

Г. П. Малахов
Закаливание и водолечение
Серия: Рецепты здоровья



Издательство: Сталкер, 2007 г.

Мягкая обложка, 176 стр.

ISBN 966-696-280-2

Тираж: 10000 экз.

Формат: 84x108/32

От издателя

Книга известного автора Г.П.Малахова поможет вам самостоятельно ориентироваться в огромном количестве закаливающих процедур и подобрать те, которые вам подойдут по степени выносливости.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава 1. Механизмы закаливания

Способы закаливания организма человека

Воздействие холода на организм человека

Воздействие тепла на организм и процессы, активизируемые им

Контрастное воздействие на организм и процессы, активизируемые им

Реакции организма на закаливающие процедуры

Приспособление организма к холоду и жаре

Естественная акклиматизация в экстремальных условиях проживания

Питание и приспособление организма к экстремальным условиям

Периодическое голодание и способность противостоять экстремальным природным условиям

Искусственные средства, помогающие организму быстрее приспосабливаться к неблагоприятным природным условиям

Общие рекомендации по проведению закаливающих и водных процедур

Глава 2. Описание закаливающих процедур

Наиболее применимые и эффективные закаливающие процедуры

Частичное обтирание

Общее обтирание

Обливание(купание)

Зимние купания — «моржевание»

Снежное пробуждение

Парная процедура

Водные процедуры

Механизм доразвития водных процедур Растворяющий и удаляющий механизмы водных процедур

Водные процедуры, нормализующие кровообращение

Согревающий и увлажняющий эффекты водных процедур

Энергетический и стимулирующий эффекты водных процедур

Лечебный эффект водных процедур

Уравновешивание жизненных принципов

Морские купания

Морской воздух

Солнечный свет

Морская вода

Правила морских купаний

Другие закаливающие и лечебные процедуры

Воздушные ванны

Суховоздушные ванны

Солнечные ванны

Прогревание лица и сон

Песочные ванны

Грязевые ванны

Местные водные процедуры

Виды компрессов

Техника наложения компрессов

Глава 3. Конкретное применение закаливающих и водных процедур

Закаливающие и водные процедуры при различных болезнях

Обливание холодной водой при хронических заболеваниях

Банные процедуры при различных болезнях

Странные обычаи, связанные с водой

Забота о ступнях

Компресс

Ванны

Проточные ванны

Глава 4. Закаливание детей

Основные свойства организма

Закаливание новорожденных и грудных детей

Закаливающие процедуры Никитиных

«Детка» Порфирия Иванова

Описание методики

Заключение

Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Из Аюрведы

Под закаливанием необходимо понимать повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: холоду, теплу, пониженному атмосферному давлению, а также к другим климатическим условиям.

Слово «закаливание» в данном случае применяется по аналогии с явлениями, наблюдаемыми в железе, стали при их сильном нагревании и последующем резком охлаждении, придающим им большую стойкость и твердость. Нечто подобное происходит и с организмом человека, который в результате закаливающих процедур приобретает способность противостоять неблагоприятным природным факторам.

Закаленный человек — это тот человек, который сознательно приучил себя переносить холод, жару и другие неблагоприятные природные условия, развил соответствующую способность организма успешно противостоять им.

В связи с закаливанием организма важно понять, что в нем от природы заложены особые механизмы, которые при соответствующей активизации вырабатывают устойчивость организма к неблагоприятным природным условиям. Но если их не задействовать, то они так и находятся в потенциальном, свернутом, состоянии. Закаленный человек умело развил приспособительные механизмы организма к холоду, жаре и т. д., довел их до совершенства, а незакаленный этого не сделал и остался беззащитен.

Давайте теперь поговорим о том, какие экстремальные климатические нагрузки может переносить нетренированный организм человека, а какие закаленный.

Зарубежные ученые проводили специальные опыты, чтобы определить наиболее высокую температуру, которую человеческий организм способен выдержать в сухом воздухе. Температуру 71 °С человек выдерживает в течение 1 часа, 82 °С — 49 минут, 93 °С — 33 минут, а 104 °С — только 26 минут. Ученые считают, что предельная температура, при которой человек в состоянии дышать, равна примерно 116 °С. Однако в истории имеются факты, когда человек выдерживал значительно большие температуры. В 1764 году французский ученый Тиллет сообщил в Парижской академии наук о том, что одна женщина находилась в печи при температуре 132 °С в течение 12 минут. В 1828 году был описан случай 14-минутного пребывания мужчины в печи, где температура достигала 170 °С. В Бельгии в 1958 году был зарегистрирован случай, когда человек несколько минут находился в термокамере при температуре 200 °С! В обнаженном состоянии человек может выдержать быстрое нарастание температуры до 210 °С, а в ватной одежде — до 270 °С. Этой температуры достаточно для варки яиц! Переносимость высоких температур в водной среде значительно ниже, чем на сухом воздухе. «Рекорд» в этой области принадлежит мужчине из Турции, который окунался с головой в котел с водой, нагретой до 70 °С.

Переносимость холода незакаленным человеком относительно небольшая. Наблюдений судебно-медицинских экспертов, изучавших причины и последствия кораблекрушений, происходивших в ледяных водах морей и океанов, показали, что незакаленные люди даже при наличии спасательных средств погибали от переохлаждения в ледяной воде, уже в первые полчаса. Однако имеются случаи, когда человека, утонувшего в ледяной воде, возвращали к жизни. В Норвегии пятилетний мальчик провалился под лед реки и утонул. Через 40 минут его безжизненное тело вытащили на берег и начали делать оживляющие процедуры. Вскоре у него появились признаки жизни. Через двое суток к мальчику вернулось сознание.

Кратковременные переохлаждения, даже весьма большие, человек способен перенести. Так, в Японии, водитель рефрижератора в жаркий день решил «отдохнуть» в кузове своей холодильной машины. В этом же кузове находились глыбы сухого льда, представляющие собой «замороженный» углекислый газ. Дверь фургона захлопнулась, и водитель подвергся воздействию холода — 10 °С. Когда шофера вытащили из кузова, он уже замерз. Тем не менее через несколько часов пострадавший был оживлен в ближайшей больнице.

В момент наступления клинической смерти от переохлаждения температура внутренних органов человека снижается до 26—24 °С. Но в некоторых случаях человек выдерживает и большее снижение температуры. В феврале 1951 года в больницу американского города Чикаго привезли 23-летнюю негритянку, которая в очень легкой одежде пролежала 11 часов на снегу при колебаниях температуры воздуха от —18 до —26 °С. Температура ее внутренних органов в момент поступления в больницу была 18 °С. При столь выраженном охлаждении тела женщина еще дышала (3—5 дыханий в минуту). Пульс был также редкий (12—20 ударов в минуту) и нерегулярный (паузы между сердечными сокращениями доходили до 8 секунд). Пострадавшую удалось спасти.

Если человек сознательно закалил свой организм, он способен показывать выдающиеся результаты или просто жить в крайне неблагоприятных условиях. Например, великий финский стайер Пааво Нурми, выигравший на Олимпиаде 1924 года четыре золотые медали, рассказывал: «Парижскую жару (в тот год во Франции была сильная жара) мне удалось победить благодаря тому, что у себя в Финляндии я никогда не забывал о жаркой сауне». Оказывается, сауна тренирует нашу систему терморегуляции, улучшает деятельность потовых желез. Закаленный к жаре организм борется с нагреванием прежде всего с помощью обильного потоотделения: испарение пота поглощает значительное количество тепла из того слоя воздуха, который непосредственно прилегает к коже, и тем в достаточной мере понижает его температуру.

Порфирий Корнеевич Иванов, сознательно в течение 50 лет подвергая свой организм «плохим» природным условиям, достиг удивительных результатов в закаливании. В любой мороз он прогуливался босиком по снегу в одних шортах, причем не минутами, а часами. Если люди проживают в суровых климатических условиях, то соответствующие природные механизмы приспособления у них включаются сами. Высокую устойчивость к холоду коренных жителей Огненной Земли наблюдал еще Ч. Дарвин. Его удивило прежде всего то, что совершенно обнаженные женщины и дети не обращали никакого внимания на густо падавший снег, который таял на их телах.

В 1958—1959 годах ученые изучали устойчивость к холоду аборигенов центральной части Австралии. Оказалось, что они совершенно спокойно при температуре воздуха 5—10 °С спят обнаженными на голой земле между костров без малейших признаков дрожи и повышения газообмена. Температура тела у австралийцев при этом остается нормальной, а вот температура кожи снижается на туловище до 15 °С, а на конечностях даже до 10 °С. При таком выраженном снижении температуры кожи у обычных людей возникли бы ощущения почти непереносимой боли, а австралийцы спокойно спят и не чувствуют ни боли, ни холода.

Большое значение в выработке устойчивости организма к неблагоприятным климатическим условиям оказывает наше сознание, образное мышление. Так, в горных районах Непала и Тибета применяется особая методика закаливания. С помощью самовнушения некоторые люди могли повышать на холоде свой энергообмен на 33—50%. Эта способность спасает их от переохлаждения и обморожений. В 1963 году был описан случай чрезвычайной устойчивости к холоду 35-летнего горца по имени Май Бахадур, который провел 4 суток на высокогорном леднике (5—5,3 тысяч мет-ров) при температуре воздуха минус 13—15 °С без пищи, на открытом воздухе, босиком, в плохой одежде. У него не было обнаружено почти никаких существенных нарушений.

Исследовательница Тибета Александра Давид-Нель в своей книге «Маги и мистики Тибета» описала состязание, которое проводят у прорубленных во льду лунок высокогорного озера обнаженные по поясу йоги-респы. Мороз под 30 °С, но от респов валит пар. Соревнуются они в том, сколько простынь, вытасненных из ледяной воды, каждый высушит на собственной спине. Для этого они вырабатывают в своем теле «психическое тепло», представляя, что вдоль позвоночника все сильнее разгорается пламя.

Запуск механизмов приспособления организма с помощью закаливающих процедур позволяет человеку лучше переносить климатические колебания, повышает общую устойчивость организма к различным болезням, делает организм человека здоровее и долговечнее. Все это было подмечено человеком и целенаправленно использовалось для выживания.

В качестве создания закаливающих условий наиболее широко применялись процедуры, связанные с теплом и холодом. В основном использовали воду: в виде пара — для запуска механизмов приспособления к жаре; в виде сильно охлажденной жидкости — для запуска механизмов приспособления к холоду. Причем было подмечено, что запускать механизмы приспособления к суровым климатическим условиям с помощью закаливающих процедур лучше всего с момента рождения, а в дальнейшем регулярно их поддерживать. Если просмотреть соответствующие литературные источники, можно узнать, как это происходило в глубокой древности и как это происходит сейчас.

И. Р. Тарханов в конце прошлого века писал, что якуты натирают своих новорожденных снегом, а тунгусы погружают младенцев в снег, обливают ледяной водой и закутывают затем в олени шкуры.

Совсем недавно широко практиковался такой массовый закаливающий прием, как босохождение. Обуви было мало, порой одни сапоги на семью, и люди вынуждены были с ранней весны до поздней осени ходить босиком, что закаливало ноги.

Хождение босиком как прием местного закаливания предложил в конце XIX века немецкий священник Себастьян Кнейп. Он выдвинул прекрасные гигиенические лозунги. Вот один из них: «Каждый шаг босиком прибавляет минуту жизни».

В настоящее время в некоторых санаториях Германии, Австрии, Финляндии широко практикуется ходьба босиком по «контрастным» дорожкам, различные участки которой нагреты по-разному — от холодного до горячего.

Многие закаливающие мероприятия у древних народов были возведены в культ и их предписывалось выполнять как религиозные обязанности. Например, так появился обряд крещения у многих народов.

У евреев закон Моисея предписывает соблюдать чистоту тела и одежды. Так, у них были и сейчас имеются специальные бассейны («миквах») для ритуального омовения. Каждая еврейская община заботилась о создании такого бассейна так же, как о строительстве синагоги. В них окунались все женщины после менструации, и лишь после этого они имели право разделить свое ложе с мужем, дабы в чистоте и святости зачать потомство. Набожные евреи взяли за правило окунаться в бассейн в канун наступления Субботы. Хотя большинство ритуальных омовений совершались в подобных бассейнах, которые находились в закрытых помещениях, считалось еще большей добродетелью, когда представлялась возможность окунаться в реку, под открытым небом. В Белоруссии, Украине и Польше еще в начале века довольно часто можно было встретить зимой, по ночам, седовласых евреев с топорами в руках — они направлялись к ближайшей речке, чтобы пробить в ней прорубь и окунуться в ледяную воду.

По талмудическим описаниям, бани строили так, чтобы теплый воздух проникал в них через отверстия в полу или стенах. Эти отверстия открывались и закрывались, так что можно было регулировать подачу нагретого воздуха и температуру в помещении. После горячей бани принимали теплый и холодный душ. Тот, кто не принимал холодный душ, был подобен «раскаленному железу, которое не погрузили в холодную воду...», т. е. оставался незакаленным. После душа слуги выливали на купающегося два таза с водой разной температуры.

Познав полезность для здоровья закаливающих процедур, во всем мире стали строить специальные помещения, в которых можно было хорошенько прогреть и остудить свой организм. Эти помещения стали называть банями. Ввиду того, что вначале их строили в местах, где имелись естественные горячие источники, их называли «термами» (от греческого слова «терма» — тепло, жар). Римляне переняли термальные бани от греков, которые, в свою очередь, переняли их от персов, египтян и финикийцев. В настоящее время в практике подготовки спортсменов и космонавтов широко используют метод

контрастного закаливания — чередование суховоздушной финской бани, или сауны, с купанием в холодной и даже ледяной воде. В процессе такого закаливания организм вырабатывает способность реагировать на жару как на холод и наоборот. Человек, занимающийся контрастным методом температурного закаливания, способен хорошо переносить как низкие, так и высокие температуры окружающей среды, наименее подвержен простудам.

Кроме придания устойчивости организму — способности легко переносить суровые климатические условия, сильные закаливающие процедуры оказались наиболее действенным средством против патогенных биоклиматических энергий, внедряющихся в тело человека. Например, холод и сырость, «вошедшие» в человеческий организм и вызывающие соответствующие недомогания и болезни, можно легко вытеснить, применив противоположное — жар и сухость.

Кроме этого, активизируя жизненные процессы в организме, сильные закаливающие процедуры великолепно помогают тонизировать организм. Вот почему они заслуженно пользуются огромной популярностью среди всех слоев населения.

Говоря о закаливании, невозможно не рассказать о воде. Ибо с ее помощью можно легко подводить к организму холод и тепло, добавлять и удалять жидкость в организм.

Вода — колыбель жизни, она составляет основную массу человеческого организма (две трети), в ней разыгрываются все жизненные проявления организма: протекание биологических реакций, транспорт газов и веществ, передача нервных импульсов, способность поглощать и отдавать тепло, поглощать и передавать различные излучения и, наконец, она имеет наибольшее родство к электрону — универсальной энергии Вселенной.

Два жизненных принципа — «Слизь» и «Желчь» основаны на наличии в организме воды, а третий — «Ветер» легко регулируется добавлением или изъятием воды из организма.

Чем больше организм содержит «активной» воды (той, которая входит в состав организма, а не образует отеков и водянки), тем интенсивнее жизненные проявления (например, у детей) и наоборот, чем ее меньше, тем слабее жизнь (например, у стариков много «неактивной воды», которая образует водянку и т. п.).

Прогрессивная потеря воды в течение жизни наблюдается у всех живых существ и является одним из биологических законов. Поэтому поддержанием оптимального количества «активной» жидкости в организме можно повысить качество жизни и ее продолжительность.

Человечество давно подметило способность воды поддерживать жизнь человека, поэтому первыми и главными закаливающими процедурами являются водные. Грамотное и своевременное применение их очень помогает человеку, и наоборот, неумелое обычно вредит.

Различные обычаи и обряды, связанные с водой, служат эффективным средством в сохранении и приумножении здоровья человека.

В истории человечества имеется период, который наглядно показал, насколько пагубно отражается на здоровье людей несоблюдение элементарных гигиенических правил. Ранние христиане, извратив Учение Христа, отвергли гигиенические процедуры, связанные с водой и телом, как бесовские. Люди перестали мыться и заботиться о чистоте тела. Например, королева Испании Изабелла Кастильская (конец XV века) призналась, что за всю жизнь мылась всего два раза — при рождении и в день свадьбы. Дочь одного из французских королей погибла от вшивости. Людовик XIV издал специальный указ, в котором предписывалось при посещении двора не жалеть крепких духов, чтобы их аромат заглушал зловоние от тел и одежд. О простом народе и говорить нечего. От несоблюдения чистоты, личной гигиены по Европе прокатывались такие эпидемии чумы и холеры, что за раз уносили одну четверть ее населения в могилу!

Среди всех физических методов закаливание и водолечение, несомненно, занимает первое место по своей древности, признанию полезности всеми народами и во все времена; в самых ранних, дошедших до нас отрывках истории человечества, вода всегда считалась символом чистоты и очищения; этот культ воды был одинаков у мифических и исторических народов.

Из древнейшей литературы нам известно, что древние люди различали 14 видов вод (пресная, морская, щелочная, кислая и т. п.), которые они применяли для излечения от соответствующих болезней. Пифагор и его ученики так высоко оценили влияние воды на больных, что перенесли всю освоенную ими технику водолечения из Египта в Грецию.

Вода, по мнению Гиппократов, действует на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием; она

может принести тепло и отнять его; она создает раздражение и реакцию; влияет химически и механически; теплая вода успокаивает нервную систему, устраняет дрожь и судороги, навевает сон; соленая вода делает кожу теплой и сухой. Излюбленной процедурой Гиппократом была теплая ванна, применявшаяся при лихорадочных болезнях (как потогонное) и почти при всех болезнях органов пищеварения и дыхания; холодные компрессы он назначал во многих хирургических случаях: при переломах, вывихах, ранениях и кровотечениях.

Он правильно установил, что холодная вода возбуждает, теплая расслабляет и что вообще она помогает при многих болезнях, где все другое перестало помогать.

В громадной Римской империи было широко распространено закаливание и водолечение, существовало много водных курортов, устроенных с небывалой роскошью и комфортом. Как правило, их строили там, где имелись естественные водные источники, содержащие серу, растворы солей.

Богатые жители Рима имели ваннные комнаты, удобства и роскошь которых сегодня трудно представить. Конечно же, наши бани не могут выдержать сравнения с масштабом и роскошью римских бань. Бани императора Каракаллы, например, занимали более 120 акров. В этом огромном комплексе сооружений были крытый двор для спорта, библиотеки, галереи с различными типами ванн и огромный плавательный бассейн. На мраморных скамьях одной из галерей могли одновременно отдыхать лежа, растянувшись во весь рост, 1800 человек. Это великолепное сооружение превзошло бани Диоклетиана (284—305 годы), сооруженные в Риме, с пропускной способностью 3600 купающихся одновременно... Роскошь и красота этих сооружений была несравненной. Творения знаменитых скульпторов, картины художников, мозаичный орнамент делали их подобными дворцам. Для строительства бань выбирались обычно возвышенные места.

После распада Римской империи и насаждения христианства забота о теле была предана забвению. На месте бань строятся храмы. Во всей Европе процветает антисанитария и антигигиена. Дорогой ценой заплатило человечество за это. Постепенно прогрессивно мыслящие люди начали вновь использовать гигиенические приемы. Церкви и монастыри начали открывать с профилактической и лечебной целью купальные учреждения и потельные камеры.

Историк Н. И. Костомаров в своих очерках о домашней жизни и нравах русского народа отмечал, что баня была первой потребностью не только для соблюдения чистоплотности, не только главным лекарством от всех недугов, но и своего рода удовольствием, наслаждением. Когда в средние века население Западной Европы косили холера и чума, на Руси спасались своей любимой баней.

В конце XVII века началось освобождение от предвзятых мнений о водолечении. Появились холодные души, стали применять холодные ванны и погружение, рекомендовали купание и плавание.

В XVIII веке стали использовать с лечебной целью морские купания.

В это же время появляется ряд энтузиастов естественных форм лечения и оздоровления, которые опытным путем постигают, как надо использовать закаливание и водолечение.

Присниц, крестьянин из Грeфенберга, успешно лечит водными процедурами многие серьезные болезни. В 1840 году у него уже было более 1600 пациентов со всех частей света. Множество врачей приезжали поучиться у него искусству естественного лечения.

Немного спустя профессор Винтерниц из Вены заложил своими работами основу водолечения. Он написал простым и логичным языком около 200 работ по водолечению.

Во Франции работы Ж. М. Шарко и других ученых поставили дело водолечения на твердую клиническую почву.

Вот мы с вами вкратце и узнали, что собой представляет закаливание, водолечение, откуда они возникли и для чего это используют люди.

Для того чтобы эффективно применять закаливающие процедуры, необходимо знать, за счет чего они воздействуют на наш организм, какие процессы активизируют в нем, как влияют на лиц с той или иной индивидуальной конституцией, тем или иным возрастом, как зависят от сезона года и т. п. Узнав механизмы влияния, мы сможем избежать досадных ошибок при закаливании и получить от него то, что желаем.

Механизмы закаливания

ГЛАВА 1

СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Закаливающее воздействие на организм можно свести к трем факторам — холоду, теплу и

чередованию тепла и холода. Разберем, с помощью чего лучше подводить к организму человека тепло и холод, как воздействуют холод и тепло на организм и какие процессы активизируются в нем.

I. Так как организм взрослого человека на 65—68% состоит из воды, то лучше всего на него воздействовать водой. К тому же вода имеет большую теплоемкость и хорошую теплопроводность: она проводит тепло в 28 раз лучше воздуха. Поэтому вода и воздух одинаковой температуры нам кажутся различными: для обнаженного тела воздух +18 °С кажется нейтральным — индифферентным (ни теплым, ни холодным), а +30 °С — очень теплым; вода же температурой +18 °С кажется холодной, а нейтральной — лишь около +28 °С.

Переведа воду в другие состояния — пара, льда, мы можем усилить воздействие жара или холода на организм. II. Вода в организме человека находится в качественно отличном состоянии от обычной. Она по своему составу неоднородна, хотя состоит из тех же двух атомов водорода и атома кислорода. Вся разница в том, какая связь между водородом и кислородом.

Атом водорода может присоединяться к другим элементам посредством двух видов связи. Атомы водорода, образуя молекулу воды, вращаются относительно связей с атомом кислорода в одном случае синхронно — в одну сторону (пара-водород), а в другом — в разные (ортоводород).

В природной воде около 25% такой, у которой протоны вращаются синхронно в одну сторону. Такие молекулы воды условно назовем паравод. Если же протоны водорода в молекуле воды вращаются в разные стороны, то их условно можно назвать ортовод. В природной воде их около 75%.

И вот здесь мы подошли к самому важному вопросу — вопросу относительно жизни вообще. Оказывается, любое «живое» вещество отличается от «неживого» тем, что в **первом веществе вращается в одном, левом, направлении, а во втором этого нет, вещество вращается хаотично.**

Ввиду того, что наш организм в основном состоит из воды, именно в молекулах воды и проявляется наша жизненность — атомы водорода синхронно вращаются в одном направлении. Чем это вращение выраженнее и стабильнее, тем здоровее и устойчивее наш организм. И наоборот, чем больше искажено и уменьшено вращение, тем слабее и болезненнее организм. По-видимому, молекулы воды паравод обеспечивают жизнедеятельность клеток организма. Можно предположить, что больные клетки, в зависимости от тяжести заболевания имеют меньший процент молекул паравод, так как усиленно их используют для своего восстановления. В результате этого общий баланс между упорядоченно вращающейся водой и хаотической нарушается в пользу последней, что приводит к ослаблению жизненных проявлений в организме. Задача оздоровления сводится к тому, чтобы восстановить необходимое вращение вещества в клетках — перевести воду из хаотического состояния ортовод в упорядоченное — паравод. С помощью чего это можно сделать?

Молекула воды — это электрический и магнитный диполь. Импульсное магнитное поле действует на молекулы воды ортовод тем, что «заставляет» водородные связи вращаться в одном направлении. При этом водородными связями поглощается часть импульса магнитного поля. Один из протонов водорода в молекуле ортовод изменяет свое вращение на противоположное и переходит при этом на новый энергетический уровень (с выделением тепла). В результате этого вода из хаотического состояния ортовод мгновенно переходит упорядоченное, структурированное, — паравод. Во время этого процесса выделяется тепло.

Постоянное магнитное поле влияет на молекулы воды иначе: часть молекул паравод переходит в состояние ортовод (без выделения тепла).

Таким образом, под действием магнитных полей соотношение как природной (25% молекул пара-вод и 75% молекул ортовод), так и воды, находящейся в организме, изменяется. Восстановление прежнего баланса после окончания такого воздействия наблюдается через 10—12 часов.

III. Раздражение, которое производится приложением воды, в основном делится на два вида — механическое и температурное. Мы в основном будем рассматривать температурное раздражение на организм.

В свою очередь температурное воздействие на организм можно разделить на три главных вида: на плазму и магнитное поле, на физическое тело и на системы и органы.

В человеческий организм «вморожено» магнитное поле, которое находится внутри организма и выступает за его пределы. К тому же человеческий организм пронизан и окутан плазмой, которая образует ауру (облако) или плазменное тело вокруг него.

Любое температурное воздействие в первую очередь сказывается на магнитном поле и плазменном

теле, вызывая в них чисто физические эффекты. Например, разогрев их приводит к расширению, а охлаждение к сжатию.

Резкое охлаждение приводит к быстрому сжатию, уплотнению магнитного поля и плазмы, а значит, вызывает образование различные импульсных явлений с выделением энергии, которая кроме разогрева организма вызывает переход воды организма в состояние паравод.

Медленное охлаждение этим свойством не обладает. Поверхность тела просто охлаждается, сосуды кожи сокращаются, препятствуя большим потерям тепла. Процессы обогрева организма усиливаются. За счет этого организм способен некоторое время поддерживать свои функции в норме.

Разберем подробно, как воздействует теплота на организм человека?

О том, что действие теплоты приводит к расширению магнитного поля и плазмы, мы уже знаем. Феномен расширения говорит о том, что в этих «средах» произошло увеличение энергии. Увеличение энергии говорит о том, что процессы, связанные с движением, значительно увеличены. Отсюда можно сделать вывод, что в организме активизируются все биологические процессы. О том, какие это процессы, поговорим несколько позже.

На физическое тело организма теплота переходит, как от более нагретых тел (печь и пар в бане) к менее нагретым (тело человека). Распределение температуры внутри организма в результате нагрева имеет свои особенности и свои закономерности. Вначале, когда нагревается кожа, температура внутренних органов в первые 2—4 минуты увеличивается незначительно. Но постепенное повышение кожной температуры в последующие 5—10 минут притормаживается. Зато увеличивается температура внутри организма.

Если высокотемпературное воздействие на организм продолжается (в бане), то теперь оно переносится все легче и легче. В эти минуты человек испытывает наиболее приятные ощущения прогрева организма.

Увеличение энергии в магнитном поле и плазменном теле организма от теплоты приводит к усилению кровообращения, обменных процессов, выделению влаги из организма в виде пота.

Человеческий организм может очень много вбирать в себя теплоты. Отрывок из книги Алексея Галицкого «Щедрый жар» иллюстрирует это: «В гордом одиночестве старый мастер долго еще „добрел душой“. До тех пор, когда уже совсем истрепался многострадальный веник и все тело горело как ошпаренное. Семен Григорьевич вышел из парной весь красный, всклокоченный, торжествующий. Целых десять минут валил от него пар — так много вобрал он в себя тепла». Резонно задать вопрос, с помощью включения каких механизмов организм спасается от перегрева в бане?

Итак, наше тело получает дополнительные порции тепла. Окружающая температура значительно выше температуры тела. Отдавать избыточный жар некуда. Влажность нагретого воздуха препятствует теплоотдаче, мешает испарению. Не помогают в первые мгновения банного сеанса ни легкие, ни кожа. Но от перегрева надо избавляться. Благодаря дополнительным усилиям со стороны организма, к коже направляется из «депо» кровь. Происходит сильное расширение кожных капилляров. Кровь отводит лишнюю теплоту из глубины организма к коже. Ее температура значительно повышается. Теперь разгоряченная кожа отдает излишки тепла в окружающую горячую среду с помощью теплоизлучения в виде инфракрасных лучей и в виде испарения воды. Испаряясь, вода уносит излишки тепла. Два с половиной миллиона потовых желез обслуживают наш организм. За один банный сеанс выделяется от 500 до 1500 граммов воды.

Как же холод и жара воздействуют на органы и системы человеческого организма?

Воздействие холода на организм человека

Стрессовое воздействие. Воздействие холода вызывает общую ответную реакцию организма в виде стресса. В зависимости от силы и продолжительности воздействия стресс может быть очень сильным — «ломающим» и «мягким» — активизирующим.

Ростовские ученые М. А. Уколова, Л. Х. Гаркави и Е. Б. Квакина обнаружили у живых организмов две ответные реакции — тренировки и активизации, вызываемые слабыми и умеренными электрическими, магнитными и другими раздражителями (к ним относится и воздействие холода). Если эти реакции поддерживаются длительное время, то организм становится более устойчивым как в целом, так и в отношении к различным заболеваниям.

Таким образом, несильное воздействие холода может вызывать в организме реакции активизации. Длительно поддерживая реакцию активизации за счет регулярных закаливающих процедур средней

силы, можно добиваться поразительного эффекта как в излечении (в экспериментах рассасывались поверхностно расположенные злокачественные новообразования у человека), так в общем укреплении здоровья и духовном самосовершенствовании;

В связи со стрессовым воздействием холодной воды на организм надо определиться, чем же, какой реакцией организма определяется ее воздействие?

В течение первых 1—2 минут воздействия водой температурой ниже + 12 °С система терморегуляции организма будет только включаться. Это время (1—2 минут) определяется процессом, в течение которого ионы натрия проникают в клетку нейрона, а ионы калия выходят из нее. Это время и будет считаться оптимальным для резкой активизации организма.

После 1—2 минут в ответ на воздействие холода организм будет вырабатывать тепло — включится система терморегуляции организма. И теперь речь пойдет о дозированном влиянии холода. Здесь важно в течение некоторого времени активизировать систему терморегуляции, но не истощить ее мощностью и временем воздействия холода. Поэтому доза воздействия будет определяться вашей тренированностью к холоду, индивидуальной конституцией, возрастом. Дозировку воздействия холодом надо наращивать постепенно.

Воздействие на сосудистую систему организма. При быстром воздействии холода сосуды кожи резко сжимаются. Это тренирует и укрепляет сосуды и капилляры. Возрождение капилляров приводит к тому, что все наши внутренние органы и сама кожа (одна из важнейших желез нашего организма) становятся здоровее.

Устранение застоев в организме. Вода незаменима в обмене веществ. Все жизненные процессы нашего организма протекают в различных водных растворах и при непосредственном участии воды, благодаря одному из ее удивительных свойств — диэлектрической проницаемости, способности преодолевать силы сцепления между молекулами и атомами веществ. Жизненные процессы — это постоянное движение жидкостей между клетками и внутри них. Когда в человеческом организме движение жидкостей проходит нормально, отрегулировано, все идет хорошо. Стоит нарушиться циркуляции жидкости в организме и у человека начинаются недомогания. Обливания, купание, ванны, выполняемые прохладной и холодной водой, помогают регулировать движение жидкостей в клетках и между клетками, устраняют застойные явления.

Действие на сердце. Под влиянием холода не только изменяется количество сердечных сокращений, но и сам характер толчка. Под воздействием умеренных нагрузок холодом исчезает аритмия или значительно улучшается ритм сердечных сокращений.

Замедление пульса происходит от действия холода как непосредственно на сердечную область или спину, так и в результате общих процедур. К сильнейшим среди них относится влажное обертывание.

Влияние на состав крови. От применения общих холодных процедур достаточной интенсивности (для того чтобы стресс проявился по типу активизации) увеличивается количество лейкоцитов и красных кровяных телец. Наибольшее увеличение зафиксировано через 1 час после закаливающей процедуры.

Исследования ученых показали, что наибольшее увеличение красных кровяных телец, зачастую выше 2 000 000 в 1 кубическом миллиметре, происходит в период наибольшего расширения кожных сосудов после сильного воздействия тепла или холода — двух, казалось бы, противоположных факторов. Суть этого феномена в том, что любые сильные раздражители теряют свою специфичность, и организм реагирует на них однотипно.

Влияние на дыхание. Краткое воздействие холода как в виде обливания душа, так и локализованное на затылке (лед на шейные позвонки) вызывает сначала остановку дыхания на усиленном вдохе, затем учащение дыхания. В результате значительно увеличивается (до 300—1500 кубических сантиметров) легочная вентиляция.

Длительно длящееся раздражение холодом повышает выработку тепла в организме, а это, в свою очередь, увеличивает выделение углекислого газа. С практической точки зрения важно, что, когда струя воды или целая волна низкой температуры быстро касается большой поверхности тела (спина или грудь), происходит глубокий вдох, затем пауза и затем глубокий выдох. Если раздражение повторяется часто (обливание) или длится долго (моржевание), тогда наступают частые, глубокие вдохи, которые продолжаются и после окончания водяной процедуры.

Влияние на мускульную силу. Давно известен факт, что при правильном водолечении мышечная

сила увеличивается. Холодные процедуры хорошо восстанавливают работоспособность утомленного организма.

Холод, вызывая сжатие, активизирует организм (Ян — влияние, которое приводит к активности). Практическое заключение из этих наблюдений таково: после холодных водяных процедур человек чувствует себя свежее и способнее ко всякой работе.

Тепловые процедуры способствуют расслаблению, так как тепло вызывает расширение (Инь — влияние, которое приводит к расслабленности и пассивности). Поэтому после всех тепловых процедур в организме наступает расслабление, успокоение, желание покоя и сна.

Влияние на нервную систему. Чем больше разница между температурой воды и телом человека, тем сильнее раздражение нервной системы: холодные температуры приносят освежение, более теплые — успокоение. Это главный фактор в технике применения водных процедур.

Вот еще несколько факторов, которые усиливают воздействие на нервную систему. Чем на большую часть кожных покровов воздействует холод, тем выраженнее ответ со стороны нервной системы.

Чем больше контраст между температурой среды и телом, чем быстрее воздействие холода, тем сильнее реагирует нервная система — ныряние в холодную воду действует сильнее, чем просто вхождение в нее.

Влияющие на кожу холодные раздражения действуют тем интенсивнее, чем теплее кожа, чем она богаче кровью; наоборот, кожа холодная, сжавшаяся, препятствует полному проявлению холодного раздражения.

Что касается механического раздражения, которое вода оказывает на тело, то ее низкие температуры переносятся тем легче, чем энергичнее и быстрее она соприкасается с кожей и чем короче длится соприкосновение. Так, холодный сильный душ в течение короткого периода времени (1—2 минуты) — согревает, а медленное обливание без давления вызывает озноб.

Влияние на обмен веществ. Замечено, что под влиянием водных процедур азот пищи лучше усваивается. Мочевина, мочевиная кислота и другие ненужные соединения при правильном водолечении выводятся из организма в увеличенном количестве.

Благодаря этому, при лечении болезней обмена веществ можно регулировать все виды обмена.

Щелочность крови после воздействия холода увеличивается, а после теплых процедур повышается кислотность, что особенно важно при лечении подагры.

Водные процедуры улучшают кровообращение, что позволяет успешно бороться с отложениями мочевой кислоты.

Влияние на выделительную функцию организма. Результатом использования холодной воды в виде обтираний, обливаний, ванн и пр. обычно является увеличенное выделение мочи, вследствие усиленного обмена веществ и обилия продуктов распада. Спустя 6—8 часов удельный вес мочи повышается, количество выделяемой мочевины, мочевой кислоты, хлоридов и фосфатов — увеличивается.

Увеличение количества мочи после холодных процедур и уменьшение после теплых зависит от изменений кровяного давления в почечных сосудах. Так, во время холодных процедур происходит сжатие организма, что повышает внутри него давление, а следовательно, увеличивает фильтрацию воды в почках. Во время тепловых процедур происходит потоотделение — потеря воды, что ведет к увеличению концентрации мочи, усилению выделения воды кожей и ослаблению деятельности почек.

Потеря веса через кожу соответствует уменьшению диуреза, но через несколько часов здоровый организм возвращается к своему прежнему состоянию и приобретает свой прежний вес; но даже и эта недолговременная потеря воды чрезвычайно усиливает тканевый ток жидкости, столь полезный для тела.

На перистальтику кишок можно влиять различными приемами и температурами: с одной стороны ускорять, с другой — замедлять. Все короткие холодные процедуры, которыми нервы кожи живота и кишечника возбуждаются, как правило, ускоряют перистальтику и наоборот. Процедуры, связанные с теплом, хороши против спазмов различной природы (например, против спастических запоров). **Физическое воздействие в виде сжатия электромагнитного и плазменного полей организма.**

Помимо преобразования воды в организме из состояния ортовод в паравод, резкое воздействие холода приводит к образованию на мембранах клеток повышенного электрического потенциала,

который стимулирует деление и обновление клеток.

Нормализация общего заряда организма. Изолированность ног человека от земли вызывает накопление в организме положительного заряда. Происходит энергетический перекоп и извращается нормальная циркуляция энергии, веществ и т. п. между верхом и низом тела. В результате возникают застойные явления с нарушением функции тех или иных органов, отложением шлаков в различных местах организма.

Обливание холодной водой позволяет восстановить нормальный заряд организма. Происходит это так. Холодная вода в спокойной массе имеет отрицательный заряд. За счет свободных водородных связей вода при соприкосновении с кожей образует слой толщиной до 10—100 ангстрем (один ангстрем — одна десятимиллионная часть сантиметра) и быстро отдает телу отрицательный заряд. За счет этого восстанавливается общий заряд организма и нормализуется энергетическая проводимость между верхом и низом организма.

Важно знать и то, что бактерии, как правило, заряжены положительно, и они снижают свою активность от пребывания в отрицательно заряженной среде, которая образуется как внутри организма (от нормализации общего заряда организма), так и на коже. **Воздействие тепла на организм и процессы, активизируемые им**

Стрессовое воздействие. Достаточной силы тепловые процедуры, особенно баня, оказывают на организм человека стрессовое влияние. Если это грамотно использовать, то можно активизировать защитные силы и укрепить организм. Так, умеренная баня встряхивает, обновляет, тонизирует человеческий организм. Именно поэтому выходишь из бани в прекрасном настроении.

Пожилым людям особенно необходима подобная физиологическая встряска. Это позволит значительно активизировать их организм, сохранить бодрость и силу до преклонных лет.

Воздействие на кожу. Кожный покров составляет около полутора квадратных метров ткани — 20% от общего веса человека, поэтому воздействие на кожу как тепла, так и холода трудно переоценить.

Естественная защита. Наша кожа — «передний край обороны» человеческого организма. Она непосредственно вступает в контакт с окружающей средой. Защищает наши сосуды, нервы, железы, внутренние органы от холода и перегрева, от повреждений и микробов. Кожа содержит вещество лизоцим, губительное для многих бактерий.

Дыхательная и водовыделительная функции кожи. Кожа дышит, а значит, помогает легким. Через нее выделяется вода, что облегчает работу почкам. С ее помощью мы освобождаемся от шлаков.

Сальные железы. Сальные железы имеют выход наружу в виде пор, смазывая нашу кожу тонким слоем особой эмульсии, которая смягчает, предохраняет ее от высушивания, придает эластичность, упругость и блеск. Если сальные железы функционируют плохо, то кожа страдает, а вместе с ней страдает и организм.

Защита от инфекций. Человеческий организм в борьбе с инфекцией способен вырабатывать антитела — противоядие, не только убивающее бактерии, но и обеззараживающее выделяемые ими яды. Эта защита продолжает действовать и тогда, когда выздоравливаешь. Так возникает невосприимчивость к болезни — иммунитет, в формировании которого, как показали новейшие исследования, кожа участвует самым активнейшим образом. Но кожа это может делать лишь тогда, когда она чиста и здорова.

Чистая, здоровая кожа противодействует непрерывной агрессии микробов. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении. Исследования ученых показали, что микроорганизмы на чистой коже быстро погибают.

Грязь на коже. Недавно датские микробиологи обнаружили в пыли клещики диаметром всего 30 микрон, питающиеся отмершими частицами человеческой кожи и вызывающие одну из форм астмы. Смешиваясь с потом, с постоянно выделяющимся кожным салом и чешуйками омертвевшего рогового слоя, эти пылинки образуют то, что мы называем грязью.

Грязная кожа теряет упругость, становится беззащитной. Воспаления, нагноения — они чаще всего вызываются стафилококками.

Кожные заболевания. Многие болезни кожи являются причинами выброса токсического содержимого организма изнутри наружу. Таким образом организм борется с накопившимися в нем ядовитыми веществами, если органы выделения не справляются. Поэтому, чтобы банный жар не действовал на кожу как «пылесос», удаляющий токсическое содержимое организма, проведите

предварительную очистку всех важнейших систем организма — кишечника, печени, жидкостных сред.

Очищающее воздействие. Сильный, приятный жар (бани), как никакое другое гигиеническое средство, открывает и тщательно прочищает все поры тела, удаляет грязь. Мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки.

Полезно знать, что только за одни сутки у человека в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова. Так влажный жар бани помогает самообновлению кожи.

Бактерицидное действие. Жар сауны и бани обладает бактерицидными свойствами. Гибнут в этом жару и микробы на теле человека.

Косметический эффект. Горячие и влажные процедуры позволяют усилить ток крови, тренируют сосуды, прилегающие к коже. От этого кожа смотрится не только привлекательнее, но улучшаются и ее физиологические свойства. Ей не страшны перепады температур. К тому же повышается ее осязательная способность.

Насыщение организма влагой и теплом. Одна из особенностей феномена жизни — постоянная борьба организма за сохранение оптимального количества влаги и тепла. Посудите сами: трехдневный человеческий зародыш состоит на 97% из воды, взрослый — почти на две трети своего веса, а старый человек — еще меньше.

Взрослый человек при нормальных условиях выдыхает за 1 час около 25,5 грамма воды (это в сутки около 600 граммов!). С годами любой человек теряет воду и тепло, а с ними уходит и жизненная сила. Влажная банная процедура позволяет организму человека пополнять и то и другое. В результате этого жизненные проявления в организме человека восстанавливаются. Особенно это полезно для пожилых и старых людей.

Влияние на кровообращение вообще. Жар

сильно стимулирует циркуляторные процессы в организме. Главной циркулирующей жидкостью в организме является кровь. Кровь быстро циркулирует по организму, орошая все органы и системы без исключения. Вот почему простой прогрев помогает просто и эффективно избавиться от застоя крови.

Здоровье и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним и внутренним факторам во многом зависят от кровообмена. А с возрастом кровообмен имеет тенденцию сокращаться. Так, после обследования кровообмена у 500 людей было установлено, что в среднем у 18-летних через 1,5 кубических сантиметров мышц проходит 25 кубических сантиметров крови. К 25 годам количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. Особенно снижается кровоснабжение мышц у тех, кто ведет малоактивный образ жизни.

Что особенно ценно, в результате нагрева организма приходит в движение резервная кровь, которой у человека 1 литр (из 5—6 литров). Резервная кровь, богатая ценнейшими питательными веществами, прекрасно питает клетки организма.

В начале разогрева организма давление крови несколько повышается, а потом — благодаря расширению кровеносных сосудов — идет его снижение.

Влияние на капиллярное кровообращение. В капиллярах находится 80% всей циркулирующей в организме крови. Общая протяженность капилляров около 100 тысяч километров.

Система капилляров представляет собой своеобразный сосудистый скелет, орошающий каждую клеточку организма. В любом плохо функционирующем органе, как правило, находят спазм капилляров, их расширение или сужение. Любой болезнетворный процесс — это прежде всего нарушение капиллярного кровообращения.

Жар бани увеличивает циркуляторные процессы в организме, расслабляет спазмы в тканях и органах, что способствует восстановлению нормальной циркуляции крови, а значит восстанавливает работу органа или ткани.

Влияние на картину крови. Академик И. Р. Тарханов доказал, что после банной процедуры количество эритроцитов и гемоглобина увеличивается. Новейшие исследования подтвердили это открытие. Под влиянием банной процедуры увеличивается и количество лейкоцитов — белых кровяных шариков, участвующих в иммунной защите организма.

Влияние на сердце. Под влиянием жара происходит активизация работы сердечной мышцы. Сила ее сокращений увеличивается. Регулярная парная приводит к тренирующему эффекту сердечной мышцы. Это было подтверждено экспериментально.

Группе мужчин в возрасте 30—40 лет был предложен тест на определение работы сердечной

мышцы: как можно быстрее подняться без лифта на 12-й этаж, причем фиксировали время, затраченное на это восхождение, частоту сердечных сокращений и дыхание, а также время восстановления этих показателей.

Затем участников эксперимента разделили на две группы. Одна группа стала два раза в неделю заниматься бегом трусцой, другая — столько же раз в неделю посещала баню, где применялись контрастные воздействия: четыре-пять заходов в парную по 5—7 минут с последующим обливанием холодной (12—15 градусов) водой в течение 20—40 секунд и 1—2 минуты теплой (35—37 градусов). Между каждым заходом в парную отдых 5—7 минут.

Через три месяца контрольный тест был повторен (подъем на 12-й этаж без лифта). Положительные сдвиги у тех, кто занимался бегом трусцой и кто парился в бане, оказались примерно одинаковыми. Все участники эксперимента значительно сократили время подъема вверх, и при этом у представителей обеих групп отмечалась более благоприятная реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Но что весьма важно, время восстановления функций резко сократилось, особенно у тех, кто посещал баню.

Влияние на обмен веществ. Затруднение теплоотдачи организмом вызывает активность кровообращения. Усиление кровообращения, в свою очередь, приводит к повышению температуры тела. Повышение температуры сказывается на увеличении активности окислительно-восстановительных ферментов в клетках. В итоге в организме активизируются окислительные процессы.

Быстрая циркуляция крови, выход резервного количества и увеличение гемоглобина в ней позволяет доносить до клеток большее количество кислорода. Это, в свою очередь, стимулирует процессы окисления веществ.

Вот так банная процедура повышает примерно на одну треть обмен веществ. Лучше усваиваются пищевые вещества, шлаки окисляются и выводятся из организма.

Активность ферментов, повышенный обмен веществ приводят к тому, что у человека появляется здоровый аппетит. Это позволяет нормализовать многие отклонения в работе пищеварения, повысить усвояемость пищевых веществ.

Влияние на функцию дыхания. Баня прекрасно стимулирует дыхание. Горячий увлажненный воздух воздействует на гортань и на слизистые оболочки носа.

Поскольку усиленный обмен веществ во время жара требует кислорода, дыхание учащается, становится глубже, а это, в свою очередь, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах. Вентиляция легких по сравнению с показателями до бани возрастает более чем в два с половиной раза.

После жара бани лучше дышится, потому что прочищены поры кожи, выведено токсическое содержимое из крови, улучшена циркуляция крови.

После банной процедуры потребление кислорода увеличивается в среднем на одну треть.

Влияние на железы внутренней секреции. Улучшение кровоснабжения, обмена веществ и дыхания, удаление токсинов в результате банной процедуры стимулирует железы внутренней секреции, в результате чего лучше регулируется и координируется деятельность органов и систем организма.

Улучшение психического состояния человека. Когда в результате воздействия жара организм человека начинает лучше функционировать, человек чувствует себя комфортнее: его ничего не раздражает и он психологически отдыхает.

К тому же, жар бани снимает утомление, которое постепенно накапливается к концу недели. Из мышц с потом удаляется молочная кислота, которая усугубляет чувство утомления.

Банный жар, прогрев кожу, мышцы, различные ткани и органы, вызывает приятную расслабленность. Расслабленность и прогрев — основное, что необходимо для благоприятного восстановления жизненных сил. Все это создает окрыленное, оптимистическое настроение.

Когда организм расслаблен и нет скованности, наступает здоровый, безмятежный сон.

Парная и повышение остроты зрения. Теплота — одна из функций жизненного принципа «Желчи», который контролирует, кроме пищеварения, функцию зрения. Поэтому нет ничего удивительного, что у человека после парной улучшается зрение. Ученые в своих исследованиях банной процедуры лишь подтвердили это положение Аюрведы.

Жар и инфекции. Порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже порога температур, которые могут переносить клетки человеческого организма. Поэтому широко

используют повышение температуры (сауну, парную) для лечения ряда инфекционных болезней.

Контрастное воздействие на организм и процессы, активизируемые им

После того, как мы рассмотрели влияние на организм человека воздействия холода и тепла, гораздо легче понять, как будет влиять их чередование. Чередование горячих и холодных закаливающих процедур позволяет значительно расширить «температурный коридор», к которому приспосабливается организм.

Это приводит к тому, что функции организма колеблются в более широких пределах, чем только от одних холодных или тепловых закаливающих процедур. Например, электромагнитное и плазменное поля организма от применения контрастных процедур гораздо сильнее сжимаются, что вызывает более сильные импульсные колебания в них, а значит и лучше происходит образование воды паравод.

От игры жара и холода лучше реагирует капиллярное русло организма, что приводит к его восстановлению. Этот феномен кровяной промывки организма способствует лучшему очищению от шлаков, восстанавливает работу эндокринных желез, усиливает иммунитет.

Реакции организма на закаливающие процедуры

Перед тем, как начать закаливание, крайне важно узнать реакции своего организма на проводимые процедуры.

Величина реакции изменяется в зависимости от характера закаливающей процедуры, а также от сил организма, обстоятельств и способа применения. Получение правильной ответной реакции организма на закаливающую процедуру — основная задача для каждого практикующего закаливание. И здесь многое зависит от величины раздражения, его продолжительности, локализации и чувствительности человека.

Реакция организма на закаливающую процедуру оценивается из субъективных и объективных симптомов: хорошее самочувствие, приятное чувство теплоты после бывшего озноба, приподнятое настроение, увеличение работоспособности — субъективные признаки; одновременное расширение сосудов, отдача теплоты и скорое разогревание — вот наиболее легко видимые реакции организма.

