первых, холод, как таковой, в любом виде его проявлении стимулирует разум. Как говорится, «держи ноги в тепле, а голову в холоде». Поэтому полезно спать в холодной спальне, полезно жить там, где бывает холодная зима, полезны всевозможные холодовые закаливающие мероприятия.  
Во-вторых, холодная вода активизирует рецепторы на всей поверхности кожи. Таким образом, головномозговой мозг получает полноценный входящий энергоинформационный поток с поверхности всего тела. Это важно для разума. Ибо разуму требуются границы, в которых он существует и развивается. Для разума важны границы физического тела, внутри которого он находится. Если нет чётких границ, разум перестаёт ориентироваться и впадает в неадекватное состояние, что вызывает болезни. Поэтому полезны такие практики, как массаж, железная рубашка, контрастный душ, русская парная с веником и так далее. Возвращаясь к предыдущему пункту о стихии воды. Ныряя с аквалангом или без него в толщу воды, когда не видно дна, берегов и поверхности океана, вы ставите разум в неловкое для него положение – он утрачивает систему координат. Кто знает, тот понимает, что я говорю. Кто не знает, попробуйте действовать в полной темноте в незнакомом вам помещении или в ночном лесу. «Сон разума рождает чудовищ». Чтобы ваш разум рождал не чудовищ, а строил адекватную реальность, контрастный душ вам в помощь.

Если вы не поняли, что сказано здесь, значит вы не освоили практику контрастного душа в её метафизической полноте.

Дерзайте! Успехов и здоровья вам.

11 июня 2015 года  
[Кишиневский Сергей](#)

## Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.  
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.  
Обрабатываем звонки и сообщения по будням  
с 11 до 19 часов московского времени.

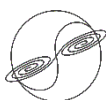
## Адрес офиса



[64z.ru/contact](https://64z.ru/contact)

## Сайт

вся информация проекта



[64z.ru](https://64z.ru)

## ВКонтакте

клипы, видео и краткие тексты



[vk.com/cfz64](https://vk.com/cfz64)

## YouTube

большие тематические  
видео



[youtube.com/@cfz64](https://youtube.com/@cfz64)

## Instagram

дублирование публикаций  
ВКонтакте



[instagram.com/cfz.64](https://instagram.com/cfz.64)

## Telegram

скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

## WhatsApp

чат вопросов и ответов



[wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1](https://wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1)

Рекомендуем использовать Telegram. Именно в этом мессенджере мы информируем о новых публикациях и о приятных акциях для подписчиков этого Telegram-канала.