

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях.

Уважаемый читатель!

Если вы скопируете данный файл,
Вы должны незамедлительно удалить его сразу после ознакомления с содержанием.
Копируя и сохраняя его Вы принимаете на себя всю ответственность, согласно действующему международному законодательству .
Все авторские права на данный файл сохраняются за правообладателем.
Любое коммерческое и иное использование кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует никакой коммерческой выгоды. Но такие документы способствуют быстрейшему профессиональному и духовному росту читателей и являются рекламой бумажных изданий таких документов.

Г. Малахова

ВОДА

«ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ»

УНИКАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ
ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Рецепт

- ✓ Вода при лечении различных заболеваний
- ✓ Вода и красота, банные процедуры и закаливание
- ✓ Минеральные воды, «золотая» и «серебряная» вода...



Г. Малахова

Заполняется
исправления допускаются

Г. Малахова



ВОДА

«ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ»

УНИКАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Вода при лечении различных заболеваний

**Вода и красота, банные процедуры
и закаливание**

**Минеральные воды,
«золотая» и «серебряная» вода...**



**Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ**

УДК 615.83
ББК 53.54
В62

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника
И.А. Озерова

В85 Вода «живая» и «мертвая». Уникальное исцеление от болезней / Сост. Г.И. Малахова. — М.: Издательство Центрполиграф, 2011. — 159, [1] с. — (Советы опытного доктора).

ISBN 978-5-227-02584-5

Из этой книги вы узнаете, какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться пригодной для питья. Водолечение занимает значительное место в оздоровлении человека и является методом поддержания здоровья. А народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней. У других народов есть другие типы бань, и об этом тоже подробно рассказано. Также к оздоровлению организма с помощью воды можно отнести и закаливание, чему посвящена отдельная глава. И еще вы узнаете, от каких болезней помогают минеральные воды, которыми можно лечиться как на курортах нашей страны, так и дома. Заключительная глава книги посвящена воде, которая, оказывается, бывает не только в сказках и которой можно укреплять свое здоровье: это «золотая» и «серебряная» вода.

УДК 615.83
ББК 53.54

ISBN 978-5-227-02584-5

© Малахова Г.И.,
составление, 2011
© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2011

Введение

Вода — неотъемлемая основная часть всего живого, без которой невозможна жизнь на Земле. Растения на 90 % состоят из воды, взрослый человек на 60—65 % состоит из воды. Понятно, что любое нарушение поступления воды в организм вызывает сбой в его работе.

История не знает религии, где бы не было ритуалов, связанных с водой. Их проводили еще в первобытные времена. Самый важный — это очищение водой. Недаром считается, что после неприятной ситуации, общения с тяжелым человеком обязательно нужно, придя домой, принять душ — вода смывает информацию, снимает с человека все темное и негативное. Без воды человек не сможет прожить и нескольких дней.

В этой книге вы узнаете, какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться пригодной для питья. Мы расскажем о принципах лечения водой. Первые сведения о водолечении есть еще в индийском эпосе «Ригведа» (1500 лет до н. э.). Из разных источников известно, что с лечебной целью ее применяли древние египтяне, ассирийцы, вавилоняне и евреи. Из Египта метод лечения водой был перенесен в Грецию Пифагором и усовершенствован Гиппократом. Оттуда его позаимствовали римляне, а от них — и арабы, и европейцы. Таким образом эти процедуры дошли до наших дней и в XX веке вошли в арсенал современной медицины. Водолечение (лечебные души, ванны, как с обычной водой, так и с добавлением отваров лекарственных трав или ароматических масел) и бальнеолечение (лечение минеральной водой) занимают значительное место в оздоровлении человека и являются очень приятным методом поддержания здоровья. А народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней. У других

народов есть другие типы бань, и об этом тоже подробно рассказано.

Также к оздоровлению организма с помощью воды можно отнести и закаливание, чему посвящена отдельная глава. И еще вы узнаете, от каких болезней помогают минеральные воды, которыми можно лечиться как на курортах нашей страны, так и дома.

Заключительная глава книги посвящена воде, которая, оказывается, бывает не только в сказках и которой можно укреплять свое здоровье: это «золотая» и «серебряная» вода.