Реакция, как противодействие организма тем изменениям, которые в него вносит закаливающее раздражение холодом, может быть усилена двумя путями: или сильными предварительными движениями, или разогреванием.

Реакция может быть различна в зависимости от температуры тела до охлаждения, и она тем интенсивнее, чем горячее было тело до приложения холодной воды. На этом основании перед закаливающей процедурой, отнимающей тепло, применяем другую, приносящую тепло, — горячий душ. «Всякое тело должно подходить к холодной воде только будучи теплым», — так говорили родоначальники водолечения.

Таким образом, разогревание тела перед воздействием холодом есть самый главный фактор закаливания. Успех закаливающих процедур зависит от следующего:

1. Чем больше, в известных границах, понижение температуры во время закаливающей процедуры, тем сильнее ответная реакция со стороны организма.
2. Чем быстрее и энергичнее отнимается тепло, тем быстрее происходит вторичное поднятие температуры. Долго длящееся, постепенное отнятие тепла имеет следствием более медленную и менее интенсивную реакцию, чем короткое охлаждение водой низкой температуры.
3. Состояние телесной теплоты до охлаждения влияет на ответное повышение температуры организмом. Предварительно разогретый организм человека реагирует сильнее холодного.
4. Соединение холода вместе с механическим воздействием усиливает ответную реакцию организма. Излишнее охлаждение вызывает в организме разрушительный стресс, что проявляется в лихорадочном состоянии и зябкости (в крайнем случае — обморок) после проведения закаливающей процедуры.
5. Поведение закаливающегося после отнятия тепла влияет, на быстроту появления реакции: пассивность ее замедляет, а движение усиливает и ускоряет.
6. Основной признак правильности проведения закаливающей процедуры — получение быстрой и совершенной ответной реакции организма. Тогда закаляющийся будет избавлен от всякого риска и нежелательных осложнений.
7. "Рекомендуется начинать любое закаливание так, чтобы возникали слабые или средние ответные реакции организма, которые укрепят организм, а не ослабят по принципу разрушительного стресса. Даже П. Иванов начинал свою закалку-тренировку постепенно и осторожно, приучая организм к

перенесению все более и более жесткого и сильного воздействия холода.

Знание изложенного позволит вам самостоятельно ориентироваться в огромном количестве закаливающих процедур и подбирать те, которые вам по силам.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К ХОЛОДУ И ЖАРЕ

Зная, какие сдвиги вызывают в организме те или иные закаливающие воздействия, выясним, как с помощью этих воздействий организм приобретает способность противостоять неблагоприятным природным факторам.

Данная тема охватывает следующий круг вопросов: естественная акклиматизация в экстремальных условиях проживания; питание как фактор естественного приспособления организма к экстремальным условиям; периодическое голодание и способность противостоять экстремальным природным условиям; искусственные средства, помогающие организму быстрее приспособляться к неблагоприятным природным условиям.

Естественная акклиматизация в экстремальных условиях проживания

С древних времен до нас дошла история об изнеженном, привыкшем к теплему климату римлянин, который приехал в гости к полуголому и босому скифу. «Почему не мерзнешь?» — спросил тепло одетый и тем не менее дрожащий от холода римлянин. «А твое лицо разве мерзнет?» — спросил в свою очередь скиф. Получив отрицательный ответ римлянина, он сказал: «Я весь как твое лицо».

Приведенный пример показывает, что устойчивость к холоду в значительной степени зависит от места проживания человека. Человек, родившийся в том или ином месте, уже получает способность гораздо лучше переносить экстремальные условия данного места, чем вновь прибывший. Это происходит за счет того, что энергетика данного места с самого момента зачатия воздействует на развитие плода, придавая ему соответствующие свойства. В итоге, родившись, человек уже приспособлен к этим условиям и прекрасно переносит их.

Вторым условием акклиматизации в экстремальных условиях является то, что из-за суровости климата организм постоянно использует свои приспособительные механизмы. Сами условия проживания регулярно воздействуют на организм, постоянно тренируя и оттачивая механизмы терморегуляции.

Питание и приспособление организма к экстремальным условиям

Если обратиться к опыту народов мира, проживающих в экстремальных условиях, и посмотреть, чем они питаются, то откроется одна важная закономерность. Народы, проживающие в подобных условиях (на крайнем Севере, в высокогорье Тибета, в пустынях Африки и т. д.), питаются только той пищей, которая выращивается или производится в местах их проживания. Ни одна подобная народность не употребляет в пищу продукты, привезенные из отдаленных мест. Едят только местное. Если они начинают употреблять привозные продукты, то у данного народа или племени теряется полноценная приспособляемость организма и появляются болезни.

Феномен этого явления в том, что продукты (растения или животные), произведенные в местах проживания, максимально приспособлены к ним. Когда человек употребляет их в пищу, он встраивает в свой организм приспособленную к жестким условиям материю. В итоге организм ничего не теряет и не затрачивает энергии для придания поглощенной материи необходимой «устойчивости». И наоборот, употребляя продукты, приспособленные к другим регионам и климатическим зонам, которые несут соответствующую информацию и свойства, он вносит вместе с ними дезориентацию и дезадаптацию в свой организм.

Например, зимой в средней полосе России принято есть свежие яблоки, апельсины, мандарины и т. п. Считается, что этим мы пополняем свой организм витаминами и прочим, что делает его здоровым. Но на самом деле это далеко не так. Данные продукты вырастают в теплое время года, а значит, они приобретают свойства бороться против жаркого климата охлаждением и водянистостью. Эти свойства «заложены». Если человек употребляет их зимой, когда холодно и сыро, то он дополнительно вносит в свой организм холод и сырость. В итоге происходит срыв приспособительных механизмов — человек чувствует зябкость, холод, понижается пищеварение и усвоение пищи и т. п.

Многие народы традиционно используют некоторые виды питания, которые позволяют им успешно противостоять экстремальным природным факторам. Например, народы на крайнем Севере пьют тюлений жир, а тибетцы — специальный чай на основе топленого масла. Оказывается, подобные продукты позволяют противостоять внешней «жесткости» и «высыханию», которую налагает холод. В

России принято в зимние месяцы есть сало.

Употребление в пищу слизеобразующих продуктов — хлеба, картофеля, крупяных, макаронных изделий, масла и т. п., а также неудобоваримых сочетаний продуктов — смешение белковых продуктов (мяса) с крахмалами (картофель, вермишель, крупы) и сахарами — основная причина образования слизи в организме.

Закаливающие процедуры будут эту слизь выгонять. У вас потечет из носа, вы простынете и т. п. Чтобы этого не было, надо поменьше есть слизеобразующих продуктов и не допускать сочетаний продуктов, опасных для здоровья.

Проведите маленький эксперимент: исключите на несколько месяцев всю слизеобразующую пищу. Сделайте ваш рацион состоящим из отварных овощей, цельных круп, немного натуральных белковых продуктов, сократите до минимума употребление масла. Это и есть бесслизистая диета. Если будете есть мясо и рыбу, то ограничьте их употребление тремя приемами в неделю. Не ешьте более трех яиц в неделю.

Соблюдение данных правил позволит вам правильно начать закаливание и избежать простуд.

Благодаря экспериментам *Галины Сергеевны Шаталовой* было наглядно показано, как правильное питание и другие факторы естественного оздоровления влияют на устойчивость организма к перенесению холода и жары. Вот два из ее экспериментов.

Летом 1990 года проводилась проверка возможностей человека преодолеть тяжелые длительные физические нагрузки в экстремальных условиях пустыни.

В программу эксперимента входило участие пациентов Шаталовой, в недавнем прошлом перенесших наиболее часто встречающиеся хронические болезни, такие как инсулинозависимый диабет, хроническая, не поддающаяся лекарственному лечению гипертония, язвенная болезнь луковицы 12-перстной кишки, тяжелый пиелонефрит на фоне лекарственной аллергии, цирроз печени, • рак фатерова соска, сердечная недостаточность при ожирении. В группу входили 58-летний проводник, страдающий хронической гипертонией, и 75-летняя Шаталова — руководитель экспедиции.

В программу эксперимента был заложен пеший 500-километровый переход по пескам Центральных Каракумов. Предполагалось пройти маршрут за 20 дней, но участники перехода настолько легко переносили огромные физические нагрузки в тяжелейших климатических условиях, что уложились в 16 дней.

Участники похода великолепно себя чувствовали и не только сохранили массу своего тела, но и прибавили в массе, обходясь минимальным количеством пищи и воды.

Во время другого эксперимента — перехода от Аральска до Каратереня через пески пустыни Кызылкумов — Шаталова пробовала выяснить, насколько можно снизить водопотребление человеческого организма в условиях пустыни. Шаталова, наблюдая за местными жителями, подметила, что они на долгие километры и десятки километров пути по пустыне брали с собой в ковровой сумке две маленькие бутылочки воды.

Когда экспедиция углубилась в пески, и жара, казалось, достигла предела, Шаталова решила проделать над собой небольшой опыт и выпила глоток холодной воды. Все, что пришлось ей пережить потом, трудно описать словами. Она вспоминает: «Меня охватила какая-то сумасшедшая жажда. Временами казалось, что я нахожусь на грани безумия. Было такое ощущение, что, дай себе волю, вольешь в себя и ведро, и два, и три. Но стоило на привале выпить одну только чашечку горячего чая, как наваждение словно рукой сняло. Причина, как я думаю, в том, что обычная холодная вода не структурирована, тогда как при кипячении она приобретает соответствующую структуру. Впоследствии, во время других переходов через пустыни (а всего их было четыре), я пила вместе с моими спутниками только структурированную воду и никаких неприятных ощущений уже не испытывала. А когда уж очень донимала жажда, брала в рот камешек, чтобы вызвать выделение слюны, т. е. жидкости, наверняка структурированной».

Проведенные Шаталовой исследования позволили сделать вывод, что организм, даже не привычный к жаре, но поставленный в условия правильного питания, прекрасно обходится 1—2 л воды в сутки.

Периодическое голодание и способность противостоять экстремальным природным условиям

У растений и животных в процессе эволюционного развития выработался удивительный механизм приспособления к крайне неблагоприятным условиям. Как только начинается сильная жара или холод, растения и некоторые животные прекращают свою жизнедеятельность, впадая в особое состояние, в

котором на поддержание жизненности тратится минимум энергии. Это состояние характеризуется особой устойчивостью и невосприимчивостью живых организмов к повреждающим внешним условиям — теплоте, холоду, радиации, ядам и т. п.

Нечто подобное, но в меньшей степени, наблюдается при голодании и у людей. Оказывается, регулярные голодания (от 1 до 2 суток в неделю, 3—7 суток и более в три месяца, 10-20 суток и более раз в полгода или год) дают возможность организму весьма хорошо приспосабливаться к неблагоприятным жаре и холоду.

Например, закаливание холодом в течение 50 лет *П. К. Иванов* сочетал с дозированным голоданием.

Точно так же поступал в начале нашего столетия американец *Буллисон*. Он периодически голодал по 7 недель, питался исключительно сырыми растительными продуктами и круглый год в любую погоду на протяжении 30 лет ходил в одном «купальном плаще».

Регулярное голодание и правильное питание позволили известному пропагандисту здорового образа жизни *П. Брэггу* прекрасно приспособиться к перенесению экстремальных условий. Вот как он это описывает сам (в данных примерах голодание не упоминается как основной фактор приспособления, хотя именно благодаря ему и питанию организм Брэгга приспособился к экстремальным условиям. — Г. М.).

«Чтобы доказать, что в жару соль совершенно не нужна, я отправился в Долину смерти в Калифорнии, одно из мест с наиболее жарким климатом на Земле в июле и августе. Для начала я нанял 10 молодых спортсменов из колледжа для перехода от Фэрнес-Крик-Ранчо в Долине смерти до Стоувпайп Уэллс, что составляет приблизительно 48 километров. Я снабдил спортсменов соевыми таблетками и водой, которая может им понадобится. Фургон, который сопровождал их, был набит пищей на любой вкус — хлеб, булочки, крекеры, сыр, тушенка, сосиски и т. д. При желании в любой продукт было можно добавить соли. Для себя я вообще не взял соли и в течение всего перехода голодал. Эксперимент начался в конце июля. Термометр показывал плюс 41 градус по Цельсию. Мы стартовали в начале девятого утра. Чем выше поднималось солнце, тем более жестокой становилась жара, ртуть на термометре ползла вверх и достигла, наконец, к полудню 54 градусов. Сухой жар, который, казалось, нас расплавлял.

Ребята глотали солевые таблетки, вливали в себя кварты холодной воды. За завтраком они ели сэндвичи с ветчиной и сыром, пили колу. После ленча мы отдохнули полчаса и продолжили поход по раскаленным пескам. Вскоре с сильными здоровыми ребятами стали происходить странные вещи. Сначала троих из них стошнило, они почувствовали себя плохо, побледнели, и ими овладела страшная слабость. Их отправили в Фэрнес-Крик-Ранчо в плохом состоянии. Но семеро остальных продолжали эксперимент. Они по-прежнему пили большое количество воды и принимали много солевых таблеток. Затем неожиданно пятеро из них почувствовали спазмы желудка, и им стало дурно. Этих пятерых также отправили на ранчо. Осталось двое из десяти. Было уже четыре часа пополудни, и безжалостное солнце нещадно пекло наши спины. Почти одновременно двое ребят упали от теплового удара и были доставлены на ранчо, где им оказали медицинскую помощь.

Только тот, кто не принимал соль, завершил этот поход.

Это был великий дед Брэгг! Я остался на дистанции один и чувствовал себя свежим, как маргаритка! Я не только не принимал соль, но и вообще обошелся без пищи, так как голодал и пил только теплую воду, когда хотел. Я закончил переход за 10,5 часов и не ощутил никаких признаков плохого самочувствия. Переночевал в палатке, а наутро проделал обратный маршрут на ранчо, опять без всякой пищи и солевых таблеток.

Врачи меня тщательно обследовали и нашли, что я в превосходном состоянии.

...Я доказываю еще и еще, что подхватить простуду нельзя. На рубеже столетий я работал вместе с доктором *Бернардом Макфэдденом*, отцом и основателем физкультурного движения. Он организовал группу людей, которых называли „белыми медведями". По субботам и воскресеньям, а также по праздникам в холодную погоду мы отправлялись на побережье Кони-Айленда в Нью-Йорке и занимались там физическими упражнениями. Затем окунались в ледяные воды Атлантического океана. Хотя бы раз кто-либо из купающихся подхватил насморк! Никогда! Люди, гулявшие по набережной Кони-Айленда в шубах и свитерах, с недоумением глазели на нас, плавающих и ныряющих в ледяной воде. Именно те зрители, а вовсе не „белые медведи" страдали от простуд. Ведь мы верили в бесслизистую диету, физические упражнения на свежем воздухе и плавание в ледяной океанской воде.

Сегодня я принадлежу к двум прекрасным организациям, члены которых купаются круглый год на Кони-Айленде в Нью-Йорке: к „Белым медведям" и „Айсбергам". Кроме того, я принадлежу к клубу зимнего плавания в Бостоне. И эта группа доказала, что можно плавать в самую холодную погоду и никогда не страдать ангиной, насморком или простудой.

Я живу в Калифорнии, где температура тихоокеанской воды в зимние месяцы достигает 10 градусов по Цельсию. Если я в это время не путешествую с лекциями по миру, то вы можете рассчитывать увидеть меня принимающим холодные ванны в Санта-Моника, где я живу.

Многие мои друзья, также следующие натуральной, не образующей слизи диете, присоединяются ко мне во время зимних купаний».

Искусственные средства, помогающие организму быстрее приспособиваться к неблагоприятным природным условиям

Вы уже знаете, что закаливающие процедуры сильно воздействуют на кровообращение и вымывание шлаков из организма. Поэтому их применение сразу, на предварительно не очищенный организм, вызовет массовый выход шлаков из мест их залегания, что внешне выразится в очистительном кризисе со всеми его симптомами — насморком, сыпью на коже, ломотой тела и т. п.

Прежде чем приступать к серьезному закаливанию, рекомендую вам сделать две вещи — почистить организм (используйте мою книгу «Полноеочищение организма») и изменить питание (не употреблять продукты вне сезона: зимой — летние; меньше слизеобразующей пищи).

Если вы решитесь голодать 1 раз в 2 недели по 24—48 часов (в дни Экадаши), это будет замечательным подспорьем для успешной закали.

В заключение я приведу рассуждения ученых о том, как идет приспособление у различно питающихся людей.

«Чем же можно объяснить, что акклиматизация к холоду у примитивных народностей (австралийских аборигенов) идет столь своеобразным путем? Нам думается, что все дело здесь в вынужденном недоедании и периодическом голодании. Организм европейца реагирует на охлаждение увеличением теплообразования за счет повышения уровня обмена веществ и соответственно повышения потребления организмом кислорода. Такой путь приспособления к холоду возможен лишь, во-первых, при кратковременном охлаждении, во-вторых, при нормальном питании.

Примитивные народности длительное время вынуждены находиться в условиях холода без одежды и неизбежно испытывают почти постоянный недостаток в пище. В такой ситуации остается практически только один путь адаптации к холоду — ограничение теплоотдачи организма за счет сужения периферических сосудов и соответственно снижения температуры кожи. Одновременно у австралийцев и у многих других туземцев в процессе эволюции выработалась повышенная устойчивость тканей поверхности тела к кислородному голоданию, которое возникает вследствие сужения питающих их кровеносных сосудов. В пользу такой гипотезы говорит факт повышения устойчивости к холоду после многодневного дозированного голодания. Эту особенность отмечают у себя многие „голодалышки". А объясняется она очень просто: во время голодания уменьшается как теплопродукция, так и теплоотдача организма. После же голодания теплопродукция в результате повышения интенсивности окислительных процессов в организме возрастает, а теплоотдача может оставаться прежней: ведь, ткани поверхности тела как менее важные для организма привыкают в процессе длительного голодания к постоянному недостатку кислорода и вследствие этого становятся более устойчивыми к холоду».

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ И ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

Неоспоримая важность, эффективность, доступность и простота применения делают закаливающие и водные процедуры одним из мощных природных оздоровительных факторов. Величайшей глупостью будет не использовать это даровое богатство. Но чтобы не «обжечься на воде», соблюдайте следующие основные правила и рекомендации. Они давно проверены временем и прекрасно зарекомендовали себя.

Основное правило — это сознательное отношение к холоду и жару. Не надо панически бояться холода. Вам необходимо перейти через страх холода, и тогда все пойдет нормально. Вы поймете, что холод и жара — ваши друзья.

Очень большое влияние оказывают окружающие люди на ваши первые попытки закаляться. Их страхи, сожаления, упреки, насмешки и прочее могут все испортить. У вас не должно быть опасений, что холод причинит вам вред, вызовет болезнь и т. п. Ничего этого не должно быть.

Особенно это важно при закаливании детей. Ваши страхи, реплики других взрослых в сочетании с резким стрессовым воздействием на организм могут сформировать психологический зажим, отрицательное отношение к самой процедуре. Такой подход ничего, кроме вреда для здоровья, не даст.

Перед применением холодной процедуры, например обливания, обязательно настройте себя психологически на благоприятный лад, на прием энергии, дающей здоровье и смыслюющей болезни. Внушайте это себе и детям и с радостью обливайтесь, окунайтесь и прочее.

В качестве примера негативного отношения к закалывающим процедурам приведем рассказ В. Г. Черкасова.

«Бегу я как-то по заснеженному подмосковному лесу. Красота неописуемая: белоснежные березы, красные рябины, желтые и багряные листья кленов и боярышника не успели опадать осенью, застигнутые внезапными морозами, снегопадами, усыпали белый снег — глаз не оторвешь. Заиндевелившие деревья, комья снега, крупные, будто белые птицы, на черных деревьях. Солнце заливаает все вокруг, снег отсвечивает мириадами сверкающих кристаллов. Свежий морозный воздух. Дышится легко, и дух захватывает от прелести, свежести, красоты. Бегу в одних шортах, как когда-то двести сорок лет назад бегал Суворов.

Впереди женщина, одетая с ног до головы в меха: на голове шапка величиной с подушку. Наверное, два или три зверя нужно было убить и ободрать, чтобы сшить такую роскошную, теплую шапку. Валенки с калошами, шарфы, меховые рукавицы... Уверен, что на Северном полюсе одеваются полегче. Мальчишка лет пяти-шести держится за подол шубы, тоже закутанный и одетый так, что не может ни пошевеливаться, ни подвигать ручками, ни головы повернуть. Другой малыш — в колясочке, тоже завернутый в пять одеял, упакованный целлофанами так, что ни солнечного света, ни воздуха не получает. Как же — страшно: вдруг просквозит! И вот как только женщина эта (позже я узнал, что она врач) увидела меня, всполошилась, замахала неуклюже руками, как курица крыльями, закричала:

- Куда? Домой! Немедленно! Безумие! Пневмония!! Смерть!..

Конечно: увидеть вдруг такое чудо — босиком по снегу, без шапки, без рукавиц, в одних шортах. Где-то лечился, не долечился, вырвался, одежку не выдали, убежал так... И глядит на меня со слезами на глазах, с болью душевной. Молча мимо бегу, говорить с такими бесполезно. Тоже гляжу на нее с сожалением: и жаль не столько врача, не столько внуков ее, сколько собачку. У нее на поводке кудлатая собачонка в каком-то ватнике, этакая стеганка: внизу дырочки для лап прорезаны, а наверху зашнурована. Тоже обездвижено бедное животное, ни побегать, ни поваляться в снегу.

Вот так два человека могут оказаться на противоположных полюсах. И вряд ли они поймут друг друга. Я-то понимаю эту женщину, я лет пятнадцать был в ее состоянии, утеплялся так же, как она. А ей трудно меня понять: она во всем винит холод и утепляется сверх всякой меры, надеясь избежать болезней. Но избежать их так невозможно. Можно лишь отсрочить острые, легкие заболевания и дожидаться тяжелых».

Правило 1

Применяйте холодные процедуры на теплое тело. Если не соблюдать этого правила, особенно в холодное, сухое время года, то рано или поздно биопатогенная энергия сухости или холода проникнет в ваше тело и вызовет «неприятности». Кратко перечислю эти «неприятности»: сухость и шелушение кожи; тресканье кожи на подъемах ног и в других местах; хруст и треск в суставах при передвижении; сухой овечий кал; общая зябкость организма и понижение переваривающей функции.

Мало кто знает, что наизакаленнейший человек современности Порфирий Иванов, любивший холод и боготворивший его, все же 1 раз в неделю у себя дома устраивал настоящую парную, чтобы вытеснить эту энергию.

Так как в коже расположено огромное количество рецепторов, которые активны и чувствительны тогда, когда кожа разогрета, целесообразно перед применением холодной процедуры выполнить разогревающие физические упражнения или принять теплый, а лучше горячий душ. После этого воздействие холода на кожу в виде обливания, купания, душа и т. п. будет активно воспринято рецепторами и вызовет мощную ответную реакцию со стороны организма. Ответ от рецепторов холодной кожи будет гораздо слабее и не вызовет тех положительных изменений в организме, которые вы ожидаете от применения холодной закалывающей процедуры.

Если поверхность тела, да и весь организм не разогреты, то в коже плохо и мало циркулирует кровь. Это означает, что сосуды под кожей уже сжались от холода и при воздействии холода им практически

некуда сжиматься. Предварительное разогревание позволит наполнить сосуды кожи кровью. Тогда вам будет достаточно гораздо меньшего раздражения холодом для получения лучшей ответной реакции со стороны организма. Что касается самого предварительного разогрева, то он должен равномерно согреть все части тела. Ведь всякий из нас замечал по себе, что стоит раздеться донага, даже после небольшой прогулки, и пощупать рукой различные части своего тела, чтобы заметить, что температура тела всюду различна: горячий живот, холодные ноги, потные подмышки и пр.

Разогревайте тело перед любой водной процедурой, отнимающей тепло, до такого состояния, чтобы кожа была теплая, но не до появления пота. Особое внимание надо обратить на разогрев ног и стоп. Они дольше всех частей тела не согреваются, поэтому их разогревают более сильным теплом.

Этот простой прием позволит вам избежать одной из главных ошибок, которая возможна при холодных закаливающих процедурах — это долгое непооявление реакции разогрева со стороны организма. А как она может возникнуть в охлажденном организме, когда его сосуды спазмированы от двойного охлаждения — собственного и применения холодного воздействия. Этим объясняются все простуды закаливающихся (под словом «простуда» будем понимать комплекс симптомов, состоящих из насморка, кашля, иногда умеренного повышения температуры).

С физиологической точки зрения, сущность простуды можно свести к долгому непооявлению последующего согревания организма от расширения сосудов, за бывшим охлаждением тела или сужением сосудов.

Для предварительно подогретого тела контрастной по температуре будет даже не очень холодная вода. В итоге мы достигаем того же эффекта при меньшем отнятии собственной теплоты тела.

Правило 2

Теплое купание завершите прохладным. Теплая вода обессиливает и расслабляет (Инь); холодная стимулирует и укрепляет (Ян). Сочетание теплого и холодного закаляет тело и способствует здоровому развитию (Инь и Ян уравновешены).

Правило 3

Не вытирайтесь после применения водных процедур. На границах разделения сред образуется особая активная зона, в которой энергетические процессы значительно сильнее, чем в глубине. Когда мы не вытираемся, по мере высыхания эти чудо-процессы становятся нашими и одаривают организм дополнительной энергией. Поэтому после любой водной процедуры заходите в теплое помещение без сквозняков и активно двигайтесь, согревайтесь и обсыхайте. Можно на мокрое тело надевать одежду.

Кроме того, происходит равномерное и правильное распределение природного тепла. Согласно взглядам Кнейпа, «внутреннее тепло тела пользуется находящейся на наружных покровах водой, как материалом для образования наибольшего, интенсивного тепла».

Правило 4

Согревайтесь после холодной процедуры. После любой водной процедуры, отнимающей тепло от организма, надо побыть в теплом помещении или полежать в теплой постели. В результате этого восстанавливаются нормальный теплообмен в организме и сердечная деятельность. Когда вы почувствуете, что вам становится жарковато, примерно через 15—30 минут, встаете и одеваетесь.

При соблюдении этих предосторожностей выход на воздух, при какой бы то ни было погоде, вполне безопасен и только в первое время желательно, особенно очень зябким и подверженным простуде людям, двигаться, ходить, а не ехать в общественном транспорте и не стоять.

Правило 5

На сильный жар не налагайте сильный холод. Эта рекомендация касается больных с высокой температурой. Если имеется жар от воспаления (там много крови), нужно поступать следующим образом — не уничтожать его сильной холодной процедурой, а распределять кровь по всему телу, применяя водные процедуры на противоположные части тела. Например, от жара болит голова — делай компрессы на ноги.

Правило 6

Охлаждайте голову. К числу общих положений водных процедур надо отнести требование, чтобы при всех холодных процедурах, касающихся всего тела или его большей части, — голова охлаждалась. Если этого нельзя сделать во время самой процедуры, то охладите голову перед ней холодным умыванием или холодным компрессом.

Объясняется это тем, что при воздействии холода на наружные покровы тела, большие массы крови,

выжатые из кожных сосудов, устремляются в центр организма и, быстро переполняя там сосуды, могут вызвать неприятные ощущения прилива, застоя крови, а у лиц с большими и жесткими сосудами — даже нарушение их целостности.

Если вы делаете обычное обливание холодной водой, то начинайте его с лица, головы, переходя на спину, грудь и плечи. Если вы голову не обливаете, то сперва умойтесь, смочите шею, а затем обливайте плечи, грудь и спину. В любом другом случае умывание лица и охлаждение шеи достаточно для того, чтобы наступившее от холода сокращение сонных артерий препятствовало приливу крови к голове.

Во время применения горячих процедур — теплые ванны, бани, сауны и др. — охлаждение головы еще необходимее: здесь приходится спасать сосуды мозга от слишком перегретой крови, «бегущей» с прогретой периферии.

Данная рекомендация особенно касается пожилых людей и людей, страдающих сосудистыми закупорками. Для очищения сосудов им желательно голодать на урине.

Правило 7

Увеличивайте закаливающие нагрузки на организм. Всякое продолжительное применение закаливания холодом, теплом или контрастное приводит к тому, что организм человека перестает реагировать на него в должной степени. То, что было вначале для организма приятным и полезным, со временем перестает действовать. Поэтому приходится повышать закаливающее воздействие: снижать температуру воды, применять снег при воздействии холода; повышать температуру парной или воды при тепловом воздействии; усиливать контрастность воздействия и его время, но здесь необходима величайшая осторожность и предусмотрительность. Только тогда нужно делать следующий шаг в закаливании, когда налицо достаточная подготовленность, а ответные реакции со стороны организма хорошо выражены.

Для слабых и больных лиц резкие и сильные закаливающие процедуры ничем не оправданы и зачастую влекут за собой резкое ухудшение.

При выборе закаливающих процедур никогда не следует пренебрегать своими субъективными ощущениями. Всякая процедура, вызывающая неприятные ощущения, будет для вас всегда бесполезна, и наоборот: если применение ее вам нравится, то это почти всегда верный признак того, что она-то вам подходит.

Правило 8

Регулируйте продолжительность курса закаливания. Если вы больны, то закаливающую нагрузку повышаете постепенно и плавно. Подобный подход должен продолжаться до тех пор, пока ваш вес и общее самочувствие будут улучшаться. Как только вы увидите, что и то, и другое остается на одном уровне и никакой склонности к дальнейшему улучшению не замечается, закаливающие процедуры постепенно смягчаются, сокращаются, но не прекращаются. Вы выбираете приемлемый для себя вариант и продолжаете его выполнять всю оставшуюся жизнь. Резкое прекращение закаливающих процедур не полезно и не приятно. Если человек вообще прекращает их выполнять, то приспособительные механизмы закаливания сворачиваются за ненадобностью и вскоре полностью исчезают. Поэтому, программа закаливания — это не временное занятие, а рассчитана на всю жизнь.

Правило 9

Учитывайте время дня для закаливающих процедур. Все освежающие и заряжающие закаливающие процедуры удобнее делать утром, после того как вы покинули постель. Равномерный нагрев кожи, оставшийся от постельной теплоты, облегчает получение ответной реакции со стороны кожи и организма. Приобретенный заряд, постепенно рассеиваясь, поддерживает вас в течение 12 часов. Процедуры, связанные с прогревом организма, — успокаивающие и усыпляющие — лучше всего делать на ночь, возможно ближе ко сну.

Правило 10

Холодные процедуры используйте чаще, чем теплые. Прохладные купания и обливания при правильном применении стимулируют наш организм. Их можно дважды использовать в течение дня, а в жаркое время года и больше.

Теплое купание способствует очищению кожи. Ввиду того что за сутки в нормальных условиях выделяется через поры 500 граммов пота, его надо смывать. Для этого достаточно ежедневно принимать теплый душ, завершив процедуру холодным.

За одни сутки в среднем отмирает и восстанавливается 1/20 часть кожного покрова. Полное обновление кожи происходит за 20 дней. Отмершие, ороговевшие клетки образуют слой, который затрудняет кожное дыхание и выделение шлаков. К тому же отмершие клетки представляют собой питательную среду для микроорганизмов. Чем больше слой отмершей кожи, тем лучше условия жизни для колонии микробов. Чтобы не допускать указанного, ухаживайте за своей кожей, применяя 1 раз в неделю горячие ванны или парную. Зимой это можно делать 2 раза в неделю, вытесняя заодно сухость и холод.

Правило 11

Помните: теплая вода растворяет, а холодная удаляет. Используйте эти особенности водных процедур для борьбы со своими недугами, как это делал П. Иванов:

«Ведь я что открыл: не только баня, сауна очищает, но и холод еще лучше выметает из организма слизь, грязь всякую. Ах, дети мои милые! Если бы вы знали, что такое холод! Какая это сила, какая радость, какая благодать! Как он лечит, как он чистит, как он укрепляет каждую клеточку и пробуждает центральную клетку мозга и всю нервную систему, каждый сосуд! Какое счастье и здоровье дарит!»

Если теплота в организме производит деструктивные процессы, связанные с распадом, растворением, то холодная, наоборот — производит структуризацию телесных структур с выдавливанием наружу всего лишнего. И действительно, вода выбрасывает из себя вон все при кипячении и при замерзании.

Правило 12

Применяя водные процедуры, всегда учитывайте свою конституцию. Это одно из самых главных правил. Есть люди, у которых обогрев организма в любых условиях очень сильный. Они даже ходят без перчаток в сильные морозы. В то же время имеются люди, у которых обогрев организма весьма слаб. Такие люди мерзнут при малейшем похолодании. И при этом как первые, так и вторые — абсолютно здоровые люди. Данная особенность говорит о конституционном различии людей, что необходимо учитывать при выполнении закаливающих процедур. В противном случае вы перевозбудите сильнейший жизненный принцип вашего организма и получите соответствующее расстройство функции и т. п.

Людям с конституцией «Слизи» больше подойдут теплые и сухие закаливающие процедуры; с конституцией «Желчи» — умеренные; для конституции «Ветра» — влажные и теплые. Лицам последнего типа водные процедуры нужно делать чаще, чем первым двум. Чем больше ваш возраст, тем процедуры, связанные с теплом и влагой, должны преобладать над охлаждающими организм процедурами. Начав регулярно применять водные процедуры, особенно закаливающего характера, вы убедитесь в ценности этих рекомендаций.

Правило 13

Помните об особых кожных зонах при закаливании. В кожных покровах человеческого тела находятся миллионы нервных рецепторов. Часть из них «сфокусирована» в активных точках, другая часть — в целых активных районах, или зонах особого действия. К последним относятся шея, ладони, подошвы и некоторые другие.

Остановимся на трех зонах, имеющих большое значение при выполнении закаливающих и водных процедур.

Шея. В канонах древнетибетской медицины «Чжуд-ши» шея значит как самая важная часть организма. Всегда считалось, что удары, наносимые в шейную область, наиболее травматичны и выключают сознание. Их широко используют в дзюдо и других системах нападения и защиты. Менее сильные воздействия на шею, напротив, способны вызывать лечебный эффект и возвращать утраченное сознание. Самые эффективные реанимационные приемы проводятся в области шеи. При дыхательных нарушениях показаны легкие постукивания по обеим сторонам остистых отростков шейных позвонков, при ослаблении сердечной деятельности — сильные постукивания по остистому отростку VII шейного позвонка. Благоприятное действие при лечении многих заболеваний оказывает популярный в ряде стран сегментарный массаж.

Ученые, изучая реакции организма на раздражение холодом или жаром кожной зоны VII шейного позвонка, нашли, что такое раздражение вызывает благоприятные сдвиги при сердечно-сосудистых расстройствах.

Огромную работу по изучению шейной зоны провел А. Б. Щербак (1933 год). Он создал учение о симпатическом шейном регионе и разработал новый способ рефлекторно-сегментарного воздействия —

воротниковый метод.

При раздражении холодом или жаром кожных рецепторов на этом шейном сегменте происходит коррекция многих функциональных нарушений, развертывающихся в головном мозге, органах чувств, сплетениях и нервах «верхнего этажа» организма и, что особенно важно, в различных внутренних органах. «Раздражаемая шея» оказывает влияние на очень большое число соседних и отдаленных органов и систем.

Недавно ученые доказали, что центры регулирования сердечно-сосудистой деятельности находятся не в продолговатом мозге, как об этом думали ранее, а в шейном отделе спинного мозга. По данным ученых, раздражение кожи шеи формируют чрезвычайные «команды», которые с высокой точностью и быстротой форсируют работу сердца и сосудов.

Ладони. Изучением кожного рисунка ладоней люди занимаются несколько тысячелетий. Задолго до нашей эры в Древнем Китае появилась «хиромантия», что в переводе с греческого означает гадание по руке. Гаданием по руке занимались в Древней Индии, античной Греции и Риме. Значения кожного рисунка ладоней можно читать и в известной степени определять отдельные патологические признаки заболеваний. По складкам ладоней врачи диагностируют туберкулез легких, искривление позвоночника, патологию желудка, сахарный диабет, псориаз, атеросклероз, миому матки и ряд других заболеваний. Особый рисунок кожи ладоней установлен при ревматизме. Рисунок появляется задолго до клинически выраженных форм заболевания и потому может быть использован в качестве раннего диагностического теста.

Кисти рук и ладони являются как бы периферическим филиалом шейного утолщения спинного мозга. На связь ладоней с внутренними отделами организма помимо хорошо изученных нервных путей указывают каналы внутренних органов (легких, управляющего сердцем и сердца), которые, по данным классической иглотерапии, спускаются на руку и кисть.

В японской лечебной системе «шиатсу» большое значение отводится массажу давлением пальцев. Один из известных поборников этой системы Н. Токухиро пишет, что пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами, поэтому придание силы и эластичности пальцам оказывает благотворное влияние на весь организм. По мнению автора, основанному на экспериментальных данных, регулярная физическая тренировка первого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга, второго — желудка, третьего — кишечника, четвертого — печени, пятого — сердца. Специалисты по «шиатсу» утверждают, что у людей, страдающих различными заболеваниями сердца, часто наблюдаются слабые мизинцы, особенно левый. Иногда они слабы до такой степени, что не выпрямляются должным образом. В таких случаях задача заключается в повышении силы и подвижности пятых пальцев.

Различные температурные воздействия, оказываемые на кожу рук, способствуют указанным ответным реакциям со стороны организма. В связи с этим весьма хороши контрастные водные процедуры для кистей рук.

Подошвы. К третьей зоне относятся подошвы ног. Если ладони соответствуют VII и VIII кожным шейным сегментам с замыканием в шейном утолщении, то подошвы представляют собой другой важнейший отдел спинного мозга — I и II крестцовые сегменты, локализующиеся в центре поясничного утолщения.

Наиболее значительными материалами по покрову кожи подошв располагает японский исследователь Я. Хирасава, который за 30 лет работы обследовал 600 тысяч стоп. Ученый считает, что все сведения о физическом и психическом состоянии человека можно прочесть по его подошвам. По определенным знакам ног Я. Хирасава диагностирует многие заболевания, утверждая, что такая методика распознавания болезней намного точнее, чем любая другая.

Согласно китайским источникам, по подошвенной поверхности стоп проходит канал почек. В центре подошвы расположена очень эффективная точка Юн-цюань, которая с давних пор применяется иглотерапевтами при остром тонзиллите, афазии, афонии, сердцебиениях, желтухе, невралгии плюсневых нервов, бессоннице. Использование этой точки особенно показано для оказания скорой помощи и снятия судорог у детей.

На основании связей стоп с отделами спинного мозга и органами малого таза можно предположить наличие на подошвах проекционных зон пояснично-крестцового отдела позвоночника, мочевого аппарата и некоторых органов желудочно-кишечного тракта.

Воздействие холода (хождение по снегу, очень холодной воде продолжительностью до I минуты) и жара (стегание стоп веником в бане) способствует активизации мочеполового аппарата и других функций организма.

Различные виды головных болей снимаются закаливающим воздействием воды на стопы.

Самая чувствительная и наиболее эффективная точка этого района — Хе-гу. В случае болей, связанных с перенапряжением глаз, массируют мякоть большого пальца на обеих ногах по месту проекционной зоны гипофиза. Независимо от причин насморка производят общий прогрев и массаж подошв. Особо тщательно массируют проекционные зоны обоих легких и гипофиза. Массаж мякоти больших пальцев рекомендуется при насморке, обусловленном синуситом. При сильном насморке эта зона очень чувствительна, поэтому ее нужно не только растирать, но и сдавливать у основания ногтевых фаланг. Хорошее действие оказывает 1,5-минутное поглаживание проекционной зоны почек на подошвах.

Массаж стоп распространен во многих странах Востока. По мнению индийского врача В. Сингха, ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключаться к любой части тела. Массаж ног, и особенно подошвенных поверхностей, популярен в ряде районов Индии. С его помощью некоторые специалисты излечивают многие сложные заболевания, в том числе бронхиальную астму и эпилепсию. Во время процедуры индийские массажисты применяют в избытке миндальное или кунжутное масло. Большое значение придается силе нажима: она не должна быть малой, но и не большой. Необходимо находить среднее оптимальное давление, которое для большинства взрослых людей колеблется в пределах 6 килограммов.

При лечении геморроидальных кризов восточные массажисты ударяют ребром ладони по подошве больных или заставляют их прыгать босиком на круглых камнях. И в том и в другом случае резкие удары по подошве способствуют активизации кровообращения в тазовых органах и уменьшению застоя в геморроидальных венах. Для устранения запоров и улучшения функции почек восточные массажисты применяют простейшие лечебные приемы: сидя на стуле катание скалки ногами взад и вперед; раздражение подошв массажной щеткой в направлении от пальцев к пятке по 3 минуты справа и слева; ходьба на месте или переход с носок на пятки на специальном резиновом игольчатом коврике.

Массаж легко заменить прогреванием ступней ног, а для лучшей проработки применять контрастные водные процедуры.

Если человек по каким-то причинам не может проводить общие закаливающие процедуры, то, воздействуя на описанные три зоны, можно добиваться хороших результатов. Поэтому почаще используйте локальные водные и закаливающие процедуры этих частей тела.

Правило 14

Учитывайте ограничения в закаливающих и водных процедурах. Противопоказаний правильным приемам закаливания и водолечения почти нет: есть только большие или меньшие ограничения в смысле температуры и времени.

Преклонный возраст не является противопоказанием, но только напоминает об осторожности в использовании крайних температур. Так, у лиц преклонного возраста возможны перерождения сосудов, поэтому недопустимы холодные воздействия и сильные души. Возможность миокардита ограничивает применение слишком жарких процедур, которые дают нагрузку на сердце. Здесь надо действовать весьма осторожно, предварительно укрепив сердце.

Младенческий возраст допускает закаливающие процедуры даже для только что родившихся детей. В данном возрасте надо избегать тех процедур, которые сильно возбуждают и отнимают много тепла.

Беременность не является противопоказанием, она только запрещает использование процедур, дающих толчок по большому и малому тазу: души на живот и поясницу, восходящие — на промежность.

Менструальный период не имеет противопоказаний, но ограничения. В это время не надо начинать холодных процедур и прекращать все процедуры, которые могут вызывать усиленный прилив к тазовым органам, равно как и чрезмерный отток крови.

Во всех остальных случаях надо действовать согласно здравому смыслу.

Описание закаливающих процедур

ГЛАВА 2

НАИБОЛЕЕ ПРИМЕНИМЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Среди наиболее любимых и широко распространенных процедур находятся две — обливание холодной водой, или купание в естественном водоеме, и парная, или сауна. Но прежде чем приступить к их описанию, дадим две «мягкие» закаливающие процедуры, которые помогут подготовиться к более серьезным процедурам.

Частичное обтирание

Эта процедура, наиболее «мягкая» из всех водных, сама по себе хороша для закаливания организма и для определения реакции организма на холодную воду.

Частичное обтирание отнимает мало теплоты, поэтому всегда хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми. К положительным сторонам этой процедуры относится возможность точно дозировать холодную нагрузку на организм.

Выполнение. Человек стоит, достаточно согретый предварительным разогреванием, совершенно голый. В ладонь наливается столько воды, сколько на ней может поместиться, и этой водой с силой обрызгивается обнаженная часть тела. Затем этою же рукой сильно трут взад и вперед по смоченной поверхности, до полного ее высыхания. Начиная с груди, переходят на живот, ноги и руки. Спину можно смочить мокрым полотенцем и им же хорошенько ее растереть.

Температуру воды вначале используют комнатную около 20—23°, а потом она каждый день понижается на 1 до тех пор, пока кожа не начнет краснеть быстро и сильно. Добившись такого эффекта, дальше воду можно не охлаждать.

Этот же прием можно проделать, завертывая каждую часть тела в мокрое полотенце (длиной 85 сантиметров и шириной 75 сантиметров) и быстро растирая ее через это полотенце, что можно рекомендовать лицам с очень волосистой кожей, чтобы не было подергивания волосков.

Действие этой простой процедуры приводит к улучшению сна, повышению аппетита, поднятию настроения и т. д.

Физиологическое действие обтирания зависит от температуры примененной воды, т. е. от разницы между температурой тела и температурой воды, и от интенсивности механического раздражения, т. е. продолжительности и силы трения. Чем ниже температура воды, чем энергичнее выполняется прием, тем сильнее возбуждает он кровеносные сосуды и нервные окончания кожи.

Это обтирание полезно для повышения кровяного давления и кровообращения; для насыщения кожи кровью; для закаливания тела, чтобы оно могло легче противостоять вредному влиянию погоды и сурового климата; при катаральных состояниях дыхательных путей, при ревматических болях в мышцах и суставах. Противопоказано обтирание для неврастеников и истеричных людей.

Общее обтирание

Общее обтирание — более сильная процедура, чем предыдущая.

Выполнение. Берется простыня из грубого холста, длиной в 2—3 метра, шириною в 1,5 метра и смачивается в воде, температура которой 15—12 °С, немного выжимается и обматывается под мышками. Человек садится на стул и начинает энергично растирать свое тело через мокрую простыню.

Продолжительность всей процедуры не должна превышать 3—5 минут и должна заканчиваться сразу же, как только все тело станет теплым на ощупь. Можно попросить кого-либо, чтобы он дополнительно помогал в растирании тела.

Общее обтирание хорошо подходит людям с избыточным весом и слабым обменом веществ.

А теперь поговорим о более серьезном виде закаливания.

Обливание (купание)

Вы можете обливаться (купаться) прохладной или холодной водой у себя дома, на улице и т. п.

Лучшее время для этой процедуры утром — сразу после пробуждения и вечером — примерно за 2,5—3 часа до сна.

Если вы замерзли, то обязательно необходимо разогреться до появления теплоты во всем теле (но не до пота).

Выполнение. Берете 1 ведро (или 2) воды (лично я — пластмассовый тазик), обнаженными садитесь в ванну (на пятки) и плавно выливаете воду себе на голову, лицо, спину и грудь. Вся процедура обливания занимает 2—3 секунды.

Если вы обливаетесь на улице, то все это проделываете стоя. Обливайтесь лучше всего, стоя на траве или твердом покрытии, чтобы грязные брызги не забрызгали ваши ноги.

Если вы предпочитаете купание, то набираете столько воды, чтобы она полностью покрыла ваше тело. Полностью раздевшись, делаете медленный плавный вдох и погружаетесь в воду. Просто приседаете, затем ложитесь и погружаете голову. Женщинам, чтобы не мочить волосы, можно погружаться по шею, а при вставании умыться лицо и шею этой же водой. Вся процедура погружения занимает не более 10—15 секунд.

Лучше всего купаться (не более 1 минуты) в любом естественном водоеме (река, озеро, пруд, море, в крайнем случае бассейн с холодной водой). Входить в воду надо как можно скорее, а лучше всего прыгнуть с мостика вниз головой. Важно получить ощущение ожога и быстро выбраться из воды. На этом купание в естественном водоеме можно закончить.

Вытираться сразу не надо, а лучше надеть банный халат и зайти в теплое помещение (если вы процедуру принимали на улице). Помните — вы должны почувствовать ожог от холода, а затем приятное тепло и бодрость во всем организме. Никакого охлаждения и озноба после проведения этой процедуры не должно быть.

В качестве дополнения после обливания вы можете подвигаться — бег на месте, или проделать другие интенсивные физические упражнения.

Эта процедура позволит воде в вашем организме перейти в состояние паравод и сохранять эти свойства около 12 часов. Помимо закаливающего эффекта подобная процедура обладает значительной лечебной силой.

Купаться под холодным душем считается не столь эффективным. Попробуйте обливание, купание в естественном водоеме и душ. Опыт подскажет вам, что лучше всего действует на ваш организм. При этом замечу, если процедура выполняется на земле, происходит заземление организма и правильное распределение заряда в нем.

Зимние купания — «моржевание»

19 января каждого года вода во всех водоемах делается уникальной. Если ее набрать, то она может весьма долго стоять не портясь. Издревле в этот, единственный в году, день было принято купаться в проруби для укрепления организма. Можно ею и обливаться.

Врачи изучали реакцию «моржей» на зимнее купание в реке. Исследования позволили сделать вывод, что зимнее купание повышает потребление организмом кислорода в 6 раз. Это повышение обусловлено как произвольной мышечной деятельностью («холодный мышечный тонус» и дрожь), так и произвольной (разминка перед купанием, плавание). После зимнего купания почти во всех случаях возникает видимая дрожь. Время ее возникновения и интенсивность зависят от длительности «моржевания». Температура тела при пребывании в ледяной воде начинает снижаться примерно через 1 минуту купания. У длительно купающихся «моржей» она снижается до 34 °С. Восстановление температуры тела до исходного, нормального, уровня обычно происходит в течение 30 минут после окончания купания в ледяной воде. Исследование частоты сердечных сокращений у «моржей» показало, что после 30 секунд пребывания в ледяной воде без активных мышечных движений она снижается в среднем с 71 до 60 ударов в минуту. Под влиянием закаливания у «моржей» увеличивается теплопродукция организма. И не только увеличивается, но становится к тому же более экономичной за счет преобладания в организме процессов свободного окисления. При свободном окислении энергия, освобождающаяся в организме, не аккумулируется в виде запасов аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), а сразу же преобразуется в тепло.

Закаленный организм за счет расширения кровеносных сосудов, прилегающих к коже, позволяет ей не переохладиться и не отмораживаться, что увеличивает потери тепла организмом, но эти теплотери быстро компенсируются усилением теплообразования в организме.

Если вы хотите выполнять зимние купания, то должны вписаться в природный ритм: купаетесь "летом, потом осенью и, наконец, — зимой.

По мере общего похолодания, время пребывания в воде ограничиваете все больше и больше. Например, если вы летом плавали по 20—30 минут в реке, то осенью — 5—10 минут, а зимой — 1—3 минуты.

Подготовка к моржеванию. Любители зимнего плавания должны заниматься своей подготовкой круглый год. Лето использовать в основном для общефизического развития и для начального закаливания, осень — для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зиму — для плавания в ледяной воде.

Период подготовки будущих «моржей» к зимнему плаванию продолжается с июня по октябрь и проводится последовательно в теплой и холодной воде.

В соответствии с временами года условно поделим температуру воды на теплую (свыше 15 °С), холодную (от 15 до 5 °С) — осень и поздняя весна, ледяную (от 4 до 0 °С) — поздняя осень, зима, ранняя весна.

В августе вода в средней полосе становится прохладнее, температура ее в середине месяца достигает 17—20 °С и значительно падает в третьей декаде. В это время закаливающие свойства воды увеличиваются.

Если в июне и июле вы купались в естественном водоеме, то в августе можете плавать в начале месяца до 25 минут, постепенно снижая продолжительность пребывания в воде по мере ее охлаждения. Если же вы начали плавать только в августе, тогда время пребывания в воде следует уменьшить до 3—5 минут.

Если нет естественных водоемов, удобных для регулярных летних купаний, следует ежедневно принимать душ, ванну, обливаться из ведра.

Территория нашей страны расположена в различных климатических поясах. Каждый ее район имеет свои гидрометеорологические режимы. Поэтому в рекомендуемые дозы купаний и темпы их увеличения при необходимости нужно внести поправки: в южных районах — в сторону их увеличения, в северных — в сторону уменьшения. При этом следует соблюдать одно важное условие:

охлаждающие действия воды или воздуха на организм не должны превышать согревающие действия.

Осень встречает любителей природы багрянцем осин, золотом берез и прохладными дождями. В эту пору, особенно в теплые дни, обычно наступающие в первой половине сентября, полезны и приятны турпоходы с купаниями в лесном озере или речке. Солнце еще пригревает, а вода приятно освежает, бодрит.

В сентябре среднемесячная температура воды естественных водоемов Центрального района европейской части России и Московской области снижается по сравнению с среднемесячной августовской примерно на 4 °С и достигает 13 °С, падая к концу месяца до 10 °С и ниже. Закаливающие действия воды такой температуры всего в 2 раза ниже воды в проруби. Сентябрьская вода уже обжигает. Плавать в ней при хорошей предшествующей тренировке следует до 5 минут. Вначале можно поплавать 2,5 минуты и выйти на берег. После нескольких минут обогрева на воздухе — снова в воду, но не переусердствуйте. Второй заход сделать легче.

В сентябре вы можете испытать себя на прочность. Выдержите холодную воду, — значит, можете рассчитывать на успех в будущем.

Октябрь встречает будущих «моржей» холодными дождями, пронизывающими ветрами, по утрам трава все чаще покрывается серебристым инеем. Температура воды понижается на 7—8 °С по сравнению с сентябрьской, опускаясь к концу месяца до 3—4 °С. Ее закаливающие свойства приближаются к предельным. В этот период требования к организации занятий и правильному определению индивидуальных холодных нагрузок должны быть очень высокими.

Выполнение. Перед купанием хорошенько разогрейтесь, но не до пота. Входите в воду сразу, а лучше ныряйте. После купания сделайте все, чтобы согреться, а лучше зайдите в теплое помещение.

Купаться лучше всего 2—3 раза в неделю. Раз в неделю, как минимум, посещайте парную.

Если кожа станет шелушиться, а в суставах послышится треск и кал станет овечьим, значит вы купаетесь излишнее время. Срочно примите горячую ванну, а после смажьте кожу оливковым маслом. Посетите парную и хорошенько попарьтесь.

Моржевание можно не прекращать, но ограничиться всего одним окунанием на 5—10 секунд.

Я открою вам один секрет — моржеванием в основном занимаются лица с выраженной конституцией «Желчи» («Желчь» + «Слизь»). Их организм хорошо вырабатывает тепло и они в основном успешно справляются с этой жесткой процедурой. У всех остальных лиц от действия холода происходит перевозбуждение в организме холода или жесткости. От холода они мерзнут, а от жесткости — трещат и шелушатся. Что касается психологического настроя и ощущения комфортности, то лица, чей организм «боится» холода, категорически его не переносят. И наоборот, лицам с выраженной конституцией «Желчь»—«Слизь» холод нравится, ибо подсушивает их тело, уменьшает избыток тепла. Они очень комфортно себя чувствуют после моржевания и испытывают в этом потребность.

В качестве примера приобщения к моржеванию приведу рассказ А. С. Снякова.

«К тому времени я уже около двух лет закаливался обливаниями колодезной водой. А купаться мне еще не пришлось: в селе, где я работал после окончания мединститута, не было реки. Но вот, пройдя хорошую врачебную практику в сельской больнице, я вернулся в Горький, и здесь случай вскоре свел меня с Леонидом Ильичом Андриановым — старейшиной горьковских любителей зимнего плавания. „Наша методика, — рассказывал Леонид Ильич, — это твердый режим и регулярность занятий. На ночь я рекомендую полоскать горло и мыть ноги холодной водой. А утром нужно вновь прополоскать горло и рот. Начинать закаливаться лучше в апреле—мае. Потом за лето ежедневными купаниями можно подготовиться к зимнему сезону“.

И вот в шесть утра я на волжском пляже. Делаем с Андриановым разминку. Начинаем с ходьбы, ускоряя темп. Затем — упражнения для суставов рук, мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения. Выполняем упражнения не спеша. Дышим глубоко, ровно. Разгибаемся — вдох, наклоняемся — выдох. Под конец — упражнения для ног, приседания, упражнения для брюшного пресса и пробежка в медленном темпе, 500—600 метров по песку.

Хорошо! Сонливость сменяется чувством свежести, мышечной радости. После пробежки немного прогуливаемся, делаем дыхательные упражнения. Нельзя входить в воду, пока кожа еще влажная от пота, но и слишком охлаждать ее тоже не нужно. Заходим в реку сначала по колено, умываем лицо, шею, грудь и спину. Потом заходим глубже, окунаемся с головой и плывем. Энергично работая, проплываем метров 30—40 и выходим на берег. Теперь нужно обсушиться полотенцем. Вытираем сначала лицо, шею, затем руки, грудь, ноги. Вниз проводим полотенцем без нажима, вверх, к центру, растираем сильнее. Это массаж, он способствует притоку крови к сердцу. Кожа розовеет, появляется приятное ощущение тепла. Перед уходом ополаскиваем ноги ключевой водой и одеваемся. „Запомните этот день — 7 октября 1967 года, — улыбаясь, говорит Леонид Ильич, — сегодня мы открыли сезон осенних купаний, а скоро будем «загорать» на нашем зимнем пляже“.

Глядя на этого ветерана зимнего плавания, мне не хватало воображения представить его больным. К тому времени он уже более тридцати лет купался в любое время года и действительно забыл о болезнях!»

Разберем один важный вопрос: как влияет моржевание на половую потенцию мужчин и женщин?

Половое желание (страсть) — это прежде всего функция жизненного принципа «Желчи», которая состоит из двух составляющих — теплоты и влаги. «Теплая» составляющая дает нам влечение, желание, настойчивость в осуществлении задуманного, а «влажная» составляющая дает возможность организму вырабатывать семя (у мужчин — сперму, у женщин — яйцеклетку).

Купания в ледяной воде действуют на организм человека в основном двумя факторами — холодом и сухостью. Таким образом, общее действие моржевания прямо противоположно сексуальному желанию и его подавляет.

В данном случае надо оговориться: если сеанс купания в ледяной воде длится не более 2 минут (чем меньше, тем лучше) и после этого вы чувствуете хороший разогрев организма, эта процедура наоборот будет стимулировать половое влечение. Но если вы плаваете дольше, то в действие включаются механизмы, отрицательно влияющие на ваши половые возможности (данной процедурой вы их «гасите»). Этот же вопрос рассмотрим и с другой точки зрения. Половые органы мужчины (яички, половой член) выведены наружу из организма, так как повышенная температура отрицательно влияет на выработку спермы. Существует даже специальный вид стерилизации мужчин с помощью сильного и долгого прогрева их организма.

В зависимости от температуры окружающей среды организм мужчины путем расслабления и подтягивания яичек регулирует их оптимальную температуру. Чрезмерная и длительная холодная нагрузка от ледяной воды будет отрицательно влиять на деятельность яичек, расположенных вне организма. Они хоть и подтянутся, но все равно могут частично пострадать от холодного воздействия. С каждым купанием эти небольшие повреждения будут накапливаться и через некоторое время могут заметно повлиять на потенцию мужчины. Поэтому с моржеванием будьте осторожны и не допускайте передозировки.

У женщин органы, ответственные за выработку яйцеклеток, находятся внутри организма. Для того чтобы яйцеклетка вызрела и стала полноценной, необходима определенная температура. Именно поэтому половые органы женщины «спрятаны» глубоко в организме. Природа заранее об этом

позаботилась. Регулярные, сильные охлаждения организма женщины могут отрицательно сказаться на этой функции. Если это молодая женщина, она просто не сможет забеременеть, а в остальном — понизится ее страсть. Поэтому женщины должны еще более осторожно подходить к моржеванию, чем мужчины.

Снежное пробуждение

Вы не задавали себе вопрос, какое воздействие лучше и сильнее — холодное или теплое?

Теплое, мы знаем, расслабляет, а холодное — активизирует. Но главное заключается в самой коже. Оказывается, на каждом квадратном сантиметре кожи примерно 12—14 нервных окончаний реагируют на холод и только 1—2 — на тепло, т. е. идеально подходит именно холодное обливание. Существует и другая, еще более сильная процедура — «снежное пробуждение». Снежное пробуждение организма обусловлено тем, что в снежинках первого пушистого снега запарено, сконденсировано огромное количество энергии.

Выполнение. Человек в обнаженном виде ложится в такой снег и набрасывает его на себя сверху — «закапывается».

При соприкосновении снега с теплой кожей начинается его таяние, а это сильно отбирает теплоту от кожи. В результате достигается мощнейшее раздражение реагирующих на холод рецепторов кожи, которое резко активизирует нервную систему организма. Получается своеобразный «холодный ожог». Кроме этого эффекта, при таянии снега проявляется другой. Снег тает — разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется — активизируется и структурируется. Охлаждение плазменного тела дает сжатие его, в результате чего появляются мощные импульсные токи. Все это, взаимно сочетаясь, дает такой эффект, с которым ничто не сравнимо. Попробуйте, и вы убедитесь в правоте сами.

Вся процедура снежного пробуждения длится не более 30 секунд. Тело перед ней должно быть умеренно разогрето.

Компрессы из снега. Одна дама при дворе Людовика XIV славилась своей прекрасной кожей, хотя сплетники утверждали, что она уже давно не первой молодости. Оказывается, эта дама приказывала слугам каждую ночь ставить около своей постели три таза со льдом.

Процедура, которая предлагается вам, занимает около 8 минут и дает прекрасный эффект — кожа разглаживается, приобретает приятный розовый оттенок.

Делается это так. Наберите полную пригоршню чистого снега и высыпите его в салфетку, концы которой надо закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно прижимайте к лицу и шее. Не забывайте про верхние веки и подбородок. Прикладывать до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Процедуру эту можно делать рано утром, когда проснетесь. Такие компрессы очень полезны.

Процедуру можно усилить, если использовать после снега горячий компресс на лицо и так повторить 2—3 раза. В результате сжатия и расширения сосудов кожи, ваше лицо очистится, омоется* и получит все необходимое для нормальной жизнедеятельности. Ваша кожа действительно станет здоровой, розовой, упругой.

Парная процедура

Правильно принимать общую парную процедуру помогут вам следующие правила.

1. Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Поешьте легко — овощи, фрукты, легкую кашку.

2. Лучше париться утром после 9—10 часов. Организм отдохнул во время сна, полон сил, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую нагрузку на сердце. Знайте, *парная — это своего рода тренировка, которая действительно может заменять физическую нагрузку.*

3. Постепенно приучайте себя к жару, не взбирайтесь сразу на верхний полоч. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

4. Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с теплой водой, а затем прибавьте постепенно более горячей воды. Так 10—15 минут. После того, как вы почувствуете в теле теплоту, можете входить в парилку.

5. В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытрите полотенцем насухо — влага препятствует потоотделению — и заходите.

6. Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения от перегрева и иметь с

собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть. Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего ороговевшего слоя.

7. Войдя в баню, 3—4 минуты посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Итак, поза в парной лежачая либо сидячая по-турецки.

8. Выйдя из парной, постоит под душем с теплой, а затем прохладной водой. Можно резко на 5—10 секунд дать холодную воду или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохните и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Париться — с веником

Веники бывают в основном березовые и дубовые. Перед парной их желателно распарить, в результате чего их летучие вещества проникают в тело и благотворно влияют на него.

Если веник свежий, его надо слегка сполоснуть, и он готов. Если сухой, то, ополоснув, положите его в таз с теплой водой. Запаривать в крутом кипятке нельзя — опадут листья. Итак, подержав веник в теплой воде, добавьте в таз горячей. Сверху накройте таз другим тазом для лучшей распарки. После этого веник становится мягким и от него струится запах. Можно веник ополоснуть и положить в парной у подножия полка. Он там сам распарится, если баня влажная.

Смысл парки с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам — от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И только после этого можно слегка постегать себя веником. Далее разотритесь веником, как мочалкой: одной рукой придерживаете веник за рукоять, а ладонью другой прижимаете листву к телу.

Сухой и влажный пар

Теперь разберем, в чем разница между сухим паром и влажным.

В бане с *сухим паром* гораздо сильнее происходит потоотделение. Горячий, сухой пар — это сильный Ян, который в организме порождает свою противоположность — Инь, т. е. выделяется вода(пот). Благодаря этому достигается более глубокая проработка кожных покровов, организм подсушивается, обильно выделяются шлаки. Сухой пар эффективен от водянок разного рода, на что указывал еще Авиценна.

Сухой пар является антагонистом жизненного принципа «Ветра», переизбыток которого вызывает в организме сухость и холод. Поэтому сухим паром выгоняют внедрившуюся в организм биопатогенную энергию холода, которая «ломит» суставы.

Если посмотреть на географию распространения бань с сухим паром, то они, в основном, находятся на севере — Финляндия, Карелия. Ввиду того, что климат там влажный и холодный, народная мудрость противопоставила ему процедуру с сухим паром, который выгоняет холод и сырость.

Очень хорош сухой пар для лиц с конституцией «Слизи». Как известно, переизбыток этого жизненного принципа вносит в организм сырость и холод. Сухой, горячий пар будет их идеально уравновешивать. Поэтому полные люди могут похудеть и прекрасно себя чувствовать, пользуясь сухим паром.

Влажный пар, несколько затрудняя потоотделение, сильнее прогревает тело внутри. По своей природе это больше Инь, который, воздействуя на организм, порождает в нем свою противоположность — Ян. И действительно, влажный пар сильно стимулирует жизненный принцип «Желчи», состоящий из первоэлементов «Воды» и «Огня». От этой процедуры улучшается пищеварение, обмен веществ и т. д. На этот факт опять-таки указывал Авиценна, говоря, что баня помогает при несварении, слабости пищеварения и потере аппетита. Чем влажнее пар, тем лучше он вытесняет из организма биопатогенную энергию сухости, которая приводит к «усыханию мяса» и тугоподвижности в суставах. Влажная парная, в которой воздух, по выражению А. Н. Р. Санчеса — автора первого обстоятельного трактата о русской бане, «столь же теплый... каковым в самое тело его питается», очень полезна лицам с конституцией «Ветра» и пожилым людям.

Климат в европейской части России не такой суровый, как на Севере, отсюда нет надобности ни в сильном жаре, ни в сухости. К тому же ученые-медики, всесторонне исследовавшие банную процедуру

с различной степенью влажности и температуры, пришли к выводу, что для лучшего самочувствия и полезного влияния на организм пар должен быть влажен и не превышать 100 °С.

Еще более сильными прогревающими организм свойствами обладают масляничные пары, особая конфигурация пространства помещения и драпировка. История сохранила сведения о такой бане, которую принимали древние скифы. Они устанавливали три жерди, верхними концами наклоненные друг к другу, и обтягивали их затем войлоком. Потом бросали в чан, поставленный посередине хижины, раскаленные докрасна камни. Взяв конопляное семя, залезали в эту войлочную баню и бросали его на раскаленные камни, от чего поднимался такой сильный пар, какого не дает никакая другая парная. Наслаждаясь жаром этой парной, скифы вопили от удовольствия.

Три жерди, обтянутые войлоком, образуют особое пространство, которое действует разогревающе на организм. Лично я делал треугольную пирамиду, обтягивал ее бумагой и залезал внутрь. Через 30—40 секунд мне становилось тепло.

Войлок (шерсть) обладает сам по себе теплыми качествами, которые способствуют разогреву организма.

Из физики мы знаем, что вода и ее пары прекрасно передают тепло, но еще большими способностями передачи тепла обладают масло и его пары: нам известно, что масляные ожоги намного сильнее водяных.

Следует отметить и еще одно свойство масляных паров — они в большей степени размягчают организм, чем вода, способствуя расслаблению скованных мышц, растворению вредных веществ.

Сложив эти три свойства, мы понимаем, за счет чего в скифской парной получался такой разогрев.

Противопоказаны общие банные процедуры при следующих заболеваниях:

при острых стадиях любых болезней; при обострении хронического заболевания с повышенной температурой; при болезнях сердца — эндокардите, миокардите, перикардите, при воспалении коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии и всех форм гипертонии, сопровождающихся сердечной и почечной недостаточностью; малокровии, ярко выраженном склерозе сосудов, эпилепсии и некоторых других.

Поведение после банной процедуры

Ввиду того, что за один сеанс человек теряет в парилке с потом от 500 до 1500 граммов воды, ему хочется пить. И многие после парной пьют чай, пиво и т. п. Это далеко не лучший вариант, можно поступать намного лучше. Потеря организмом воды раскрывает широкое поле для обновления организма с помощью сокотерапии. Потев, вы теряете жидкость со шлаками и прочими вредными веществами, а употребляя свежевыжатые соки овощей и фруктов, набираете чистую, структурированную, насыщенную биоплазмой и биологически активными веществами воду. Это большая разница. Причем все происходит естественно, без надрывов со стороны организма.

Принимая парную 2—3 раза в неделю, вы всего за 3 недели замените жидкостные среды своего организма, избавитесь от многочисленных токсинов. При этом будете наслаждаться теплотой пара (2—3 захода по 5—10 минут каждый), бодростью холодной воды и божественным вкусом свежевыжатых соков.

Вернувшись из бани домой, сразу же приготовьте и выпейте 0,5 литра и более морковного сока, либо яблочного и свекольного (450 граммов яблочного + 50 граммов свекольного), либо другие по сезону. Далее можете съесть салат и каши. В течение дня выпейте еще раз столько же сока. Рецептура соков описана в моей новой книге «Здоровое питание». В следующие после парной дни придерживайтесь правильного питания, а после очередной парной опять используйте массируемую сокотерапию. Помните завет великого древнеримского врача Асклепиада — лечить быстро, правильно и приятно.

Придание пару лечебных свойств

Уже шла речь о том, что в горячую воду для поддачи на печь добавляют различные растительные снадобья для очищения парной и удаления всяческих нездоровых запахов. Такие ароматные настои трав необходимо постоянно забрасывать в печь и в ходе банной процедуры.

Чаще всего в банях на раскаленные камни плещут пиво или квас. Аромат от них действительно приятный — пахнет свежеспеченным хлебом. Рекомендуется чаще пользоваться различными лекарственными растениями. Оздоровительный эффект от такой парной значительно возрастет.

Давно пришли к выводу, что быстрее всего (и, что не менее важно, безболезненно) вводить лекарственные препараты в виде аэрозоли. Лекарство распыляется в воздухе, мгновенно попадает в

легкие и тут же в кровь. В народной медицине этот способ лечения известен давным-давно. Простудился — и усаживаешься у чашки с картошкой, сваренной «в мундире». Укрылся с головой и вдыхаешь картофельный пар. Потом горячий чай с малиной — и в постель. Утром проснулся — простуды нет. Раньше на Руси забирались на банный полок и вдыхали ароматы распаренных растений: шалфея, шелухи овса, картофельной кожуры. Так лечили простуду, ревматизм.

Вот снадобья из растений, которыми чаще всего пользуются в бане.

Это настойка *эвкалипта*, купленная в аптеке. Древесина эвкалипта не гниет, в ней никогда не заводятся насекомые и жуки-точильщики, она прочнее дуба и черного орехового дерева. Аромат эвкалипта помогает при гипертонии.

Мята — своеобразный чемпион по аромату среди многих пряных трав. На Руси издревле использовали мяту. Когда болела кожа, мылись в мятных отварах. Женщины были уверены, что ничего нет лучше, как умыть лицо настоем из мяты. Кожа приобретала матовый оттенок, морщины разглаживались. Стоит попарить ноги в теплой воде, настоянной на мяте, как проходит усталость, исчезают отеки.

О целебном свойстве *цветов липы* наслышан каждый. Настоем цветков липы лечили простуду. Это снадобье вызывает обильный пот и выгоняет болезнь. Вещества, которые содержатся в липовом цветке, способны стимулировать потовые железы. Цветы липы обладают сильным дезинфицирующим свойством.

Чабрец (тимьян) — прекрасный медонос. Эта трава с розовато-лиловыми цветочками, одна из самых душистых трав. Аромат чабреца не просто приятен, но и полезен. Настоями этой травы лечат кашель, помогают они и при болезнях горла. Полощут рот для уничтожения неприятного запаха. Моют голову, чтобы избавиться от перхоти. Много еще полезных свойств у чабреца. Прикладывают горячую кашицу из этой травы при радикулите. Делают из чабреца ароматические ванны при болях в суставах. Трава богата эфирными маслами. Из нее готовят весьма известный препарат от кашля — пектусин.

Хороша для бани *душица*. Окраской и запахом она напоминает чабрец. Издавна славится квас, настоянный на душице.

Приятен в бане и запах *зверобоя*. Его с давних времен называют «травой от девяноста девяти болезней». Пользуются зверобоем при лечении болезней желудка и печени, суставного ревматизма и подагры. Делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения. Зверобой привносит в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава содержит сильное ранозаживляющее средство, эфирное масло, каротин, витамин С и многое другое. К тому же обладает обеззараживающим свойством.

Подходит для бани *мать-и-мачеха*. Древние греки лечили настоем этого растения заболевания горла, избавлялись от кашля. Отвар мать-и-мачехи с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти.

Хороша в банных снадобьях и *аптечная ромашка*. Этот скромный цветок с чудеснейшим ароматом богат эфирным маслом, витамином С, каротином. Ромашка отличается противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ее настоем полощут горло при ангине. Делают из ромашки припарки и примочки при воспалении кожи и даже экземе. Ромашковым отваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость.

Для «банного» настоя используют различные «*коктейли*»: смешивают ромашку, душицу и чабрец; настой листьев березы, можжевельника и липы. В эти банные коктейли можно немножко добавить горькой полыни — траву с пряным запахом, особенно если она молодая. Уместно добавить и шалфей. Придадут своеобразный аромат и листья черной смородины — они не только душисты, но и богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Некоторые любят париться с *арбузом*. Отрезают небольшой кусок арбуза, выжимают сок в таз с горячей водой (воды должно быть немного) и льют эту воду в печь. От этого воздух в бане как на бахче.

Приготовление отваров для бани

В большую эмалированную кастрюлю высыпают смесь различных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на большой огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом травы кипятят на медленном огне. Довольно долго томят их. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Потом травяную массу отжимают в дуршлаге. Раствор

процеживают через марлю и для лучшей сохранности разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранить этот отвар надо в темном прохладном месте. Обычно запасаются отваром на 1,5—2 месяца, учитывая, что при каждой поддаче на камни требуется всего 70—100 граммов отвара на таз горячей воды.

Большинство отваров (за исключением эвкалиптового и мятного) сильного аромата не дают. Но они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвары немножко (примерно 0,5 стакана) пива или домашнего хлебного кваса — не сладкого, а кислого. Можно для усиления аромата подлить в отвар чайную ложку настойки эвкалипта, которая продается в аптеках.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья в тазу с горячей водой надо снижать до 50—70 граммов. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара, стараются забросить воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки, но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора. Тогда пар будет в меру влажным, не сгорят и отвары.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же плеснуть горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2—3 порции чистой воды и после — опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы.

Перед тем как начинать «забрасывать» воду с отварами на камни, можно насытить парную полезными ароматами. Положить на полку свежесрубленный еловый лапник — атмосфера будет словно в лесу. И еще один способ ароматизировать парную. В таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же ощущаешь благодатный аромат.

Банные веники

Веники бывают березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, крапивные и некоторые другие.

Все перечисленные растения, из которых делают веники для бани, обладают сильными фитонцидными свойствами. Различие заключается в том, какую энергию представляет тот или иной фитонцид и когда его лучше применять.

Березовый веник при распаривании выделяет специфические вещества, которые действуют расширяюще на бронхи легких и хорошо удаляют из них застывшую слизь и мокроту. Температура все разжижает, а летучие вещества березового веника их выводят вон. Поэтому березовый веник хорошо подходит при простудных заболеваниях, для астматиков и бывших курильщиков.

Летучие вещества березового веника — «мягкие, спокойные», хорошо успокаивают боль и ломоту в суставах и мышцах, которые бывают от больших физических нагрузок, очищают кожу, успокаивают и улучшают настроение. *Дубовый веник* при распаривании выделяет много дубильных веществ, свойство которых сжимать, стягивать, делать упругим. Поэтому он и рекомендуется для лиц с излишним весом. Применение дубового веника способствует уменьшению жировой прослойки, делает кожу упругой, матовой, уничтожает кожные воспаления (сжимая и подсушивая их). «Вяжущий дух» дубового веника снижает артериальное давление, поэтому рекомендуется гипертоникам в парной. «Вяжущие» свойства аромата дуба успокаивают нервное возбуждение.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Следующими процедурами, которые широко распространены среди людей, являются водные. Они не обладают выраженным закаливающим эффектом, а используются для других целей. Вначале познакомимся с высказываниями о воде древних мудрецов и целителей.

По мнению «отца медицины» *Гиппократ*, для того чтобы излечиться и быть здоровым, надо черпать жизненную силу, которая находится в Природе, необходимо прибегать к естественным методам лечения, например к водолечению. Вода может действовать на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием. Вызывает раздражения и реакцию, влияет механически и химически. Может дать тепло и отнять его. Соленая вода делает кожу теплой и сухой. Гиппократ особенно ценил теплые и горячие ванны: «Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать». Применял их как потогонное средство при лихорадках. Говорил, что теплые ванны хороши при болезнях органов дыхания и пищеварения, успокаивают нервную систему, устраняют дрожь и судороги, приводят сон.

С. Кнейп, основываясь на своем 30-летнем опыте применения водолечения, так высказался о

действию воды на организм человека:

«1. Что такое болезнь, какой общий источник всех болезней?»

Все эти болезни, как бы они ни назывались, по моему личному мнению, имеют своим основанием, своей причиной свой корень, свое начало в расстройствах крови, вызванных или ненормальной ее циркуляцией, или же ненормальным составом, или же тем, что кровь испорчена другими тканями. Кровь по своему руслу протекает во всем теле повсюду, во всякую его часть, во всякий орган, питая его и оживляя. Во всем есть известный строгий порядок: всякое усиление или ослабление течения крови, всякое проникновение в нее посторонних элементов нарушает равномерность, правильность, вызывает расстройство, а следовательно, вместо здоровья — болезнь.

2. Как достигается излечение?

Я дам ответ на ваш вопрос. Как просто, легко и несложно, почти безошибочно лечение, если я знаю заранее, что всякая болезнь происходит вследствие расстройства крови!

Лечение тогда имеет только двоякую задачу: или я должен восстановить правильное течение крови, если оно нарушено, или же я должен постараться удалить из крови все дурное, нарушающее состав ее, все портящие ее соки вещества.

Другой работы в данном случае, исключая укрепление ослабленного организма, нет.

3. Каким образом содействует вода излечению? Трех свойств воды: растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять, — вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода излечивает все вообще излечиваемые болезни, ибо всякое применение воды при лечении имеет целью удалить корень болезни. Благодаря этому возможно:

а) растворить в крови болезненные вещества;

б) удалить растворенное;

в) сделать снова правильным течение крови по ее руслу после такого очищения;

г) наконец, еще укрепить ослабленный организм, т. е. сделать его способным к новой деятельности».

В «Физиотерапевтическом справочнике» под редакцией кандидата медицинских наук И. Н. Сосина (Киев, 1973) в главе «Водолечение» указывается на основной механизм воздействия теплых и холодных процедур. Согласно закону антагонизма в кровообращении (гемодинамике) Дастр и Мора, холодные процедуры, суживая сосуды кожи, расширяют сосуды брюшной полости. Теплые процедуры — наоборот, расширяют сосуды кожи и суживают сосуды брюшной полости.

Однако при ограниченном температурном воздействии (местная ванна, компресс) наступает однородная сегментарная реакция, т. е. не подчиняющаяся закону. Например: согревание подложечной области вызывает расширение сосудов желудка; охлаждение кожи лба — сужение сосудов мозга.

После такой вступительной информации можно сделать обобщения и дополнения.

Принцип действия водных процедур (вообще любых) на организм человека основан на двух подходах: Инь—Ян и трех жизненных принципах: «Слизи», «Ветра» и «Желчи».

Вот основные механизмы влияния водных процедур на организм человека. 1. Доразвивающий. Это один из основных механизмов многогранного влияния воды на человеческий организм, который приближает нас к внутриутробной стадии развития со всеми ее преимуществами.

2. Растворяющий и удаляющий. Водные процедуры позволяют растворять и удалять вон из организма разнообразные вредные отложения.

3. Нормализующий кровообращение. Применение холодных и теплых водных процедур позволяет активизировать внутреннее и внешнее кровообращение, что приводит к его нормализации.

4. Согревающий и увлажняющий. Водные процедуры способствуют прогретанию организма и насыщению его водой. Это особенно полезно в старости и для лиц с конституцией «Ветра».

5. Энергетический и стимулирующий. Благодаря воздействию на кожу — вывернутую наружу нервную систему, мы добиваемся мощного стимулирующего эффекта на нервную и акупунктурную системы.

6. Л е ч е б н ы й. Во время приема водных процедур происходит всасывание воды и вместе с ней растворенных веществ, что вызывает особые реакции в организме в зависимости от свойств всосавшихся веществ.

Перейдем к более подробному разбору указанных механизмов и водных процедур, их вызывающих.

Механизм доразвития водных процедур

Человеческий организм начинает свое развитие в водной среде. Она наиболее благоприятна для этого

по многим показателям. Оказывается, если ребенка после рождения почаще держать в водной среде (ванне), то он развивается гораздо быстрее и здоровее у него лучше, чем у «сухопутных» сверстников.

При контакте с водой остаются задействованы многие важные развивающие механизмы:

- а) постоянно смоченная кожа «сосет» свободные электроны, которых в воде гораздо больше, чем в воздухе;
- б) плавание и ныряние в воде с задержками дыхания приводит к накоплению и удержанию большого количества углекислоты в организме. В итоге два вышеуказанных механизма продолжают мощно стимулировать биосинтез;
- в) уменьшение веса тела в воде позволяет ребенку гораздо больше и свободнее двигаться, что положительно сказывается на его общем развитии. Значительно облегчается кровообращение, приносящее питательные вещества к различным участкам тела;
- г) как установили ученые, каждый малыш с момента рождения примерно до полугода способен свободно держаться на воде без посторонней помощи. Если эту генетическую способность продолжать тренировать, то она не угасает и ребенок начинает раньше плавать, чем ходить. Здесь важно не упустить время.

Игорь Чарковский широко пропагандирует свою методику «роды в воду» и «беби-йога» (йога для малышей). Как показала практика, она очень эффективна для доразвития детей и избавления от родовых травм. Молодым родителям на заметку.

Вот как отзывается о Игоре Чарковском и его «русском методе» ведущий американский специалист по натуропатии доктор Стив Моррис: «Собственно говоря, я и мои коллеги приехали в СССР, чтобы глубже изучать „русский метод“. Мы узнали много такого, о чем раньше и не подозревали. Например, можно выхаживать в воде сильно недоношенных и ослабленных детей. Самым удивительным открытием для меня было то, что малыши, получившие травму головного мозга в результате длительного родового удушья, смогли восстановить свои умственные способности благодаря интенсивным тренировкам в воде. Ваш соотечественник Константин Бутейко объясняет это тем, что при частых и длительных погружениях младенцы затаивают дыхание (как нам известно из практики, любое погружение под воду мы делаем на задержанном вдохе. Вот еще одно подтверждение, что нужно, как и йоги, задерживать дыхание на 80% вдохе. — Г. М.). В результате в крови повышается содержание углекислого газа, а это вызывает рефлекторное расширение сосудов головного мозга, гемоглобин начинает лучше отдавать кислород нервным клеткам. Питание мозга резко улучшается — он может восстанавливать поврежденные структуры и создавать новые. Этому немало способствует интенсивный гидромассаж биологически активных точек, которые представляют на коже центральную нервную систему».

Водные процедуры типа купания в ванне и бассейне, а также обливания помогут и более взрослым детям, но не в такой мере, как малышам. При этом вода должна быть теплой — индифферентной.

Растворяющий и удаляющий механизмы водных процедур

Любые затвердевания в человеческом организме указывают на перевозбуждение жизненного принципа «Ветра», который вызывает в организме сухость и холод, т. е. условия, способствующие образованию плотных веществ. Сжатие, уплотнение, кристаллизация — это Ян-процесс. Поэтому, чтобы предотвратить сжатие, уплотнение, нужен противоположный — расширяющий Инь-процесс. Таким образом, в противовес сухости и холоду (либо жаре и сухости) в организм надо внести влагу и теплоту. Теплые и горячие процедуры, связанные с водой, как раз способствуют этому.

Для того чтобы удалить растворенное, необходимо расширить протоки (кровеносные и лимфатические) и поры кожи. Всему этому способствует Инь-процесс — расширение и направление из середины наружу. А так как вода — идеальный поглотитель, транспортировщик и излучатель тепла, она будет способствовать Инь-процессу.

Если в теплую (горячую) воду добавить летучие вещества, которые еще больше увеличивают проницаемость тела и к тому же способствуют «разбивать» и «рассеивать», то эффект от такого совмещения многократно усиливается. Для этого в воду добавляют отвары, содержащие летучие ароматические вещества.

Наиболее сильной процедурой, направленной на растворение вредных веществ в организме, является парная. Вместе с хорошим прогревом организма открываются поры кожи, способствуя обильному потоотделению и удалению растворенных веществ через кожу наружу.

Теплые и горячие ванны действуют послабее. Но если в воду добавлять летучие вещества, т. е. отвары трав и другие вещества, то эффект растворения усиливается. Однако выделение через кожу будет не таким сильным, как в парной, основное выделение ляжет на почки. Поэтому, если у вас слабые почки — парьтесь, если больная кожа — принимайте ванны.

Контрастные процедуры, т. е. сочетание тепла и холода, направляя кровоток то к коже, то в глубь организма, будет способствовать лучшему вымыванию всего ненужного.

Вот как эти ванны советует применять *С. Кнейп*.

«Входят в ванну, на столько наполненную теплой водой, чтобы вода покрывала все тело. В ванне остаются 25—40 минут. Затем быстро переходят в другую ванну с холодной водой и погружаются до головы в воду; если нет такой, то обмывают тело холодной водой по возможности быстрее. Холодная ванна или обмывание должно быть закончено в 1 минуту. Затем, не вытираясь, одевают быстро платье и совершают движение в комнате или на воздухе до тех пор, пока тело совершенно не высохнет и согреется (по крайней мере полчаса).

Второй способ следующий. Ванна наполняется, как в первом случае, но температура воды в ней выше — от 32 до 34 градусов. Температура в этого рода ванной не должна превышать 35 градусов и не должна быть ниже 28 градусов.

В теплую ванну входят не один раз, а три раза, так же и в холодную не раз, а три раза. Это так называемая ванна с тройной пересменой:

10 минут — в теплой ванне,

1 минута — в холодной,

10 минут — в теплой,

1 минута — в холодной,

10 минут — в теплой,

1 минута — в холодной ванне.

Всегда следует оканчивать холодной ванной. Здоровые, крепкие люди садятся в ванну с холодной водой и медленно погружаются по шею.

Чувствительные люди садятся в ванну и быстро обмывают грудь и спину, не погружаясь. Обмывание всего тела может вполне заменить холодную ванну тому, кто боится холодной воды. Не следует никогда мочить голову. Если она случайно замочилась, ее следует насухо вытереть.

Относительно дальнейшего, особенно относительно движений после купания, остается то же самое, что и в первом способе».

Здесь я должен сделать некоторые замечания. Я никогда не назначаю одних теплых ванн, т. е. без следующих за ними холодных ванн или холодных обмываний. Более высокая температура, особенно если она действует более долго, не укрепляет, а ослабляет весь организм, она не закаляет кожу, а делает ее гораздо чувствительнее к холоду; она, наконец, не предохраняет, а подвергает опасности. Теплая вода открывает поры; туда проникает холодный воздух, последствия чего проявляются уже очень скоро. Следующие за теплыми холодные ванны или холодные обмывания устраняют это (я не знаю ни одного способа применения теплой воды, за которым не следовало бы применение холодной); холодная вода укрепляет, понижая повышенную температуру; она освежает, устраняет излишний жар и, наконец, предохраняет, закрывая поры и укрепляя кожу.

И здесь, как и вообще при всякого рода теплых купаниях, я никогда или очень редко употребляю для здоровых одну только теплую воду, а примешиваю всегда отвар из разных целебных трав. Для лучшего растворения применяю отвары из следующих растений: сенной трухи, сосновых веток и овсяной соломы.

Ванна из сенной трухи

Мешочек с 1—1,5 килограммами сухого сена погружают в емкость с горячей водой 7—8 литров на 15—20 минут (современные физиотерапевты советуют кипятить в течение 1 часа). Далее отвар выливают в ванну с теплой водой. Вода получается кофейного цвета, она открывает поры и усиливает кровообращение. Эти ванны очень способствуют согреванию тела. Здоровые люди могут использовать ее в любое время. Продолжительность процедуры 10—15 минут.

Такие ванны хорошо применять при лечении ревматизма. Полученный отвар влить в ванну и добавить горячей воды до половины ванны. Сесть в ванну и закрыть ванну брезентом так, чтобы края брезента свисали с краев ванны на 30 или 40 сантиметров. В середине брезента следует вырезать

квадрат величиной 35 x 35 сантиметров или чуть больше. В вырезанное пространство вшить тонкую резину, в середине которой сделать круглый вырез диаметром чуть меньше шеи. В этот круглый вырез лечащемуся следует просунуть голову при принятии ванны. Сенная труха содержит много эфирного масла — сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом, то эфирное масло испарится вместе с паром, выходящим из ванны. Под брезентом же эфирное масло входит в тело больного через открытые поры.

Вода в ванне должна быть такой горячей, какую только больной может вытерпеть. Как только вода немного остынет, следует добавить еще горячей воды.

Необходимо уточнить, что само сено непригодно для данной ванны: непременно должна быть *сенная труха*. После принятия ванны сенную труху надо выбросить. Лучше всего принимать эти целебные ванны поздно вечером, перед сном.

Для излечения от застарелого мускульного ревматизма надо принять от 30 до 45 ванн. Для больных в самой острой начальной стадии суставного ревматизма — от 40 до 60 ванн. В некоторых случаях больным с застарелым суставным ревматизмом необходимо принять до 100 и более ванн из сенной трухи.

Одновременно с ваннами из трухи можно делать и припарки из сенной трухи. Утром и в обед делать припарки, а вечером, перед сном, — ванны.

Техника лечения припарками проста. Прокипяченную в большой кастрюле сенную труху (не менее 0,5 часа кипячения) накладывать на больные части тела и забинтовывать толстым слоем полос из фланели или шерстяной материи. Через 2 часа снять повязку горячего компресса и выбросить труху. В особенно тяжелых случаях суставного ревматизма накладывать припарку из трухи после вечерней ванны и ложиться спать с этим компрессом.

Что касается рекомендации длительности ванны из сенной трухи, то все зависит от здоровья сердца. Чем оно здоровее, тем длительнее ванна — от 20 минут до 1 часа. В очень тяжелых и застарелых случаях ревматизма, особенно суставного, следует принимать ванны ежедневно, а менее тяжелым больным — через день.

Полуванны из сенной трухи очень хороши при застоях крови, ослаблении желудка, запорах и от скопления газов.

Экстракт из сосновых игл для добавления к ваннам

Готовят его так.

Берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят 0,5 часа, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 килограмма, для половинной — 0,75 килограмма и для сидячей и ножной — по 0,25 килограмма.

Ванны с экстрактом из сосновых игл оказывают необыкновенно успокаивающее действие на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Поэтому эти ванны применяются с большим успехом при болезнях сердца и нервов, при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбужденности, нервной бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при замерзших конечностях, при кожных заболеваниях (нарывах), ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления и тонизирования больных, выздоравливающих после тяжелых болезней. Эти же ванны могут служить для лечебного вдыхания, если в ванну прибавить 20—30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки частей лица.

Ванна из овсяной соломы

Берут около 1 килограмма измельченной овсяной соломы, кладут в маленький мешочек и кипятят в 7—8 литрах воды в течение 0,5 часа. Далее, как обычно, выливают в ванну и принимают процедуру. Из вышеописанных трех ванн она наиболее укрепляющая и полезна при болезнях почек, мочевого пузыря и при ревматических болях.

Дубовая кора для добавления к ваннам

Кору дуба сушат, измельчают и, намочив на несколько часов в холодной воде, кипятят 0,5 часа. Отвар процеживается и прибавляется к воде для ванны. Для полной ванны берут коры 1 килограмм, для половинной — 0,5 килограмма, для сидячей и ножной — 0,25 килограмма.

Ванны из дубовой коры, благодаря содержанию дубильной кислоты, действуют жаропонижающе, содействуют рубцеванию ран. Ими пользуются для лечения поврежденной морозом кожи и при расширении вен.

Ромашка для добавления к ваннам

Цвет ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Количество цветов: для полной ванны — 0,5 килограмма, для половинной — 0,25 килограмма, для сидячей — 150 граммов и для ножной — 100 граммов.

Благодаря содержащемуся эфирному маслу, ванны эти имеют целебное влияние на внутренние и наружные воспаления, почему их с большой пользой применяют при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, они помогают при чрезмерной возбудимости.

Валериана для добавления к ваннам

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца, судороги всей нервной системы; они понижают возбужденность спинного мозга но особенно рекомендуются при нервной бессоннице, слабости сердца и нервов; при судорожных состояниях сердца, гортани, нервов, желудка, при колике, астме и газах. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают давление крови. Для полной ванны требуется 0,5 килограмма валерианы.

Лавандовый цвет для добавления к ваннам

Такие ванны имеют громадное значение не только при сердечных и нервных заболеваниях, но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, ущемлениях и повреждениях сухожилий, при опухолях и затвердениях, благодаря ароматическому запаху и тому легкому раздражению, которое лавандовые ванны производят на кожу; эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и главные кровеносные сосуды. Для полной ванны нужно 1 килограмм лавандового цвета.

Листья грецкого ореха для добавления к ваннам

Берут свежие или высушенные листья, заливают холодной водой и кипятят 0,75 часа в плотно закрытой посуде. Для полной ванны их берут 1 килограмм листьев, для половинной — 0,5 килограмма и для сидячей и ножной — по 0,25 килограмма.

Ванны эти используют главным образом в детской практике при лечении желудочно-кишечных расстройств и при заболеваниях лимфатических желез.

Отруби для добавления к ваннам

Заливают отруби (лучше их помещать в мешок) холодной водой и варят очень и очень недолго. На целую ванну идет 1,5 килограмма отрубей, на половинную — 0,75 килограмма и для сидячей и ножной ванн — по 0,25 килограмма. Отруби используют при воспаленных, зудящих и болезненных сыпях, при ожогах, ранах и при чрезмерной чувствительности кожи у раздражительных людей.

Соль для добавления к ваннам

Для полной ванны требуется 2 килограмма соли. Последнюю просто бросают в ванну для растворения. Такие ванны раздражают кожу, побуждают выделение через кожу воды, мочевины и других ненужных веществ. Вызванное соляными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно влияет на такие расстройства обмена веществ, как ревматические состояния.

Смешанные ванны

Смешанными ваннами называются такие, в которых смешивается отвар из нескольких растений. Например, отвар сенной трухи и овсяной соломы. При этом желательно, чтобы оба растения варились вместе.

Подобным образом готовятся и другие ванны: из мяты, ромашки, цветов липы и другие.

Итак, для растворения шлаков и других вредных субстанций, осевших в организме, применяют общие водные процедуры — парную и ванны. Для воздействия на локальные участки тела применяют местные водные процедуры: ограниченное воздействие паром, полуванны и т. д.

Теплая сидячая ванна

Эта ванна великолепно прогревает органы малого таза и живота, помогая при разнообразных болезнях в этой области. Здесь скапливаются вредные субстанции (содержимое прямой кишки), которые надо регулярно удалять. Поэтому для повышения эффективности используют отвары полевого хвоща, овсяной соломы, сенной трухи и многие другие. Приготавливаются отвары как и для ванн, только с меньшим количеством. Продолжительность процедуры около 15 минут, выполняют 2—3 раза в

неделю.

Хвощ для добавления к ваннам

Хвощ заливают холодной водой, кипятят 0,5 часа и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны берут 0,75 килограмма, для половины — примерно 0,4 килограмма, для сидячей и ножной — по 0,25 килограмма.

Хвощные ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при спазмах почек и мочевого пузыря, при катарах и слабости мочевого пузыря. Хвощный отвар превосходно действует на плохо заживающиеся раны; в таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

Теплые ножные ванны

Их несколько вариантов.

1. *Ножная ванна из соли.* В теплую воду 25—26 °С кладут горсть соли (можно к этому добавить 2 горсти древесной золы в качестве адсорбента) и хорошо перемешивают. Продолжительность ее 10—15 минут. Соль, растворенная в воде, как еще указывал Гиппократ, делает кожу теплой и сухой. Все это способствует появлению теплоты в теле.

2. *Ножная ванна из сенной трухи* (стеблей, листьев, семян и пр.). Заливают 3—5 горстей сенной трухи кипятком, посуду закрывают и дают охладиться до температуры 25—26 °С. Эти ножные ванны действуют на ноги растворяющим, выделяющим и укрепляющим образом и очень полезны при потении ног, открытых ранах, опухолях, подагре, при хрящевых узлах, нагноениях между пальцами, повреждениях от тесной обуви и т. п. Вот как о таких ваннах для ног отзывается С. Кнейп: «В общем могу сказать, что эти ванны отлично помогают, если ножные соки нездоровы и склонны к разложению. Один господин сильно страдал подагрой. Он кричал от боли. Такая ножная ванна, с обертыванием ног в холст, намоченный в отваре сенной трухи, вылечила его в один час от ужасных страданий».

3. *Ножная ванна из овсяной соломы.* Овсяную солому варить около 0,5 часа, и отвар, охлажденный до 25—26 °С, использовать для ножной ванны в течение 20—30 минут. Дозировка овсяной соломы как в предыдущей процедуре.

Опять обратимся к опыту С. Кнейпа: «На основании опыта я могу сказать, что эти ванны не имеют средства, себе равного, когда дело идет о размягчении всякого рода затвердений на ногах. Они помогают отлично при суставном ревматизме, подагре, мозолях, врастающих и гноящихся ногтях, водных пузырях от ходьбы. Даже открытые и гноящиеся раны на ногах, повреждения от разъедающего ножного пота излечиваются этими ваннами.

Один господин срезал себе мозоли. Образовавшееся злокачественное воспаление наводило на мысль о заражении крови: три овсяные ванны в день и обертывания ног в ткань, намоченную в этом же отваре, вылечили его в 4 дня».

Для того чтобы усилить воздействие, ножные ванны 2 и 3 выполняйте троекратно: 10 минут — теплое воздействие, 1 минута — холодное воздействие, и так еще 2 раза. Всегда заканчивают полуванны и **ножные ванны** ополаскиваниями в холодной или прохладной воде.

Ванны с добавлением горчицы

Добавляют горчицу (сухую) только к частичным ваннам для **рук и ног**; берут ее 2—3 пригоршни (нужно брать только свежую), обливают горячей водой в 50 °С и, хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее раздражение, чем всякие другие прибавления к ваннам. Пребывание в такой ванне ограничивается 5—10 минутами. Затем споласкивают тело теплой водой. Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу и действие.

Теперь нам понятно действие водных процедур на механизм растворения и можно переходить к механизму удаления. Механизм удаления основан на том, что различные обертывания и компрессы воздействуют на организм гораздо дольше, чем растворяющие процедуры (1—2 часа и более), и применяются многократно. При этом проявляется «сосущий» эффект, основанный на законе Осмоса — вода впитывается телом, а обратно из тела мокрая ткань впитывает шлаки, токсины и т. п. Это продолжается до тех пор, пока концентрации шлаков в организме и в мокрой ткани не сравняются. Обычно на это уходит 1—2 часа. Далее, через определенное время, можно сделать новое обертывание и продолжать удалять вредные вещества из организма. Простыни после каждого раза надо обязательно стирать — они пропитаны токсинами и в некоторых случаях даже дурно пахнут.

Как и в предыдущем случае, существуют общие и местные процедуры. К общим относятся нижнее

обертывание, короткое обертывание и мокрая рубаша. К местным — компрессы. Все эти процедуры можно и нужно использовать с отварами названных трав.

Прежде чем перейти к описанию обертываний, разберем, в каком виде их лучше выполнять — теплом или холодном. Теплое обертывание по закону Инь—Ян будет действовать на внешние слои тела (кожу), что и подтверждается законом антагонизма в гемодинамике. Холодное будет действовать наоборот — на внутренние органы. Эти особенности необходимо использовать для удаления шлаков изнутри (из внутренних органов) или снаружи (из кожных покровов).

К тому же надо знать и такое проявление закона Инь-Ян: Инь рождает Ян и наоборот — Ян рождает Инь; чрезмерный Инь переходит в Ян и наоборот. Другими словами, холодные, пассивные обертывания, т. е. Инь, будут порождать в организме свою противоположность — теплоту, движение, т. е. Ян. Теплые обертывания — горячие, активные, т. е. Ян, будут порождать в организме свою противоположность — расслабление и уменьшение теплопродукции, т. е. Инь.

Из этих теоретических соображений вытекает одна из главных рекомендаций при проведении водных процедур: **горячее купание закончи кратким холодным**. Это положение подтверждено практикой. Вот что говорит по этому поводу С. Кнейп: «Теплая вода обессиливает и изнеживает, холодное же купание после этого укрепляет, закаляет и способствует здоровому развитию тела».

Нижнее обертывание

Оно назначается главным образом при болезнях ног и живота. Обертывание начинается с плеч (подмышек) и распространяется до конца ног. Голова, шея, плечи и руки свободны и должны быть прикрыты чем-либо теплым, чтобы не проникал наружный воздух. Приготавливается оно следующим образом.

На простыню, которая лежит на матрасе, в длину кладут широкое шерстяное одеяло. Холст для обертывания должен быть большой, чтобы им можно было обернуть 2—3 раза все тело и ноги. Сложив его вдвое, намачивают так, чтобы не капало, и кладут в виде прямоугольника на разложенное шерстяное одеяло. Далее ложатся на этот холст и оборачивают им все тело, чтобы ни одно место туловища не осталось непокрытым. Затем плотно обертывается кругом шерстяное одеяло во избежание доступа воздуха, и сверху накрывают еще периной.

Сразу же обратим особое внимание на «плотное обертывание шерстяным одеялом во избежание доступа воздуха и накрытие периной». Суть этих действий в том, что когда в организме от холодного обертывания возбуждаются теплота и движение (активизируются обменные процессы), шлаки начинают впитываться в мокрый холст. Если нет контакта кожи с холстом, то этого не происходит. К тому же надо сохранить кожу теплой и влажной, чтобы она лучше выделяла вредное, а в теле накапливался жар. Шерстяной материал способствует удержанию теплоты и согреванию тела, а положенная сверху перина еще больше увеличивает теплосберегающий эффект.

В таком замкнутом, влажном и теплом пространстве, как в материнской утробе, начинаются особые процессы — очищающие и оздоравливающие организм. Выступление пота указывает на процесс очищения и является критерием эффективности процедуры. Если пота мало или его совсем нет, это означает плохое очищение.

Продолжительность данной процедуры 1—2 часа.

Такое обертывание оказывает согревающее, выводящее и растворяющее действие преимущественно на органы брюшной полости.

В воду рекомендуется добавлять отвары сенной трухи, осоки, сосновых веток и овсяной соломы. Осока заменяет сенную труху и полевой хвощ и очень полезна при затрудненном мочеиспускании и, как побочное средство, при мочевых камнях в почке. Отвар из овсяной соломы оказывает отличное действие при ломоте, подагре, мочевых камнях, мочевом песке; сосновые ветки устраняют накопившиеся в кишечнике газы.

Короткое обертывание

Его можно применять самостоятельно. Оно усиливает количество тепла в теле и унимает слишком сильный жар. Это обертывание начинается от подмышек и простирается почти до колен.

Кусочек холста складывается в 4—6 раз, затем смачивается, старательно выкручивается и плотно обертывается вокруг тела. Доступ воздуха преграждается шерстяным одеялом, необходимая теплота достигается укрыванием периной. В зависимости от степени здоровья применяют тепловатую или ледяную воду. Продолжительность 1—2 часа.

Очень хорошо это обертывание в качестве профилактики выполнять 1 раз в неделю, что предохраняет от многих болезней. Оно очищает почки, печень, желудочно-кишечный тракт, выводит накопившиеся газы, болезненные соки и излишние жидкости. Короткое обертывание совершенно устраняет болезни сердца и желудка, которые вызваны давлением газов и прекращаются с их удалением. Можно даже спать в таком обертывании, причем сон будет превосходен. Такое обертывание очень подходит пожилым людям, у которых обезвоживается организм.

Мокрая рубаша

Обыкновенную ночную рубашу из холста длиной до пят намачивают в воде, выкручивают и надевают как обычно. Далее — ложатся в постель, укрываются шерстяным одеялом и накрываются периной. Если человек не укрывается периной, то вряд ли будет достигнута необходимая теплота. Одного шерстяного одеяла мало. Несоблюдение этого правила сводит на нет эффективность всех процедур, связанных с укутываниями. Помните об этом. Продолжительность действия 1—2 часа, но можно в рубаше спать.

Действие мокрой рубашки состоит в открытии пор и вытягивании болезненных соков (подобно пластырю), успокоении (влага, т. е. Инь, — успокаивает), равномерном распределении тепла и улучшении общего состояния организма. Для того чтобы мокрая рубашка лучше «тянула», можете намочить ее в воде с уксусом или солью.

И еще одно предостережение: **все процедуры, связанные с холодной водой или обертываниями, необходимо прodelывать на предварительно разогретое тело.**

Подобным же образом делаются компрессы: накладывается смоченная в воде ткань, обертывается шерстяным платком. Если компресс делается на туловище, то сверху еще кладется перина.

Водные процедуры, нормализующие кровообращение

Естественно, все указанные процедуры в той или иной степени нормализуют кровообращение. Они просты и доступны. Но если у вас есть время и желание, то можете принять ванны по Залманову — *скипидарные*. Помимо нормализации капиллярного кровообращения, они хороши при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, протекающих с выраженными болевыми ощущениями. Это не что иное, как сильные нарушения жизненного принципа «Ветра».

Несколько слов о скипидаре и его свойствах. Скипидар получают из сосновой смолы. Он обладает растворяющими, стимулирующими и обеззараживающими свойствами. В лечебных целях его использовали шумеры, древние египтяне, греки, римляне.

Итак, скипидар прекрасно растворяется, легко проникает через кожу и воздействует на нервные окончания. Скипидарные ванны бывают двух видов: с желтой и белой эмульсиями. Общее воздействие этих ванн заключается в улучшении капиллярного и лимфатического тока, увеличении жизненной энергии каждой отдельной клетки и всего организма в целом. Ванны с белой скипидарной эмульсией превосходно стимулируют капилляры, с желтой — улучшают обмен веществ в организме, помогают растворению отложений солей в суставах, сухожилиях, на стенках сосудов.

Правила приема скипидарных ванн

Скипидарные ванны лучше всего принимать перед сном; если же они делаются днем, то больной затем должен находиться в постели не менее 2 часов. Ванны принимают не ранее чем через 1,5 часа после еды. *Противопоказания:* инфаркт миокарда (не ранее чем через 6 месяцев после инфаркта), повышенное давление спинномозговой жидкости, отеки мозга, легких, открытые формы туберкулеза легких, острые гломерулонефриты, миокардиты, цирроз печени, пневмонии, заболевания кожи (экземы, нейродермиты, псориаз), онкологические заболевания.

Состав белой эмульсии

Растворить 3 грамма салициловой кислоты в 550 мл кипяченой воды. Высыпать туда мелко наструганное на терке детское мыло (30 граммов). Все это размешать стеклянной палочкой, нагревая эмалированную кастрюлю на слабом огне 15 минут. Влить 500 мл живичного скипидара высшего качества и, снова тщательно размешав, влить в бутылку с широким горлом и плотно закрыть.

Схема сеансов:

Порядковый номер ванны	Объем белой эмульсии, мл	Температурный режим	Продолжительность ванны, мин

1	20	36 °С, через 5 минут 37 °С	12
2	25	36 °С, через 5 минут 37,5 °С	13
3	30	То же	14
4	35	36,5 °С, через 5 минут 38 °С	15
5	40	36,5 °С, через 5 минут 38,5 °С	15
6	45	36,5 °С, через 5 минут 39 °С	15
7	50	37 °С, через 5 минут 39 °С	15

С 8-го по 17-й сеансы увеличивать каждый раз объем белой эмульсии на 5 мл. Температура и продолжительность ванны — как в 7-м сеансе. Далее продолжать по режиму 17-й ванны до получения лечебного эффекта.

Эмульсию, предварительно взболтав, следует выливать в ванну. Ванны принимать 2 раза в неделю.

Состав желтой эмульсии

300 мл касторового масла влить в эмалированную кастрюлю емкостью 2—3 литра и поставить в другую с водой, сделав водяную баню. Когда вода в водяной бане закипит, влить в эмалированную кастрюлю 40 граммов натриевой щелочи (едкий натр), растворенной в 200 мл холодной воды. Стеклопалочкой помешать до образования густой кашицеобразной массы. Затем влить туда же 250 мл олеиновой кислоты и вновь — не менее 30 минут — размешивать до образования жидкой прозрачной массы желтого цвета. Погасить огонь и влить в кастрюлю 750 граммов живичного скипидара высшего качества. Разлить эмульсию по бутылкам с плотно притертыми пробками. Для принятия процедуры в ванну с горячей водой выливают эмульсию.

Схема сеансов:

Порядковый номер ванны	Объем желтого раствора, мл	Температурный режим	Продолжительность ванны, мин
1	40	36 °С, через 10 минут 39 °С	15
2	45	То же	16
3	50	То же	16
4	55	36 °С, через 10 минут 39 °С, на 12-й минуте 40 °С	17
5	60	То же	17
6	65	То же	18
7	70	36 °С, через 10 минут 39 °С, последние 4 минуты 41 °С	18
8	75	То же	19
9	80	36 °С, через 10 минут 39 °С, последние 4 минуты 42 °С	19
10	90	То же	20

Сеансы проводятся через день. Перед приемом ванны половые органы и область ануса надо смазать вазелином. Не следует погружать в воду область сердца, так как эти процедуры действуют на сердце возбуждающе. При усталости перед процедурой необходимо полчаса отдохнуть. Погружаться в воду надо медленно.

Критерием эффективности процедур будет возникновение к их концу или после них ощущения покалывания кожи, сменяющегося жжением. Длительность реакции не должна быть более 30—45 минут; если реакция длится дольше, при приеме следующей ванны не следует увеличивать количество эмульсии.

Можно делать ножные скипидарные ванны с 10 граммами эмульсии, а также комбинировать — сочетая и желтые, и белые ванны. Это позволит лучше воздействовать на сосуды и весь организм в целом.

Головная ванна

Такая ванна весьма хороша для поддержания сосудов головного мозга в здоровом, эластичном состоянии, а также для «отквашивания» «утрамбованной» слизи и ее последующего удаления. Делать ее надо контрастной. Сначала погружают голову в сосуд с теплой водой на 5—7 минут так, чтобы волосистая часть головы была погружена в воду. Затем сразу же погружают голову в прохладную воду на 15—30 секунд. Так повторяют 2—3 раза. После процедуры необходимо насухо вытереть голову и волосы и оставаться в теплом помещении без сквозняков. Применяют ее 2—3 раза в неделю до получения необходимых результатов. Замечено, что такая ванна укрепляюще действует на волосы.

Глазная ванна

Глазная ванна бывает холодной и теплой.

Если выполняется холодная ванна, то погружают лицо в холодную воду и открывают глаза в ней на 15 секунд. Затем поднимают голову и через 15—30 секунд снова погружают в воду лоб и глаза. Это можно повторять 4—5 раз.

Теплая глазная ванна выполняется при температуре воды 24—26 °С. После теплой ванны следует погрузить лицо в холодную воду или просто умыться холодной водой. В теплую воду при этом можно примешивать отвар разных растений. Особенно хорошо добавить 0,5 ложки растертого укропа.

При этом надо знать, что холодная вода отлично действует на здоровые, но слабые глаза. Она укрепляет и освежает зрительный аппарат снаружи и внутри. Теплая глазная ванна применяется для растворения и выведения наружу гноя из лобных и гайморовых пазух.

Согревающий и увлажняющий эффекты водных процедур

Естественно, все названные водные процедуры способствуют увлажнению и согреванию человеческого организма. Нет нужды их перечислять, но вот механизмы, связанные с водными процедурами, упомянутыми и не упомянутыми ранее, надо рельефно выделить.

Воздействие на кожу смачивания и теплоты

Кожа является самым большим и важным человеческим органом. Ее площадь в среднем 1,5 квадратных метра, а вес — 20% общего веса тела человека. Выполняет она несколько жизненно важных функций.

Оградительная функция. Кожа является тем «чехлом», в котором находится наш организм.

Теплорегулирующая функция. Испаряя через поры кожи воду, организм защищается от перегрева. Сужение сосудов кожи и закрытие пор способствуют сохранению тепла внутри организма.

Связующая функция. Так как кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка, они взаимосвязаны и во взрослом организме. Кожа, как отмечал А. С. Залманов, это не пассивный покров, предназначенный только для того, чтобы защитить наше тело. Это не преграда между человеком и миром, а средство связи между нашим организмом и внешней средой. Внешняя среда постоянно воздействует на нас, а кожа — своего рода периферический мозг, воспринимающий эти влияния, — передает сигналы в головной мозг, который посылает команду внутренним органам, для максимальной приспособляемости к перепадам внешней среды.

Защитная функция. Кожа обладает бактерицидными свойствами. В ней содержится лизоцим, губительный для многих бактерий.

По расчетам американского бактериолога Теодора Розбери, на поверхности человеческого тела интенсивно действуют 15 триллионов микробов! Только чистая, здоровая, влажная, эластичная кожа может успешно противодействовать такому массируемому натиску. Отсюда, если она чиста, ее бактерицидные функции повышены. Если нет, то она является гнездилищем заразы и через нее происходит заражение. Согласно новейшим исследованиям ученых, кожа активным образом участвует в формировании иммунитета.

Энергетическая функция. Кожа — поставщик свободных электронов в акупунктурную систему

организма.

Дыхательная функция. Кожа дышит, тем самым помогая легким. Вообще, если человеку удастся поставить кожное дыхание на должный уровень, он может творить чудеса. Например, П. Иванов, используя кожное дыхание, мог долгое время оставаться под водой.

Выделительная функция. Через поры кожи выводится масса веществ, вредных для организма. Полноценное кожное выделение значительно облегчает деятельность почек и других выделительных органов, продлевая им срок жизни.

Сальные железы вырабатывают особую эмульсию, благодаря которой кожа предохраняется от высушивания, делается эластичной, упругой и блестящей. Но если за кожей не ухаживать, она засоряется своими же собственными выделениями и перестает полноценно выполнять выделительные функции. От этого страдает весь организм.

Помните, что в среднем в обычных, нормальных условиях наша кожа выделяет за сутки около 500 граммов пота. Если вы не помылись в течение двух дней, на коже остается слой шлаков и прочих выделений из одного литра пота. Такая кожа перестает полноценно выполнять свои обязанности и заселяется микробами. Поэтому регулярно — 1—2 раза в день — совершайте разного рода омовения для поддержания чистоты кожи. Это правило записано в своде древних законов «Ману» (первого человека Земли).

Воздействие согревания на организм человека

Из трех жизненных принципов только один — «Желчь» создает в организме тепло и состоит из первоэлементов «Огонь» и «Вода». Поэтому внешнее тепло, особенно влажная парная, будет стимулировать принцип «Желчи», а значит, и все функции, зависящие от него. Разберем важнейшие из них.

Пищеварительная функция. Медики установили, что банные процедуры снижают кислотность желудочного сока и вместе с тем стимулируют аппетит.

Банная процедура благотворно действует на больных сахарным диабетом. Диабет — болезнь не только обмена веществ, но и пищеварения. Банный пар стимулирует эти функции и способствует нормализации здоровья. Так как кожа диабетиков становится бледной, сухой, шелушащейся и т. д., надо позаботиться о кожных покровах. И здесь теплота и влажность усиливают кожное дыхание, кровообращение, что помогает нормализовать состояние кожи. А поскольку баня улучшает деятельность почек, это, в свою очередь, предохраняет от таких кожных заболеваний, как фурункулез и экзема, сопутствующих диабету. Естественно, пользоваться таким сильным средством, как баня, могут те больные диабетом, у которых не наступило «истощение».

Есть старинная поговорка: «Кожные болезни лечат в кишках». Каждая болезнь кожи — это извержение токсического содержимого изнутри наружу, попытка организма освободиться от накопившихся в нем ядовитых веществ. Диабет и болезни кожи имеют общий корень в тотальном загрязнении организма, извращении его «жизненных соков». Освободив организм от грязи, мы уберем диабет и вылечим кожу.

Иммунная система. Искусственное повышение температуры уничтожает или подавляет активность многих возбудителей болезней. Порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микроорганизмов ниже порога температуры, который в состоянии перенести клетки человеческого организма. Таким образом, искусственное повышение температуры внутри организма помогает выжечь болезнетворные микробы заранее, когда они еще не успели принести вреда. К тому же банный жар вообще создает стерильность, а в организме увеличивается количество лейкоцитов — пожирателей микробов.

По данным немецких биохимиков, основательное прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона — вещества, способного преодолеть пагубное воздействие гриппозного вируса.

Манфред фон Арденне совместно с профессором Гербертом Краусом используют сауну в комплексе с другими терапевтическими методами для лечения саркомы. Эти врачи утверждают: чтобы самопроизвольно погибала раковая клетка, необходимо создать сильное закисление внутренней среды организма, которое активизирует ферменты внутри клетки, и в течение нескольких часов должна быть повышена температура до 40 °С. Только при таком комбинированном воздействии происходит отмирание и отторжение раковых клеток.

Зрительная функция. Банная процедура благотворно влияет на глаза — повышает остроту зрения. 10-минутное пребывание в бане почти на 1/3 увеличивает световую чувствительность.

Умственная деятельность. Теплота стимулирует работу мозга, повышает качество умственного процесса. Согласно Аюрведе, — умственную активность и остроту свойств функции «Желчи». Чем она лучше выражена, тем умнее и находчивее человек. Архимед недаром открыл свой знаменитый закон, купаясь в ванне. Многие выдающиеся ученые, например И. Мечников, подчеркивали это.

Расслабление мышц, связок, суставов. Согревающий и увлажняющий эффекты от водных процедур способствуют этому. Если человек плавает в теплой воде, где тело очень мало весит, снижается нагрузка на все суставы, особенно позвоночника. Сочетание расслабления и уменьшения гравитационной нагрузки позволяет при плавании и других водных процедурах ставить позвоночные суставы на свои «насиженные» места, легко вправлять суставы, лечить от ушибов и растяжений. Все эти эффекты отражены в пословице «Баня лечит, баня парит, баня все на место ставит».

Насыщение организма теплотой и влагой. Это очень полезно для лиц пожилого и старческого возраста. В обезвоженном организме стягиваются суставы и связки, человека коробит, гнет к земле. Сухая кожа, мало поставляя в организм свободных электронов, приводит к упадку сил. Сухая и плотная кожа плохо выводит шлаки. Накопление шлаков способствует различным заболеваниям и повреждениям, свойственным старческому возрасту. Посудите сами, вот основные болезни старости: атеросклероз — загрязнение сосудов; артериальная гипертония — чтобы прокачать кровь по суженным артериям, надо поднять давление, отсюда вдобавок износ сердца; ишемическая болезнь сердца и мозга — главная причина — сужение просвета артерий; рак и диабет — возникают от внутренней грязи. Падение теплотворных свойств организма сказывается на иммунитете. Отсюда легкая подверженность пожилых людей различным инфекциям, язвам и т. д. Понижена пищеварительная функция. Пища уже не питает, а обременяет организм.

В древнем медицинском трактате «*Чжуд-ши*» говорится, что согревание и увлажнение организма с помощью ванн, паровых процедур показано при тугоподвижности, искривлении и стягивании конечностей, распространении ядов в мясе: «Водные ванны... Они излечивают распространенный яд (вытягивают вредные испарения через поры кожи. — Г. М.), застарелый жар, который въелся в тело, болезни сосудов, тугоподвижность и стяжения суставов, искривления, усыхания мяса».

Люди, знающие толк в водных процедурах, в обращении с паром могут творить чудеса. Есть упоминание об одной женщине, которая в 70 лет была так же свежа и привлекательна, как девушка. И все от того, что она любила, а также правильно и регулярно применяла водные процедуры. Особенно часто она использовала парную.

Огромная польза от увлажнения и согревания организма водными процедурами очевидна.

Энергетический и стимулирующий эффекты водных процедур

Мы с вами разобрали ранее эффект перевода воды в организме из состояния ортовод в паравод. Узнали, что при этом организм лучше структурируется и приобретает более выраженные отличительные свойства от неживой материи, а значит становится более жизнеспособным. Теперь поговорим о том, за счет чего получается энергия при применении водной процедуры? Обливание холодной водой издавна использовалось в целях закалки организма. Его практикуют монахи Японии, Тибета. Очень широко обливание практиковал Порфирий Иванов.

Главный эффект холодных, а лучше очень холодных обливаний всего организма, заключается в воздействии на плазменное тело. Плазменное тело несколько выступает за очертания физического и на всем протяжении — снаружи и в глубине, имеет одинаковую температуру. Когда идет быстрое и резкое воздействие очень холодной воды сразу на всю площадь кожи, то естественно, охлаждается и плазма. Она идет внутрь организма, а на ее место поступает теплая. Возникает сильнейший ток, который мгновенно перезаряжает весь организм, гиперполяризует мембраны клеток, что, в свою очередь, вызывает активизацию генетического аппарата на усилении биологических процессов (например, синтеза белка). Другими словами, активизирует именно то, что приводит к обновлению организма, увеличению его силы.

Воздействие должно быть кратким — 2—3 секунды, и сразу на все тело. Вот тогда будет в наибольшей мере выражен этот чудо-эффект. О том, что вы правильно произвели эту процедуру, говорит наступление вслед за Холодовым ожогом теплоты, и от кожи идет пар.

Такого эффекта можно добиться, или нырнув в воду вниз головой и сразу выскочив, или встав под

небольшой водопад, как это делают монахи, или проще — облиться ведром холодной воды. Часто спрашивают, можно ли эту процедуру заменить душем? Можно, но эффект будет слабее. Дело в том, что вода должна прокатываться по коже массой, а не в виде отдельных струй. Струи, пройдя по коже от головы до ног, успевают нагреться, нет одномоментного охлаждения, которое происходит, когда вода массой прокатывается по телу, резко и равномерно охлаждая его.

Важно знать следующее: **применяйте обливание только на теплое тело, поэтому предварительно разогрейтесь; после обливания зайдите в теплое помещение и, не вытираясь, интенсивно подвигайтесь, пока не согреетесь, а кожа высохнет.** Если этого не делать, то со временем вы почувствуете, как тело «пугается» процедуры, сжимается, не хочет ее принимать. Кожа становится сухой, шелушится, могут появиться боли в пояснице и тазобедренных суставах — признаки возбуждения «Ветра». Причем, все это появляется так незаметно, что трудно проследить, где была сделана ошибка, которая заключается в неправильном поведении до и после этой процедуры.

Многим людям холодная вода кажется чересчур жесткой, они ее боятся. Помните: резкое и быстрое воздействие ледяной воды не охлаждает наш организм, а вызывает «ожог» кожи — в этом вся суть. Разогревайтесь перед выполнением этой процедуры — не ленитесь. Тогда и «ожог» будет ярче выражен, и тело «пугаться» не будет.

В самом начале и в холодное время года вы можете использовать обходной маневр, который привьет любовь к этой процедуре и избавит от осложнений. Берете два ведра воды: одно — с теплой водой, а другое — с холодной. Сначала выливаете на себя теплую воду, затем — холодную. Эффект будет великолепным, а сама процедура приятной, и вы полюбите ее как чашку хорошего кофе. Пропустив ее, вы будете чувствовать себя не в своей тарелке. Вам будет недоставать той свежести и силы, которыми она одаривает.

Энергетическое воздействие очистительного характера оказывает вода на нашу ауру — яйцеобразную электронную оболочку. Когда человек плывет или ныряет в воду, патогенная энергия, «прилипшая» к телу или паразитирующая на ауре, снимается водой. Чем холоднее вода, тем лучше идет такое энергетическое очищение.

Патогенная энергия — это сильный Ян (тонкая, подвижная), а холодная вода — сильный Инь (овеществленная, инертная), поэтому при соединении они взаимно нейтрализуют друг друга. В результате организм очищается от основы болезни, а раз ее нет, то тело исцеляется само. Лучше всего это делает быстрое, резкое обливание всего тела ледяной водой (1—7 °С). Советую при этом использовать принцип контрастности — ведро теплой, а затем — ледяной. Теплая вода притягивает патологию к наружным покровам, а ледяная ее смывает. П. "Иванов так говорил: «Воздух выталкивает, вода смывает, а земля принимает».

Для того чтобы проявился этот эффект, надо обливаться на улице. Вышли на улицу, подняли лицо вверх, открыли рот, но вдох делаете через нос. Сразу же почувствуете, как он идет по нужным, верхним носовым ходам и через гортань в легкие. Мысленно тяните его из глубин Космоса, медленно, до отказа, делая вдох. Далее задержите воздух в себе, напрягитесь и вылейте на себя воду. Напряжение выдавливает из тела внутреннюю патологию, вода ее смывает, а земля примет. Этот вариант делается на предварительно разогретое физическими упражнениями тело с использованием только очень холодной воды. После того как по вашему телу прокатилась ледяная волна, вы стоите теплый, обновленный, с парящей кожей. Если вы достаточно чувствительны, то «увидите» в обмывавшей вас воде что-то вредное, темное, тяжелое, отягощающее и совершенно ненужное вашему организму.

Эффект такого исцеления и очищения подмечен древними мудрецами и закреплен в Библии фразой: «Пойди и омойся в Иордане, и тело твое исцелится, и ты сам очистишься».

А вот еще один механизм энергетической подпитки от воды. Вода в открытых водоемах впитывает в себя космические излучения — поглощает энергию спиновых волн. Особенно ценится «звездная водица», т. е. постоявшая до утра вода. Она наполнена космическими излучениями и очень полезна. Восход солнца своими лучами перебивает эту информацию, поэтому купаться в целях подзарядки космической энергией нужно до рассвета. Кто купался в это время, тот знает, как освежает и заряжает такая вода организм.

Лечебный эффект водных процедур

В воде в растворенном виде находятся различные вещества, и они могут попадать в организм через кожу, вызывая полезный или вредный эффект. Разберем этот эффект с современной точки зрения.

Тепло воды расширяет поры кожи, активизирует рецепторы акупунктурных точек, что улучшает доставку внутрь тела свободных электронов. Усиление потока свободных электронов внутрь приводит к увеличению эффекта сверхтекучести в акупунктурных каналах. Расширение пор кожи и сверхтекучесть являются теми физиологическими механизмами, которые способствуют эффективной доставке разнообразных веществ с поверхности кожи внутрь организма. Таким образом, если окружающая вода насыщена какими-либо веществами, они обязательно попадут внутрь организма. Ванная процедура реализует этот эффект. В данном случае вещества поступают в организм в гомеопатических дозах и оказывают благотворное действие без побочных эффектов. Но это только один момент воздействия растворенных веществ на организм.

Второй момент состоит в феномене дальнего действия, который заключается в полевым воздействии вещества на биологический объект (организм человека). Энергоинформационные свойства вещества (лекарства, химических веществ, биологических тканей и т. д.) распространяются в пространстве подобно волнам. Если это излучение попадает на какой-либо другой материальный объект (тело человека), то часть энергии излучения поглощается и поглощаемый объект приобретает свойства излучающего объекта. Многочисленные опыты показали, что такое воздействие лучше всего осуществляется через акупунктурные точки (в течение 3 секунд). То же вещество, принятое внутрь, действует значительно медленнее, по мере всасывания в кровь.

Третий момент заключается в гомеопатии. Слово гомеопатия состоит из двух греческих слов: «гомоиос» — подобный, одинаковый и «патос» — страдание, болезнь, другими словами, «подобное лечится подобным». Эта наука основана на следующем.

1. Закон Арндта—Шульца, согласно которому слабые раздражения усиливают биологические явления, сильные — тормозят, сверхсильные — парализуют.

2. «Подобное излечивается подобным». При лечении болезни следует применять малые дозы тех веществ, которые у здорового человека в больших дозах вызывают явления, возможно более сходные с симптомами данной болезни. Это первое положение гомеопатии — «закон подобия».

3. Необходимо испытывать действие лекарств в нелечебных, токсических дозах на здоровых людях, чтобы установить болезненные симптомы, вызываемые ими. Это второе положение — «патогенез лекарств».

4. Для лечения назначаются минимальные дозы тех веществ, которые в больших дозах вызывают симптомы той или иной болезни. Для этого такие вещества многократно разводятся в 100, 1000, 1 000 000 раз и более, чем и достигается минимальная доза. Это — третье положение гомеопатии.

Согласно учению основоположника гомеопатии С. Ганемана, при многократном разведении лекарственных веществ их лечебные свойства увеличиваются. Такое увеличение лекарственных свойств при уменьшении дозы было названо Ганеманом «динамизацией», «потенцированием» в результате появления ранее «скрытых сил».

Н. Л. Лупичев, работая на кафедре рефлексотерапии Центрального института усовершенствования врачей, в своей книге «Электропунктурная диагностика, гомеопатия и феномен дальнего действия» по этому поводу пишет следующее: «Разведение лекарств в воде или растирания в нейтральном порошке 1 : 1000, 1 : 1 000 000 и более не привели к исчезновению лечебного действия. Более того, оказалось, что с увеличением степени разведения действие лекарств стало усиливаться, потенцироваться... Дело в том, что после 23-го десятичного разведения (Д 23) ни одной молекулы исходного вещества не остается. А лечебный эффект проявляется все с большей и большей силой. Гомеотерапия воздействует не на болезнь, а на весь организм в целом».

Итак, при большом разведении (потенцировании) действует уже не вещество, а его энергоинформационное поле и причем очень сильно. Считается, что высшие потенции в большей степени воздействуют на психику человека, а низшие — на функции органов и тканей. Различные потенции имеют и различную продолжительность действия.

В общем метод гомеопатии хорош, но каждому лекарственному веществу соответствует строго определенное время, в течение которого возможно положительное воздействие на организм конкретного больного. Если потенция лекарства равна энергии заболевания (с учетом подобия), то для излечения достаточно одной дозы. Если потенция выбрана неправильно и больше необходимой, то лишняя энергия по принципу подобия приведет к заболеванию. Точно совместить эти два фактора может далеко не каждый врач высокой квалификации.

Одним из вариантов гомеопатии является «изотерапия», отличающаяся тем, что для приготовления «разведений» используют не те вещества, которые в токсических дозах вызывают у человека симптомы, напоминающие определенное заболевание, а непосредственные возбудители болезни, токсины, патологически измененная ткань и выделения из организма. Исходя из закона подобия, эти вещества можно использовать при лечении болезней, им сопутствующих. Лекарства такого типа называются «нозодами». Теперь надо подобрать такую процедуру, которая соединяла бы вместе активизацию кожных покровов, механизм дальнего действия и гомеопатию. По логике вещей, процедура должна быть связана с теплой водой, насыщенной нозодами. Нозодов полным-полно в нашей собственной урине (моче), причем их энергия равна энергии самого заболевания, а сам «нозод» соответствует той болезни, которая его произвела. Поэтому, соединив собственную урину с водой, мы получаем высокоэффективное и абсолютно безопасное средство для избавления от собственных болезней. И таким средством являются уриновые ванны!

В лечении уриновыми ваннами остается «поймать» одну вещь — найти время, когда обострится болезнь, и подавить ее ванной процедурой. Обычно человек сам хорошо чувствует обострение болезни, и в это время он должен принимать ванны. Автор рекомендует следующие уриновые ванны.

Ванны из собственной свежей урины

Когда обострится болезнь, соберите собственную дневную мочу и, вылив ее в теплую воду, примите ванну. Используйте и другой вариант: соберите всю ночную мочу и сделайте из нее ванну. Совсем не обязательно выливать всю урину, можете ограничиться 1 стаканом из собранной порции, а то и меньше. Вообще, здесь широкое поле для творчества, но я рекомендую не выливать всю собранную мочу во избежание возможной передозировки.

Ванны из мочи детей или молодых здоровых людей

Для этого соберите дневную или ночную мочу ребенка или молодого, здорового, обязательно однополого с вами человека. Вылейте ее в ванну с теплой водой и посидите в ней 10—20 минут. Согласно феномену дальнего действия, энергоинформационное излучение молодого организма, записанное на его урине, поглотится вашим организмом, и вы, хотите того или нет, приобретете какую-то часть его молодых свойств. Если применять такие ванны регулярно, 1—2 раза в неделю в течение года, эффект омоложения будет ошутим.

Ванны из упаренной урины

Для этого надо собрать 0,5—2 литра мочи, упаренной до 0,25 первоначального объема. Упаренная урина делается так.

Моча в количестве 4 литров (можно использовать урину всех домочадцев) кипятится в открытой эмалированной посуде до тех пор, пока не останется 1 литр, т. е. 0,25 первоначального объема. Совсем не обязательно готовить все сразу, можно отдельными порциями. Например, упарить 1 литр, получить 250 граммов и хранить в холодильнике. Моча не портится в течение недели. Затем упариваете еще 1 литр и так далее, пока не получите нужное количество. Упаренную урину вылить в теплую ванну и принимать в течение 10—20 минут.

При упаривании урины в ней сильно концентрируются соли — наши соли. Поэтому такие ванны способствуют насыщению нашего организма всеми необходимыми минералами. В рафинированной пище современного человека их очень мало.

В процессе упаривания урины в ней образуются биологически активные вещества небелковой природы, которые оказывают целебное воздействие, в несколько раз более сильное, чем обычные стимуляторы белковой природы. В упаренной урине имеются свои летучие вещества, которые легко проникают в тело — ибо они родственны ему.

Души

Действие души сводится к биению водяных частичек разной температуры от тела, быстрому переходу струи по разным частям тела, т. е. к тем же самым элементам, которые необходимы для получения ответной реакции со стороны организма. Механическое и тепловое раздражение душа оказывает влияние на нервы и сосуды кожи, которое зависит от давления падающей или бьющей струи, от ее мощности, температуры и продолжительности. Сильное и короткое воздействие делает кожу чувствительнее, мышцы сильнее; если же души делать долгими и теплыми, то получаем обратный эффект. Лучшие экспериментальные работы с душем показали следующее:

1. Каждый холодный или теплый душ повышает кровяное давление, продолжительность этого

повышения после холодного душа — больше.

2. Каждый душ улучшает работу сердца, что зависит от возраста человека и количества душей, силы душа и его продолжительности.

3. Короткие души (10—15 секунд) действуют лучше длинных.

4. Души возбуждают нервные центры, делают дыхание более глубоким, усиливают кровообращение и повышают выделения.

5. При болезнях, где нужно избегать повышения кровяного давления, душей применять нельзя, т. е. при аневризмах, сильном атеросклерозе и т. п.

6. Пожилым лицам с расстройством дыхательных функций души надо применять осторожно, так как повышение давления легко может вызвать застой в малом круге кровообращения, с одышкой и кровохарканием.

Души бывают многих видов. Разберем наиболее простые и приемлемые в быту.

Дождевой душ. Вода падает с высоты 1 метр из круглого сита с диаметром 10—26 сантиметров и массой маленьких отверстий. Вода не должна идти под давлением (не более 0,5 атмосферы), т. е. струйки должны только вытекать из дождевой насадки, а не бить. Подвижные души бывают струйчатые и веерные.

Душ-струя вытекает плотной струей из подвижного наконечника с одним толстым отверстием и бьет с большой силой по коже. Его применяют местно, как холодный (15 °С), так и горячий (30 °С) и рекомендуют при невралгиях и двигательных расстройствах.

Если к наконечнику, выпускающему душ-струю, приделать плоскую лопаточку для распыления или сжать его снизу пальцем, получим *веерный дуги* — самую частую и наиболее применяемую разновидность душей высокого давления.

Прежде чем приступать к веерному душу, надо пройти 1—2-недельную подготовку в виде обтираний.

Для того чтобы душ оказывал сильное действие, а не смачивал кожу, его температура должна быть очень контрастна по сравнению с температурой тела. Подобный душ не может продолжаться менее 5 секунд и не должен быть длиннее 30 секунд. Температура струи должна быть ниже 20 °С.

Шотландский душ. Если выпускать струю поочередно из двух душевых наконечников, установленных предварительно на разные температуры, то получим шотландский душ. Обычно одна струя имеет температуру 10—15 °С, а другая 20—24 °С. Причем на ту же область тела сначала действует теплая струя в течение 0,5 секунды, а затем — холодная в течение 15—20 секунд. От такой последовательной перемены — по 2 раза из каждого душа — кожа энергично раздражается, сильно и быстро краснеет.

Такие души показаны там, где обыкновенные с постоянной температурой не вызывают достаточной кожной реакции.

Горячие ванны

Они нормализуют общее состояние после интенсивной мышечной работы. Это объясняется тем, что продукты распада (молочная кислота и др.), вызвавшие утомление, быстрее окисляются от теплоты и уносятся из тканей вследствие усиленного кровообращения.

Показания для использования горячих ванн следующие:

острый и особенно хронический ревматизм;

мышечный ревматизм и нефриты с отеками;

ожирение, если сердце здоровое;

целый ряд кожных болезней;

восстановление после интенсивной физической нагрузки.

Противопоказаны они при пороках сердца и сосудов, нагноениях и некоторых болезнях нервной системы.

Сидячие ванны

Согласно исследованиям, они оказывают сильное действие на циркуляцию крови в полости таза и живота. Их действия сводятся к рефлекторному возбуждению глубоко лежащих сосудов и нервов желудочно-кишечного тракта. Холод или слишком сильный жар на периферии тела влечет за собой сокращение глубоко лежащих сосудов. Эти сосуды, когда они рефлекторно возбуждаются, ведут себя точно так же, как поверхностные, когда на них непосредственно влияет температура. После короткого

воздействия холода наступает ответная реакция — прилив крови с активным расширением сосудов. Как только реакция наступит, прилив крови замедляется, сосуды желудочно-кишечного тракта наливаются кровью и местное кровообращение оживляется. Так, после короткой холодной ванны температура прямой кишки сначала падает, а через 10 минут делается выше и держится так больше часа, пока не спадет до нормы. После теплых сидячих ванн температура вначале повышается, а затем уже падает стойко и надолго.

Сидячие ванны с температурой 10—16 °С и продолжительностью 10—20 минут раздражают сосудодвигательные нервы органов желудочно-кишечного тракта, сокращают сосуды и уменьшают просвет между ними, вследствие чего усиливают кишечную секрецию и перистальтику.

На нервные окончания кожи действие их таково: короткий холод возбуждает; долгие холодные ванны успокаивают или, точнее говоря, парализуют двигательную сферу (перистальтика ослабляется); теплые сидячие ванны действуют успокоительно, прекращая судороги и боль.

Из этих физиологических данных вытекают следующие терапевтические показания.

Короткие холодные ванны (10—12 °С по 2—3 минуты) возбуждают кровообращение в полости живота и потому применяются при плохом снабжении кровью и мышечной вялости органов живота и таза, т. е. при запорах атонических, импотенции, отсутствии менструаций и т. п.

Долгие холодные ванны (10—12 °С по 10—30 минут) действуют кровооттягивающим образом на слизистую оболочку кишок и потому теоретически рекомендуются при поносах не только хронических, но и таких острых, как холерные, дизентерические и т. п.

Теплые сидячие ванны (около 30 °С продолжительностью до 30—40 минут) применяются при болях, судорогах и спазмах всех видов (боли кишечные и печеночные).

Противопоказаны холодные ванны, как короткие, так и длинные, при всех острых воспалительных процессах в органах таза и живота.

Ванны для лица

Эта процедура, сначала кажущаяся только гигиенической, на самом деле имеет большое лечебное значение.

Выполняется она так: лицо с закрытыми глазами и ртом погрузить 2 раза в холодную воду и затем досуха вытереть грубым полотенцем, положенным на кожу лица, причем трение надо производить не с полотенцем, но по полотенцу, чтобы смещением кожи не растянуть ее.

Такие же ванны, но с переменной температурой, бывают чрезвычайно полезны при угрях, при чрезмерной красноте и сальности лица. Обычно 5—6 раз меняют погружения — то в теплую воду (30 °С), то в холодную (10 °С) и держат в воде лицо каждый раз столько времени, сколько позволяет задержка дыхания; затем вытирают по тем же правилам.

Уравновешивание жизненных принципов

Водными процедурами очень легко влиять на жизненные принципы «Ветра», «Желчи» и «Слизи». Так как любое нарушение равновесия этих жизненных принципов сразу же сказывается на здоровье, можно легко корректировать нарушение водными процедурами. Если, например, излишне возбужден жизненный принцип «Ветра» и организм становится «сухим и холодным», то подачи горячей воды на тело и последующего масляного втирания в кожу бывает вполне достаточно, чтобы восстановить равновесие. Если возбужден жизненный принцип «Желчи» и организм становится «горячим», то применение холодных водных процедур приводит его в норму. И наконец, если перевозбужден жизненный принцип «Слизи» и организм становится «влажным и прохладным», потогонные процедуры в сауне с последующим энергичным массажем быстро восстанавливают утраченное равновесие. Именно так лечили величайшие древние медики.

Например, Гиппократ подчеркивал, что медицина — самое благородное из искусств. Он не считал врачом того, кто не умеет по внешнему виду (сухости, жесткости, теплоте, влажности и т. д.), даже по едва уловимым признакам распознать болезнь и такими простыми средствами, как вода и свежий воздух, поставить больного на ноги. Этому искусству Гиппократ научился в Египте у медиков, считавшихся лучшими в древнем мире. В 20 лет Гиппократ уже приобрел репутацию искуснейшего медика. Именно благодаря распознаванию симптомов перевозбуждения того или иного жизненного принципа, а далее умелого его уравновешивания с помощью водолечения и диеты, он излечил македонского полководца Пердикка, которого считали обреченным.

Великий врач говорил, что жизнь зависит от взаимодействия четырех стихий: воды, воздуха, огня и

земли, которые составляют основу жизненных принципов. Эти стихии соответствуют четырем состояниям: холодному, теплomu, сухому и влажному. Когда жизненные принципы уравновешены между собой, человек здоров. Но стоит разладиться этой гармонии, нарушиться природному равновесию, и возникает болезнь. Только силами, заложенными в самом человеке, можно восстановить равновесие и избавить организм от болезни.

У древних народов, как правило, большинство водных процедур, особенно разогревающих организм, заканчивалось масляными массажами.

Так в четырнадцатой песне «Илиады» рассказано, как Гера, стремясь обольстить Зевса, готовилась к встрече с ним. Вот она открывает плотные двери бани... «Там амброзической влагой она до малейшего праха с тела прелестного смыв, умастилась маслом чистейшим, сладким, небесным, изящнейшим всех у нее благовоний...»

В Каире как достопримечательность туристам показывают выдолбленные из камня лежаки-ванны. Ими пользовались фараоны. Ложились на горячий лежак, потели, а их массировали, умащивали благовониями.

Согласно знаменитому историку Иосифу Флавию, после бани больных массировали, втирали в их тела ароматические вещества. Сюда привозили маслины и выжимали их на голые тела, стараясь, чтобы масло проникало во все поры кожи. Затем следовали гимнастические упражнения до тех пор, пока кожа не покрывалась потом. Для чего они их применяли? Оказывается, масло действует на организм двумя мощными воздействиями. Первое воздействие заключается в том, что масло препятствует образованию «жесткости и сухости» в организме. Сохраняя организм «эластичным», мы тем самым продлеваем его молодость. Второе воздействие заключается в том, что масло по сравнению с водой — более устойчивая структура (вода быстро испаряется, а масло нет), в ней много «энергии времени». Втирая масло в тело, мы тем самым придаем ему большую устойчивость, качественно обновляем, что, в свою очередь, продлевает срок износа тела.

Исходя из изложенного, я вам советую, особенно пожилым, худощавым людям и особенно в сухую морозную зиму, регулярно применять самостоятельный масляной массаж после бани или горячей ванны. Тогда поры кожи открыты, и масло лучше впитывается организмом. Втирать лучше всего оливковое масло. Оно по своему составу напоминает человеческий жир.

МОРСКИЕ КУПАНИЯ

Море смывает с людей Все их болезни.

В дошедших до нас отрывках истории человечества морская вода была символом чистоты и здоровья. Врачебное значение морских купаний упомянуто у Гиппократом, который советовал обливание морской водой при поясничных, бедренных и тазовых болях; теплые морские ванны — при зуде, ранах и переломах костей: «Раны рыбаков заживают под влиянием морской воды без нагноения, если их не раздражать».

Асклепиад лечил водянку гимнастическими упражнениями, растиранием и обливанием теплой морской водой. Цельз назначал плавание в море при желтухе и других болезнях полости живота, рекомендовал чахоточным долгие морские путешествия, житье на морском берегу, перемену климата и пр.

Морские купания влияют на человеческий организм тремя естественными факторами: воздухом, светом и водой. Эти три фактора в своем составе и свойствах имеют столь много полезного для здоровья, что отдых у моря считается одним из лучших и укрепляющих организм средств.

Морской воздух

Воздух — первая необходимость для жизнедеятельности организма. Каждый вдох вводит в легкие около 0,5 литра воздуха, что в час составляет более 600 литров, а в сутки — до 15 000 литров. Отсюда понятно, что чем качественнее воздух, тем лучше здоровье человека.

Температура воздуха зависит от воздействия на него моря; само море согревается значительно медленнее воздуха, и это зависит главным образом от того, что в землю солнечная теплота проникает не глубже 1 метра, а в море, благодаря его лучшей проводимости, — до 20—30 метров. Кроме того, теплоемкость соленой воды значительно больше, чем почвы, поэтому воздух над морем нам кажется холоднее, чем над землей; но зато зимой — все наоборот.

Морской климат гораздо мягче, чем климат суши; поэтому и колебания его за сутки гораздо меньше, причем как и за год, чем на материке. Для человека особенно важны суточные колебания.

Состав морского воздуха. Анализы показали, что главные составные части, т. е. кислород и азот, в воздухе над морем находятся в той же пропорции, что и над сушей; количество угольной кислоты, вследствие недостатка процессов горения и дыхания живых существ, значительно меньше.

Содержание водяных паров, вследствие постоянного испарения воды с поверхности моря, в морском воздухе значительно больше, чем в воздухе над сушей, и степень насыщения ими гораздо выше. Это обстоятельство имеет большое значение, так как оно, с одной стороны, ограничивает отдачу воды кожей и легкими, не влияя при этом на обмен веществ, а с другой, — умеренно увеличивает выделение воды почками. Этот факт благоприятно сказывается на состоянии влажности слизистых оболочек дыхательных путей, что полезно при заболеваниях органов дыхания, начиная от простого насморка и кончая хроническим бронхитом.

В морском воздухе намного меньше пыли и микробов, нераздельных с нею. Когда ветер дует с моря, воздух на берегу свободен от микробов.

Ветер умеренной силы полезен тем, что, отнимая большое количество теплоты, оказывает холодное раздражение, которое, во-первых, закаляет тело, а во-вторых, дает ему возбуждение и повышает процессы образования собственного тепла, что вначале влечет за собой похудание, а потом, с ростом аппетита, — увеличение веса тела.

Преимущества морского воздуха перед обычным городским заключаются в его большей чистоте, влажности и подвижности. Отдыхая на берегу моря, человек находится в более чистой среде, чем привычная городская. Это благоприятно как для кожи, так и для легких.

Солнечный свет

Значение света в приморских местах чрезвычайно велико благодаря большому количеству отражающих его поверхностей. Безоблачное небо, блестящая поверхность воды, беспыльный воздух и т. п., — все это создает необычные условия.

Влияние света на организм в целом благоприятно, но световую дозировку надо строго контролировать. Наиболее благоприятен он для лиц с индивидуальной конституцией «Слизи». Лица с конституцией «Ветра» переносят свет хуже — их организм от воздействия солнечного света переыхает. Лицам с конституцией «Желчи» световое воздействие не рекомендуется по той причине, что оно перевозбуждает их наиболее выраженный принцип «Желчи» и вызывает массу расстройств на этой почве.

Наиболее сильное световое действие производят оранжевые, желтые и зеленые лучи (полдень), тепловой эффект принадлежит красным и инфракрасным (полдень), а химический (в прежнем смысле слова), — фиолетовым и ультрафиолетовым лучами (утро). Море чрезвычайно сильно поглощает красные и инфракрасные лучи, а световые, как и фиолетовые, — отражает.

Морская вода

Воздействие морской воды определяется ее температурой, химическим составом и движением.

Наиболее благоприятна для купания вода индифферентной температуры, хотя подходит и более прохладная — освежающая тело.

Название морской воды соленой, а речной — пресной было принято с незапамятных времен. Современный химический анализ показал, что соленость колеблется от 4% в Красном море до 0,7% в Балтийском.

Наличие соли (NaCl) или, точнее говоря, солей (3/4 морских солей — это хлористые соединения, а остальные — азотные и углекислые Ca, Mg и Ka) в воде весьма благоприятно для организма. Тело человека из такой среды лучше поглощает свободные электроны, которые активизируют все жизненные процессы организма. Вот почему после морских купаний человек чувствует свежесть и работоспособность.

После купания и вытирания, даже после самого тщательного, частички воды, высыхая в складках кожи, оставляют микроскопические кристаллы соли в устьицах сальных и потовых желез, которые еще долго производят легкое раздражение кожи, доходящее до нашего сознания в виде приятной теплоты и красноты кожи.

Каждое из этих точечных раздражений, конечно, ничтожно само по себе, но сумма этих воздействий, захватывающих 9/10 поверхности тела, при ежедневном повторении могущественно влияет на процессы в организме.

Движение морской воды увеличивает охлаждающее действие купания, так как в ту же единицу

времени все большие и большие массы воды приходят в соприкосновение с телом и с каждой новой их переменной усиливается раздражение кожи и отнятие от тела тепла. Поэтому-то купание в проточной воде освежает больше, чем в стоячей; кроме того, чтоб согреться в пруду, купающийся сам должен двигаться, а тут все за него делает волнующаяся масса водяных частичек. Эффект этот сильно выражен в беспокойном море.

Психического воздействия, которое купающийся получает от волнующегося моря, заключается в некоторой опасности, необходимости мышечного противодействия волнам, страха глубины и т. п.

Действие морского купания на организм объясняется отнятием тепла и воздействием на кожу.

После купания начинается реакция: расширение сосудов кожи и покраснение ее поверхности, учащение пульса свыше 100, падение кровяного давления и расслабления мышц.

Пожилые и старые люди с болезнями сердца и сосудов должны подходить к морским купаниям осторожно. У них возможны обмороки, расстройства сердечной деятельности и т. д. Надобность в морских купаниях для пожилых лиц двояка: во-первых, оно полезно для нервных, угнетенных и ослабленных людей (когда все это является следствием переутомления), а во-вторых, оно приучает кожу к упражнениям ее теплорегулирующего механизма, а следовательно, обладает закаливающим эффектом.

Правила морских купаний

1. Время дня, в которое производится купание, зависит от часов еды. Очень крепкие люди могут купаться во все часы дня. Слабые никогда не должны входить в воду натощак или вскоре после еды. Для них самое лучшее время купания — после завтрака.

2. Организм перед купанием должен быть разогрет. Слабые люди и лица с конституцией «Ветра», которые входят в море холодными, обыкновенно плохо его переносят. Они должны или предварительно быть потеплее одетыми, или посидеть перед купанием на солнце; иначе они после не согреются и простудятся. С другой стороны, надо остерегаться купаться утомленным от ходьбы, гимнастики, ночных излишеств и пр.

3. Продолжительность каждого купания зависит от сил организма, от состояния воздуха, спокойствия моря, температуры воды. Слабые люди вообще должны ограничиваться 1—2 погружениями и то при слабой волне. Сильные могут свободно купаться по 10—15 минут. Они все время должны быть в движении, которое согревает мышцы, так как известно, что в работающей мышце протекает крови в 9 раз больше, чем в неработающей.

Если, несмотря на все эти меры, вы чувствуете себя озябшими, согрейте себя быстрой ходьбой или выпейте горячий напиток. Частота купаний зависит от сил и индивидуальной конституции человека. Если для организма полезна сильная ответная реакция, которая появляется от морских купаний, то купайтесь чаще, но в воде будьте недолго.

Для большинства достаточно одного купания в день.

Для лиц, вообще плохо реагирующих на морские купания и перемену климата, лучше не ездить на морские курорты.

5. Купающиеся должны избегать любого большого утомления, как, например, пешеходные экскурсии в горы, так как купание само по себе предъявляет большие запросы к организму.

Морские купания благоприятны:

- при слабости и вялости кожи; при повышенной чувствительности к холоду и склонности к простудам;
- при начинающемся сколиозе, а также для придания эластичности суставам;
- при неврозах, связанных с переживаниями, и на сексуальной почве;
- как общеукрепляющее средство; Морские купания противопоказаны тем лицам, которые испытывают панический страх перед водой и морем. Абсолютно противопоказаны при органических поражениях нервной (эпилепсия) и сосудистой (аневризмы) систем; при некоторых легочных и почечных (нефрит) заболеваниях, при злокачественных опухолях.

Менструации не являются противопоказанием; беременность не мешает купанию, если вода не слишком холодна по сравнению с воздухом и если волнение моря невелико; кормлению грудью купание может быть только полезно, так как улучшает тонус всего организма и повышает лактацию.

ДРУГИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Кроме водных процедур (холодных и горячих), на организм человека закаливающе воздействуют и

другие средства, например воздух, свет и т. п. Разберем, в чем заключается их действие на организм человека и как лучше их использовать.

Воздушные ванны

Воздушные ванны можно принимать в любом защищенном от ветра месте с сухой почвой. Лучше всего начинать этот мягкий вид закаливания летом, когда температура окружающего воздуха не ниже +18—+20 °С. Впоследствии их надо проводить регулярно во все более прохладной окружающей среде, сокращая время проведения.

Например, вы начали принимать воздушные ванны летом, осенью продолжили, а затем и зимой. Летом можно принимать воздушные ванны в максимально обнаженном виде по несколько часов подряд. Когда температура понизится до 15 °С, время сокращаете до 30—60 минут. Переохлаждение недопустимо. Ориентируетесь по самочувствию. Если вам комфортно, вы умеренно физически двигаетесь, то время приема воздушных ванн увеличиваете. Воздух остыл до 10 °С — время сокращаете, двигаетесь более интенсивно.

Подобные процедуры можно принимать как у себя во дворе, так и на балконе.

Когда температура воздуха будет минусовой, принимаете воздушную ванну ровно столько, сколько чувствуете себя комфортно. Как только почувствуете охлаждение, подвигайтесь еще 5 минут и на этом заканчивайте.

Очень хорошо ночевать на открытом воздухе. Лучше всего это делать на застекленной веранде. Спящий должен быть тепло укрыт, открыто лишь лицо.

У большинства лиц, использующих этот вид закаливания, укрепляется и закаляется кожа, успокаивается нервная система и улучшается сон. От усиленных движений, если воздух холоден, улучшаются работа органов пищеварения и обмен веществ.

Сеанс воздушного закаливания должен начинаться при *неразгоряченной* коже, всегда сопровождаться движениями, ходьбой, но никогда не доводить себя до пота.

При обсуждении полезности воздушной ванны невольно возникает вопрос об излишестве одежды вообще и о действии рассеянного света на обнаженное тело. Наблюдения показали, что ношение одежды жителями Центральной Африки и Южной Америки, где одежда стала известна только после прихода туда европейской «цивилизации», отрицательно отразилось на здоровье туземцев.

Суховоздушные ванны

Известно, что сухой горячий воздух гораздо легче переносится кожей, чем остальные носители тепла (вода, пар и др.). Воздух — очень плохой проводник тепла и имеет малую теплоемкость, а обильная испарина, покрывая перегретую кожу, охлаждает ее. Кроме того, в сухом воздухе потеют больше и легче, чем в паровой бане. Собственная температура тела поднимается мало, пульс учащается слабо, так как большее потение обуславливает большее охлаждение организма.

Если какую-нибудь часть тела постепенно нагревать воздухом, то мы увидим, как при температуре 40—50 °С появится пот, при 60—70 °С он достигнет своего максимума, а к 80—90 °С потение ослабеет, но зато увеличится покраснение этой части тела. Самое сильное потение бывает при 50—60 °С, а сильнейшее покраснение — вблизи наивысшей переносимой температуры.

Сильнейшая гиперемия (покраснение) ткани указывает на то, что в этом месте очень сильно возрос кровоток. Увеличение кровотока необходимо в тех случаях, когда надо что-либо растворить, снять боль или усилить всасывание на данном участке. Известно, что тепловые ощущения понижают и успокаивают все неприятные и болевые ощущения в тканях, а выделение пота освобождает ткани от содержащихся в них продуктов распада и болезненного обмена веществ.

Обычно для подобного рода процедур используют сауну. Летом очень хорошо это проделать в стеклянном помещении.

Солнечные ванны

К горячим процедурам относятся и солнечные ванны. Они способствуют потоотделению, возбуждают кожное кровообращение и усиливают обмен веществ. Принимать солнечные ванны для прогрева организма лучше между 10 часами утра и 4—6 часам вечера. Место, в котором вы находитесь, должно быть закрытым от ветра и сухим.

Принимают воздушные ванны лежа на матрацах с приподнятой головой, защищенной шляпой или зонтиком, совершенно голыми или покрытыми полотенцем у пояса. Чем сильнее солнечный свет, тем короче должен быть сеанс, и при очень сильном свете положение тела надо менять при малейшем

ощущении жжения. Общее время сеанса в начале не более 5 минут. Дозировка возрастает постепенно и доходит до 30—60 минут в день. В дальнейшем общее время приема этой процедуры зависит от вашей индивидуальной конституции и возраста. Лица с конституцией «Желчи» не должны принимать солнечные ванны более 10 минут (лучше ориентироваться по самочувствию); лица с конституцией «Ветра» могут их принимать до 20 минут; и наконец, лица с выраженной конституцией «Слизи» могут принимать их до 1 часа.

Солнечный свет обладает свойствами придавать телу теплоту и подсушивать его, что так необходимо для лиц с последней конституцией.

После каждой солнечной ванны полезно окунуться в воду и поплавать (для укрепления тканей и увеличения их тургора) или сделать обливание, если нет водоема.

Несколько слов о кожном пигменте меланине. Меланины широко распространены в живой природе. Кожа, слизистые оболочки, сетчатка глаза, волосы, шерсть и перья содержат то или иное количество меланина. Меланины имеют темно-коричневый или черный цвет и состоят из углерода, азота, водорода и серы. Стимулирует образование пигмента деятельность ряда желез, ультрафиолетовые лучи, ионизирующая радиация, витамин С, а также соединения серебра, мышьяка и висмута. Раздражение симпатической нервной системы, напротив, тормозит пигментобразование — обстоятельство весьма важное, особенно при лечении коллагенозов, опухолей и витилиго.

Подсчитано, что на 1 квадратный миллиметр приходится 1155 меланоцитов. Располагаясь в наружных покровах тела человека и животных, пигментные тельца выполняют роль светозащитных фильтров. С их помощью происходит поглощение световой энергии, и именно той ее части, которая необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Остальную, излишнюю, часть лучистой энергии солнца меланины задерживают и отражают. Следовательно, солнечные ванны полезны для жизнедеятельности организма.

Светозащитной, а значит, энергозащитной, функцией обладает не только меланин экстерорецепторов но и внутренний меланин интерорецепторов. Последний расположен на самой главной магистрали центральной нервной системы — в стволе головного мозга. Здесь различают три значительные пигментные группировки: черную субстанцию Зоммеринга, голубое место и серое крыло. В дополнение к пигментным зернистым шарам — ситуационным гасителям, появляющимся в очагах поражения при тяжелых истощающих заболеваниях, эти три образования являются как бы стационарными биоэнергетическими фильтрами-гасителями. От их функционирования, а также от деятельности наружных пигментных слоев в области сетчатки, радужки и кожи зависит уровень общей биоэнергетики организма.

Поэтому прием солнечных ванн повышает уровень общей энергетики организма.

Прогревание лица и сон

В 1967 году в одной из клиник Махачкалы были проведены интересные исследования. Изучался снотворный эффект от действия тепла, приложенного к различным участкам кожной поверхности. Сначала опросили лиц, длительно страдающих бессонницей. Они заявили, что для улучшения сна охотно берут в постель грелку. Чаще всего ее прикладывают к ногам и пояснице, реже — к другим участкам тела.

Под влиянием тепла наиболее активной гипногенной зоной становится срединная, околоносовая, часть лица. При плавном нагреве до температуры 46 °С происходит торможение кожных рецепторов и связанных с ними стволовых центров, регулирующих состояние бодрствования и сна.

С помощью прогрева области носа медики добились излечения. 70% больных, длительно и безуспешно лечившихся от бессонницы.

Очень заманчивая картина: 70 «ночных мучеников» из 100, прогрев нос и щеки, погружаются в сказочный мир сновидений и покоя.

Если у вас плохо со сном, используйте этот специальный прием.

Песочные ванны

Использование для лечения песка, нагретого солнцем, было известно в древности и особенно распространено на Востоке. В Индии туземцы с помощью нагретого песка лечат слоновую болезнь (бери-бери). На берегах южных морей, где так много солнца, это лечение всегда было излюбленным: в горячем песке вырывают длинную ямку, кладут в нее больного и засыпают всего, кроме головы; он лежит там, пока греет солнце. На берегу рек, где имеется песок, можно принимать такие ванны. Голову

при этом необходимо держать в тени. Продолжительность их от одного до нескольких часов. После нее надо помыться и охладиться в течение 2—3 минут.

Повторять такую процедуру можно 3—4 раза в неделю.

Песочные ванны особенно хорошо помогают при ревматизме и других заболеваниях суставов. Они также способствуют вытеснению из организма патогенной энергии холода.

Грязевые ванны

Этот вид лечебного воздействия на организм человека теперь применяется только в специальных лечебницах.

Специалисты считают, что свежая грязь непригодна для изготовления ванн: она должна вылежаться на закрытых, наклонных площадках и под влиянием воздуха высохнуть и выветриться, что переведет целый ряд нерастворимых веществ в растворимые. Только тогда грязь высушивают, размельчают, просеивают и превращают в густую или жидкую массу, в зависимости от количества прибавленной минеральной воды.

Примесь кислот, плотная консистенция и, как следствие этого, малая теплоемкость придают грязям их свойства; органические кислоты и находящаяся во многих грязях серная кислота раздражающе действуют на кожу и, кроме того, оказывают вяжущее и противогнилостное действия.

Физиологическое действие грязей — явление чрезвычайно сложное, так как кроме теплового и механического воздействий проявляются и химические, в зависимости от температуры и густоты грязи, а также и от чувствительности человека. Главным образом грязи влияют на давление крови. Так, в течение 40 минут приема грязевой ванны давление крови падает вследствие раздражения, а затем оно повышается от сужения сосудов. Кроме того, грязевые ванны — хорошее сердечное средство, так как увеличивают энергию удара и сокращают количество сердечбиений. Поэтому грязевые ванны облегчают функции кровообращения.

Важнейшим свойством ванн, содержащих железо (Fe_2SO_4), является их вяжущее и противогрибковое влияние на кожу и слизистые оболочки женских половых органов.

Техника грязелечения проста и сводится к следующему: человек входит в лечебную комнату, где стоят две ванны. Одна наполнена грязью — черной, кашицеобразной массой, температурой около $33^{\circ}C$. В ней надо просидеть 15—30 минут, в зависимости от назначения врача, окруженным приятной теплотой и как бы поддерживаемым плотной массой. Выходя из грязевой ванны, человек входит во вторую с чистой водой, там отмывается, вытирается, обсушивается и ложится на полчаса отдохнуть под теплые шерстяные одеяла.

Показания всех грязевых ванн одинаковы: хронический суставной и мышечный ревматизм, ревматические невриты и невралгии. Опухоли уменьшаются, атрофированные мышцы получают прежнюю силу, синовиальные и околосуставные утолщения исчезают.

Важно отметить, что грязь очень хорошо впитывает в себя энергетику болезни. Поэтому грязь необходимо менять от сеанса к сеансу, а не использовать многократно.

МЕСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Местные водные процедуры — *компрессы* — применяли с давних пор. Человек инстинктивно стремился закрыть больное место холодным или теплым мокрым покрывалом и всегда получал быстрое облегчение.

Произвольно меняя температуру тканей с помощью компресса, а значит произвольно изменяя количество крови в сосудах, мы влияем на местный обмен веществ. Это позволяет уверенно воздействовать на болезненный процесс.

Холодные компрессы, воздействуя на рецепторы холода кожи, повышают нервную деятельность как местно, так и в отдаленных областях, способствуя тем самым целительным процессам.

Мышцы под влиянием холода приобретают повышенную работоспособность, а на воспалительные процессы холод влияет подавляющим образом.

Местное применение тепла почти во всех отношениях противоположно действию холода. В первый момент тепловое раздражение возбуждает тепловые нервные окончания кожи и сокращает сосуды, но затем сосуды и нервы приходят в состояние расслабления и эта часть тела наполняется кровью. Аналогичным образом происходит расслабление мышц и повышение обмена веществ в тканях.

Виды компрессов

По температуре компрессы разделяют на холодные и теплые, а по действию — на охлаждающие и

возбуждающие.

Действие компрессов определяется главным образом температурой, которая имеется в месте соприкосновения их с кожей. Вначале оно зависит от первичной температуры компресса, далее — от общей температуры тела и местной температуры больной части. Затем действие определяется той реакцией, которую оно вызывает. Следует учитывать и то количество теплоты, которое компресс теряет излучением, испарением и соприкосновением с телом.

В связи с этим существует разница между закрытым и открытым холодными компрессами. *Открытый холодный компресс*, часто меняемый, отнимает много теплоты и, следовательно, уменьшает воспалительное состояние тканей. *Закрытый холодный компресс* после временного действия холода вызывает застой тепла, покраснение кожи, местное повышение обмена веществ и, как следствие, все явления, связанные с этим.

Холодные компрессы, непокрытые непроницаемой тканью, обладают возбуждающим действием благодаря их переменному воздействию на сосуды. Начинается с холодного раздражения, затем переходит в теплоту от выравнивания температуры воды, соприкасающейся с кожей. Эта теплота, по мере высыхания компресса, медленно излучается, т. е. компресс охлаждается. В результате сосуды под компрессом расширены, но тонус их сохранен, кровообращение увеличено, а значит, улучшен местный обмен веществ.

Ввиду того что компресс, с одной стороны, согревается, а с другой — высыхает, он требует покрытия. Покрытие должно быть легко проницаемым для испаряющейся воды, иначе компресс высохнет с трудом.

Возбуждающий компресс необходимо сменить, как только он высохнет, так как его полезность тем самым прекращается.

Теплые компрессы применяют для задержки теплоты на поверхности тела. Поэтому их надо менять раньше, чем они сделаются холодными, или поддерживать их температуру грелками.

Материалом для компрессов служит мягкое, чистое и старое полотно, сложенное в 2—3 слоя или более, в зависимости от условий местного кровообращения. Оно смачивается в воде назначенной температуры, выжимается и накладывается на больное место. При наложении компресса надо помнить о чистоте материала, так как при медленном высыхании компресса под ним происходит большее или меньшее выделение пота, и находящиеся в материале компресса вещества вместе с отпадающим верхним слоем кожи образуют благоприятную среду для размножения микробов.

Следующие таблицы показывают, для каких целей лучше всего использовать тот или иной вид компрессов. Показания

Компресс	Показания
Холодный	Действует болеутоляюще, отнимает местную теплоту, сокращает кожные сосуды и замедляет в них кровообращение.

Теплый Вызывает застой тепла и местное увеличение кровообращения.

Возбуждающий В некоторой степени задерживает тепло, но это местное повышение температуры падает в той же пропорции, в которой высыхает компресс.

Компресс	Применение
Холодный	При всяком местном процессе, который происходит от разогрева, застоя и воспаления, т. е. там, где есть жар, боль и кровотечение;

Теплый Для местного усиления процессов питания, т. е. при местной анемии, застое, при болях не воспалительного характера — невралгии, судорогах.

Возбуждающий Показан там, где нужно получить прилив артериальной крови и усиленное всасывание.

Техника наложения компрессов

Компресс на голову. Делается из мокрой салфетки или полотенца, сложенных в несколько раз и наложенных на лоб или темя человека.

Действие холодного компресса сводится к понижению местной температуры, влиянию на кровообращение и уменьшению болей.

Компресс на грудь. Делается из влажного полотняного бинта, шириною в 15—30 сантиметров и длиною в 2—2,5 метра. Его накладывают от середины груди через левое плечо на спину, а оттуда через правое плечо опять на середину груди; проводят поперек ее так, что в конце концов закрывают все туловище от подмышечных ямок до нижних ребер. Сверху он прикрывается таким количеством фланелевого бинта, чтобы его наружная поверхность была суха.

Этот компресс применяется для возбуждения и улучшения кровообращения в легких.

Компресс на живот. Делается из полотняного бинта длиной 2—3 метра и шириною 30—40 сантиметров. 1/3 часть бинта смачивается в воде (10—15 °С), выжимается и накладывается на живот. Затем бинт обматывается вокруг тела столько раз, сколько позволяет длина, и снаружи оказывается сухая его часть, покрывающая мокрую. Завязывается пришитыми тесемками.

Такой компресс применяется только в постели. Он должен хорошо высохнуть и прогреться, чтобы быть возбуждающим. В таком виде он влияет на органы пищеварения при их хроническом поражении, возбуждает аппетит и перистальтику кишок, успокаивает и улучшает сон. Противопоказан при половом возбуждении (поллюции, эрекции и пр.).

Конкретное применение закаливающих и водных процедур

ГЛАВА 3

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЯХ

Ввиду того что закаливающие процедуры помогают восстанавливать нарушенные болезнью процессы, свойства тканей и т. д., их широко применяют во время самых различных заболеваний.

Давно всем известно, что болезнь — это прежде всего утрата приспособления организма человека к изменениям окружающей среды. В результате ослабевают функциональные возможности органов и систем, ведущих это приспособление. И прежде всего нарушается терморегуляция организма.

Современные тепличные условия существования людей не только притупили реакцию организма на воздействие различных температурных условий, но вовсе ее уничтожили. Подсчитано, что около 80% людей сильнее всего реагируют на изменения погоды.

Исчезновение или притупление быстрых реакций организма на плохие погодные условия застает незакаленного человека врасплох. Сопrotивляемость организма понижена — вот и простуда, вот и болезнь. Согласно исследованиям *П. К. Анохина*, каждый человеческий орган располагает 7—10-кратным запасом «прочности». Но мы теряем эту «прочность» собственным бездействием, инертностью жизни, порочным питанием, поведением и пр. Для того чтобы эта «прочность» восстановилась и укрепилась, нам надо изменить само отношение к жизни, к своему организму — укреплять и закаливать его.

А теперь поговорим о том, какие существуют закаливающие процедуры и как их применять для борьбы со своими недугами.

Обливание холодной водой при хронических заболеваниях

Любое хроническое заболевание — это «клубок» патологии, в результате которого больше всего страдает наиболее слабый орган. Поэтому бесполезно лечить что-то одно, надо воздействовать укрепляюще на весь организм. И вот здесь холодное обливание незаменимо. Его применение будет укреплять «размытые» болезнью структуры.

При обливании процесс перевода воды из ортовода в паравод сопровождается вытеснением патологической энергии, что будет выражаться в виде самых разнообразных обострений. В это время важно не испугаться, не остановиться и, более того, в ряде случаев целесообразно даже почаще обливаться (3—4 раза в день). Старайтесь как можно чаще выходить босиком на землю, а зимой — на снег (хотя бы на 1—2 минуты).

Обливаться надо на предварительно разогретое тело 1—2 ведрами воды. После этого сразу же заходите в теплое помещение и энергичными движениями, растираниями разогревайте свой организм, чтобы возникла выраженная ответная реакция.

При наличии хронических заболеваний, как правило, каждый принимает лекарства. Сначала и обливайтесь, и принимайте. Затем обратите внимание, без каких лекарств можно обойтись, а прием

каких можно сократить. Так, постепенно, при выполнении этого вида закаливания у вас отпадет необходимость в лекарствах, либо потребность в них будет самой малой. Постепенно ваш организм восстановит целостность своих структур, и вам станет намного легче.

Если вы ощущаете озноб и холод после обливаний (это показывает, что ваши защитные механизмы и механизмы терморегуляции очень ослаблены), то примите горячую ванну. Обливайтесь и принимайте горячие ванны до тех пор, пока ваш организм не станет быстро вырабатывать внутреннее тепло.

Применять подобные обливания рекомендуется в тех случаях, когда силы организма ослаблены.

Банные процедуры при различных болезнях

Антонио Нуньес Рибера Санчес в своей книге об исследовании парной процедуры писал: «Во врачебной науке нет такого лекарства, которое равнялось бы силою, действенностью и целительностью для укрепления и оживления тела человеческого... Сей толико действительный, столь проникающий и горячий пир, прикоснувшись к телу лежащего нагим человека, вдыхающего столь же теплый воздух, каковым и самое тело его питается, распускает кожу, умножает беспрепятственно обращение жизненных соков, способствует дыханию и делает свободным течение крови в станových и других жилах... Больной начинает тогда потеть и во всех чувствах своих ощущает приятное успокоение, что неприметно преклоняет ко сладчайшему сну, который продолжается полчаса, а иногда и более...» «...Сей пар смягчит кожу, а не расслабляет ее... Расширяет орудия вдыхания, боевые и другие жилы, оживляет и восстанавливает оные части в то состояние, в коем оне были прежде болезни» «...Действие бани состоит во изведении тончайших мокрот из нашего тела посредством теплого пара...» «...Чувствующие усталость, имеющие напухлые и тяжелые глаза, утрудившиеся от сильных подвигов военных, или от земледелия, или от работ на рудокопных заводах и соляных варницах, фабриках, лучшим для себя лекарством найдут баню...»

Огромное полезное влияние бани на организм человека делает ее одним из лучших «лекарств». Умеренное пользование баней, говорил Авиценна, помогает при нервных расстройствах, бессоннице. Он рекомендовал баню при параличе, спазмах всего тела и даже после похмелья. Советовал пропотеть в бане для предупреждения катара верхних дыхательных путей. Жар бани полезен больным плевритом, при несварении и слабости желудочно-кишечного тракта, потере аппетита. Сухая баня приносит облегчение больным водянкой и тем, у кого «ломит» суставы. Для заболевшего желтухой «...частое купание в бане — основа всего лечения». Помогает баня при болях в мочевом пузыре, затруднении мочеиспускания, общем упадке сил.

Итак, посмотрим, как применять баню, а вместе с ней и другие процедуры для избавления оттого или иного вида заболевания. Ниже даны наиболее поддающиеся банному жару болезни (они, как правило, связаны с избытком в организме «сухости», «холода» и «слизи»).

Лечение верхних дыхательных путей

Хронические бронхиты, простуды носа и горла указывают на то, что организм человека переполнен веществами слизистой природы, которые охладили организм и собрались в верхней его части. Поэтому надо воздействовать противоположными средствами — сухостью и жарой. Для этой цели лучше всего подойдет сухая парная. Для дополнительного воздействия на рассасывание слизи в носоглотке и легких необходимо насыщение сухого пара парами растений — мяты, полыни и т. д.

Сама банная процедура делается в 2—5 заходов. Веником нагнетаете воздух к спине и груди, а также к лицу. После каждого захода, чтобы охладиться, применяете прохладный душ.

Что касается питания, то исключаете слизе-образующие продукты (они перечислены в моих книгах по питанию) и не едите после 16 часов. Полезно и весьма убыстряет излечение сухой голод в течение 24—36 часов 1—2 раза в неделю. Голодать надо в теплом помещении.

Банний жар и подавление активности вредных микроорганизмов

В горячей атмосфере бани гибнут многие болезнетворные микробы — и на полке, и на нашем кожном покрове. Но гибнут микробы благодаря значительному повышению температуры тела и во внутренних органах.

Для создания мощных антибактериальных свойств банного воздуха его насыщают парами полыни, березы, эвкалипта и т. п. А так как жара бани меняет внутреннюю среду организма на более кислую, в которой не могут существовать патогенные микроорганизмы, баня воздействует на многие труднодоступные очаги инфекции. Париться в данном случае лучше в бане с сухим жаром, делая по 2—5 заходов, в зависимости от самочувствия.

Способствует еще большему увеличению антимикробных свойств использование урины и голодание.

Лечение ушибов, травм

Травма представляет собой повреждение тканей, в которых образуется кровоизлияние и появляется застой. В результате застоя в этом месте могут отлагаться различные вещества, которые уплотняют его, а в дальнейшем могут вызвать воспаление.

Банная процедура помогает прогреть ушибленный участок, убрать застой, восстановить нарушенную циркуляцию. Подвод кислорода и питание тканей восстанавливаются, а повышенная температура способствует активизации биологических процессов восстановления.

Жар бани подавляет воспалительные процессы, нагноения и т. п. Таким образом, банная процедура способствует более быстрому восстановлению и заживлению.

Баннй жар, особенно в сочетании с массажем, прекрасно помогает при различных вывихах и растяжениях. При вывихе появляется мышечный спазм, удерживающий сустав в одном положении. И для того чтобы вправить сустав на место, надо приложить усилие по преодолению этого спазма, что сопровождается сильной болью. Жар бани расслабляет спазм и делает вправление менее болезненным. Нечто подобное происходит и при растяжениях сухожилий, мышц. Теплота, прогревающая сухожилие или мышцу, помогает вернуть им утраченную эластичность и вернуться в исходное состояние, восстановиться.

Лечиться баней в данных случаях надо через день, до полного выздоровления. Количество заходов в парную и их продолжительность зависит от самочувствия.

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний

Жар бани способствует усилению циркуляторных процессов в организме. Уходит прочь то, что принято называть застойными явлениями. Уже одно это помогает сердцу, если оно ослаблено. Кроме того, происходит раскрытие большого количества мелких кровеносных сосудов, что позволяет тренировать сердечно-сосудистую систему. В частности, подобная тренировка в сочетании с правильным питанием (поменьше белковой, крахмалистой и жирной пищи) помогает предотвратить такие чрезвычайно распространенные и опасные заболевания, как инфаркты, инсульты.

Если с вами уже произошла подобная неприятность, то разумным питанием и небольшими сроками голода вы очищаете кровеносное русло, а затем применяете парную процедуру. Вначале ограничьтесь одним заходом в парную. Побудьте внизу не более 2—3 минут. В дальнейшем все делайте по самочувствию.

Финские врачи назначают сауну при различных нарушениях кровообращения: от легких спазмов сосудов до различных аномалий в периферическом кровоснабжении. Используют баню при лечении геморроя и варикозного расширения вен. Болезни эти чаще всего являются следствиями малоподвижного образа жизни, сидячей работы и неправильного питания. Затрудняется отток венозной крови, ослабляются стенки вен, что, в свою очередь, приводит к варикозному расширению вен. Для борьбы с этими заболеваниями надо в комплексе с баней использовать чистку печени, изменить питание и образ жизни (сделать его несколько подвижнее). В результате вы быстро можете вернуть утраченное здоровье, восстановить эластичность вен.

Баня и гипертония

Повышенное давление крови в сосудистой системе указывает на то, что в теле имеется определенная «жесткость», которая и приводит к повышению давления. Человек не может расслабиться или напряжен умственно, эмоционально, волнуется. Все это отражается на тоне кровеносных сосудов и приводит к повышению давления крови.

Банная процедура за счет раскрытия капиллярного русла способствует оттоку крови из магистральных сосудов, а значит, приводит к уменьшению давления. Кроме того, баня снимает психическое и эмоциональное напряжение, что устраняет скованность в теле и снижает давление крови, благодаря значительному раскрытию периферических сосудов. В многочисленных исследованиях, посвященных этому вопросу, давление снижается как во время самой банной процедуры, так затем оно продолжает падать в течение часа после ее прекращения.

Успешно используют банную процедуру в клиниках ФРГ для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Строго дозированные банные процедуры значительно улучшают состояние больных гипертонией. Если после бани давление не нормализуется, это указывает на то, что у вас имеется мощный психологический зажим и надо применить методику очищения полевой формы. Если и это не

помогает, значит, в кровеносных сосудах произошли сильные изменения (сосуды, как говорят врачи, стали «жестки»). Тогда вам следует применять дозированный голод на урине и менять питание. В результате вы вернете сосудам нужную эластичность.

Если больной хорошо переносит банный жар (у подавляющего большинства никаких жалоб на этот счет не было), то эту процедуру как физиотерапевтическую можно применять для лечения гипертонии. Каждый банный сеанс надо проводить в течение 5—7 минут (температура 57—70 °С, относительная влажность 30—40%). Количество заходов по самочувствию, но не более 3—5.

Запрещается использовать парную тем лицам, у которых острое воспаление сердца и запущенная сердечная недостаточность. Если у гипертоника после бани ухудшается самочувствие, что бывает крайне редко, то необходима особая осторожность и умеренность при пользовании парной.

Для больных гипертонией противопоказаны после парной холодные процедуры (окувание в бассейн с холодной водой). Для них подходит умеренно теплый душ или охлаждение в уютном предбаннике.

Баня и лечение ревматизма

Ревматизм, поражая суставы, сковывает движения человека. В организме преобладает гравитационная энергия, которая и вызывает явления сжатия, стягивания. Противостоять этому можно, используя противоположные средства — жар и влагу, которые вызывают обратное действие — придают текучесть, расправляют ткани.

Для лечения такого заболевания больше всего подходит японская баня. Называется она «фура». Это большая деревянная бочка, заполненная горячей водой (до 45 °С). Под бочкой — печка. Внутри бочки — сиденье, чтобы можно было принимать процедуру в полулежачем положении. Все тело, за исключением груди (область сердца), погружено в ванну. На голову обычно надевают шапочку, смоченную в холодной воде. Греются в бочке примерно 4—5 минут. После этого вылезают и насухо вытираются, закутываются в халат и лежа отдыхают. Потоотделение с прогретого тела продолжается. Желательно закутаться в шерстяное одеяло, чтобы еще больше пропотеть.

В наших условиях для лечения ревматизма подходят влажная парная и горячие ванны (особенно по Залманову).

Париться надо по самочувствию, употреблять потогонные отвары трав. Замечено, что болезнь выходит после обильного потения. Пот этот надо тщательно смыть. Кроме бани и горячих ванн надо изменить питание, почиститься.

Баня и радикулит

Радикулит, неврит, ишиас, люмбаго — все эти заболевания указывают на то, что в организме появились очаги застоя, в которых нарушилась нормальная циркуляция, а значит управление и питание. Значит, надо применить такие средства, которые восстановили бы утраченное.

Баннный жар успешно решает эту задачу. Во время банного сеанса обрабатывайте пораженные места веничком. Порой бывает достаточно одной банной процедуры, для того чтобы полностью восстановить необходимую циркуляцию крови и питание тканей.

Принимать парную надо по самочувствию, делая от 3 до 5 заходов. Посещать от 2 до 4 раз в неделю. После парной вытрите кожу пораженного места насухо и вотрите туда оливковое масло. Постарайтесь не бывать на сквозняках.

Как правило, данные заболевания возникают от внедрения в организм патогенной биоклиматической энергии (продуло холодным, сырым ветром).

Баня и подагра

«Нога в капкане» — так в переводе с греческого звучит название этой болезни. Отложение солей в костях, хрящах и сухожилиях указывает на то, что ослабли циркуляторные и выделительные процессы организма.

Баня, конечно, поможет восстановить циркуляторные процессы, увеличит обмен веществ. Но ей надо помочь очищением печени, изменением питания (оставить минимум белковой пищи).

Процедура потения в бане помогает растворяться отложенному в суставах, окисляться недоокисленному и выводиться вон трудновыводимому.

В дополнение к банной процедуре полезно ежедневно делать горячие ванны на ноги (там, где подагра) по 20—30 минут, с последующим ополаскиванием прохладной водой. Полезно втирать масло и выполнять массажи по 10—15 минут. Все эти мероприятия позволят поддерживать высокие циркуляторные процессы в больных местах и выводить отложения.

Баня и астма

Астма представляет собой спазм бронхов, ослизнение бронхиол с тем, чтобы предотвратить излишнее вымывание из организма углекислоты. Жар бани способствует повышенному образованию в организме углекислого газа, расслабляет сосуды, расширяет бронхи, смягчает мускулатуру органов дыхания, что сказывается благоприятно — состояние астматиков заметно улучшается. Дыхание становится свободнее, отходит мокрота.

Для лечения астмы подходит больше сухая парная, которая лучше выводит слизь и в которой лучше дышится.

Чтобы действие парной было выраженным, ее надо делать через день. Количество заходов и время пребывания устанавливается по самочувствию.

Для более успешного лечения астмы надо применить методику очищения полевой формы человека (в основе многих случаев астмы лежит психический зажим, который приводит к волнению, а волнение — к спазмам), регулярно голодать по 7—15 суток и более 1 раз в 3—6 месяцев, применить саморегуляционный психотренинг (чтобы овладевать ситуациями, в которых человек обычно волнуется), освоить дыхание по Бутейко и следить за своим питанием (белковое питание приводит к «разбышиванию» организма). Сочетание всего указанного позволяет легко справляться с астмой. А незнание этого приводит к залечиванию и смертельным исходам, ибо не устраняет первопричин заболевания.

Баня и лечение рака

В больнице «Берлин-Бух» используют сауну в комплексе с другими терапевтическими методами для лечения саркомы.

Любая опухоль представляет собой оторванный участок в организме, где создаются благоприятные условия для ее роста. Если же восстановить регулирующее влияние организма на этот оторванный участок, то опухоль, не получая нужной среды для своего развития, самопроизвольно исчезнет. Банная процедура с ее усилением циркуляторных процессов в организме способствует этому. Именно этот эффект используется в названной больнице, а также некоторыми японскими врачами.

Кроме того, жар увеличивает закисление в организме, которого не выносят раковые клетки. «Мы наблюдали, — пишет Манфред фон Арден-не, — что высвобождение ферментов внутри клетки и рассасывающее действие лишь тогда могут быть самопроизвольными, если в раковой клетке произошло не только сильное закисление, но и температура ее в течение нескольких часов была повышена примерно до 40 градусов. Для успешной борьбы с метастазами столь высокая температура должна быть во всем теле. Таким образом, речь идет о гипертермии всего организма».

Высокая температура активизирует особые ферменты как внутри организма, так и в самих раковых клетках, которые рассасывающе действуют на них. Профессор Герберт Краус отмечает, что «высокая температура, которую легко переносят здоровые клетки нашего организма, губительна для опухолевых. Мы наблюдали, как при температуре 39 градусов шло явное замедление роста опухолевых клеток. При повторном разогревании тела в течение часа до 40 градусов эти клетки отмирали».

Увеличение циркуляции и усвоение кровью кислорода, а в тканях — его отдачи, создают такие условия в организме, которые эффективно влияют на уничтожение рака. Повышение температуры тела (до 40 °С), которое происходит в ходе банной процедуры, сочетается с максимальным насыщением опухоли кислородом, глюкозой, витаминами и вызывает в больных клетках резкое усиление обменных процессов. В результате сложной цепной реакции происходит отмирание, отторжение раковой ткани.

Баня и сахарный диабет

Жар бани усиливает жизненный принцип «Желчи», который ответствен за пищеварительные процессы в организме. Ввиду этого банная процедура благотворно воздействует на больных сахарным диабетом. Она улучшает обмен веществ, помогает лучшему перевариванию и усвоению пищи.

Баню надо использовать до 3—4 раз в неделю. Количество заходов от 2 до 5. Время пребывания в течение одного захода — по самочувствию.

В дополнении к лечению диабета надо использовать правильное питание и убрать психический зажим, который мешает нормальной работе поджелудочной железы. Желательно почистить печень.

Следует отметить, что сахарным диабетом чаще всего страдают лица с избыточным весом. Это говорит о том, что у них понижен обмен веществ, снижены циркуляционные процессы, накоплен избыток недоокисленных веществ, много инертной массы, которая охлаждает и ослизняет организм.

Баня, особенно с сухим паром, им крайне показана. Она нормализует указанные процессы и устраняет их следствие — сахарный диабет.

Кожа у больных сахарным диабетом становится бледной, сухой, шелушится, возникает неприятный зуд. Банная процедура и в этом случае придет на помощь. Ее жар, усиливая кровообращение, кожное дыхание, поможет сохранить кожу. А поскольку баня улучшает деятельность почек, это в свою очередь, предохраняет от таких кожных заболеваний, как фурункулез и экзема, сопутствующих диабету.

Предостережение одно — больные диабетом могут пользоваться банной процедурой лишь в том случае, если не наступило сильное истощение и похудание.

Баня и почечные болезни

Банная процедура облегчает деятельность почек, выводя воду через кожу, а вместе с ней и шлаки, которые обычно выводятся с мочой. Поэтому ее можно и нужно применять при почечных заболеваниях.

Во многих клиниках мира баню как раз и используют для нормализации водного баланса при лечении почечных больных. Так, банная процедура способствует уменьшению количества белка в моче у больных нефритом. Саунатерапия не только содействовала лечению почек, не только улучшала водный баланс, но и снижала повышенное давление крови.

Баню при лечении почек надо применять с сухим паром. Количество заходов и время пребывания в парной регулировать по самочувствию. Посещать парную не менее 2 раз в неделю.

Разумное питание и образ жизни, а также различные очистительные процедуры не позволят вам докатиться до такого состояния, когда откажут почки. Поэтому уделите достаточно времени профилактическим мероприятиям. Затраты на них окупятся с лихвой.

Баня и восстановление после операции, болезни

Для скорейшего восстановления после болезни или операции необходимо стимулировать обменные процессы в организме, восполнить потери крови. Применение парной в сочетании с холодной водой будет таким прекрасным стимулирующим средством, тем более, что число эритроцитов и количество гемоглобина увеличиваются. Естественно, парную надо делать тогда, когда рана после операции достаточно затянулась.

Что касается дозировки, то делайте не более 2—3 заходов в парную и находитесь в ней столько времени, чтобы началось умеренное потоотделение. После этого примите прохладный душ в течение 20—30 секунд.

Помните — главное ваше самочувствие.

Какую баню, сухую или влажную, использовать для скорейшего восстановления, во многом зависит от вашей индивидуальной конституции. Вообще, для подавляющего большинства людей подходит русская (влажная) баня. Ученые специально изучали бани с различной степенью влажности. Искали наиболее оптимальный вариант для благотворного влияния на кожу, кровообращение, дыхание, мышечную чувствительность, белковый обмен, снижение веса. Благодаря этим исследованиям пришли к выводу, что не следует увлекаться чрезмерной «сухостью» в бане, что для лучшего самочувствия и полезного воздействия ее надо увлажнять. Чрезмерно «сухая» баня с высоким температурным режимом раздражает дыхательные пути, вносит «сухость» и «жесткость» в организм.

Баня и заболевания сосудов

Вы, наверное, слышали такую поговорку: «Человек стар настолько, насколько стары его сосуды». Да, в кровеносных сосудах со временем образуются утолщения и бляшки, которые мешают нормальному току крови. Называется это явление — атеросклерозом.

Причины этой опаснейшей болезни следует искать в неправильном и избыточном питании, что приводит к нарушению холестерина обмена. Холестерин — весьма пассивное химическое вещество. В нем на 27 единиц углерода всего одна частица кислорода. Вот поэтому-то холестерин плохо сгорает, а при недостаточном обмене откладывается на стенках артерий. В бане в горячей атмосфере «парилки» усиливаются обменные процессы, повышается ферментативная активность, что приводит к сгоранию «тугоплавкого» холестерина.

Здесь следует особо указать на то, что борьба с атеросклерозом — занятие не месячное, а рассчитана на всю жизнь. Надо придерживаться питания, в котором мало тугоплавких жиров; периодически, но регулярно голодать по 7—15 суток и более; регулярно посещать парную (1 раз в неделю). Вот тогда у вас будет полная гарантия, что ваши сосуды чисты.

Если же вы запустили свой организм и атеросклероз достаточно развился, то измените питание,

регулярно, по 2—3 раза в неделю, посещайте парную (3—5 заходов по 4—8 минут), голодайте 1 раз в квартал на урине по 7—10 суток, и вы быстро ощутите пользу.

Банная процедура как физическая нагрузка

Банная процедура, влияя на сердце и обмен веществ, вызывает сдвиги в организме, аналогичные физической нагрузке. Поэтому баню можно использовать против сидячего образа жизни, добиваясь соответствующей ответной реакции со стороны организма. Спортивные физиологи пришли к выводу, что пребывание в атмосфере бани соответствует по нагрузке и влиянию на организм бегу на 300 метров.

Как и во время любой тренировки, здесь важна интенсивность и время. Все делайте по самочувствию. А именно, 2—3 раза в неделю парьтесь (это касается зимнего времени года). Воздействие жара на организм регулируйте высотой подъема на банные полки и временем пребывания в парной. Так, постепенно начав, вы можете хорошенько тренировать свой организм.

Банний жар и снятие усталости

С помощью бани вы сможете не только давать нагрузку на организм, но и снимать усталость. В последнее время ученые раскрыли механизм снятия баней усталости. Скрупулезными биохимическими исследованиями установлено, что банная процедура значительно снижает в организме уровень молочной кислоты — основного фактора усталости.

Расслабление организма позволяет снять груз психологического давления и нагрузки, полученные в течение рабочего дня, недели. Именно с потом выходит из нас остаточная информация перенесенных житейских неурядиц, стрессов. Организм человека после бани становится вновь «чистым» листом, на который эмоции вновь начнут писать энергетические искажения, затрудняющие работу организма. В связи с этим парная становится мощным информационно-энергетически обновляющим фактором.

Использовать парную надо как минимум 1 раз в неделю, а после эмоциональных стрессов и переживаний — чаще. Париться надо дважды: в первый раз — «по-черному», а второй — «по-чистому».

Следует особо остановиться на том, как болезнь, хворь покидает организм. Некоторые целители утверждают, что болезнь имеет прежде всего информационно-энергетическую структуру, которая, «привившись», «внедрившись» в организм, начинает изменять «под себя» ткани, что ведет к болезнетворному процессу (ревматизм, изменения в суставах и т. п.). Заявление это спорное, но одно бесспорно — болезнь выходит из организма при обильном потении. Другими словами, циркуляторные процессы организма, возбужденные банным жаром, оттесняют патогенную энергию на периферию тела, где она, пытаясь удержаться, «впитывается» в воду пота. Чем обильнее из организма больного выходит пот, тем лучше выходит и болезнетворное начало. Если человек потеет плохо, то болезнь навряд ли выйдет.

Очевидно поэтому народная мудрость рекомендует специальные потогонные отвары, чай. После того как человек хорошенько пропотел, ему надо смыть пот, отдохнуть и затем посетить парную еще раз, чтобы пропотеть «по-чистому». Используйте эту особенность при лечении своих заболеваний.

С потом выходят энергетические компоненты болезни, шлаки и вреднейшие вещества, которые образовались в организме в результате воздействия патогенной энергии болезни на нормальные структуры и вещества организма. Посмотрите из нижеследующего рассказа, насколько они ядовиты.

«Было установлено, что каждый сеанс лечения сопровождается выделением экскретов потовых и сальных желез, которые оседают на стенки вакуумной банки и соединительной полиэтиленовой трубки. Помимо воды и солей в состав экскретов входят мочевины, ацетон, желчные кислоты и некоторые другие токсические продукты. В известной концентрации они очень ядовиты для человека и даже для металла, доказательством чего может служить следующий факт. В начале работы, примерно после 14 месяцев, стал слабо действовать вакуумный аппарат. При его разборке сразу же обнаружилась причина неисправности: внутренние части компрессора были покрыты наростами из потового содержимого, приведшими углеродистую сталь к коррозии в масляной среде (!)...

Проведенный полуколичественный спектральный анализ полученного потового содержимого дал следующие результаты (в пересчете на %): кальций — 40, барий — 30, калий — 10,3, цинк — 8, магний — 8, кремний — 2,3, натрий — 1,1, марганец — 0,21, мышьяк — 0,04, олово — 0,021, свинец — 0,008, медь — 0,008, хром — 0,008, никель — 0,0061. Неожиданно высокое содержание бария в потовом экскрете свидетельствует, во-первых, о значительной токсикации организма, во-вторых, о слабости наших знаний по вопросу индикации широкого реестра удаляемых (токсических и нетоксических)

продуктов обмена веществ».

Баннный жар как метод прижигания

Специальными исследованиями установлено, что на точки акупунктуры можно воздействовать не только иглой и электротоком, но и другими раздражителями. Баннный жар является одним из таких раздражителей.

Обязательное условие успешного воздействия на точки акупунктуры — появление достаточно сильной боли от жара и покраснение кожи. Для этой цели надо применять веник и обрабатывать свое тело по соответствующим точкам или энергетическим каналам.

Можно «бить по площадям», используя соответствующие сегменты тела и зоны Захарьина— Геда. Подобная проработка особенно хороша для лечения хронических заболеваний: гастритов, энтероколитов, дисменореи, полиартритов, радикулитов, астенических состояний и др.

При лечении стойких параличей лицевого нерва надо в бане с помощью веника прогревать ухо на больной стороне. В этом случае хорошо подходят местные паровые процедуры, выполняемые как можно чаще. Они помогают быстро вытеснить патогенную энергию, для чего используйте деревянные плашки из тополя или осины. Процедуру выполняете так.

Паритесь в бане и веничком нагоняете горячий воздух на парализованную часть тела (ухо). После того как пошел пот, посидите еще 5—8 минут, приложив деревянную плашку к больному месту. Выйдя из бани, отдохните, помойтесь и повторите сеанс, но уже без дощечки.

Применение бани при ожирении

Баннный жар помогает избавляться от ожирения, которое представляет собой не что иное, как перевозбуждение жизненного принципа «Слизи». Для этого хорошо подходит сухой жар сауны. Что касается дозировки банного сеанса, то она в данном случае может быть продолжительной — в среднем 10 минут.

Банная процедура значительно повышает энергетические процессы в организме. Увеличивается потребление кислорода и выделение углекислоты. Повышается энергетический обмен. И не только в ходе самой процедуры, но еще в течение 35—45 минут после бани. В среднем потеря веса составляет около 0,5 килограмма.

Убыстрять сгонку веса нежелательно, ведь больные ожирением обычно отягощены другими недомоганиями.

При ожирении 1—2-й степени, когда еще не возникли признаки выраженной сердечно-сосудистой недостаточности, можно рекомендовать баню как физиотерапевтическую процедуру. Есть все основания полагать, что при избыточном весе интенсивное окисление жиров продолжается и после бани, причем довольно длительное время. Эффект бани усиливается укутыванием во влажную простыню. Такой своеобразный компресс держат около 2 часов. Постепенно сеанс за сеансом сбрасываются лишние килограммы.

Вообще, проблему с нормализацией веса надо решать комплексно. Наряду с баней, усиливающей и убыстряющей обменные процессы в организме, надо употреблять продукты, которые способствуют отнятию воды из организма. Это, как правило, сухофрукты, сухие каши и т. п. Надо менять образ жизни на более активный, 1 раз в неделю выполнять сухое голодание в течение 24—48 часов. Только в этом случае дела с нормализацией веса пойдут быстрее, буквально на глазах будет меняться фигура.

Баннный массаж

После любых теплых, а особенно банных процедур, тело делается мягким, податливым. В связи с этим его хорошо разминать различными массажными движениями. Используя массажи, вы увеличиваете полезность процедуры, прорабатываете глубоко лежащие ткани, делая их эластичными и молодыми.

Настоятельно рекомендуется во время посещения бани делать массаж тела или самомассаж. Давайте разберем этот вопрос.

Массаж лучше всего делать перед последним заходом в парилку. Достегивание веником на горячем полке — это тоже своеобразный массаж, который подготавливает ткани, мышцы и сухожилия вашего организма к механическому разминанию. Итак, как правильно делать массаж в бане.

Массажные движение надо делать по ходу лимфатических сосудов, неторопливо продвигаясь к их узлам. Основные лимфатические узлы расположены под мышками рук и в паху. Сами лимфатические узлы затрагивать не следует. Например, массаж руки идет от кисти до локтя, затем от локтя к

подмышкам. Массируя ноги, продвигайтесь от стопы к коленному суставу. Под коленом ничего не делаете, там расположен лимфатический узел. Двигайтесь дальше до паха. И снова будьте внимательны: паховые лимфатические узлы напоминают по величине и форме фасолины. Их трогать не надо. Грудь массируют от ее середины в стороны подмышки. Шею — от волос к ключицам.

Вот несколько простых приемов.

Сидя на скамейке, разминайте пальцы ног. Осторожно вытягивайте, сгибайте. Потом, обхватив руками стопу, сделайте и с ней такие же манипуляции. И обязательно помассируйте голеностоп. По всей его окружности.

Разминание — полезнейший массажный прием. Делается это так.

Мышца захватывается и плавно разминается. Как бы перекачивается между большим пальцем и остальными. Прекрасно тонизирует уставшие мышцы и суставы. Капилляры раскрываются и кровоснабжение увеличивается в десятки раз. Это приводит к резкому усилению обмена веществ.

Сделали разминание — поглаживайте ногу двумя руками. Чтобы руки лучше скользили по телу, можете использовать мыло.

После того как вы помассировали голень, приступайте к бедру. Вытяните ногу вперед и поглаживайте. Более энергичный прием — выжимание. Воздействуйте не только на кожу, но и на более глубокие ткани. Идет отток венозной крови и приток артериальной, богатой кислородом. Выжимание делают сначала одной, а потом и двумя руками. Движения — сильные, энергичные — идут от колена вверх. Переходите к разминанию, а затем и к поколачиванию — оно производится поочередно двумя руками.

Массировать спину нужно таким образом.

Рука — за спину. Растирайте спину внешней стороной ладони. Снизу вверх и снова вниз. От поясницы к лопаткам и обратно. Грудь тоже можно слегка помассировать. Делайте поглаживание — от центра к плечам.

Для того чтобы помассировать живот, лучше лечь на спину, а ноги согнуть в коленях — тогда мышцы живота расслабятся и массаж даст больший эффект.

Живот поглаживают, ведя руку круговыми движениями по часовой стрелке. Для усиления положить одну кисть на другую. Массируя, постепенно уменьшайте радиус действия, приближаясь к пупку.

Шею массируют, энергично поглаживая ее ладонью от затылка к плечу. Затем растирают и, наконец, разминают, надавливая пальцами и делая круговые движения.

Весь массаж займет у вас 10—15 минут. Слишком сильный и продолжительный массаж в бане нежелателен, ибо сама парная — это большая нагрузка на организм, а вот такой подходит в самый раз.

Как правильно мыться в бане

После того как закончите париться и немного охладитесь под душем, примите теплую ванну. Вода в данном случае впитывает все лишнее, что счистил с кожи горячий пар. После ванны ополоснитесь под достаточно горячим душем. Теперь можно приступать к мытью.

Для этого лучше всего использовать мочалки из липового лыка, какими банились наши деды и прадеды. Перед употреблением ее необходимо распарить в кипятке, тогда она делается достаточно жесткой. Предварительно, чтобы мыло быстро дало обильную пену, надо мочалку натереть мылом.

Намыленная, в меру жесткая мочалка или щетка помогает очистить кожу, снимая ороговевшие частицы и приятно массируя.

Намыливаться надо круговыми, довольно широкими движениями по часовой стрелке. Намыливаете и в то же время массируете тело мочалкой. Пока кожа не порозовеет.

Особое внимание уделите мытью и уходу за ступнями ног. Как только пришли в мыльную, кроме таза для мытья (он обычно круглой формы) возьмите и другой — овальный. Он предназначен для мытья ног. Налейте в таз теплую, слегка подмыленную воду. Неплохо добавить и щепотку соды. Поставьте таз на пол, и пока моетесь, опустите ступни ног в него. А под конец потрите ступни пемзой, чтобы сошел ороговевший слой. В итоге кожа на ступнях станет эластичной, лучше будет проводить энергию. Вы сразу же это почувствуете в виде необычайной легкости в ногах. После бани, когда вытретесь, немного смажьте подошвы ног оливковым маслом и подождите, пока оно впитается. Это надолго придаст вашей коже эластичность, а организму — свежесть.

Голову моют в последнюю очередь. Ее надо мыть в мыльной пене, разведенной в тазу. Обычные сорта мыла содержат много щелочи, которая обезжиривает и раздражает кожу. А лучше всего мыть

волосы яичным шампунем. В нем содержится все необходимое, чтобы вымыть голову и в то же время сохранить и даже усилить природный блеск волос.

Для мытья волос вода должна быть мягкой. В жесткой воде шампунь плохо мылится. На волосах остается серовато-беловатый налет. Оседают известковые вещества, которыми изобилует такая вода. Кожа раздражается. Волосы становятся ломкими. Самая подходящая вода для мытья волос — снеговая или дождевая. При желании воду не так уж трудно смягчить. Для этого надо добавить в таз с водой одну чайную ложку пищевой соды или нашатырного спирта. Вода не только смягчится, но и приобретет очистительные свойства.

Не следует мыть голову в слишком горячей воде. Еще древние целители говорили, что горячая вода «похищает волосы с головы». Мойте волосы в теплой воде и в заключение сполосните голову прохладной водой.

Если волосы у вас нормальные, не следует их мыть чаще 1 раза в неделю. Во всех других случаях поступают в зависимости от обстоятельств. Вытирать волосы надо тоже умеючи. Чтобы они дольше сохранялись, не сушите их под электрическим феном, а вытерев полотенцем и расчесав, оберните полотенцем, и пусть так сохнут. В результате они сохранят здоровый цвет и природную фактуру. От теплого воздуха волосы теряют естественный блеск и делаются ломкими, безжизненными.

Для того чтобы ваши волосы приобрели приятный блеск, растирайте их натуральным шелком. Просушили и шелковым платком хорошенько разотрите. Шелк передаст шелковистость вашим волосам.

После бани надевайте чистое белье. Специальными исследованиями установлено, что белье, внешне чистое, но ношенное более 1 недели, содержит до 5% (от общего веса) грязи, которая служит «кормом» болезнетворным бактериям.

Местные паровые процедуры

В ряде случаев полезно применять местные паровые процедуры. Опишем три наиболее широко распространенные местные паровые процедуры: для головы, ног и низа живота (паровая ванна на ночном горшке).

Паровая процедура для головы. Она предназначена для очищения кожи лица, головы, смягчения и удаления плотного содержимого гайморовых и лобных пазух, очищения носоглотки и при простудах. Хорошо размягчает мокроты в легких, помогает при болях в плечах и шее. Продолжительность этой процедуры 15—20 минут. Не рекомендуется выполнять более 2—3 таких процедур в неделю. Они сильно расслабляют организм. После этой процедуры рекомендуется принять прохладный душ, не замочив головы, в течение 10—30 секунд. Затем необходимо интенсивно подвигаться для разогревания тела и полного высыхания.

Выполняется эта процедура так.

Берется большое шерстяное одеяло и 2 стула, один высокий для сиденья, а другой пониже — для посуды. В качестве образователя пара можно использовать только что сваренную картошку, просто кипяток, нагреть и положить в воду камни и т. п.

Раздевшись до пояса, вы ставите источник пара на нижний стул, сами садитесь на верхний и накрываете себя одеялом. Наклоном головы к источнику пара регулируете прогрев головы.

Желательно в воду добавлять травы: шалфей, мяту, бузину, подорожник, липовый цвет, крапиву, сенную труху, но лучше всего ложка смолотого укропа.

Прекрасным дополнением к данной процедуре будет промывание носа свежей уриной. Это будет вымывать из гайморовых и лобных пазух отквашенную слизь.

Паровая процедура для ног. Она рекомендуется при различных болезнях ног: сильный ножной пот, опухоли ног, застой крови, холод в ногах, а также когда ноги чрезмерно сухие.

Выполняется она так.

В тазик наливается кипяток, сверху кладется небольшая дощечка для ног. Вы садитесь на стул, ставите ноги на дощечку, укутываете хорошенько ноги шерстяным одеялом и принимаете процедуру. Выполнять 1—2 раза в неделю с последующим прохладным или холодным обливанием.

После процедуры рекомендую в кожу ног втирать оливковое масло. Это особенно касается тех, у кого ноги чрезмерно сухие и мерзнут. *Паровая процедура на ночном горшке.* Если у вас нет ночного горшка, можете использовать ведро.

Сверху ведра положите дощечку для сиденья (можно от унитаза). Далее наполняете 1/3 посуды

кипятком. Обнажаете только нижнюю часть тела. Садитесь на дощечку и укутываете себя одеялом по пояс, чтобы пар не уходил, а туловище было на воздухе. Такое прогревание очень важно для растворения и выведения патологических образований, скапливающихся в малом тазу. Очень хороша эта процедура для женщин с различного рода застоями, кистами, а также при болезнях почек и мочевого пузыря, геморрое и т. д.

Ввиду того, что прогревание этой части тела способствует обильному потоотделению, после 15—20 минут приема вышеуказанной процедуры, когда обильно выделяется пот, лучше всего лечь в постель и попотеть там еще некоторое время. И только после этого провести краткое холодное воздействие.

Как всегда, в воду рекомендуется добавлять травы: отвар полевого хвоща для налаживания мочеотделения; при болезнях почек и мочевых камнях — отвар овсяной соломы; сенную труху — при запорах.

СТРАННЫЕ ОБЫЧАИ, СВЯЗАННЫЕ С ВОДОЙ

С помощью водных процедур можно очищать полевою форму человека от различных «привязок» и загрязнений.

От Геродота мы узнаем о том, что скифы после погребения покойника очищали себя парной баней. Каков механизм подобного загрязнения? Оказывается, тело после смерти продолжает быть связанным с полевой формой умершего. Полевая форма уходит на все большие и большие пространственные уровни и между ней и телом образуется канал. Люди, которые имели контакт с телом умершего, в какой-то мере включаются в область действия этого канала, и происходит отбор их энергии. Чтобы прервать эту связь, надо обмыть себя водой, побыть в парной.

Скифские женщины растирали на шероховатом камне, подливая воду, куски кипариса, кедр и ладана. Этим жидким тестом с приятным запахом обмазывали все тело, а когда на следующий день смывали этот слой, оно становилось чистым и блестело. Кипарис, кедр и ладан имеют определенную энергетику, которая родственна человеческой. Когда человек натирает себя подобной пастой, он укрепляет свою энергетическую защиту. Вообще, патологическая энергия не переносит энергетики ладана и других похожих на него веществ (которых изобилие в хвойных породах деревьев).

Залезая на банный полок, приговаривали: «Хрященный на полок, нехрященный с полка». А выходя из бани, оставляли на полке ведро воды и веник для банника. Да приговаривали: «Тебе баня на стоянье, а нам на здоровье».

Данная интересная поговорка имеет магический смысл. Пребывание в бане — это пребывание в резко отличной среде существования, которое сказывается и на полевых паразитах. Своеобразное мыслительное усилие в виде поговорки позволяло повлиять на них и таким образом освободиться. Кстати, именно в бане человека посвящают в тайны магии. Сама атмосфера бани способствует привлечению потусторонних сил. Присмотритесь повнимательнее в парной, может, в клубах пара вы увидите какие-либо воздушные силуэты.

Древнегреческие жрецы воздвигали у целебных источников храмы. Очищали людей водой после болезней. А если эллину приснился дурной сон, он спешил утром избавиться от наваждения, омывая себя водой.

Сон есть не что иное, как пребывание в иных (более мощных) пространственных уровнях. Последствия дурных встреч уходят корнями на эти уровни и могут активно влиять на деятельность человека в этом измерении. Применение омовения снимает эти привязки и освобождает человека от их действия. Римляне окунали в воду родившегося ребенка и только после этого давали ему имя.

Окувание в воду способствует снятию с тела полевых паразитов. Ребенок становился чист и получал свое имя, которое являлось своеобразным энергетическим кодом. В противном случае им мог завладеть полевой паразит. Упоминание имени представляет собой процесс, который отражается, в первую очередь, на мощных, глубинных уровнях человеческого существа, укрепляя их.

И еще у римлян был такой обычай. После бракосочетания муж, принимая жену в дом, обрызгивал ее водой из домашнего колодца и подавал зажженный факел из очага.

Намерение, вообще, это не что иное, как действие, совершенное мыслью на мощных пространственных уровнях. Таким образом, обрызгивая жену, муж очищал ее своими мыслями. Зажженный факел из очага, подаваемый жене, символизировал знакомство нового члена семьи с духами-покровителями этого очага и дома. Теперь женщина становилась «своей». Это один из простых приемов церемониальной магии.

ЗАБОТА О СТУПНЯХ

Желая того или нет, человек создал для своих стоп облегченные, изнеженные условия. Условия гладкой стельки и малоподвижности во всех суставах ног. Все это привело к ослаблению кровотока, ухудшению теплообмена, более раннему отложению шлаков в стенках сосудов и суставах стоп. Первыми у человека замерзают стопы и кисти, потому что при относительно малом объеме они обладают большой теплорассеивающей поверхностью.

Ученые установили, что существует прямая рефлекторная связь между стопой и слизистой оболочкой верхних дыхательных путей. Вслед за охлаждением ног понижается и температура слизистой носоглотки. Это приводит к появлению распространеннейшего заболевания — простуды. Неслучайно старинное средство от простуды заключается в том, чтобы подержать ноги в горячей воде — и простуда проходит.

Следует знать, что большое влияние на организм человека оказывает и сама поверхность, по которой мы ходим. Исследователи этого вопроса считают, что хождение босиком по горячему песку, холодному асфальту, острым камням и хвойным иголкам возбуждает нервную систему и, наоборот, хождение по теплему песку, мягкой траве, дорожной пыли и комнатным коврам успокаивает нервную систему.

Подошвенная поверхность стоп связана со всеми основными органами тела человека. Через участки на стопе внутренние органы и различные среды организма осуществляют контакты с внешней средой. Без этого они будут плохо работать.

Понижение температуры стоп наиболее часто отражается на функции почек. Причиной тому могут служить три обстоятельства: во-первых, обширность проекционных зон выделительной системы в области подошв; во-вторых, особое расположение этих зон на внеопорной части «крыши» свода, снижающее до минимума влияние внешних раздражителей; в-третьих, большое кровенаполнение самих почек, вмещающих в себя четвертую часть всей циркулирующей крови. Все это в случае охлаждения стоп создает неблагоприятные условия, в результате которых появляются застойные изменения в почках. Лечебный опыт показывает, что большинство больных почками жалуются на постоянно мерзнувшие стопы и кисти.

Огромное значение имеет связь стопы с землей и распределение нормального электромагнитного заряда человеческого организма. Постоянная изолированность стоп приводит к тому, что организм не дополучает отрицательно заряженных частиц. Зато количество положительно заряженных частиц возрастает, что приводит к неравномерности электромагнитного заряда и изменению кислотно-щелочного равновесия в организме. Дефицит свободных электронов, который имеется у всех, кто мало ходит босиком по земле, нарушает формирование нервных импульсов, что приводит сначала к недомоганию, усталости, а потом и к заболеваниям.

Некоторые исследователи здоровья человека считают, что дефицит свободных электронов, которые мы можем получить только от контакта с землей, приводит к нарушению регуляции всех жизненных процессов. Вот одна из причин всех наших заболеваний (именно всех!). Изобретением обуви люди изолировали себя от земли и, тем самым, увеличили вероятность заболеваний!

Первая полезность обливания и босохождения заключается в том, что нормализует общий заряд организма и устраняет дефицит свободных электронов в организме.

Медики давно обратили внимание на важность укрепления стопы, ее закаливание и предложили различные методики. Вот годовой план мероприятий по местному закаливанию ног, разработанный воронежскими специалистами В. В. Крыловым, З. Е. Крыловой и В. Е. Апаринным.

Начинается он с апреля ходьбой по комнате босиком. Ежедневная продолжительность такой ходьбы к концу мая должна составлять 2 часа. В конце мая следует начинать ходить или бегать босиком по земле и траве, увеличив за летний сезон ежедневную продолжительность этой процедуры до 1 часа. Осенью наряду с продолжением одночасового ежедневного хождения босиком по земле рекомендуется делать контрастные холодно-горячие ножные ванны. Зимой, как только выпадет первый снег, надо начинать ходить по нему, постепенно увеличивая продолжительность ходьбы с 1 до 10 минут.

О том, какого изумительного совершенства и выносливости можно достигнуть закаливанием ног, свидетельствуют наблюдения во время одной из последних американо-новозеландских экспедиций в Гималаях. Часть шерпов-проводников совершили многокилометровый путь по горным каменистым тропам, по зоне вечных снегов... босиком при 20-градусном морозе.

Что делать тем людям у которых постоянно мерзнут ступни? Одной из причин «ледяных» ног может

быть потеря контакта подошв с полом, поскольку ноги слишком плотно укутаны. Заложенная природой необходимость нагрузок, в частности на ступни при простой ходьбе в течение дня не реализуется, поэтому не происходит соответствующего нервного возбуждения, которое приводило бы к увеличению кровотока в ступнях и их согреванию.

В таких случаях вам поможет массаж ступней. После массажа они согреваются. Массаж заключается в том, что вы самостоятельно трете и разминаете ступни. Кроме того, можете попробовать другой способ воздействия на ступни. Приобретите или сделайте сами ящик шириной 50—60 сантиметров, длиной 80—100 сантиметров и 15 сантиметров высотой. Насыпьте в него промытую смесь грубого песка и различных по величине камушков (речная галька). Должно быть несколько более крупных камней с острыми краями. Камушки и песок надо промыть и высушить. В теплом месте квартиры, в ванне или непосредственно у кровати, поставьте ящик и как можно чаще топчитесь босыми ногами по этим камушкам и песку. Вы быстро поймете, как полезно болезненное воздействие камушков на ваши ступни. Ноги станут теплыми и легкими. Крупные камни с острыми краями нужны для того, чтобы воздействовать на затвердевшие участки ступней (ороговевшую кожу).

Пожилым людям рекомендую рядом с ящиком поставить стул или стол. На них можно опереться, так легче сохранить равновесие. С их помощью быстро снимается нагрузка, когда ноге в какой-то момент становится слишком больно. Очень помогает такая процедура детям — их здоровью, обучению и росту.

В летний период очень хорошо ходить босиком по песчаному берегу реки или моря в воде не выше щиколотки. Такие прогулки укрепляют стопу, нормализуют в ней кровообращение и закаляют ее. Не менее полезно бегать по воде, что увеличивает нагрузку на стопу, усиливая в ней кровообращение, а значит, дает теплоту и гимнастику сосудам.

Весьма полезно по утрам ходить и бегать по росе. Эта процедура способствует сильной энергетической подзарядке организма.

Когда наступит холодное время года, процедуру босохождения по воде можно перенести в дом. На днище ванны налейте теплую воду (температура 32 °С) так, чтобы она доходила до щиколоток. Стоя, медленно переступайте по воде. Затем слегка откройте кран с горячей водой и постепенно повышайте температуру в ванне, доведя ее до 38—39 °С. Процедура продолжается 10—15 минут. В следующий раз несколько видоизмените эту процедуру. Начинайте с теплой воды и постепенно ее охлаждайте. В дальнейшем температуру воды регулируйте так, чтобы вам было хорошо и в конце ступни ног были теплыми: либо после холодного воздействия окуните ступни в горячую воду, либо сделайте энергичный массаж.

Существуют и другие лечебные воздействия на ступни. К наиболее эффективным и широко используемым средствам относятся: компрессы, обертывание ступней и икр, укусовые носки, ванны для ног, переменные ванны с горячей и холодной водой, ванны для ног со щетками, обливание водой, сухие щетки, прикладывание к ногам лечебных трав, хождение босиком, лечение росой, гимнастика для ног, различные виды массажа и многое другое.

Компресс

Компресс на ступни и икры ног прост и эффективен.

Требуемые материалы: фланелевая и шерстяная ткань, ведро и холодная вода.

Подготовка. Для компресса приготавливают шерстяную ткань и две фланелевые пеленки. Человек ложится на кровать, кладет обнаженные ноги на шерстяную ткань. Фланелевую пеленку окунают в холодную воду, выжимают так, чтобы с нее не капало, и в то же время она оставалась достаточно влажной. На шерстяную ткань кладут влажную пеленку и на нее ногу. Для взрослых пеленку расстилают по всей длине, для детей складывают в несколько раз. По возможности без складок оборачивают мокрой пеленкой ступню и икру, поверх — шерстяной тканью. То же самое проделывают и со второй ногой. Такой компресс применяют для снятия жара в ступнях летом. Но его можно использовать и для снятия высокой температуры тела. Как только компресс начнет нагреваться, его следует заменить. Если жар очень сильный, достаточно 5 минут. В других случаях менять компресс через 10, 15 и 30 минут.

Замена компресса. Ведро с довольно холодной водой принести к кровати. Одежду откинуть и снять с ног компресс. Мокрую тряпку опустить в холодную воду, отжать, слегка потереть, снова обернуть ногу. Наружную шерстяную тряпку вернуть на место. То же самое со второй ногой. Смену компресса делать по возможности быстрее.

Если у человека с высокой температурой ноги холодные или он замерзает — компресс ставить только на икры, ступни обмотать сухой шерстяной тканью.

Такой же компресс окажет согревающее действие и вызовет потение. Тканью, намоченной в холодной воде и сильно отжатой, по возможности без складок, обернуть ступни и икры, как описано выше, и оставить на 0,5—2 часа. Если человек заснет, можно держать дольше.

Если человек замерз или компресс кажется ему слишком холодным, поверх первой мокрой тряпки к ступням прикладывают грелку с горячей водой, все это заворачивают шерстяной тканью. Самого человека надо тепло укутать.

Компресс держать от 10 до 45 минут, пока человек не вспотеет. В зависимости от самочувствия и состояния кровообращения, можно оставить компресс только на 10—15 минут. Критерий здесь один — выступление пота. После этого принять душ и насухо вытереться.

Такой компресс надо делать, как максимум, 2 раза в день, минимальный промежуток времени между ними — 4 часа, во избежание слишком большой нагрузки на систему кровообращения.

Ванны

Не следует недооценивать действенности ножных ванн. «Ножная ванна по нисходящей» снижает жар.

Возьмите ведро или глубокий таз, достаточно широкие, чтобы удобно поставить обе ноги. Вода должна доходить до икр. Начинайте с теплой воды, медленно добавляйте холодную. При этом тело надо хорошо укутать, замерзать нельзя.

Согревающее действует «ножная ванна по восходящей». Начинать следует с тепловатой воды, добавлять все более горячую, пока можно терпеть. Продолжительность 10—15 минут. Эта ванна очень хорошо действует, если человек не может заснуть из-за того, что у него не согреваются ноги.

Способствует кровообращению «переменная ванна».

Приготовить 2 емкости — с теплой и холодной водой. Сначала опустить ноги в теплую воду на 2—3 минуты, затем — в холодную на 15—30 секунд. Повторить 3—5 раз, заканчивая холодной водой. Вытереть ноги (можно и не вытирать их), надеть хлопчатобумажные и шерстяные носки, лечь в кровать и пропотеть.

Проточные ванны

Ножная проточная ванна делается так.

Струи сильного душа направляете на ноги. Сильное раздражение от холодной воды (8—12 °С), ее энергично бьющих струй дает сильный разогревающий эффект, который усиливает трением одной ноги о другую и растирающими движениями рук. Продолжительность процедуры от нескольких секунд до 2—3 минут, в зависимости от скорости наступления реакции, которая узнается по цвету кожи ног — как только она сильно покраснеет, процедура окончена.

Применять эту процедуру можно только тогда, когда кожа ног реагирует на низкие температуры. Если разогревание стоп не наступает в течение 2—3 минут, это означает, что процедура пока не для вас. Быстро выньте ноги, энергично вытрите их и к ступням приложите грелку.

Показаниями для подобных ванн являются холодные и потливые ноги.

Противопоказаны такие ванны при упорных простудах, при лихорадочном состоянии, беременности и очень нервным лицам.

И в заключение тест на определение устойчивости ваших стоп к холоду.

Некоторые специалисты определяют выносливость и силу воли человека по способности стоп переносить холод, с этой целью испытуемого просят стать голыми ступнями на лед, чтобы узнать, как долго он сможет вынести это. В США к аналогичному приему прибегали при отборе космонавтов по программе «Меркурий». Для проверки силы воли и выносливости кандидату в космонавты предлагалось в течение 7 минут держать обе ступни в воде со льдом.

Вы можете проверить собственную силу воли, но после этой процедуры хорошенько прогрейте ноги в горячей воде. Периодически повторяя данный тест, вы будете следить за ростом закаленности ваших стоп.

ГЛАВА 4

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА

Ранее уже рассказывалось о таких свойствах организма, как «принцип функциональной избыточности» и «законе свертывания функций за ненадобностью».

«Принцип функциональной избыточности» основан на том, что почти все органы и системы организма, даже клетки, обладают многократным запасом прочности, что обеспечивает надежное существование организма при перегрузках и неблагоприятных условиях. Этот запас прочности в 7—10 раз превышает необходимый для жизнедеятельности уровень.

Помните способ лечения саркомы? Раковые клетки не в состоянии долго переносить температуру в 40 °С и отмирают, а нормальные клетки организма ее легко переносят.

«Принцип функциональной избыточности» организма к тому же тренируем, что может увеличить «прочность» некоторых систем организма еще больше. Разумное закаливание позволяет постепенно подготовить организм к перенесению очень серьезных охлаждений, успешной борьбе с ними. Достаточно вспомнить марафонские заплывы зимой в ледяной воде. Подготовленные люди плыли по такой воде в обнаженном виде более 1 часа и никаких переохлаждений не испытывали.

Наряду с заложенной в организме способностью тренируемые функции, заложен и обратный механизм, который называется «свертыванием функций за ненадобностью». Оказывается, наш организм «сопротивляется» вредным условиям настолько, насколько они на него действуют. Например, человек путем специальных силовых тренировок «накачал» мышечную массу и перестал тренироваться. Не получая привычного силового стимула, мышцы станут возвращаться к тем силовым нагрузкам, которые имеются в быту, и быстро уменьшаться в объеме.

Очень хорошо это продемонстрировали первые длительные полеты в космос. Блестяще подготовленные, сильные, тренированные космонавты попадали на долгое время в условия невесомости. Резкие движения там были не нужны, даже опасны. Им приходилось становиться осторожными, едва шевелить руками и ногами и почти не напрягать мышцы. Всего 1 месяц пробыли они в невесомости, но, возвратившись на Землю и выбравшись из люка корабля, они... не могли даже встать.

«Как в центрифуге, — говорили они, — земля так „притягивает“, что не встанешь». В течение месяца или полутора им пришлось «учиться ходить», как на первом году жизни, потому что надо было не только вернуть былую силу всем мышцам, но и восстановить работу вестибулярного аппарата. Орган равновесия в космосе был не нужен — ведь в полете исчезали «верх» и «низ». Тот же результат получили и в опыте с «моржами». В течение полутора месяцев их непрерывно держали в термокомфортных условиях: в комнате температура поддерживалась в пределах +27—28 °С, а вода при купании +34 °С. И вся их закалка исчезала — они могли простудиться, стоя у открытой форточки.

После такого вступления можно перейти к описанию закаливания детей.

ЗАКАЛИВАНИЕ НОВОРОЖДЕННЫХ И ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

Организм новорожденного ребенка является тем «материалом», на который можно действовать в описанных двух направлениях — развивать «принцип функциональной избыточности» к воздействию холода, либо все делать так, чтобы он атрофировался, исчез за ненадобностью.

Обычно большинство родителей поступает так. Новорожденного помещают в стерильные условия, в комнату с постоянно высокой температурой, в тесные пеленки. И ничего удивительного нет в том, что его организм приспособляется именно к этим условиям. Никаких колебаний температуры, а значит, никакие природные «механизмы» терморегулирования ни разу не включаются в работу. Так продолжается неделями, месяцами, и они постепенно отмирают за ненадобностью. В итоге через месяц ребенок становится беззащитным перед любым сквознячком. Отсюда и получается, что до года ребенок болеет в 5 раз чаще взрослого. Почти 90% болезней приходятся на простудные заболевания. Е. А. Покровский в книге «Физическое воспитание у разных народов» (1884 год) описывает, как разные народы мира «включают» приспособительные механизмы новорожденных детей. У финнов и русских, например, ребенок рождался и жил затем целую неделю в бане, где температура могла быть + 50 °С. Считалось, что в такой жаре, где все ткани тела становятся мягкими, очень легко проходят роды. А тунгуски разрешались от бремени во время перекочевки, под открытым небом и при сорокаградусном морозе. У них рождение ребенка вообще не считалось событием, а простым физиологическим актом. К нему заранее не готовились и зачастую никто не помогал матери при родах.

Новорожденный ребенок способен выдержать и жару, и свирепый холод. Диапазон температур — 90 градусов.

Некоторые народности имели обычай окунать детей в прорубь, у других — обтирали снегом или обсыпали... солью. Младенец выдерживал все. Приспособительные возможности только что

родившегося человека огромны. Взять хотя бы одни температурные условия: в бане температура на 20 градусов выше, чем в материнском теле, а зимой на морозе на 70—80 градусов ниже! Но ведь обычные дневные перепады лежат в пределах 5—10 и редко 20—30 градусов. Значит, организм ребенка может перекрывать их с запасом в 2—3 раза! Вот почему у многих древних народов новорожденного обтирали снегом или крестили в проруби. Этим сразу запускались все закаливающие механизмы терморегуляции.

Ученые установили, что функционирование системы терморегуляции и защитные функции организма, включая иммунитет, зависят от состояния одного из важнейших гормональных органов — надпочечников. Также установлено, что их развитие осуществляется под воздействием холодных процедур. Поэтому краткое, но сильное воздействие холода, действуя по принципу стресса, активизирует надпочечники и создает в организме необходимые приспособительные изменения. Последующие воздействия лишь продолжают тренировать запущенную терморегуляторную функцию организма.

Итак, первые закаливающие процедуры можно проводить с только что родившимся ребенком. Процедуры должны быть кратковременны, но этого вполне достаточно для «запуска» развития надпочечников, что способствует, при регулярном принятии детьми холодных процедур, не только профилактике простудных заболеваний, но и хорошему физическому и умственному развитию детей. Таким образом, закаливание новорожденных и грудных детей имеет общеразвивающее значение. Выполняемое регулярно закаливание позволяет вырастить умного и здорового человека.

После такого вступления поговорим о том, как закаливать маленьких детей. Начните с обливаний. Новорожденных можно в первые три дня после рождения облить холодной водой, и дети быстро привыкают к этому. Более того, это им очень нравится. Но надо всегда помнить несколько условий. С ребенком тесно связана (до 10—12 лет) мать. Прежде чем обливать ребенка, женщина сама должна начать обливаться, чтобы у нее не было никакого страха. Обливать ребенка можно и в ванной комнате, и на улице, и осторожно окунать в прорубь... (туда и обратно). Детей, которые не могут еще ходить, можно на несколько секунд ставить на снег. Здоровых и больных детей начинать обливать можно примерно одинаково. Самое лучшее, если мать и маленький ребенок обливаются сначала одновременно (из одного ведра). При этом маленького ребенка надо взять на руки, прижать к груди и после этого облиться. Сама мать ведро поднять не может, так как заняты руки, и облить должен кто-то другой. Мать может поливаться из ковшика, обливая и себя и ребенка. Неважно, если ребенок будет где-то не облит. Обливаться надо быстро. В последующем можно будет обливать ребенка одного, но начинать лучше совместно. Через некоторое время дети сами обливают себя.

Обливать детей надо тоже 2 раза в день: утром и вечером. Если ребенок был болен или заболел, то обливать его надо чаще — через 2—3 часа.

Если у ребенка высокая температура, эффект от обливания будет быстрым.

Особое внимание следует обратить на то, чтобы не было сквозняка, и не допускать переохлаждения ребенка. Больных детей лучше сразу промокнуть полотенцем и одеть либо уложить в постель и накрыть теплым тяжелым одеялом.

Обливать детей надо до еды или после еды через 1,5—2 часа. Не следует обливать детей непосредственно перед сном. Это вносит возбуждение и прогоняет сон.

Энтузиаст и последователь системы П. К. Иванова Н. Быкова с помощью холодных обливаний и разумного голодания успешно лечит детей от самых различных заболеваний.

Маленьких детей можно сразу же после рождения учить плаванию, так как у ребенка с рождения сохраняется способность держаться на воде. Вот как это осуществляется на практике. Цикл занятий состоит из трех частей: гимнастика, массаж, непосредственно вода. В течение 6 минут (в возрасте до 6 месяцев) — гимнастические упражнения. Затем время увеличивается до 10—15 минут. Массаж. И только потом вода. В начале занятий температура воды в ванне +36 °С. К концу занятий — +35 °С.

В каждое занятие включается так называемое холодное пятно: в ванну пускается струя холодной воды, и тельце малыша проводят рядом с ее эпицентром. Это надо делать в конце каждого занятия. Так можно закалять своих малышей.

Вернемся к началу занятия. Малыша погружают в воду. Есть несколько упражнений.

«Челнок» (проводка вдоль ванны). Дети хорошо переносят это упражнение, которое можно выполнять и на грудке, и на спинке. Большие пальцы рук на плечиках ребенка, остальные пальцы на лопатках (если он лежит на спинке) слегка поддерживают головку. Малыша водят вдоль ванны.

Движения должны быть спокойные, без рывков и резких поворотов. Иначе можно испугать маленького пловца. И так 5—6 раз по дуге «восьмерка».

«Полукольцо». Левая рука полукольцом на затылке, правая — на груди. Большой палец под подбородком. И вновь 5—6 раз по «восьмерке».

В перерыве — отдых, активный отдых — хождение в воде. Ребенок легко переставляет в воде ножки. Но тут нужна поддержка: левая рука на затылке, правая — под подбородком. Головка на уровне воды (даже чуть выше). Постоянно следите, чтобы ребенок не захлебнулся. И так 2 раза проводите его вдоль ванны. Кстати, ходьба в воде это еще и хорошая разминка.

Одноручная *поддержка*. Левая рука охватывает головку полукольцом, головкой к себе проводим малыша ногами к бортику. Здесь он толкается ножками. «Опытные пловцы» толкаются по 10—12 раз.

Плавание. Одной рукой взрослый поддерживает малыша (он лежит на спинке) за затылочек, другой — совместно с ребенком делает плавательные движения. Через несколько занятий грудничок уже сам пробует плыть «по-настоящему».

Свободная поддержка. Малыш лежит на спинке. Левая рука взрослого на затылочке, правая — на подбородке (не вся рука — один-два пальца). Малыш лежит практически без посторонней помощи. Одни быстрее учатся этому, — другие — медленнее, но, как правило, учатся все. Некоторым помогает специальная шапочка.

К обычному чепчику прикрепляются две капроновые ленты, между которыми вшиваются пенопластовые кубики. Нечто вроде ватерпольной шапочки. Рекомендуем надевать шапочку в 4—5 месяцев. Для тренировки свободной поддержки такие шапочки незаменимы.

Вы можете спросить, с какого возраста можно учить детей плаванию? С любого. Но оптимальный возраст — от 3 недель до 1 месяца. У таких малышей лучше сохраняется врожденная способность держаться на воде. Они очень податливы, хороши для обучения.

Что касается ныряния, то на первом месяце и даже на втором оно не рекомендуется. Поливайте головку малыша, приучая его к задержке дыхания. Только на пятом-шестом месяце обучайте нырянию. Можно вводить игру: ребенок тянется за игрушкой, ныряет за ней на дно...

Подобные занятия плаванием способствуют быстрому развитию детей и укреплению их здоровья.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НИКИТИНЫХ

Продолжим рассказ о закаливании детей на примере семьи Никитиных. Эта информация особенно полезна для людей, имеющих маленьких детей.

Холод — доктор

«Мы тогда жили в только что построенном сборном щитовом домике, еще плохо утепленном. Температура в комнатах могла колебаться от плюс 10—12 градусов (с утра, пока печка еще не затоплена) до плюс 25 градусов (к вечеру). Я тогда расстраивалась из-за этого, — думала, что для малыша это очень вредно, и мечтала о теплой квартире. Однако и тут оказалось — нет худа без добра. Мы довольно скоро заметили; с утра, пока не затопили печь и в доме прохладно, малышу намного легче — красные пятна на коже бледнеют, зуд прекращается. Он весел, энергичен много и охотно двигается, самостоятельно играет. Но стоит его одеть потеплее или сильно натопить печь, как ему сразу становится хуже: зуд мучает малыша, он делается плаксивым, вялым, капризничает и буквально не сходит с рук, требуя внимания и развлечений. И вот однажды вечером, зимой, стараясь как-то унять зуд у плачущего сынишки, я вышла с ним на минуту в тамбур, перед дверью на улицу. Сама я успела за эту минуту слегка озябнуть, а он — в одной распашонке — быстро успокоился, даже развеселился. С этого и началось наше невольное „закаливание“. Как только он начинал расчесывать свои болячки, мы — в прохладный тамбур или на застекленную террасу, а однажды в солнечный февральский денек осмелились выскочить и на улицу. Пригревало уже по-весеннему, сверкал снег, сияло голубое небо. Сынишка в восторге прыгал у меня на руках, и мы сами развеселились, глядя на малыша. Но было все-таки, конечно, страшновато: а вдруг простудится, заболит? Через полминуты мы вернулись домой, а сынишка потянул ручки к двери — еще, мол, хочу! Но мы все-таки решили подождать до завтра. А на следующий день мы уже „гуляли“ таким образом дважды — тоже примерно по полминутки. И через неделю от наших опасений уже ничего не осталось: сын чувствовал себя прекрасно. Ему было тогда всего восемь месяцев. А в полтора года сынишка уже сам выбегал босичком на снег и даже нас тянул за собой.

Расхрабрились и мы. Стали все чаще пользоваться этими „снежными процедурами“: пробежишься по

снегу, да еще в сугроб по колено влезешь, разотрешь потом досуха ноги — ступни горят, а в мышцах ощущение как после хорошего массажа. А главное, мы приобретали уверенность, что все это не страшно, что это полезно. И все было бы хорошо, если бы не ужасные пророчества, которые со всех сторон обрушивались на нас: „Воспаление легких обеспечено!“, „Хронический бронхит и насморк будут непременно“, „Ревматизма не избежать!“, „Уши младенцу простудите — оглохнет!“

Но все эти пророчества не оправдывались. Поэтому со вторым сыном мы были уже смелее — с самого начала не кутали его, давали побыть голеньким и дома и на улице, пустили в одних трусиках ползать по полу, ходить по земле во дворе. А когда сыновья стали старше, даже нас удивляло, как охотно и подолгу, скинув надоевшие за зиму куртки, и без шапок и рукавиц братишки могут возиться в мартовском подтаявшем снегу, прорубая каналы, сооружая плотины. При этом, бывало, даже промокшие ноги их не смущали. Заигравшись, они не всегда вспоминали о том, что надо сменить обувь. И все обходилось без неприятных последствий.

Вы спросите: неужели нам совсем не было страшно за детей? Было, конечно, особенно вначале, когда мы многого не знали. Нас тогда поддерживала интуитивная уверенность в том, что если ребенку прохлада приятна, то это не может быть опасным или вредным. Мы тогда не знали, как может быть крепок человеческий организм даже у самых маленьких, не знали, что слабым его делает не природа, а условия жизни, в которые он попадает.

Как проводили закаливание мы? Прочитав массу книг по закаливающей детей литературе, ничего хорошего там не нашли. Все методы настолько осторожны и трудоемки, что их из-за этого почти никто не использует. Вот что получалось у нас. Так уж вышло, что мы со своим первенцем несколько месяцев прожили на открытой террасе. Менять пеленки приходилось по несколько раз и ночью. А летние ночи бывают очень прохладны... Развернешь, бывало, младенца, а от него пар. Нас все пугали простудами, мы и сами побаивались этого, но малыш не болел. Тогда мы не придали этому значения, но когда началась наша война с диатезом, мы вспомнили и о тех холодных летних ночах. Малыш легко выдерживал разницу температур в 15—20 градусов! А когда мы стали его, голенького, выносить из теплой комнаты (плюс 25 градусов) на морозец (до минус 10 градусов), он прекрасно чувствовал себя и при почти мгновенных перепадах температур в 30—35 градусов!

Но ведь этот способ быть здоровым известен на Руси с незапамятных времен: из бани — в снег или в прорубь, а потом снова в баню. И так по нескольку раз! Так что же и нам-то бояться, успокоились мы.

Когда у нас родилась дочка, многие говорили нам:

— Ну уж с девочкой-то вы так обращаться не будете!

— Почему? — удивились мы. — Разве девочке не нужно быть здоровой и крепкой?

И в первый же день после недельного пребывания дочки в комфорте родильного дома я устроила ей во время первого же домашнего кормления воздушную ванну — на полчаса...

С тех пор так и повелось: каждое кормление сопровождалось закаливающими процедурами. Вот как это бывало. Я стелю на диване пеленочку, кладу дочку — она без чепчика, в одной распашонке — и ложусь рядом с ней поперек широкого дивана. Кто-то из девочек заботливо подсовывает мне под голову подушку. Какое блаженство! Когда-то и маялась же я, пытаюсь кормить сидя, «как положено»; обе руки заняты, спина устаёт, ногам неудобно, да и малышу (завернутому, стиснутому) неловко — и мне и ему удовольствия было мало. И вот как-то, усталая, пришла я с работы и попробовала кормить полулежа. Удивилась, как хорошо: сама отдыхаю, и ребенку удобно.

С тех пор кормление стало для меня и для малышки минутами отдыха, наслаждения, общения и даже временем гигиенических и закаливающих „процедур“. Правда, в самые первые дни эти минуты обычно бывают связаны с лечением. Вот дочка сосет, а я свободной рукой осторожно расправляю ей складочки на шейке, на ручках... дую на них. Прямо на глазах бледнеют пятна потницы, с которой малышка явилась из родильного дома. И я уже знаю, что и с опрелостями за два-три дня справимся без всяких мазей и присыпок, просто во время кормления воздух их высушит, и все быстро пойдет на поправку. Да и впредь не понадобятся нам присыпки и мази, потому что кожа будет сухая и чистая. А какая экономия времени — ведь на все эти «гигиенические и закаливающие процедуры» не приходится тратить ни минуты дополнительного времени.

Тут же дочка принимает и „воздушные ванны“ — ведь она в одной распашонке. За шесть-семь кормлений таких „ванн“ набирается часа на полтора-два в первый же день. А позже, недели через две-три, после каждого кормления она еще и „гуляет“, чаще всего совсем голенькая. Это еще час-два, в

общей сложности выходит часа три в день по 20—30 минут за „сеанс". Длительность „сеансов" зависит только от самочувствия малышки: если нравится, лежи на здоровье. Но вот она завозилась, состроила плаксивую гримаску, даже начала похныкивать — я беру ее, держу над тазиком, пока она все, что нужно, не сделает, а потом завертываю для сна: распашонка, подгузник, большая пеленочка и теплая пеленка на ножки, которые я обязательно согрею ладонью. Если они останутся холодными, то спать малышке будет беспокойно, она может легко подмокнуть (особенно этим отличаются почему-то мальчики).

Так с первого дня пребывания в доме, а в теплое время года и на улице: пока малыш не спит, он либо голенький, либо в распашонке, либо (постарше) в трусиках. При этом температура в комнате или на улице может колебаться приблизительно от плюс 15 до плюс 25 градусов, а в зависимости от температуры изменяется и продолжительность „воздушных ванн". Если холодно, малыш скорее „потребует" завертывания, а приятно — с удовольствием болтает ручками и ножками, пока не захочет спать.

Помним, сначала нас очень удивляло: ручки и ножки холодные, пяточки даже синеватыми сделаются, а малышу хоть бы что! Лежит себе веселенький, и все. Только потом мы узнали, что холодных пяточек опасаться не надо. Это просто внешнее проявление адаптивных реакций к холоду. При этом снижается разница температур между кожей и воздухом и резко сокращается отдача тепла. А учащение пульса и повышение тонуса мышц увеличивает образование тепла и восстанавливает тепловой баланс организма. И все это оказывается очень нужным для младенца: прохлада бодрит и делает движения приятными, а без одежонок и пеленок двигаться легко, ничто не мешает. Ребенок легче и быстрее осваивает разные движения, раньше начинает садиться, вставать, ползать. Это, в свою очередь, приводит к еще большим колебаниям температур: во сне под пеленкой или одеяльцем ему тепло (33—34 градуса по Цельсию), а проснется — его развернут, и — он сразу попадает в комнатную температур (18—25 градусов по Цельсию) — получается перепад (10—12 градусов). А если его пустили ползать по полу (10—12 градусов по Цельсию), перепад еще больше. И так много раз в день.

К этому добавлялись еще и разные „водные процедуры": мы умывали, а в случае надобности и подмывали малышку, не подогревая воду — из-под крана, но не прямо под струей, а с ладони, набрав воду в горсть. В первый раз малыш мог слегка вздрогнуть, а на второй-третий уже привыкал и не выражал неудовольствия, даже если вода была холоднее, чем обычно».

Я надеюсь, что заинтересованным лицам важно будет узнать, как Никитины подвергали своих детей закаливающим процедурам с помощью солнца.

«Первый ребенок наш родился в начале лета. Стояли теплые июньские дни. Мы готовились к строительству своего щитового дома и много времени проводили на участке, расчищая место для закладки фундамента. Мы работали, а сынишка частенько был рядом — лежал в кроватке или на одеяле, разостланном под яблоней. Мы тогда его надолго не разворачивали: еще не знали, что это можно и нужно делать, но иногда все-таки не удерживались — уж очень ласково грело солнышко — переносили его на несколько минут из-под дерева на открытое место. Он это принимал как должное и никакого беспокойства у нас не вызывал. Беспокоились только бабушки. А мы тогда еще не читали популярных брошюр и не знали, что ни в коем случае нельзя допускать действия на младенца прямых солнечных лучей. Потом вычитали в какой-то популярной статье, как лисица выносит из норы своих маленьких еще лисят на солнышко, и показали статью бабушке.

— Этого еще не хватало, — возмутилась она, — ребенка с лисенком сравнивать!

А нам это сопоставление казалось убедительным — тем более что никаких плохих последствий у сынишки мы не обнаруживали: он и спал, и ел, и со всеми прочими своими обязанностями справлялся прекрасно.

Так мы делали и с другими своими детьми — с первых дней жизни. Обычно кто-нибудь из нас, взрослых или старших детей, усаживался на стул, на колени стелил пеленку, а на нее укладывали малыша. Головку прикрывали уголком пеленки, а тельце поворачивали то одним бочком к солнышку, то другим, то животиком, то спинкой. В общей сложности начинали с 5:—6 минут, а примерно через месяц могли так загорать и 10, и 20, и 30 минут — по настроению малыша и по погоде. У трехмесячного уже хорошо был заметен загар, и в 4 месяца он свободно проводил с нами час-полтора, загорая на берегу Клязьмы на неярком подмосковном солнце.

Когда нашей дочке не было еще и года, а старшему исполнилось всего четыре, мы ездили со всеми

тремя малышами на юг и прожили на берегу Черного моря в палатке около месяца. Целые дни мы проводили то на пляже, то в море, то на песочке возле палатки (в ней днем было очень душно), то на улицах Феодосии. Мы, взрослые, подчас изнемогали от жары и норовили отдохнуть где-нибудь в тени, а на малышей солнце как будто бы и не действовало: они даже панамки носили только первые дни, а потом, к нашему удивлению, вполне обходились без них — оказалось, что волосы достаточно хорошо защищают голову от солнца. Солнце у нас не столь щедрое, значит, тем более его надо использовать как можно лучше. С тех пор единственным критерием продолжительности солнечных ванн для нас стало, как и во всем другом, только самочувствие малыша. И нам ни разу не пришлось об этом пожалеть».

Особенно супруги Никитины подчеркивали важность уверенности в том, что закаливающие процедуры приносят только пользу ребенку. Вот что они пишут. «И здесь вот что важно: уверенность, в свою очередь, становится хорошим средством, предотвращающим заболевания. Об этом мы только догадывались, но по-настоящему узнали тоже совсем недавно: один врач, специалист по аутотренингу, объяснил нам, что здоровье человека и его способность сопротивляться болезням зависят и от настроения, и от уверенности в том, что он не заболеет. Нередко болезненное состояние бывает мнимым или ухудшается только из-за того, что человек становится в этом убежден. А дети гораздо сильнее поддаются внушению, чем взрослые».

После десятилетнего возраста закаливать ребенка надо как взрослого: приучать его к регулярным закаливающим процедурам типа обливания, брать с собой в парную. Главное в этом деле наглядный пример — вы делаете, и, глядя на вас, ребенок повторяет.

Более взрослым детям и подросткам продемонстрируйте эффективность закаливания, а потом сделайте перерыв и спросите, как он чувствует себя без бодрящего и освежающего обливания.

Почаще ходите летом на речку и берите с собой детей. Все это позволит вам приучить детей к прелестям закаливания и здорового образа жизни.

«ДЕТКА» ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

Говоря о закаливании и водных процедурах, невозможно обойти стороной рекомендации наизакаленнейшего человека России Порфирия Корнеевича Иванова.

Чтобы полнее передать суть и глубину его учения, я решил использовать опыт самого Порфирия Корнеевича Иванова, людей, близко знавших его и следовавших правилам «Детки», а также опыт людей, помогающих другим осваивать и лечиться по методике П. К. Иванова.

В качестве основы для изложения возьмем лекцию, прочитанную детским врачом — Надеждой Михайловной Быковой, и рассмотрим тему с разных сторон.

Рекомендации «Детки» имеют глубокий смысл, в основе которого лежит умение человека взаимодействовать с окружающим миром, Природой. Ведь ни для кого не секрет, что человек является «продуктом» окружающего его мира, Природы, Земли и Космоса. Здоровье человека, а также его благополучие зависят от того, насколько правильно он взаимодействует с окружающим миром, насколько правильно он сохранил связи с этим миром. Нарушение, искажение этих связей, дающих человеку жизнь, вызывает тот или иной вид заболеваний. И наоборот, их налаживание способствует выздоровлению человека. Об этом своеобразно рассказывает Быкова.

«Я хочу сказать о Природе: она — наша мать, она нас родила, она нас представила на белый свет для того, чтобы мы жили, и поэтому мы должны ее благодарить. А мы ей не доверяем, даже не хотим понять, что у Природы есть такие силы, которые могут делать все. Природа есть всему начало. У нее есть воздух, вода, земля — три самых главных тела, которые в одно прекрасное время нам все дадут. Мы, люди, все получили, все сделали, но вот одного мы не сделали, самого естественного, — не можем получить от Природы здоровье».

Что касается ученых, то некоторые из них феномен жизни и жизнедающей энергии объясняют тем, что жизнь характеризуется энергией наиболее тонкого уровня организации материи, что сама энергия жизни берет начало в земной коре в процессе ее роста, проявляющегося в сдвиговых деформациях материковых плит.

Движение земной коры производит энергию, называемую плазмой естественного сдвигового развития материков. Сдвиговые деформации образуют разрывы пластов земной коры в виде разломов, служащих каналами транспортировки плазмы. Вихревые структуры разломов создают себе подобное движение энергии плазмы, истечение которой приводит к насыщению тел природы — воздуха, воды и поверхности Земли электричеством. Этот процесс обуславливает жизнь. Примерами проявления выхода

плазмы являются: Гималаи, дающие, в частности, целебные свойства реке Ганг; соляные шахты с их исцеляющим воздействием; кисловодская группа курортов с особой ионизацией воздуха; Сахалин, Курильские острова с их гигантскими растениями (зерно гречихи с Сахалина давало растение высотой с кустарник).

Между человеческим организмом и Природой постоянно происходит энергоинформационный обмен. Организм человека поглощает из воздуха, воды и земной поверхности плазменную энергию и за счет этого нормально существует. Прерывание этого обмена порождает болезнь.

По принципу своего воздействия энергию, образующуюся в недрах Земли, можно отнести к животворной, или энергии первичного жизненного развития.

Иванов телом своим ощутил, что эта животворящая энергия Земли находится в воздухе, воде, земле, и назвал ее током-магнито. Вот как он это выразил словами: «А в живом все живое и жизнерадостное для того, чтобы жить в токе и электричестве и магнито, где вся сила из-за этого живет и воля находится... Мои силы — это есть ток-магнито и электричество, они находятся везде и всюду».

После такого вступления нам будет более ясен смысл лекции Быковой. Она продолжает.

«Я никого не заставляю, чтобы он что-то сделал, но прошу: все же надо хоть немножко, да попробовать пойти этим путем. А раз попробовал — значит надо продолжать. Мое дело такое — любить природу, ценить ее, хранить ее, как око, как свое тело». И действительно, кого нам и любить, как не Природу, которая дает человеку возможность жить за счет потребления ее энергии, пищи и т. п.

«Я решила пойти в Природу. Я решила шагать своими ногами по земле для того, чтобы обязательно электризоваться, чтобы набраться сил и этими силами владеть».

50 лет Иванов ходил босыми ногами по земле в одних шортах, в любой мороз, в любую стужу, подвергая себя самым различным воздействиям Природы, конечно чаще всего „холодным, плохим". Учитель выбрал все самое лучшее и предлагает нам методику, чтобы получить здоровье нам и нашим детям. Основная идея методики, Учителя — это соединение человека с Природой: воздухом, водой и землей.

В природе существуют лето, весна, осень и зима — т. е. теплые и холодные свойства природы, человеку нужно соединиться и обобщиться с природой, с любыми ее условиями, а не только с теплом и холодом. Мы привыкли и нам приятно летом купаться, бегать босиком по травке, нежиться, валяться на песочке — все это доставляет нам удовольствие. А когда наступает осень, зима — люди сразу закрываются в своих квартирах, надевают теплую одежду, т. е. закрываются от природы. Мы привыкли принимать только хорошие качества, да еще любим хорошо поесть, т. е. все идет как бы в удовольствие человеку.

Люди желают жить хорошо: вкусно питаться, тепло одеваться, что отделяет организм от информационно-энергетического обмена с природой. В связи с этим возрастает и количество заболеваний. Статистикой отмечено, что в сравнении с 1961 годом у нас в стране количество заболеваний возросло на 40%. Вообще последние 20 лет идет большой рост заболеваний. Виноваты в этом, конечно, сами люди. Они перестали заниматься своим здоровьем: после работы смотрят телевизор, много спят, много едят.

Многие люди, в основном те, кому за 50 лет, стали задумываться и заниматься собственным оздоровлением: бегать, обливаться холодной водой.

Здоровые люди обычно не задумываются, они так и живут прежней своей жизнью. Задумываются они начинают тогда, когда в результате нарушения информационно-энергетического обмена с Природой их настигает болезнь.

Человек начал болеть, стал ходить по врачам, прошел все консультации, прошел и другое. Он понял, что медицина не может ему помочь. Кроме временного облегчения человек ничего не получил. То же можно сказать и о травах. В конце концов здоровья у человека не прибавится. Оно может даже ухудшиться в результате этих хождений. И человек стал искать другой путь: обратился к бегу, к закаливанию, сыроедению и разгрузочным дням, т. е. стал искать какие-то свои пути. Особенно это заметно последние 10 лет. Люди стали искать пути к своему здоровью. Методик и рекомендаций очень много. Люди кидаются от одной методики к другой и начинают на себе все пробовать.

Получить здоровье, духовное и физическое, предлагает нам методика Учителя П. К. Иванова.

Вы, конечно, можете с ней не согласиться и следовать другим советам, но мы, последователи Учителя, его ученики, доверились этой методике, доверились Учителю и на своем собственном опыте

поняли, что другого пути нет. Это единственная методика, которая дает человеку здоровье — и Духовное, и физическое. Основной идеей методики Учителя, как я уже говорила, является соединение человека с Природой, так как люди рождены в природе, и естественно, должны находиться в связи с ней. Если мы от нее изолируемся в свою скорлупу, в свою одежду, в доме укрываемся от природы, не хотим с ней общаться, соединяться и тем более, не только с ее „хорошими" качествами, мы получаем болезни. В какие времена года особенно часто болеют люди — и взрослые, и дети? Именно в суровые времена года. Вспышки гриппа, например, сейчас — в январе, когда было холодно. Осенью и весной тоже растет число простудных заболеваний. Почему? Да потому, что человек закрывается от Природы, не хочет с ней общаться, не хочет подвергать себя воздействиям „холодных" качеств природы.

Методика Учителя как раз ведет нас к тому, чтобы мы соединились именно с „плохими" качествами природы, с воздухом, водой и землей круглый год: и зимой, и весной, и летом. Особенно тяжело это делать в холодное время года, но необходимо.

Что же получается? Каково воздействие холода на организм? Почему человеку это необходимо? — Чтобы быть здоровым. Холод, как говорил Учитель, холодная вода, снег побуждают центральную нервную систему, часть мозга. Когда мы находимся в теплых, „хороших", комфортных условиях, наша нервная система тоже находится в покое, а ведь она „запускает" весь организм. В покое она как бы дремлет, и все резервы, все возможности человека не раскрываются. А резервы и возможности человека очень большие. Раскрывает их только холодная вода. Я не говорю, что с утра до вечера надо сидеть в холодной воде (ванне) или в проруби. Кратковременное воздействие холода на организм человека пробуждает его через центральную нервную систему. Естественно, что запускается весь организм, так как она связана со всеми органами через эндокринные железы, через вегетативную нервную систему и другие системы. Активизируется сама деятельность нервной системы, кровотворение, весь организм. Организм как единое целое мобилизует свои силы. Учитель говорил, что «холод мобилизует все силы организма, кидает в тело гормон здоровья».

Некоторые последователи «Детки» объясняют это так: «Ток-магнито есть свойство воздуха, воды, земли прожигать пространство электрическим разрядом, и затем эта остаточная сила исцеляла все, что встречалось на ее пути. Ток-магнито — плазма Земли, способная исцелять больного человека по принципу прожигания его клетки. Больная клетка испытывает дефицит этого заряда, ждет его восполнения. И когда это случается, мгновенно „простреливается" сама жизнь клетки, что приводит к структурированию клетки в ее полном жизненном объеме, то есть клетка дополняется до целого».

Этот феномен нами объяснялся ранее в несколько другом ключе. Благодаря воздействию холодной водой на плазменное тело, окружающее и пронизывающее человека, оно от охлаждения сжимается, что способствует уплотнению магнитных силовых линий (человек имеет и магнитное поле). Это уплотнение, в свою очередь, вызывает серию чисто физических явлений: появление импульсного тока, выделение свободной энергии в виде теплоты, превращение молекул воды из ортовод в паравод и т. д. Эти физические явления, в свою очередь, приводят к качественному изменению физиологических процессов в организме: происходит изменение электрического заряда на мембранах клеток, активизирующее генетический аппарат клеток; выравнивается общий заряд организма, что способствует восстановлению правильной циркуляции энергии в теле и кислотно-щелочного равновесия. И все это вызывается благодаря обычному обливанию водой из ведра.

Быкова продолжает: «В природе всегда существовали и будут существовать всякие вирусы, микробы. Они ведь тоже являются частью Природы, существуют в ней так же, как мы с вами, на таких же правах. И почему мы должны их убивать какой-то химией, придуманной человеком? Медицина нашла такие пути, чтобы оградить человека от заболеваний. Это пути, я бы сказала, убийства микроорганизмов, вирусов и прочих составных частей природы, того, что создано природой. Мы создали вакцины, многочисленные лекарства, чтобы оградить себя от болезней, — капаем себе в нос, втираем всякие мази. Но выход ведь не в этом. Существовали и существуют в Природе вирусы и микробы, всякие букашки, они не могут не существовать, но могут видоизменяться. Люди придумали какие-то вакцины, химические средства для того, чтобы убить все микроорганизмы, но в Природе начинают вырабатываться другие вирусы. Они начинают приспосабливаться и к химии, и к техническим средствам и продолжают воздействовать на человека и будут воздействовать, и человек все равно будет болеть. Почему? Человек должен заниматься своим здоровьем. Но как пробудить его? Как заставить его сознательно относиться к себе и своему здоровью? Вот и существуют для этого

природные воздействия в виде холода зимой и осенью. Зимой на человека нападают вирусы, микробы, человек заболевает и начинает задумываться — ведь он же страдает, болеет, у него высокая температура, он напился лекарств, пропотел, кое-как выздоровел или получил осложнения. Но в следующий раз, после болезни или во время ее он опять задумался: „Почему я все-таки болею? Значит я не здоров“.

Если человек не подумал так во время этой болезни, значит в следующий раз ему будет более суровое наказание, будет болеть тяжелее. Так количество заболеваний накапливается и тяжесть их усиливается. Человек становится хроником. Ему уже трудно выбраться из своей болезни. Но он уже может, воспитывая своих детей и внуков, говорить: вот, мол, какой я больной, ты не должен быть таким, поэтому начинай заниматься своим здоровьем, закаляйся, оздоравливайся с самого детства, береги здоровье смолоду. Но береги не в том смысле, что купайся и не простужайся, а наоборот, закаляйся, тогда сбережешь свое здоровье. Вот после таких уроков люди задумываются и начинают искать пути к своему оздоровлению».

Сам Иванов указывал: «Закалка-тренировка есть наука всего мира, всех людей, это вечный источник жизни человека. Что может быть в этом деле лучше? Разве не подарок людям — такое учение в природе! Это здоровье для всех людей, от малого до старого, которое всем необходимо. Мы добьемся бессмертия, вечной жизни, природа такое разрешит и мы эти качества получим. Закалка-тренировка спасет все человечество. Поток жизни сменится из старого на новый. Жизненный поток будет другой. Люди рады будут умереть, а смерть упразднится и не будет в людях. Человек завоюет себе вечное бессмертие. В природе эти качества есть, они живут на Земле вечно, сами себя перемещают с одного места на другое — это тело воздуха, это тело воды, тело земли.

Люди свой поток не сменили, они заболели, умирали и будут умирать. Умереть — это не проблема, а вот жить надо научиться».

Продолжим рассказ Быковой о том, как она с помощью «Детки» лечит детей.

«Я работаю в детской поликлинике 4 года. Количество больных детей с каждым годом растет. Каковы причины этого?

По статистике, в 50-е, послевоенные годы, количество больных детей было значительно меньше. Что, условия жизни были лучше? Наоборот, мы сейчас стали лучше жить, а количество заболеваний у детей растет. Причем, много хронических заболеваний почек, желудка. Какова причина? Детей мы перекармливаем, кормим вкусной жирной пищей, не простой, как раньше, — кашкой да супчиком. Сейчас у нас деликатесы: пирожные, мороженое, много жирной, жареной пищи, разнообразной — каждый день. Поэтому количество заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта возросло. То же самое можно сказать о заболеваниях мочевыводящих путей. А причина здесь такая: детей не закаляют, они болеют простудными заболеваниями, которые дают осложнения на почки, и получается вот такая причинно-следственная цепочка.

Родители ходят по врачам, приходят ко мне: „Вот у меня ребенок болеет, что с ним делать?“ Я говорю: надо начинать закаливание, не бойтесь закаливать во время болезни, давайте начинать после болезни, но сразу, не откладывая. Если выбудете ждать неделю, две — ребенок опять заболеет. Получается колесо возврата болезни, и так до хронического состояния.

Родители ищут пути, но боятся закаливать детей. Они идут к отоларингологу, просят удалить ребенку миндалины, вырезать аденоиды... Вырезают. Инфекция „сидится“ на задние стенки носоглотки — ребенок еще больше болеет. Это происходит оттого, что миндалины, которые являются защитным кольцом и не пропускают инфекцию в глубь организма, мы удалили. Инфекция пошла вглубь, дала осложнение на сердце и другие заболевания. Где они ищут выход? Родители идут в платную поликлинику, в институт педиатрии к профессорам. Там ребенка обследуют, два месяца продержат, диагноз поставят. Диагноз длинный, расписаны всякие болезни. Подклеили его к карточке, поставили точку, и мама больше никуда не ходит, потому что поставила точку на своем ребенке — он стал хроником с миллионным диагнозом. Мама еще больше его кутает, еще больше жалеет, пичкает деликатесами. Каждые полгода — консультации. Мама изолирует ребенка, чуть ли не под колпаком держит — гулять ему нельзя, контактировать с другими детьми нельзя, иначе он получит инфекцию, заболеет, и опять будут осложнения. Он сидит, бедный, дома под тремя одеялами, смотрит без конца телевизор, ест вкусную пищу. Вот так у нас растет количество хроников.

Потом такие папа и мама в 20—25 лет рожают Детей. Родится уже больной ребенок, потому что он

появился на свет от больных родителей. И с самых первых дней он если не с уродствами врожденными, то бывает с другими патологиями. Принесли его из роддома, а у него гнойный пупок, глаза уже гноятся, он уже сопит носом — насморк, и во рту все цветет — молочница, т. е. он уже весь больной. И мы, врачи, должны растить этого ребенка дальше и рассказывать маме, как его оздоровить. Но она уже с первых дней всего боится, потому что сама вся больная. Такой вот заколдованный круг... Мы всего боимся. Наш самый главный враг — это страх. И вот этот страх приходится родителям преодолевать. Детям — в меньшей степени, потому что они, как правило, не боятся ни холодной воды, ни снега, боятся этого лишь их родители. Они закутывают своих малышек, боясь, чтобы не продуло. А одна мама у меня на участке говорит: „Я в ветреную погоду никуда своего ребенка не пускаю". Дело в том, что она заметила: если ветер дует, то у ребенка сразу начинается насморк, через 3 дня у него ОРЗ, которое длится по целому месяцу. Вот такие у нас страхи. И чтобы преодолеть этот страх и начать закаливаться, начать оздоровление своего ребенка, самим родителям надо в это поверить, поверить примеру других родителей, которые не испугались, поверить мне, поверить кому-то другому, может быть тому, кто был на хуторе у Учителя, где следуют этой методике.

Методика эта суровая, но она правильная и проверенная на практике. Ни у кого не было плохих результатов, кто четко следовал этой методике, не отступая, не боясь и продолжая выполнять ее даже во время болезни. Это закаливание в природных условиях, а во время болезни — это лечение холодными свойствами природы — холодной водой и холодным воздухом.

Методику надо выполнять не только в период нормального состояния здоровья, но и во время заболеваний. Здесь отступать нельзя ни на один день. Если человек бросает во время болезни выполнять эти рекомендации, он не получит здоровья. И еще хуже будет, если больной начнет во время болезни прием каких-то лекарств: он загонит свою болезнь еще дальше вглубь. Если родители продолжают обливать своего ребенка во время болезни и придерживаться еще каких-то рекомендаций, которые я им даю, то все бывает хорошо: или он вообще не заболит, останется здоровым, или отделается легким насморком.

Теперь рассмотрим правила (пункты) «Детки» с различных точек зрения.

Описание методики

Пункт 1. *Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне; принимай дуги или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.*

Когда мы разбирали эффект обливания холодной водой, то обнаружили, что эта простая процедура позволяет организму человека упрочнять свою структуру за счет перевода воды из ортовод (хаотического состояния, свойственного неорганическому веществу и болезни) в паравод (упорядоченному состоянию живой материи и здорового организма). Поэтому достигается мощный оздоравливающий эффект, который продолжается до 7—8 часов. В связи с этим дается рекомендация дважды в день обливаться или купаться.

Использование этого механизма обливания позволило самому П. К. Иванову, словно по волшебству, восстановиться за трое суток. Вот как это описывают близкие Иванову люди. «Одно трагическое событие в его судьбе связано с пребыванием в Новошахтинской психиатрической больнице, куда он был направлен в 1975 году после письма в адрес XXV съезда КПСС. В письме П. К. Иванов предлагал свою систему закаливания для оздоровления советского народа. Дело в том, что есть факты, свидетельствующие о длительном насильном воздействии врачей на Порфирия Корнеевича. На него воздействовали отравляющими медикаментозными препаратами, в том числе смертельными дозами мышьяка, держали привязанным к кровати без одежды в неотопляемом помещении, без воды и без еды в течение нескольких суток подряд, в результате чего вес Иванова упал до 48 кг. И после такого „лечения" нежизнеспособного Порфирия Корнеевича отправили домой умирать. Однако в кратчайший срок Иванов восстановил свои жизненные силы через контакт с воздухом, водой и землей и на третьи сутки пригласил домой врача, выписавшего его из больницы. Врач был потрясен, увидев живого, бегущего Порфирия Корнеевича, и, беседуя с ним за чашкой чая, мучился в догадках о способности этого человека к жизни».

Быкова объясняет этот пункт так: «Зимой вода из-под крана имеет температуру + 4—6°, это холодная природная вода, летом она должна быть + 15°. Значит, летом и обливайся такой водой, т. е. тем, что есть в природе, 1—2 раза в неделю купайся в горячей воде (гигиеническая ванна), горячую ванну

завершай обязательно холодным обливанием.

Я не говорю, что полчаса или час надо обливаться холодной водой, но кратковременное обливание холодной водой необходимо сразу после горячей. Обычно одного ведра человеку недостаточно, надо два. Вы это почувствуете сами. Надо, чтобы после обливания было хорошее ощущение, чтобы стало жарко внутри, появилось внутреннее тепло. Если вы облились одним ведром, или чуть-чуть побрызгались, вы можете вообще ничего не понять: хорошо вам или плохо. Нужно самому найти оптимальный вариант.

Некоторым нравится принимать душ, другим обливаться из ведра, но обливаться нужно с головой. На голову много воды не надо — полведра, или немножко поддержать затылочную часть под душем. Обливание всего тела и головы непосредственно пробуждает центральную нервную систему.

Таким образом, холодная вода пробуждает нервную систему и стимулирует мозг. Как это происходит — наукой еще не выяснено, ученые возьмутся за это дело, когда поймут, что люди получили благодаря этому здоровье. На практике уже видно, что получается хорошо: люди перестают болеть, у них появляется внутренний покой.

Нервная система человека успокаивается, но не так, чтобы весь день лежать в постели и спать, а наступает гармонический покой равновесия. Эмоциональные всплески, раздражительность, злоба — все это потихоньку уходит, человек становится спокойным.

Как обливаться? Можете начать с ног; если не боитесь холодной воды, можно обливаться сразу. Если вы боитесь обливать своего ребенка, который часто болеет или вы считаете его слабым, изнеженным, я рекомендую следующее: берите холодную воду и обтирайте ручки, ножки. Пообтирали неделю, видите, что с ребенком ничего не случилось, он жив-здоров. После этого обливайте из душа или черпачка ручки, ножки и, конечно, лицо. Родители спрашивают: как долго обливать ножки? Это зависит от вас, родители. Если у вас еще сохранился страх, что ребенок заболит после того, как вы выльете на него ведро воды, значит, это является преградой для того, чтобы перейти к полному обливанию. Если вы боитесь, обливайте ножки ребенка полгода, года, пока не проникнетесь и не поверите, что нужно идти дальше. Есть бесстрашные родители, полностью доверяющие мне, они начинают обливать ребенка сразу же целиком. Обливание детей на моем участке мне чаще всего приходилось делать во время болезни, когда меня вызывали к больному.

Если ребенок здоров, никакая мама не позовет и не спросит, как мне закалывать ребенка. Пока гром не грянет, мужик не перекрестится. Вот ребенок заболел, у него температура 39 °С. Меня вызывают, я говорю родителям: „Вы знаете, есть такая методика, очень хорошая, дающая здоровье, она и лечит, и является профилактикой заболеваний: Давайте мы с вами попробуем лечить ребенка холодной водой. Не бойтесь, вы не первые, я уже и на себе испытала, и на детях своего участка. Не бойтесь, все будет хорошо“.

Тогда мама уступает мне, дрожащими руками ведет ребенка в ванную, и я начинаю его обливать. Результаты получаются положительными. Но здесь мне часто мешает ее страх, если она все-таки дрожит, если только наполовину мне доверилась. После того, как я уйду, она обливает ребенка тоже со страхом, тогда результаты появляются медленнее и могут быть даже плохими. Почему? А потому, что мама боится. Этот страх, сомнения, это недоверие создают брешь в защите ребенка, пропуская болезнь еще глубже в его организм, не дают ребенку поправиться. Вы прекрасно знаете, что если рядом с больным человеком, ребенком или взрослым, посадить сильного спокойного, уверенного человека, то он будет просто психологически воздействовать на больного. Здоровый убеждает больного поверить в свои силы, рекомендуя в качестве лекарства совершенно пустую пилюлю или какую-нибудь траву. Больной все это пьет, но он уже верит, что эти лекарства ему помогут, и с этой верой выздоравливает. Это как психотерапия.

Ну так поверьте в холодную воду, поверьте, что она помогает, что она лечит, и тогда у ребенка и у вас все будет хорошо. Вы должны обливать своего ребенка с тем же чувством, с каким вы даете ему лекарство. Так возьмите своего ребенка, поставьте его в ванну, и с тем же чувством, с тем же доверием, с тем же ощущением веры, что холодная вода поможет снизить температуру, обливайте его, и все будет хорошо.

Призываю вас проникнуться этой методикой и начать обливаться. Кто-то сразу выльет на себя ведро, и у него, может быть, через 2—3 дня или через неделю появится насморк или температура. Вы еще недостаточно закалены, чтобы через 2—3 дня, неделю или даже месяц действительно не заболеть. Это

еще не значит, что вы подцепили какой-то вирус. Вирусы гриппа, микробы всегда вокруг нас летают. Но чтобы микробы или вирусы вселились в организм и вызвали заболевание, для этого должны быть созданы благоприятные условия в самом организме».

Какие эти условия? Организм зашлакован химией, таблетками и прочими гадостями, которых мы за свою жизнь достаточно напились, да еще кишечник забит жирной пищей. Другими словами, мы не очищены. Большое количество шлаков, слизи — хорошая среда для развития патогенных вирусов и микробов, способствующих возникновению гриппа, ОРЗ и других заболеваний.

Обливания будут активизировать организм на выброс лишнего и патогенного, в результате чего у вас возникнет очистительный кризис, который вы примите за простуду, ОРЗ, грипп.

Внешними признаками очистительного кризиса (не только от обливания, но и в результате болезни, возникшей без воздействия обливаний и закаливаний) является выделение слизи, подъем температуры (чтобы эта слизь лучше отторгалась, активизировался иммунитет). Это помогает организму самостоятельно очищаться. Если вы будете в это время голодать, то этим поможете организму в очищении, укреплении иммунитета. Болезнь пройдет быстро и без осложнений.

Если во время очистительного кризиса (который возник в результате болезни или от применения" закаливающих процедур), который мы называем простудой, человек принимает жаропонижающие, облегчающие дыхание лекарства (так широко рекламируемые по телевидению), то слизь, которая должна была стать текучей (от температуры) и легко выводимой из организма, благодаря этим «лекарствам» загоняется вглубь и «утрамбовывается» в организме. Иммунные реакции, основанные на подъеме температуры, срываются и подавляются. Невыведенные шлаки являются рассадником стафилококковой и стрептококковой инфекции. Вот так безобидная простуда, «вылеченная» жаропонижающими и улучшающими дыхание «лекарствами», может превратиться в более серьезные заболевания: гнойный отек уха, бронхит, пневмонию. Когда у вас начинается реакция очищения, то помогайте ей обливаниями через 2—3 часа и сухим голодом в течение 24—36 часов.

Быкова, например, советует: «Если заболевание тяжелое — пневмония, бронхит, ангина с высокой температурой, ОРЗ, лихорадит, трясет, нужно обливать больного ребенка каждые 2—3 часа. Это проверено на опыте многих родителей. Обливания холодной водой дают хорошие результаты. Буквально на следующий день, а у некоторых через 2 дня (зависит от особенности организма и от тяжести заболевания) снижается температура, облегчается дыхание. Через неделю ребенок будет здоров.

Кроме того, во время болезни необходимо, чтобы больной — ребенок или человек любого возраста — поголодал. Мы льем на себя холодную воду, мы отказываемся от еды, тем самым мы создаем плохие условия для вирусов, микробов, для болезни. Этим нужно заниматься сразу же с первых дней болезни. Если вас или ребенка знобит, начинается насморк, не хочется есть, чувствуете себя неважно, сразу нужно начинать воздействовать на эту болезнь — чаще обливаться и не есть, тогда болезнь не разовьется или быстро пройдет.

Я часто говорю родителям, что если вы боитесь обливать детей холодной водой, то хотя бы обтирайте. Если у ребенка температура 39—40 °С, берите холодную воду, добавьте туда 2 столовые ложки уксуса на 1 литр воды и обтирайте каждые 30 минут.

Итак, при высокой температуре — обливаться холодной водой через каждые 2 часа. Спадает температура — 3—4 раза в день. Выздоровел ребенок — обливаться постоянно 2 раза в день утром и вечером за 2 часа до сна. Обливаться холодной водой, кратковременно, и никаких постепенных снижений температуры воды — это не входит в методику Иванова. После обливания обтираться не следует, только немного промокнуть тело. Если вы после купания или обливания выйдете в купальнике на балкон или на улицу, подышите и походите босиком, вы почувствуете тепло, внутреннее тепло. Вам станет жарко и не захочется одевать шерстяную одежду.

Почему при высокой температуре мы обливаемся каждые 2 часа? Нас томит жажда, очень хочется пить, у нас жар от высокой температуры. Обливайтесь чаще — сколько нужно воды организму, столько он и возьмет через поры кожи. Через рот употреблять воду (пить) не надо, потому что вода, с травами или без трав, является питанием для микробов, больных клеток. Организм должен сам сжечь эту слизь, гной внутри. А как? При высокой температуре у человека все внутри горит, а мы только сверху поливаем. Так закалывают сталь. Внутри организма все прогорает: слизь, мертвые и больные клетки. Живые клетки не погибают, потому что они получают энергию от холодной воды, от холодного

воздуха, от снега».

Вот несколько вопросов, заданных Быковой родителями, и ее ответов по поводу обливания.

— Когда начинать обливать грудных детей?

Ответ. По поводу грудных детей не бойтесь, обливайте их с первого дня полностью холодной водой, и все будет хорошо. Если боитесь, начинайте обливать с ног, но сразу холодной водой. Никогда не поздно начать обливать своих детей. Главное препятствие — это ваши мысли, страх. Облили ножки, а сами, пожалуйста, не переживайте, что он простынет. Если есть уверенность — обливайте сразу.

Но, следуя этой методике, должна обливаться и сама мама, она сама должна выполнять все правила. Это обязательно.

Если сами не будете этого делать, а ребенка будете обливать, то выздоровление пойдет медленно. Мать должна сама выполнять все и просить здоровья для своего ребенка. Я знаю, что существуют моржи, они купаются в проруби, есть и дети-моржи, но все-таки они болеют, иногда даже очень тяжело, хотя редко. Потому что методика моржевания однобокая: воздействует только холодная вода, нет обращения к природе, нет других рекомендаций.

— Можно ли обливаться кормящей матери?

Ответ. Можно и кормящим и беременным. Противопоказаний нет. Обливаются при любых заболеваниях печени, аденоидах и т. д. Учитель говорил очень кратко: «Не играет роль болезнь над человеком, а играет роль в этом случае только сам человек».

Да какая бы я ни была больная, с насморком, с воспалением почек, ушей или сердца, все равно надо идти в Природу и выпрашивать у нее силы и здоровье. Вы спрашиваете, как просить у Природы? — Делом своим, соединяйтесь с ней, со всеми ее суровыми качествами и тогда получите здоровье, и болезнь от вас уйдет. Не имеет значение, какая болезнь: рак ли это или насморк. Если человек заслужит своими поступками, своими действиями в Природе: делая добро, закаляясь, сознательно терпя (например голод 42 часа), помогая другим людям, здороваясь (т. е. все это надо выполнить, и чем тяжелее заболевание, тем больше надо выполнить), тогда болезнь уйдет.

— При закаливании вы используете травы, мумие или еще что-что?

Ответ. А зачем? Я понимаю, если душит кашель, можно выпить травку. Учитель не был против трав, но другого ничего нельзя.

— Какова температура гигиенической ванны для ребенка?

О т в е т. Я бы советовала горячую ванну делать один раз в неделю (32—33 °С). Сделали эту ванну, искупали, вымыли с мылом, обдали ребенка холодной водой и все. А в остальные дни просто обливайте его. Естественно, надо проводить с ним всякие гигиенические процедуры.

— Можно ли обливаться при обострении болезней?

Ответ. При обострении ОРЗ, насморках, гайморитах — обязательно. Только в этом случае надо принимать травы, но не есть острую и соленую пищу. Надо придерживаться диеты.

— Сколько раз надо обливаться при бронхиальной астме, при простуде?

Ответ. Через каждые 2 часа.

— Если застужены мышцы. — можно обливаться?

Ответ. Да, конечно!

— Какая должна быть температура для больного?

Ответ. Какая течет из-под крана.

— От холодной воды кожа становится как корка, волосы — сухими и ломкими и выпадают, что можете сказать по этому поводу?

Ответ. Кожа не от этого становится сухой, покрывается трещинами и корками, а от того, что через кожу начинает выходить вся накопленная гадость: химия, шлаки. На коже открываются всеканалы — она оживает и потихоньку снова становится активной. Через кожу все наши болячки выходят наружу, не бойтесь этого, все неприятности с кожей — временное явление.

(Вопрос очень важный. Все перечисленное указывает на перевозбуждение жизненного принципа «Ветра». Лично я этому человеку порекомендую контрастные процедуры: сильный прогрев под душем в течение 2—3 минут и ведро холодной воды на себя, еще один сеанс — сильный прогрев под душем — ведро холодной воды. Голодать такому человеку можно лишь дважды в месяц. Здесь Быкова права отчасти. — Г. М.).

— Каковы противопоказания к закаливанию? Ответ. Их нет.

— Можно ли идти с мокрой головой на улицу зимой?

Ответ. Можно. Просушите полотенцем, наденьте шапочку и идите. Никаких менингитов не будет.

— Врач советует удалить аденоиды ребенку, можно ли вылечить их без операции?

Ответ. Есть много случаев, когда при обливании аденоиды рассасываются сами, например через полгода.

— Дочь начала обливаться, пошли обострения, ее положили в больницу. Могу ли я за нее обливаться, это поможет ей?

Ответ. Нет. Если мы будем просто просить за кого-то здоровья, как Природа может дать силы такому человеку, который не идет к ней навстречу? Я буду лежать под одеялом, а кто-то за меня будет просить? Таких чудес не бывает — надо выполнять все самому.

Другие приверженцы системы об этом пункте отзываются так: «Контакт с холодной водой не вреден никому при условии веры в целительную силу холодной воды, дающей состояние „кричащей радости“. Страх подавляет эффект здорового воздействия. Отнесись к этому пункту с доверием и надеждой и увидишь, что эффект обязательно будет. Это психологическая внутренняя работа каждого человека в природе — доверие и надежда. Разум природы выполняет задачу пробуждения человека в естественных своих стихиях».

Пункт 2. Перед купанием или после него, а если это возможно, то и совместно с ним выйти на природу, встать босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья. Это очень важно.

Быкова так объясняет этот пункт. «Почему мы должны выходить босиком на землю, производить такое дыхание? Мы с вами еще не заслужили у Природы здоровье, потому что мы с ней не соединились, не брали ее холодные свойства и не испытывали на себе. Потому мы должны просить здоровье у Природы, чтобы она дала нам свои силы на выздоровление, дала силы нашему ребенку, чтобы он поправился.

Мы должны выходить на улицу босыми ногами — перед обливанием или после него, кому как нравится. Встать босыми ногами на землю, на снег, поднять голову кверху — тянуть воздух нужно с высоты. Воздух — он идет с высоты, как и вся энергия — космическая, природная. Учитель говорит так: „Дышите через гортань, т. е. широко раскройте горло и вдыхайте ртом этот воздух, втягивая его в себя глубоко“. Потом его нужно как бы проглотить и резко выдохнуть. Дыхание это очень важно. Втягивайте в себя воздух и мысленно обращайтесь к Природе, к Учителю: „Природа, дорогая, дай здоровье моему ребенку. Помогите, дорогой Учитель, или ты, Природа-мать“. Но просить нужно с душой и сердцем, с мольбой. Значит, вдохнули, проглотили воздух, сделали задержку дыхания и помыслили таким образом.

Если у вас что-то болит, направляйте мысленно этот воздух с потоком энергии в больное место, тем самым питая это больное место энергией и усиливая кровоток. И в этом месте наступает облегчение.

Заболел зуб — вышел на улицу, втянул ртом воздух с высоты, с душой и сердцем попросил Учителя. Затем следует выдох через гортань, через рот: несколько резких „ха“, но не очень резко. Мысленно опять-таки с выдохом выбрасываем болезнь, которая уходит от нас. Такое дыхание делаем 3 раза — или перед обливанием, или после него.

Если болен ребенок, то прежде чем облить его и дать ему здоровье с холодной водой, вы должны выйти на улицу или на балкон и попросить здоровья у Учителя (Природа даст здоровье через Учителя). Лучше выходить на улицу, где возможно соединение с тремя элементами Природы: воздухом, землей и водой. Земля тоже дает свои силы».

— Можно ли за другого просить здоровья? (за ребенка, мать).

Ответ. Конечно можно. Просите за любого.

Я хочу несколько подробнее остановиться на просьбе к Природе и Учителю о возвращении здоровья, избавлении от болезни и т. п. Механизм подобного явления связан с тем, что человек «погружен» в различные пространственные уровни, или пространства. Например, тело человека — это четырехмерный уровень, который находится в четырехмерном пространстве (высота, ширина, длина и время). В этом пространстве человек действует определенным образом — перемещает свое тело, что-то создает материальное и т. п. Далее, организм погружен с 5, 6, 7...-мерные пространства. Если взять систему чакр, то Муладхара, расположенная в районе копчика, с ее 4 лепестками соответствует четырехмерному пространству, а Сахасрара, расположенная на макушке головы, соответствует 1000-

мерному (тысяча в данном случае означает бесконечность). И вот здесь надо понять очень важное: если на четырехмерном уровне человек представляет собой отдельное образование, то на 1000-мерном он соединен со всей Вселенной, со всеми существами, обитающими в ней. Проиллюстрируем это таким примером. В океане замерзает вода, и образовалась льдинка. Внешне кажется, что льдинка сама по себе. Но оказывается, что возникла она из океана, теснейшим образом связана с ним и всецело зависит от него. Вот так и человек на уровне вакуума (1000-мерного пространства) «впаян», «пропитан» Тем, что является Основой всему. По общепринятой терминологии, это Единый Бог — непостижимо разумное для нас образование.

На 1000-мерном уровне человек представлен своими мыслями и идеями. Здесь рождаются мысли, образуются идеи и формы, которые затем оформятся в речь, поступки и дела. Когда мы с помощью яркой мысли обращаемся к Нему с пожеланием всем живым существам, а не только людям, здоровья и благополучия (а это означает, что мы желаем этого и Ему), а потом еще и искренне просим для себя, мы получаем желаемое. Все зависит от нашей искренности. Но у большинства людей настолько мысли расходятся от поступков, настолько их мышление неконкретно и неискренне, настолько они сомневаются, что это мешает осуществиться желаемому. Поэтому подавляющему большинству людей лучше обратиться к Нему с просьбой о здоровье через человека, который установил с Ним прочный контакт (в основном, благодаря сильной и искренней вере, не отделяющей мысли от дел), — с инициатором этого дела Порфирием Корнеевичем Ивановым. И ничего, что его нет в живых. Как ящерица отбрасывает хвост, так и человек, «умирая», отбрасывает несколько пространственных уровней, но продолжает существовать (в этом случае говорят о душе). Вот через душу Иванова каждый человек, занимающийся по его системе «Детка», может просить Природу — Бога о даровании ему здоровья.

Подобный механизм у молитв. Конечно, существуют какие-то тонкости, которые позволяют более эффективно «достучаться» до того, у кого просишь («стучите и вам отворят» — говорится в Библии), но наша искренность — самый важный аргумент.

Пункт 3. *Не употребляй алкоголя и не кури.*

Сторонники «Детки» считают, что курение, алкоголь нарушают связь с силами Природы, изолируют человека, парализуют центры чувствительности — нарушают гармонию человека в системе связи с жизнью Земли. Одурманивая себя курением, алкоголем, мы губим обратную связь, нарушая равновесие в системе человек-Космос. Час от часу под воздействием курения и алкоголя идет паралич мозга, и налицо полный провал мысленной жизни, соединяющей нас с Творцом.

Пункт 4. *Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды, с 18—20 часов пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.*

Быкова так комментирует этот пункт. «Это сознательное терпение (голод) ради своего здоровья. Лучше начинать голодание с 18 часов, если нет условий, то с 20 часов, но не позже. Сознательное терпение в субботу — еженедельно, не пропуская ни одной субботы.

Для детей рекомендуется голодание без питья только сутки, при этом не делать никаких клизм. Грудным не надо, так как в грудном возрасте нет сознательного терпения. Детей старше 1 года надо в субботу немного разгружать простой пищей.

Приучать ребенка к голоданию надо постепенно. Сначала оставить его без завтрака до 12 часов, потом этот период удлинить, впоследствии до 18 часов. Постепенно ребенок привыкнет, и это даст ему большое здоровье.

Учитель рекомендует есть поменьше сладкого, жирного, мяса, чтобы не зашлаковывать организм. Мы с вами имеем хорошие условия, как правило, злоупотребляем мясной пищей. Мясо ребенку можно есть, но все-таки пореже, а не ежедневно и не 3 раза в день, как это делают родители, в результате чего организм забивается, образует большое количество слизи в кишечнике, что вызывает фарингиты, ОРЗ, частые ангины.

Поэтому надо делать промежутки между белковой пищей: один день давать творог, другой день — рыбу, на следующий день — котлеты.

Ребенку не требуется так много белка, как мы с вами думаем. Во время сухого голодания идет хорошее очищение организма от слизи, сгорают больные клетки, и мы себя тем самым очень оздоравливаем».

Другие последователи Иванова этот пункт методики объясняют так.

Пища и вода есть источник питания нашего тела до пятницы, а начиная с пятницы до воскресенья 12 часов (или хотя бы сутки) желательно полное воздержание от пищи и воды. За это время человек начинает забывать принцип ежеминутного потребления и настраивает себя на новый принцип — без потребностей, только желательно в это время больше бывать на природе, чтобы тело дышало, вода касалась его, а при вдохе воздух надо как бы тащить с высоты ртом, проталкивая его глотком. И делать это все одновременно с просьбой к Природе, иначе говоря, как бы встать перед землей на колени и попросить у нее: «Дай мне мое здоровье».

Иванов так говорил: «А если ты уже понял, для чего я пришел к людям, то проси меня как Учителя и делай это всегда с радостью, чтобы тебе было хорошо».

После воздержания можно кушать любую пищу, которую пожелаешь, но не много, а попросту чтобы подстегнуть свое тело к работе над собой. Нельзя прерывать развитие человека ни на одну минуту, постоянно должна идти работа над собой. Отдал энергию — получи силу, получил силу — найди мысль, получил мысль — сделай дело, сделал дело — открой суть его и т. д.

Пункт 5. *В 12 часов воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.* Быкова говорит так: «Выход из голодания по нашей методике рекомендуется на молочных продуктах. Большинство последователей Учителя употребляли горячее молоко, при этом сразу идет быстрое пробуждение всех желез и не получается никаких несварений желудка».

Мой комментарий к этому таков — все описанные процедуры (холодное обливание и сухое голодание раз в неделю) настолько сильно перевозбуждают жизненный принцип «Ветра», что ивановцы вынуждены применять сильный противоположный фактор для уравнивания жизненных принципов в организме. Если этого не делать, то действительно возникает несварение как следствие потери организмом «теплотворных» качеств. Вот здесь важен индивидуальный подход, которого «Детка» не дает. В результате последователями этой системы остаются лишь люди с определенными конституционными данными.

Пункт 6. *Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.*

Быкова добавляет: «Здесь имеется в виду не только выплевывание, но и не сморкаться и не отхаркивать мокроту».

Другие последователи говорят так: «Давайте подумаем, можно ли жить, не выплевывая свои гнилостные образования? Не только можно, а необходимо, надо сохранить среду гибели микробов для полного очищения от гнилостных бактерий».

Я думаю, что с этим можно согласиться, хотя сам Иванов, скорее всего, имел в виду более глубокое воззрение. Разве можно харкаться в Природе, которая тебя произвела и содержит? Эта глубоко нравственная мысль Иванова о бережном любящем отношении к Природе. Это своего рода сознательный акт, который на мыслительном уровне одаривает человека природными благами, здоровьем.

Пункт 7. *Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье — здоровайся со всеми.*

Быкова этот пункт комментирует так: «Здоровайся со всеми — и ты получишь здоровье и духовное, и физическое. Когда вы здороваетесь, вы в чем-то преодолеваете себя, т. е. происходит закалка нравственности. При этом в первую очередь вы преодолеваете себя — свою гордыню».

Я считаю, что здесь другой феномен, который основан опять-таки на том, что мысль — благая мысль, вызванная в глубинных, мощных энергетических, пространственных уровнях, — дает соответствующий благоприятный ответ. Здороваясь с человеком, вы желаете здоровья Творцу, который проявлен в этом человеке. Что может быть лучше, чем желать здоровья Ему! Уже одна эта мысль поднимает, возвышает человека, делает его здоровым.

Пункт 8. *Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и сможешь делу мира.*

Быкова комментирует: «Но прежде чем помогать, нужно укрепить свое здоровье по данной методике, только тогда от вашей помощи будет польза другим».

Рассказывайте о своем опыте: кому-то помогите облиться, кого-то выведите за руку на снег, чтобы этот человек не болел, и т. п. Помогая другим, вы приобретете друзей».

Другие последователи Иванова раскрывают так суть этого пункта: «Помогай людям, особенно бедному, больному, делай это с радостью, отзовись сердцем. Не избрать одного и помочь ему, а постоянно помогать нуждающемуся, кто бы он ни был: найди в себе ту мысль, которая требуется для представшего перед тобой человека, и отдай ему маленькую крупицу зернышка от твоего созревшего колоска, поделись с человеком тем сокровенным, что есть в тебе и что может помочь человеку в его трудном обстоятельстве. Помочь делу мира — значит поделиться своим миролюбивым суждением и постараться не брать в свою голову недобрых мыслей о других людях».

Я думаю, что это умение мысленно взаимодействовать с Творцом посредством эмоциональной открытости, желания откликнуться на боль другого человека. В Природе все взаимосвязано. И если одному плохо, то плохо целому, значит, все страдают от этого в какой-то мере. Помогая другим, ты действительно, по большому счету, помогаешь делу мира.

Пункт 9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

Быкова просто говорит: «Борись со всеми своими отрицательными качествами, не осуждай и не сплетничай».

Другие последователи Иванова считают этот пункт переходом на следующую ступень развития, так как без выполнения заповеди «победи в себе пороки» невозможно выйти на путь здоровья. Я считаю, что объяснения этого пункта надо углубить. Здесь указывается на работу над качествами сознания (полевой формы жизни) и кармой. Разъясняю это более подробно. Любые склонности к чему-либо указывают на мощный информационно-энергетический очаг в вашем сознании. Это, во-первых, нарушает удовлетворение. Во-вторых, деятельность по удовлетворению желания ввергает вас в кармический поток. Вы сталкиваетесь с теми или иными людьми, ситуациями — приобретаете опыт — разочарования, неудовлетворения и т. п. Почему именно этот? Да потому, что чем больше вы имеете, тем больше хочется. Все это приводит к внутренней дисгармонии и следующему этапу. Не получая желаемого, ум начинает искать врагов. Как правило, это оказываются люди, которые не желают отдавать свое, поступаться своими интересами по прихоти ваших амбиций. В результате у вас формируется враждебное отношение к окружающим людям, а, следовательно, к Творцу, который стоит за ними. А это уже серьезно — вы выступаете против самой жизненности. Она же вас уничтожит легко и просто. Потому-то и говорится «возлюби ближнего, как самого себя».

Пункт 10. Освободи голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

Комментарии Быковой этого пункта таковы: «Многие больные люди хотят заниматься по данной методике — обливаться холодной водой, голодать, ходить босиком по снегу, по земле, но не решаются, так как боятся, как бы не было хуже. Когда мы думаем о своих болезнях, этими мыслями поддерживаем эти заболевания в нашем организме. Но надо освобождаться от всяких мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти и сказать себе: „Я здоров!“ А какие-то болячки, боль — все это пройдет.

Была у меня на участке девочка, больная бронхиальной астмой. Я предложила маме обливаться холодной водой. Первое время было очень трудно.

С помощью холодной воды приступ быстро купируется. Через 3 дня хрипы исчезают, на 5-й день ребенок здоров, он гуляет.

Мать спрашивает: „Не повторится ли приступ? Я, конечно, все буду делать“. Я отвечаю, что, мол, не думайте об этом, все будет хорошо.

Через 3 недели — новый приступ. Опять она вызывает: „Вот видите, я так и думала, что приступ повторится. Что же делать?“ Будем обливаться, раз мы уже пошли по этому пути, исключив всякие гормоны. Приступ купировался быстрее и легче, чем первый, мать девочки говорит: „Я боюсь, как бы приступ опять не повторился. Нет, вы скажите, что этот приступ последний, тогда я выдержу все и пойду по этому пути“. Я говорю: „Да как же я могу сказать, сколько раз он повторится, ведь вашему ребенку надо заслужить свое здоровье в природе. Кроме того, здоровье ребенка зависит от вас — ведь ребенок очень тесно связан с матерью. Если вы будете все делать правильно, отбросите свои сомнения и страхи, будете стойко следовать моим рекомендациям, обливаться — все будет хорошо“.

И так было 5 приступов через каждые 3 недели. Когда у ребенка начался пятый приступ, мать

прибежала ко мне в истерике и с кулаками. Я ей говорю: „Бросьте все, живите как хотите. Принимайте гормоны, антибиотики. Делайте все, что хотите“.

Другого выхода не было, хоть и было жалко ребенка. Но мама мешала его выздоровлению своими страхами, сомнениями, мешала ходу этой методики.

Вот что значит иметь негативные мысли, они могут навредить не только себе, но и окружающим, детям».

Другие ивановцы говорят: «Десятый пункт — это победа каждого человека, ставшего на путь развития в Природе. Иванов эту суть выстрадал на себе и привел себя к последней фразе: „Это моя победа!“»

Я бы прокомментировал это так. Когда человек положится на волю Божию и примет все, что Он ему посылает, все, что он заслужил, и не ропщет — тогда человек живет свободно. Ему нечего бояться, тем более если он действует в соответствии с нравственностью и этикой Космоса (проще говоря, живет по Божьим законам, основной из которых — не делай другому того, что не желаешь себе).

Пункт 11. Мысль *не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — делай!*

Большинство последователей Иванова не объясняют этот пункт. Все просто: если ты что-то задумал и сделал, то этим вывел дело с уровня зарождения — мысленного на материальный — воплощения. Твои мысли не расходятся с делом. Значит, ты цельный человек, и сомнениям, несущим болезни, в тебе нет места.

Пункт 12. *Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.* Быкова: «Когда станете здоровым, тогда и будете рассказывать и распространять данную методику, но, конечно, без хвастовства».

Другие ивановцы: «Нельзя отрицать важность последнего пункта, который связан с работой каждого над собой. Можно прийти к любым вершинам на пути достижения своего совершенства. Однако главное для каждого человека — это интеллигентность, ненавязывание своих мыслей, простота и скромность. Жить в системе — значит забыть думать о своем превосходстве над другими. Успех каждого человека — его внутренняя работа над собой, а не внешнее подражание каким-либо легендарным личностям. Сам Иванов никогда не отмечал своих успехов. Его работы незаметно раскрывают его развитие. Каждый человек идет своей тропинкой, и нет ему подобия ни в прошлом, ни в будущем».

Порфирий Корнеевич Иванов был большим гуманистом и желал, чтобы люди были независимыми, а от этого изменилось само общество: «Я хочу написать вам о будущем человеке. Он должен быть таким, как я его представляю. Он не должен бояться природы так, как мы сейчас боимся, прячемся, говорим, что она нехорошая, наказывает нас своими силами. Мы с вами живем в природе хорошо и тепло, а холодную сторону гоним от себя: воздух меняется, вода холодная, и земля тоже не по душе. Мы с вами недолюбливаем эти условия, не хотим воспринимать их такими, как они есть. А раз мы их не любим, так кто же нас с вами полюбить должен? Природа есть мать наша, она дает нам все необходимое, мы это все получаем, а сами не хотим делать то, что нам дает здоровье. Надо любить природу, с нею наравне жить — когда хорошо и тепло, холодно и плохо — вот тогда-то жизнь наша будет неумиряемая. Мы этого должны добиться от природы для своей жизни. У нас должен родиться такой, без потребностей, человек. Он не будет ничего требовать от нас для своей жизни, а будет жить сам за счет естества, за счет природы».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы прочитали книгу о закаливании и водолечении, узнали, что собой представляет закаливание, какой перепад температур способен выдержать человек, а самое главное — поняли, для чего необходимо закаляться. Прежде всего, закаливание позволяет расширить диапазон условий, в котором ваш организм может нормально функционировать.

Человечество по достоинству оценило различные закаливающие организм процедуры, и некоторые из них были введены в повседневный быт народа и закреплены в форме религиозных предписаний.

Многие из закаливающих процедур можно с успехом использовать для лечения. Так, с далеких древних времен к нам дошли парная, горячие ванны. Неожиданно открылась чудодейственная сила обыкновенных холодных обливаний из ведра. Их целительный эффект так велик, что не воспользоваться этими средствами оздоровления просто грех. Помимо этого, мы с вами рассмотрели способы закаливания и водолечения, которые вы можете применять самостоятельно.

Но прежде чем начать закаливание с использованием пара или холодной воды, тщательно уясните себе, что дозировка и вид закаливающей и водной процедуры должны зависеть от вашей индивидуальной конституции, возраста и сезона года. Если вы в пожилом возрасте, а значит, ваш организм частично потерял влагу и тепло, почаще используйте теплые влажные процедуры. Особенно эта рекомендация подходит для сухих и холодных зим. И наоборот, если вы молоды, горячи и имеете излишний вес, вам лучше использовать холодные закаливающие и водные процедуры. Особенно эта рекомендация пригодится для жаркого влажного лета.

Прошу вас внимательно изучить эту книгу, заострить внимание на моих последних советах и начать осваивать закаливающие и водные процедуры. Помните, вода обязательно поможет вам, ведь все мы развивались в воде, она обеспечивала наилучшие условия для жизни и роста человеческого организма. Особенно вода полезна в старости, когда соки жизни потихоньку покидают тело.

И последнее. У многих сложилось мнение, что я занимаюсь целительством, и ко мне приходит масса писем с просьбами помочь вернуть утраченное здоровье. Я не лечу людей. Лечит и карает людей Природа. Я лишь стараюсь в меру моих скудных знаний, знаний и опыта других людей показать, как работать с собственной жизненной силой, с Природой. Поэтому не просите помощи у того, кто ее не может дать, а самостоятельно, вдумчиво работайте над собой, над восстановлением утраченного здоровья. Ищите причины собственного нездоровья и безжалостно отсекайте их мечом знания. Жизнь струится через наш организм и полностью его восстановит, если ей просто не мешать.

Желаю вам успешно и с пользой для своего здоровья применить информацию, изложенную в этой книге. Отзывы о ней, а также истории своего оздоровления и волнующие вас вопросы присылайте по адресу: 346300, Ростовская обл., г. Ка-менск-Шахтинск, а/я 75, Генеше.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРИМЕНЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

Первые попытки розлива бутылочных минеральных вод предприняты в России в конце XVIII столетия на Марциальных водах, а затем на Кавказских Минеральных Водах. К промышленному розливу Кисловодского нарзана, Ессентукских, Железноводских и Боржомских вод приступили практически с 1900 года. В период 1912 — 1914 годов выпускалось около 18 миллионов бутылок минеральных вод. Реконструкция старых, строительство новых заводов позволили довести объемы ежегодного розлива минеральных вод до 89.8 миллиона бутылок в 1940 году, 109.5 миллиона в 1950-м, 220 миллионов в 1954-м, 850 миллионов в 1963 году и т. д. Отечественные минеральные воды приобрели заслуженную славу у нас в стране и во многих зарубежных государствах.

Из множества различных видов минеральных вод примерно 40—50 рассматриваются как лечебные, остальные считаются столовыми водами.

СОСТАВ И РАЗНОВИДНОСТИ ПИТЬЕВЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

Лечебными минеральными водами считаются природные подземные воды, содержащие растворенные в них минеральные (реже органические) плотные вещества и различные газы (углекислота, сероводород и др.). Минеральным водам присущи также разнообразные физико-химические свойства, определяющие их специфические особенности. К ним относятся: температура, колебания которой возможны в пределах от 5—10 до 100 °С, осмотическое давление, зависящее от количества растворенных в воде веществ, реакция среды pH, характеризующая степень кислотности, щелочности или нейтральности среды, радиоактивность и др.

Среди питьевых вод выделены четыре разновидности:

- минеральные питьевые (общая минерализация 8—12 г/л и менее 8 г/л при наличии повышенного содержания бора, мышьяка и др.);
- лечебно-столовые минеральные питьевые воды (общая минерализация 2—8 г/л);
- природные минеральные столовые воды (минерализация 1—2 г/л);
- природные столовые воды (общая минерализация менее 1 г/л).

В наибольших количествах в минеральной воде содержатся анионы — сульфатный, гидрокарбонатный и хлора, катионы — калий, натрий, кальций, магний. Не постоянно и в значительно меньшем количестве встречаются йод, бром, железо, мышьяк, бор и различные микроэлементы, содержание которых не превышает 10 мг/л (литий, стронций, медь, цинк, алюминий, сера, кремний и др.).

По преобладанию тех или иных компонентов определяется наименование и тип минеральной воды (табл. 1).

Таблица 1

Классификация минеральных вод

Класс	Воды
I	Гидрокарбонатные (щелочные)
II	Хлоридные
III	Сульфатные
IV	Нитратные
V	Сложного состава из первых четырех классов Воды с активными микроэлементами: железистые, мышьяковистые, йодобромные, кремниевые и др. Газовые: углекислые, сероводородные (сульфидные), радоновые и др. Термальные: теплые и горячие.

Воды первого класса — гидрокарбонатные (щелочные) достаточно распространены на территории бывшего СССР. Наиболее известны гидрокарбонатно-натриевые воды: Боржоми и Авадхара Грузии, Лужанская, или Маргит, Свалява, Поляна Квасова Закарпатья, Дилижан Армении, Ры-чал-Су Дагестана, Ачалуки Северной Осетии. Гидрокарбонатный ион преобладает (более 25 экв.%) над другими ионами, хотя обычно находится в сочетании с другими макро- и микроэлементами — натрием, калием, магнием, кальцием. В этом типе вод обнаруживается углекислый газ.

В гидрокарбонатно-кальциево-магниевых (щелочно-земельных) водах доминируют ионы кальция и магния, которые имеют особые свойства, отличающие их от щелочных вод, содержащих преимущественно натрий, калий и ионы хлора. К этой группе вод относится Нафтуса Украины, Саирме Грузии.

Среди минеральных вод первого класса гидрокарбонатно-натриево-магниевая маломинерализованная вода Ласточка (типа Боржоми) в Забайкалье, железистая гидрокарбонатно-кальциево-магниевая вода Березовская, гидрокарбонатно-натриево-кальциевые воды в Грузии — Звара, Набе-глави.

Второй класс включает хлоридные воды, в которых преобладает ион хлора; при сочетании последнего с ионами натрия образуются соленые воды или воды поваренной соли. Такие воды имеются на курортах Миргород, Старая Русса, Друскининкай и др. Крепкие соленые воды для питьевого лечения не применяются, их разводят.

Реже наблюдается сочетание ионов хлора с ионами кальция вместо ионов натрия. Соленые воды такого типа высокоминерализованные, так, например, хлоридно-кальциевая вода Лугелла в Грузии, содержащая 51.5 г/л хлористого кальция. *Водам третьего класса* — сульфатным свойственно преобладание сульфатного аниона SO_4 , при сочетании которого с катионами натрия, магния или кальция выделяются соответствующие типы вод: сульфатно-натриевые (глауберовы), сульфатно-магниевые (горькие) и сульфатно-кальциевые (гипсовые). Хорошо известна Баталинская горькая сульфатно-магниевая вода. Гипсовые воды слабоминерализованы (Краинская, Ижевская).

Воды пятого класса представлены наибольшей группой минеральных вод сложного состава, включающих компоненты вод предыдущих трех классов — гидрокарбонатных, сульфатных, хлоридных. Значительное распространение имеют гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые воды (Ессентуки № 4 и 17, Миргородская, Исти-Су, Арзни), близкие к ним хлоридно-гидрокарбонатно-кальциево-натриевые воды (Скури — типа Ессентуки № 4 и 17). В числе известных вод сложного состава — железноводские гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевые воды (Смирновская, Славяновская), сульфатно-хлоридно-натриево-кальциевая (Ижевская), сульфатно-гидрокарбонатно-кальциево-магниевая (Ессентуки № 20), гидрокарбонатно-сульфатно-натриевая, содержащая кремниевую кислоту (Джермук). Широкую популярность завоевали гидрокарбонатно-сульфатно-кальциево-магниевые воды типа кисловодских нарзанов.

Наличие в минеральной воде микроэлементов в количестве, ограниченном определенными

пределами, дает основание относить ее к разряду «специфических». Таким образом выделяются железистые (Полостровская, Ласточка, Березовская и др.), мышьяковистые (Зубийская, Сахалинская, Чвижепсинский нарзан), кремниевые (Джермук), йодистые, бромистые (Таллицкая) и другие воды, содержащие фтор, марганец, цинк, медь, литий, стронций, барий и т. д.

Среди минеральных вод, содержащих газы, чаще всего для внутреннего употребления назначаются углекислые (при содержании углекислоты 0.75 г/л и выше), реже воды с небольшим содержанием сероводорода (обычно сочетающегося с углекислотой — углекисло-сероводородные воды). Воды с содержанием радиоактивного газа — радона (не менее 10 нКи/л) используются для питьевого лечения только при допустимых концентрациях других радиоактивных веществ.

ДЕЙСТВИЕ ПИТЬЕВЫХ ЛЕЧЕБНЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД НА ОРГАНИЗМ

Лечебное действие питьевой минеральной воды начинается с момента ее попадания в полость рта. Любая минеральная вода оказывает рефлекторное влияние на различные физиологические функции организма.

Изменения секреторной функции желудка при приеме минеральных вод в различные промежутки времени (до и после еды) лежит в основе их стимулирующего и тормозящего действия. В случае раздражения желудка приемом воды за 10—15 мин до еды наблюдается так называемое преимущественно пилорическое действие воды, выражающееся, благодаря более длительной задержке воды в желудке, усилением секреции желудочного сока. Если же принимать минеральные воды за 1—1.5 ч до еды, то они поступают из желудка в двенадцатиперстную кишку, где, раздражая нервные окончания слизистой, вызывают противоположный эффект — торможение желудочной секреции. Такое угнетающее действие минеральной воды получило наименование преимущественно дуоденального. Однако преимущественно пилорическое или дуоденальное действие на секреторную функцию желудка зависит от многих условий: исходного функционального состояния, химического состава воды, ее температуры и т. д.

Холодная вода выводится из желудка быстрее теплой. Стимулирующий эффект более минерализованных вод выражен отчетливее.

Химические компоненты минеральных вод очень быстро попадают в кровоток и служат также в качестве «строительного» материала для многих биологически активных веществ (гормонов, ферментов, витаминов и др.), необходимых для нормального функционирования всех систем организма.

Благодаря *натрию, калию и хлору* поддерживается надлежащее осмотическое давление в тканевых жидкостях организма, нормализуется водно-солевой обмен. Ион натрия в сочетании с гидрокарбонатным ионом (HCO_3) образует питьевую воду. Такие гидрокарбонатные (щелочные) воды разжижают патологическую слизь в желудке, способствуют ее удалению, нормализуют моторно-эвакуаторную функцию желудка, что определяет их показания при хронических гастритах с повышенной кислотностью, колитах, язвенной болезни. Под влиянием приема щелочных вод при диабете восстанавливается нарушенное кислотно-щелочное равновесие и улучшается углеводный обмен, а при мочекаменной болезни создаются благоприятные условия для выделения солей.

Кальций — антагонист натрия, выявляется в минеральных водах в сочетании с ионами хлора, гидрокарбонатным или сульфатным (гидрокарбонатно-кальциевые, сульфатно-кальциевые воды). Действие на организм кальция многообразно. Наряду с калием кальций облегчает процесс проведения нервных импульсов и передачу их на иннервируемые органы. Ионы кальция обеспечивают процесс сокращения скелетных мышц и мышцы сердца, формирование костной ткани, активацию ряда ферментов, влияют на свертывание крови и т. д. Кальций оказывает десенсибилизирующее и противовоспалительное действие, повышает мочеотделение и является в целом необходимым для поддержания нормальной деятельности многих органов и систем организма.

Гидрокарбонатно-кальциевые воды рекомендуются при заболеваниях кишечника с повышенной секрецией и усиленной перистальтикой, при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, сахарном диабете, ожирении и др.

Магний, как и кальций, образует в кишечнике труднорастворимые и недиссоциирующиеся соединения, что затрудняет его всасывание. В этой связи успокаивающее влияние сульфатного иона (SO_4) с магнием (магния сульфат, или горькая соль) на центральную нервную систему невелико, в то время как раздражение слизистой кишечника горькой солью стимулирует его двигательную функцию и вызывает послабляющий эффект. Слабительное действие связано с задержкой всасывания из

кишечника воды, приводящей к разжижению и увеличению объема кишечного содержимого, что, в свою очередь, раздражает нервные окончания слизистой кишечника и облегчает акт дефекации.

Сульфатно-натриево-магниевые воды — горькие воды (Баталинская, например), действуют по типу слабительных, усиливая перистальтику кишечника, тормозят желудочную секрецию при приеме перед едой, усиливают желчеобразование и желчевыделение. Сульфатные воды (горькие сульфатно-магниевые и глауберовы сульфатно-натриевые) показаны при заболеваниях печени и желчных путей, ожирении, диабете, спастических запорах и др.

Хлоридно-натриевые воды, в которых преобладающий анион хлора (О⁻) сочетается с ионом натрия, оказывают выраженное влияние на пищеварительный аппарат. Воды слабой минерализации быстро всасываются в кишечнике, воды более высокой минерализации действуют как слабительные. Хлоридно-натриевые воды стимулируют секрецию поджелудочной железы, оказывают желчегонный эффект. Наличие в этих водах гидрокарбонатного иона (гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые воды) обуславливает их лечебный эффект при хронических гастритах (особенно с пониженной секрецией и кислотностью желудочного сока), язвенной болезни, заболеваниях печени и желчных путей, болезнях обмена веществ и др.

Показания к лечебному применению значительно расширяются в группе минеральных вод сложного состава, наиболее часто встречающиеся типы которых перечислены выше в классификации минеральных вод.

В зависимости от содержания растворенных микроэлементов минеральные воды приобретают особые специфические свойства.

Железистые воды стимулируют кроветворную систему и способствуют увеличению числа красных кровяных шариков и гемоглобина, поэтому особенно показаны при малокровии.

Мышьяковистые воды также усиливают кроветворение, нормализуют окислительно-восстановительные процессы в организме, рекомендуются при малокровии, неврастении. Воды с повышенным содержанием других активных микроэлементов (йода, брома, фтора, кремния, цинка, меди и др.) оказывают соответствующее направленное действие на различные функции организма.

К специфическим минеральным водам относят также воды, в которых содержатся особые органические вещества типа гуминов и битумов, имеющие нефтяное и торфяное происхождение (например, Нафтуся курорта Трускавец). Эти органические вещества облегчают выделение песка и камней из моче- и желчевыводящих путей, оказывают мочегонное действие, усиливают желчеотделение и т. д. Перечисленные свойства определяют показания к применению Нафтуси при мочекаменной болезни, цистите и др.

Содержащиеся в минеральных водах газы (углекислота, сероводород, радон) придают им дополнительные лечебные свойства. Среди бутылочных минеральных вод распространены углекислые, насыщаемые углекислым газом на заводах. Насыщенная газом (не менее 0.3%) минеральная вода длительное время сохраняет активные свойства, в ней не нарушается химический состав. Углекислота придает воде приятные вкусовые качества, что дает основание использовать некоторые углекислые минеральные воды в виде столовых. Влияние углекислых вод на пищеварительный тракт проявляется усилением перистальтики, стимуляцией секреции и рефлекторной ответной реакции со стороны печени; маломинерализованные углекислые воды обладают мочегонным действием и эффективно используются при мочекаменной болезни.

В таблице 2 приведены данные по основным лечебным минеральным водам с показаниями к их применению. Сульфатные воды (горькие сульфатно-магниевые и глауберовы сульфатно-натриевые) показаны при заболеваниях печени и желчных путей, ожирении, диабете, спастических запорах и др.

Хлоридно-натриевые воды, в которых преобладающий анион хлора (С1⁻) сочетается с ионом натрия, оказывают выраженное влияние на пищеварительный аппарат. Воды слабой минерализации быстро всасываются в кишечнике, воды более высокой минерализации действуют как слабительные. Хлоридно-натриевые воды стимулируют секрецию поджелудочной железы, оказывают желчегонный эффект. Наличие в этих водах гидрокарбонатного иона (гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые воды) обуславливает их лечебный эффект при хронических гастритах (особенно с пониженной секрецией и кислотностью желудочного сока), язвенной болезни, заболеваниях печени и желчных путей, болезнях обмена веществ и др.

Показания к лечебному применению значительно расширяются в группе минеральных вод сложного

состава, наиболее часто встречающиеся типы которых перечислены выше в классификации минеральных вод.

В зависимости от содержания растворенных микроэлементов минеральные воды приобретают особые специфические свойства.

Железистые воды стимулируют кроветворную систему и способствуют увеличению числа красных кровяных шариков и гемоглобина, поэтому особенно показаны при малокровии.

Мышьяковистые воды также усиливают кроветворение, нормализуют окислительно-восстановительные процессы в организме, рекомендуются при малокровии, неврастении. Воды с повышенным содержанием других активных микроэлементов (йода, брома, фтора, кремния, цинка, меди и др.) оказывают соответствующее направленное действие на различные функции организма.

К специфическим минеральным водам относят также воды, в которых содержатся особые органические вещества типа гуминов и битумов, имеющие нефтяное и торфяное происхождение (например, Нафтуса курорта Трускавец). Эти органические вещества облегчают выделение песка и камней из моче- и желчевыводящих путей, оказывают мочегонное действие, усиливают желчеотделение и т. д. Перечисленные свойства определяют показания к применению Нафтуси при мочекаменной болезни, цистите и др.

Содержащиеся в минеральных водах газы (углекислота, сероводород, радон) придают им дополнительные лечебные свойства. Среди бутылочных минеральных вод распространены углекислые, насыщаемые углекислым газом на заводах. Насыщенная газом (не менее 0.3%) минеральная вода длительное время сохраняет активные свойства, в ней не нарушается химический состав. Углекислота придает воде приятные вкусовые качества, что дает основание использовать некоторые углекислые минеральные воды в виде столовых. Влияние углекислых вод на пищеварительный тракт проявляется усилением перистальтики, стимуляцией секреции и рефлекторной ответной реакции со стороны печени; маломинерализованные углекислые воды обладают мочегонным действием и эффективно используются при мочекаменной болезни.

В таблице 2 приведены данные по основным лечебным минеральным водам с показаниями к их применению.

Таблица 2

ОСНОВНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

Вода	Место нахождения, источник	Общая минерализация, г/л	Показания к лечебному применению
Авадхара (типа Боржоми)	Абхазия	6.5	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, колиты, энтероколиты), печени и желчевыводящих путей, нарушения обмена веществ
Анапа	Россия (Анапа)	4.0	Хронические заболевания желудка и кишечника, печени и желчевыводящих путей, нарушения обмена веществ
Анхаван (типа Эссентуки № 4. 17)	Армения	7.3	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, колиты, энтероколиты), печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ

Арзни	Армения	7.0 11.3	Хронические заболевания желудка, кишечника, печени и желчного пузыря, желчнокаменная болезнь, хронические воспаления почечных лоханок и мочевого пузыря, мочекислый диатез, диабет,
Аршан	Россия (Бурятия)	3.6	Хронические заболевания желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, нарушения обмена веществ
Баталинская	Россия (Пятигорск)	21.0	Хронические запоры (как послабляющее средство), геморрой, дискинезия желчевыводящих путей (атоническая форма) и кишечника (с преобладанием гипотонии и гипокинеза), ожирение
Березовская (типа Нафтуси)	Украина (Харьковская область)	0.76	Хронические заболевания желудка (гастриты, язвенная болезнь), хронические воспаления почечных лоханок и мочевого пузыря, мочекислый диатез, оксалурия, фосфатурия

Таблица 2 (продолжение)

Вода Боржоми	Место нахождения, источник Грузия	Юбшая минерализация г/л 6.4	Показания к лечебному применению Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты), печени и желчевыводящих путей (гепатиты, гепатохолециститы, желчнокаменная болезнь), мочевыводящих путей, катар верхних дыхательных путей, ожирение, легкая форма диабета
Горячий Ключ	Россия (Краснодарский край)	8.4	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, колиты, язвенная болезнь)

Дарасун Джава (Дзау- Суар)	Россия (Читинская область) Грузия	1.5 7.9	Хронические заболевания желудка и кишечника (хронический гастрит, язвенная болезнь), мочекислый диатез, фосфатурия Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, колиты), хронические гепатиты, холециститы, воспаления почечных лоханок и мочевого пузыря, ожирение, легкая форма диабета, оксалурия
Джермук	Армения	4.3	Хронические заболевания желудка и кишечника (хронические гастриты, колиты, язвенная болезнь), печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, сахарный диабет, мочекислый диатез, ожирение
Дилижан (приближаетс я к типу Боржоми)	Армения	3.2	Хронические заболевания желудка и кишечника (хронические гастриты, колиты, язвенная болезнь), печени и желчевыводящих путей (гепатиты, гепатохолециститы, желчнокаменная болезнь), заболевания мочевыводящих путей, ожирение, диабет в легкой форме

Таблица 2 (продолжение)

Вода Эссендуки № 4 и 17	Место нахождения, источник Россия (Ставропольски й край)	Общая минерализа ция, г/л 8.6—10.7	Показания к лечебному применению Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, колиты), печени и желчевыводящих путей (гепатит, холециститы, желчнокаменная болезнь). Хронические воспаления почечных лоханок и мочевого пузыря (№ 4). Болезни обмена — ожирение, диабет (№ 4, 17), мочекислый диатез и фосфатурия (№4)
Эссендуки № 20	Россия (Ставропольски й край)	1.8	Хронические воспаления почечных лоханок и мочевого пузыря, склонность к образованию камней. Мочекислый диатез, оксалурия
Зваре	Грузия	5.3	Хронические заболевания желудка и кишечника (хронические гастриты, колиты), печени и желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь. Хронические катары мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Болезни обмена (ожирение и диабет в легкой форме)

Ижевская	Россия (Татарстан)	4.8	Хронические заболевания желудка и кишечника (хронические гастриты, язвенная болезнь, колиты), печени и желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь. Болезни обмена (мочекислый диатез, фосфатурия)
Краинка	Россия (Тульская область)	2.4	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, колиты), печени и желчевыводящих путей. Хронические катары мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Болезни обмена веществ
Лазаревская	Россия (Сочи)	4.4	Хронические гастриты, заболевания печени и желчевыводящих путей
Ласточка	Россия (Приморский край)	4.4	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, колиты). Гепатиты и холециститы, желчнокаменная болезнь. Ожирение и диабет в легкой форме

Таблица 2 (продолжение)

Вода Лугела	Место нахождения, источник Грузия	Общая минерализация, г/л 54.4	Показания к лечебному применению По назначению врача, при повышенной потребности организма в кальции
Лужанская (Маргит)	Украина (Закарпатье)	7.5	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, хронические катары и функциональные расстройства кишечника с повышенной возбудимостью моторного аппарата). Гепатиты, холециститы, желчнокаменная болезнь. Нарушения обмена веществ
Машук № 19	Россия (Пятигорск)	6.8	Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей, хронические катары мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Болезни обмена веществ
Миргородская (типа Эссендуки № 4, 17)	Украина	2.8	Хронические заболевания желудка и кишечника, печени и желчного пузыря. Болезни обмена веществ (мочекислый диатез, оксалурия)
Московская Набеглави (близка к Зваре)	Москва Грузия	3.9 4.0	Хронические гастриты, хронические заболевания печени, желче- и мочевыводящих путей, нарушения обмена веществ Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, колиты), печени и желчного пузыря (желчнокаменная болезнь, гепатиты, холециститы). Ожирение и диабет в легкой форме

Нарзан: сульфатный доломитный	Россия (Кисловодск)	5.0 3.9	Хронические заболевания органов пищеварения. Хронические катары мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Болезни обмена веществ
Нафтуса	Украина (Трускавец)	0.7	Почечнокаменная болезнь, хронические заболевания мочевыводящих путей, желчнокаменная болезнь. Хронические гепатиты, гепатохолециститы, болезни обмена веществ
Полюстровская	Россия (Ленинградская область)	0.19	Малокровие (после перенесенных острых и хронических заболеваний, в послеоперационный период, при кровопотерях)
Вода Поляна квасова	Место нахождения, источник Украина	Общая минерализация, г/л 10.5	Показания к лечебному применению Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты). Хронические гепатиты, гепатохолециститы, холециститы, желчнокаменная болезнь. Катар верхних дыхательных путей. Нарушения обмена веществ
Рычал-Су (типа Боржоми)	Россия (Дагестан)	4.6	Хронические заболевания органов пищеварения, мочевыводящих путей. Нарушения обмена веществ (ожирение и диабет в легкой форме)
Саирме	Грузия	3.6	Хронические заболевания органов пищеварения (гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты и функциональные расстройства кишечника с повышенной возбудимостью моторного аппарата). Хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, почек и мочевыводящих путей. Нарушения обмена веществ
Свалява (близка к Боржоми)	Украина	9.7	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, язвенная болезнь, колиты, функциональные расстройства). Хронические заболевания печени и желчевыводящих путей (гепатиты, холециститы), желчнокаменная болезнь. Нарушения обмена веществ.
Скури (типа Эссентуки № 4, 17)	Грузия	3.0	Хронические заболевания желудка и кишечника (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, колиты). Хронические заболевания желче- и мочевыводящих путей. Болезни обмена веществ (диабет, мочекислый диатез, оксалурия)
Смирновская, Славяновская	Россия (Железноводск)	3.0 3.5	Хронические заболевания желудка и кишечника (особенно язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты с повышенной кислотностью, колиты). Хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, мочевыводящих путей. Мочекислый диатез, оксалурия, фосфатурия
Феодосия	Украина	4.1	Хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, колиты), желчевыводящих путей. Болезни обмена веществ

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВНУТРЕННЕМУ ПРИМЕНЕНИЮ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

Питьевое лечение минеральной водой проводят не только на курортах, но и в домашних условиях, используя для этой цели бутылочные минеральные воды. В любом случае начинайте пить минеральную воду, посоветовавшись с лечащим врачом. Бутылочные минеральные воды могут быть полезны при заболеваниях пищеварительной системы вне обострения (хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические заболевания кишечника, хронические болезни печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь, дискинезии желчных путей и желчного пузыря, хронические панкреатиты), при некоторых болезнях обмена веществ (ожирение, подагра, почечный диатез, сахарный диабет в легкой форме), болезнях мочевыводящих путей (мочекаменная болезнь, пиелиты, циститы, пиелоститы).

Противопоказанными для питьевого лечения бутылочными водами считаются все перечисленные выше заболевания в стадии обострения или осложнения. К осложнениям относятся: закупорка желчных путей и гнойный процесс в желчных путях, требующий стационарного лечения или оперативного вмешательства; двигательная недостаточность желудка, склонность к кровотечению, подозрение на возможность ракового перерождения; сужение пищевода или привратника, резкое опущение желудка; язвенные процессы в прямой и сигмовидной кишках; кровоточащий геморрой; декомпенсация сердечной деятельности при ожирении; склонность к ацидозу при диабете. Не оправдан прием внутрь щелочных минеральных вод при щелочной реакции мочи во избежание усугубления нарушения кислотно-щелочного равновесия организма.

ПРАВИЛА ПРИЕМА БУТЫЛОЧНЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД

Питьевое лечение бутылочными минеральными водами при хронически протекающих заболеваниях может привести к положительным результатам только при соблюдении всех рекомендаций врача. К внутреннему применению минеральной воды следует приступать лишь после всестороннего тщательного медицинского обследования и точно установленного диагноза. Все признаки обострения должны быть предварительно устранены.

При перечисленных в показаниях хронических заболеваниях прием внутрь минеральной воды может явиться главным лечебным фактором, но действие его целесообразно усилить лечебным питанием и установленным режимом. При питьевом лечении не исключается одновременное применение по показаниям разнообразных физиотерапевтических процедур.

Длительность питьевого лечения бутылочными водами не должна превышать 1—1.5 месяца из-за вероятности возникновения нарушения водно-солевого обмена. Допустимы повторные одно-полуторамесячные курсы внутреннего применения минеральной воды 3—4 раза в год. Необходимо строго соблюдать рекомендуемые врачом виды бутылочных минеральных вод, дозы и время приема, температуру воды, частоту, связь приемов минеральной воды с приемом пищи.

Неоднотипный эффект возникает и в результате приема внутрь минеральной воды за 30—40 мин или за 1—1.5 ч до еды. В принципе любую минеральную воду **следует принимать в подогретом до 38—40 °С виде** (перегрев выше 50 °С приводит к изменению состава воды), за исключением вод, назначаемых в качестве слабительных. Нагревают воду в бутылках или в стаканах на водяной бане (иначе говоря, помещают в кастрюлю с горячей водой). При нагревании удаляется избыток углекислоты, которой, как правило, д-насыщают любую минеральную воду.

Сохранять минеральную воду следует в лежачем положении в холодильнике при температуре не ниже 5 °С. Нарушение условий хранения влечет за собой утрату ее вкусовых и лечебных свойств.

Приложение 2

УРОКИ ЗАКАЛИВАНИЯ ПАСТОРА С. КНЕЙПА КАК ЗАКАЛИТЬ СЕБЯ

Средства к этому следующие: 1) хождение босиком, 2) хождение по мокрой траве, 3) по мокрым камням, 4) по свежеснеговому снегу, 5) хождение в холодной воде, 6) холодные обмывания рук и ног, 7) обмывание колен (с общим обливанием тела или без него).

1. Самое естественное и простое средство — это *ходить босиком*. Оно может быть применяемо различнейшим образом, соответственно возрасту и состоянию лица.

Совсем маленьким детям, которые еще в пеленках и всецело находятся на попечении других, не нужна никакая обувь. О, если бы все родители, особенно чересчур заботливые матери, держались крепко и нерушимо этого правила! Родители с известными предрассудками не согласятся на это, но пусть они, по крайней мере, сжалятся над маленькими беспомощными созданиями и позаботятся для

них о такой обуви, сквозь которую мог бы легко проникать к коже свежий воздух.

Дети, уже умеющие ходить, сами помогают себе в таких случаях. Не обращая ни на что внимания, они сбрасывают с себя стесняющие ноги ботинки и чулки и вполне счастливы этим, особенно ранней весной, когда их выпускают на вольный воздух. Иной ребенок при этом зашибет себе до крови палец, но все-таки это не отнимает у него охоты ходить босиком. Дети делают это совершенно инстинктивно, следуя природному влечению, которому следовали бы и мы, старшие, если бы изнеженное, шаблонное, подобно машине, устраняющее все естественное, воспитание не лишало нас всякого здравого чувства.

Дети бедняков редко встречают препятствия к своим удовольствиям. Менее счастливы в этом отношении дети знатных и богатых, а между тем они нуждаются в свободе не меньше своих сверстников из бедного сословия. Мне пришлось как-то видеть мальчиков одного знатного сановника. Как только они удалялись с пронизывающих глаз строгого отца, с их ног быстро слетали долой тонкие башмаки и еще более тонкие красные, желтые или белые чулочки, и у мальчиков начиналась потеха на влажной зеленой лужайке. Мать их, здравомыслящая женщина, позволяла им делать это; но стоило только отцу увидеть своих принцев в таком неприличном виде, начинались суровые длинные проповеди и наставления о воспитанности и невоспитанности, о сословной чести и чувства собственного достоинства. Но это так глубоко проникало в сердца детей, что они на следующий день еще резвее прыгали босиком по траве. Повторяю еще раз: предоставьте, по крайней мере, еще не испорченным воспитанием детям их светлую радость!

Благоразумные родители, которые охотно позволили бы это детям, но, живя в городе, не имеют садика или лужайки для игр, могут позволить детям ходить иногда босиком по комнате или коридору, чтобы и ноги их, как лицо и руки, хотя бы по временам освежались воздухом.

Взрослым детям беднейших классов, особенно жителям деревни, мне незачем напоминать об этом; они много ходят босиком и не завидуют богатым горожанам в том, что те носят великолепные, сжимающие ноги ботинки и чулки. Глупые поселяне, подражающие манерам горожан и потому стыдящиеся деревенских обычаев, достаточно наказаны за свое самомнение; хорошей старины следует придерживаться твердо. Во дни моей юности все в деревне ходили босиком: дети и взрослые, отцы и матери, братья и сестры. Родители давали нам на дорогу кусок хлеба и несколько яблок, а также сапоги и чулки; но они висели у нас на руках или за плечами до самого прихода в училище или церковь, и это не только летом, но и в холодную пору. Как только ранней весной начинал таять снег на горах моей родины, мы уже бродили босиком по лужам, и нам это было весело и приятно и мы были здоровы.

Выросшие в городах, особенно принадлежащие к высшим классам, не могут подобного делать, — это ясно. Если их предрассудки зашли уже так далеко, что, по их мнению, стоит только ступить босой ногой при раздевании или одевании на голый пол, а не на теплый мягкий ковер, чтобы сейчас же схватить ревматизм, катар, болезнь горла или что-нибудь подобное, то я не хочу разубеждать их. Но все же если найдутся такие, которые пожелают закалить себя, то что мешает им проделывать прогулку босиком в течение 10, 15, 30 минут перед сном или утром, вставши с постели? Первое время можно прогуливаться по комнатам в чулках, чтобы для начала не показалось слишком чувствительно, позднее же босиком, причем следует предварительно поддерживать некоторое время ноги по лодыжки в холодной воде.

При доброй воле, при истинном стремлении поддержать свое здоровье всякий, даже самый знатный барин, самый ревностный служащий найдет достаточно времени, чтобы сделать благо самому же себе.

Один мой знакомый священник отправлялся ежегодно в гости на некоторое время к приятелю, у которого был большой сад. Утренние прогулки босиком по росистой траве освежали все его тело, благотворно действуя на здоровье, как он не раз мне говорил о том.

Я мог бы назвать целый ряд высокопоставленных лиц, которые отнеслись достойным образом к благому совету и с целью закалить себя в хорошее время года совершали утренние прогулки босиком в глухом лесу или по лугу.

Один из них признавался мне, что у него редкая неделя проходила хотя бы без слабого катара; благодаря этому в высшей степени простому упражнению он навсегда избавился от своей прежней чувствительности и восприимчивости.

Матерям адресую я здесь несколько отдельных слов. Я буду краток, но если с Божьей помощью останусь жив и здоров, то, как уже обещал, дам им впоследствии несколько практических указаний по воспитанию, главным образом физическому. Первая обязанность матерей — позаботиться воспитать

более крепкое поколение и постараться устранить все возрастающие и так сильно опустошающие человеческое общество изнеженность, слабость, малокровие, нервозность и тому подобные явления, сокращающие человеческую жизнь. Этого можно достигнуть, закаляя детей с самого раннего возраста. Воздух, пища и одежда одинаково нужны старику и грудному младенцу. Эти три потребности и составляют область закаливания. Чем чище воздух, которым дышит ребенок, тем лучше его кровь. Чтобы быстрее приучить эти слабые создания к свежему воздуху, многие матери очень благоразумно после ежедневных теплых купаний обмывают детей в течение 2—3 секунд в более холодной воде. Теплая вода делает ребенка вялым и разнеживает, последующее же холодное обмывание укрепляет, закаляет и способствует здоровому развитию тела. Первоначальные признаки чувствительности, выражающиеся в плаче, исчезают сами собой после 3—4 раз. Таким средством дети еще грудными предохраняются от столь обычной простуды и ее последствий; матери тогда могут не укутывать детей в шерстяные и другие тяжелые материи, мешающие доступу воздуха. Такое укутывание очень вредит здоровью маленьких детей. Нежные тельца находятся как бы в пылающей шерстяной печке; маленькое создание задыхается под тяжестью повязок и покрывал; головка укутана, так что ребенок не может ни слышать, ни видеть; на шею, которую прежде всего следует приучить к холоду, намотано столько, что доступ к ней воздуха герметически закрыт. Едва только няня взяла на руки ребенка, чтоб идти с ним гулять, как уже нежно любящая мамаша спешит осмотреть, хорошо ли закрыт малейший уголок. Можно ли после этого удивляться, что при таких обстоятельствах, при полнейшем отсутствии маломальски разумного отношения к закаленности, бесчисленное множество маленьких существ, отданных в жертву малейшему дыханию ветерка, ежегодно уносится в могилу дифтеритом, горловой жабой и т. п., что многие семьи переполнены лишь хилыми детьми, что матери ежедневно жалуются на чахотку, судороги и другие, прежде почти неизвестные болезненные явления у детей, особенно у девочек? И кто может счесть все проистекающие отсюда душевные пороки — эти пустоцветы и гнилые породы тела, которое, не расцветши, начинает уже отцветать! *Mens sana in corpore sano!*

Здоровый дух — в здоровом теле. Для формирования здорового выносливого человека главное условие — возможно ранняя закалка тела. О, если бы все матери возможно раньше и глубже прониклись своею задачей, поняли ответственность, выпавшую на них, и не упускали случая пользоваться всяким добрым советом.

2. В высшей степени полезно *ходить босиком по мокрой траве**, все равно, смочена ли она росой, дождем или просто полита водой. В третьей части часто встречается этот способ закалить себя, и я особенно рекомендую его старым и молодым, здоровым и больным, независимо от всякого другого применения воды.

Чем мокрее трава, чем дольше совершать прогулку по ней и, наконец, чем чаще совершать ее,

* Хождение по мокрой траве следует предпочесть хождению по мокрой земле, тем лучших результатов можно добиться. В общем прогулка по траве продолжается от 1 до 3 четвертей часа. Окончив прогулку, следует быстро смахнуть с ног траву и песок, приставшие к ним, и, не обсушивая ног, обуться немедленно в сухую обувь. После этого прогулка продолжается по сухой, покрытой песком или камнями дороге сначала скорым, а затем обыкновенным шагом до тех пор, пока не высохнут и не согреются ноги, обычно не более четверти часа.

Убедительно прошу обратить внимание на слова «сухая обувь» и никогда не надевать после описанной прогулки мокрых, сырых чулок. Иначе дурные последствия не замедлят сказаться на состоянии головы и горла; это значило бы не создавать, а разрушать. Следует напомнить молодым, нетерпеливым, неразумным людям, чтобы они не бросали чулок и сапог в мокрую траву, а оставляли их в сухом месте, для того чтобы можно было потом сразу согреть мокрые холодные ноги. Этот способ, как и вообще хождение босиком, можно применять даже и тогда, когда ноги холодны.

3. Почти так же, как хождение по мокрой траве, действует *и хождение по мокрым камням*, что для большинства удобнее и легче. В каждом доме в прачечной или в кухне и т. д. найдется какая-нибудь каменная площадка, пригодная для такой прогулки босиком. Если площадка длинная, можно ходить по ней вперед и назад быстрыми шагами; если же она состоит всего из 4—5 каменных плит, тогда придется топтаться на ней, подобно тому как месят тесто или давят виноград при выделке вина. Ведь суть дела в том, чтобы камни были мокры и чтобы не стоять на месте, а достаточно быстро двигаться. Для смачивания камней берут лейку или кувшин и наливают воду полосой соответственно величине пространства, а затем уже во время ходьбы ее расплескивают дальше. Если камни быстро высыхают,

следует повторять поливание до трех раз; лучше всего брать холодную воду.

Применение этого способа с лечебными целями не должно продолжаться больше 3—15 минут, что зависит от состояния пациента: слаб он или крепок, малокровен ли и т. д.; обыкновенно достаточно 3—5 минут. Здоровые же, применяющие этот способ только с целью закалить себя, могут продолжать упражнение по полчаса и даже больше, без всякого вреда. Я рекомендую этот способ всем, кто желает закалить себя как следует. Даже самые слабые и чувствительные субъекты могут смело пользоваться им.

У кого зябнут ноги, кто подвержен частым заболеваниям горла, катарам, приливам крови к голове и вследствие этого страдает головными болями, тот пусть чаще пользуется такими прогулками по камням. При этом недурно прибавлять к воде, которой поливают камни, немного уксуса.

Относительно одевания и движения здесь остаются в силе те же правила, что и при хождении по мокрой траве. Точно так же можно ходить и по мокрым камням, если ноги холодные (но никак не теплые перед началом упражнения).

4. Лучшего результата, чем в обоих предыдущих случаях, можно достигнуть *хождением по только что выпавшему снегу*. Заметьте выражение: только что выпавший, свежий снег, т. е. такой, который сворачивается легко в комок или пристаёт, как пыль, к ногам, а не старый, твердый, промерзший снег, который охлаждает ноги слишком резко и потому не годится. Но этим способом не следует пользоваться при сильном, холодном ветре, разве только ранней весной, когда на солнце уже тает снег. Я знаю, что некоторые прогуливались по такому снеговому студню в течение получаса, целого часа и даже полутора часов с отличнейшими результатами. Только в первые минуты нужно сделать над собой некоторое усилие, затем уже не останется и следа от чувства холода. Нормальная продолжительность хождения по снегу 3—4 минуты. Еще раз напоминаю, что не следует стоять на одном месте, а нужно ходить.

Иногда бывает, что слишком нежные пальцы, совершенно отвыкшие от наружного воздуха, не переносят мороза и воспаляются, т. е. краснеют, горят и распухают. Но этого не следует пугаться, стоит только почаще слегка натирать сухие пальцы снегом или обмывать снежной водой, и они вскоре излечатся.

Осенью прогулку по снегу можно с успехом заменить прогулкой по траве, покрытой изморозью. Холод в данном случае ощущается сильнее, так как тело в это переходное время еще не успело отвыкнуть от летнего тепла. Зимой прогулку по снегу можно заменить прогулкой по каменным плитам, политым снеговой водой. Относительно одевания и движения — те же правила, что и выше.

«Все это глупости, дурачество и т. д.», — говорят обыкновенно именно об этом способе закаливания себя, ожидая от него и простуды, и катара, и ревматизма, и горловой, и всевозможных болезней. Но стоит только заставить себя испробовать это, и тогда можно скоро убедиться, что этот предрассудок совершенно не основателен и что «ужасные» прогулки по снегу приносят не вред, а большую пользу*.

Много лет тому назад знавал я жену одного сановника. Эта энергичная женщина придавала большое значение закаливанию своих детей: она не терпела разборчивости их в пище и питье и всегда порицала жалобы на погоду, на жару, на холод и т. д. Как только выпадал первый снег, она обещала своим детям дать хлеба с медом, если они побегают босиком по снегу одну минутку. Так делала она многие годы, и ее дети выросли крепкими, здоровыми людьми и всю жизнь были благодарны за свое неизнеженное воспитание. Эта мать отлично понимала свою задачу.

Это было бегание по снегу здоровых; приведу два случая, показывающие, как хорошо оно помогает при некоторых страданиях.

Одна особа из года в год зимой страдала нарывами, которые вскрывались, гноились и причиняли ей большие страдания. Как только выпал первый снег, по моему совету она начала ходить босиком по снегу, повторяла это часто и совершенно избавилась от тягостных нарывов.

Недавно пришла ко мне 17-летняя девушка, жалуясь на сильную зубную боль. «Походи босиком минут 5 по только что выпавшему снегу, — сказал я ей, — и твоя зубная боль скоро пройдет». Она немедленно последовала моему совету, отправилась в сад и десять минут спустя явилась

* Я знаю врачей, которые в высшей степени одобряют это упражнение, если только оно применяется с надлежащей осторожностью; другим же, склонным к упрекам в суровости, я хочу напомнить о гораздо более суровом применении льда ко мне с радостной вестью, что зубная боль совершенно прошла.

Никогда не следует ходить по снегу, если все тело недостаточно согрето. Кто зябнет, тот прежде всего должен посредством движения или работы придать телу нормальную теплоту. Лица, у которых ноги потеют, у которых на ногах от холода появляются нарывы, разумеется, не должны ходить по снегу, пока указанные страдания не устранятся иным соответственным лечением (ножные ванны, паровые ванны для ног).

5. *Хожение по воде* (ноги погружаются до икр) способствует закаливанию тела, потому что: во-первых, действует на все тело, укрепляет его; во-вторых, действует благоприятно на почки, способствует выделению мочи, чем предохраняет нас от многих заболеваний почек, мочевого пузыря и брюшной полости; в-третьих, действует хорошо на грудь, облегчает дыхание и способствует выделению газов из желудка; в-четвертых, особенно хорошо действует против головных болей и тяжести в голове. Эту процедуру можно принимать в холодной воде. Сначала погружают ноги до лодыжек, затем до икр, а еще лучше, если вода доходит до колен.

Сначала следует это делать 1 минуту, а затем уже 5—6 минут. Чем холоднее при этом вода, тем лучше. После такой прогулки следует двигаться — зимой в теплой комнате, а летом на чистом воздухе, до тех пор, пока тело совершенно не согреется. Зимой можно добавлять к воде снег. Слабые могут начинать с не очень холодной воды.

6. Для закаливания преимущественно конечностей служит *погружение рук и ног в воду*. Погружают ноги до или выше колен в холодную воду не больше чем на 1 минуту. Обувши ноги, обнажают руки до плеч и погружают их тоже в холодную воду на 1 минуту. Лучше, впрочем, делать и то и другое одновременно. У кого есть большая ванна, тому это легко выполнить. Можно еще поставить ноги в какой-нибудь сосуд, стоящий на полу, а обнаженные руки опустить в ведро, поставленное на стул.

Я охотно применяю этот способ после некоторых болезней, чтоб ускорить прилив крови к конечностям.

Погружать только руки в холодную воду особенно полезно тем, у кого вообще зябнут руки или от холода появляются нарывы. После погружения полезно вытирать досуха кисти рук (а не всю руку) — иначе от прикосновения резкого воздуха к оголенным местам кожа может потрескаться.

Необходимо, чтобы перед упражнением температура тела была нормально высока (чтобы не морозило). Если же озябли только ступни ног (не выше икр) или руки до локтей, — это не должно мешать упражнению.

7. Еще одним средством закалить себя я считаю *обливание колен*, что особенно благоприятно действует на ступни ног, так как заставляет кровь приливать к ним. Замечу, что к здоровым людям я применяю это средство более интенсивно, заставляя струю воды падать с большей высоты, прибавляя зимою к воде лед, снег и т. д.

Этот способ применим только тогда, когда тело достаточно согрето (не знобит). Холодные ступни ног не могут служить помехой к обливанию колен. Обливания колен без применения какого-либо другого способа не следует делать дольше 3—4 дней. А кто дольше пользуется им, должен попеременно делать общие обливания или погружения рук (см. п. 6) и обливание колен — один способ утром, а другой после полудня. Перечисленных способов закалывать свое тело достаточно. Они применимы в любое время года — и зимой, и летом. Зимой следует их несколько сократить, зато движение после них несколько продлить. Непривычным не следует начинать закалять свое тело именно зимой. Особенно это правило относится ко всем малокровным, зябким, привыкшим к шерстяному платью и потому изнеженным. Я говорю это не потому, что опасаясь вреда, а единственно потому, что боюсь внушить ужас к полезному в высшей степени делу.

Здоровые и больные могут безбоязненно применять все способы, но с осторожностью и следуя моим указаниям. Дурные последствия происходят не от лечения, а от большей или меньшей неосторожности. Даже к чахоточным, у которых болезнь зашла уже довольно далеко, я применял с громадным успехом 1, 2, 3 и 6-й способы.

Мне незачем склонять к закаливанию тех, для кого преимущественно я написал эту книгу. Их призвание и повседневные обязанности сопряжены с ежедневным, даже ежечасным применением того или иного из названных и бесчисленного множества неназванных средств закаливания духа и тела. Пусть же они никому не завидуют, кому, казалось бы, лучше живется, чем им. Это зачастую является заблуждением и даже огромным заблуждением.

Тех из моих читателей, которым, быть может, не приходилось никогда слышать обо всем описанном

здесь, я приглашаю, прежде чем отвергнуть приводимые рекомендации, сделать самый незначительный опыт. И если этот опыт удастся, я буду очень доволен, не ради себя, но ради самого дела. Немало бурь проносится над человеческим здоровьем в жизни, и благо тому, кто, закалив свое здоровье, укрепил глубоко его корни!