Что такое чистая вода

Казалось бы, вокруг нас очень много воды. Она в реках, озерах, прудах, даже лужах. Она выпадает дождем или снегом, висит туманом или изморосью. Но для употребления годна не всякая вода, не любая сохранит здоровье. Только чистая вода полезна для организма. А что такое «чистая вода»?

Содержание растворенных химических веществ (соли жесткости, железо, тяжелые металлы, радионуклиды и многие другие) в чистой воде должно соответствовать международным нормам.

Чистая вода не должна содержать нежелательных привкусов, запахов, канцерогенных хлорорганических соединений (так называется комплекс соединений, получаемых в результате обработки воды хлором с целью обеззараживания) и т. д.

Чистая вода не должна быть загрязнена бактериями.

Сейчас существуют нормы питьевого водоснабжения, в которых расписаны все цифры бактериологических, органолептических и токсичных химических показателей. Они не являются раз и навсегда установленными и меняются время от времени. Российские нормы по некоторым показателям значительно уступают западным, что связано с экономическими возможностями страны.

Гигиенические требования к чистоте питьевой воды централизованных систем водоснабжения определяются санитарными правилами и нормами СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водопользования». Основные требования к физическим свойствам питьевой воды:

- отсутствие неприятного запаха, вкуса, цвета,
- минерализация питьевой воды не должна превышать 1 г/л,

- жесткость питьевой воды (содержание в воде ионов кальция и магния) не должна превышать 7 мг-экв/л,
- содержание железа в питьевой воде не более 0,3 мг/л,
- значения рН питьевой воды должны находиться в пределах 6,5—9,5,
- концентрация нитратного иона в питьевой воде не должна превышать 50 мг/л.

Нормы микробиологического состояния питьевой воды:

- коли-индекс — отсутствие,
- общее микробное число — не более 50.

Иногда люди думают, что самая чистая вода — дистиллированная. Это так. Но в таком случае понятия «чистая» и «питьевая» не равны друг другу. Дистиллированная вода вовсе не полезна для питья. Ее можно употреблять, только если нет другого выбора.

Дистиллированная вода получается методом перегонки, то есть может содержать легколетучие органические примеси, которые содержались в воде до дистилляции. В ней нет минералов, а это может быть вредным для организма. И именно из-за отсутствия каких-либо минеральных веществ она кажется невкусной.

Обычно полезной для питья считается артезианская вода, поступающая из глубинных водоносных слоев, но это тоже не всегда правильно. Польза такой воды определяется слоями земли, через которые она прошла, впитав в себя различные вещества. Как правило, она обогащена минеральными солями, в том числе ионами двухвалентного железа. При контакте с кислородом (воздухом) оно окисляется до трехвалентного, которое при обычных условиях выпадает в виде осадка, воспринимающегося как рыжая «муть».

Конечно, в нашей стране самые большие нарекания вызывает водопроводная вода. Она может быть мутной после прохождения по старым трубам или из-за проблем с водозаборами, для обеззараживания ее хлорируют и она приобретает характерный привкус и запах. Часто в этой воде обнаруживают следы таких тяжелых

металлов, как свинец, медь и цинк. Чем старше трубы, тем больше в них накапливается ржавчины.

Если верить нормативам, концентрации хлора в водопроводной воде не являются опасными для здоровья человека. Однако у людей, страдающих астматическими и аллергическими заболеваниями, присутствие хлора даже в таких малых концентрациях очень ухудшает самочувствие. Кроме того, хлор взаимодействует с органическими соединениями, находящимися в водопроводной воде, с образованием достаточно вредных хлорорганических соединений.

Обычно воду из-под крана мы кипятим и этим уничтожаем содержащиеся в воде бактерии и уменьшаем содержание легколетучих компонентов. Однако из-за выкипания воды происходит увеличение концентрации в ней нелетучих примесей (например, солей тяжелых металлов). А полезные вещества, вроде солей кальция и магния, оседают на стенках чайника в виде твердого белого налета.

Исследования, проведенные в последние годы, показали неблагоприятное воздействие на организм человека питьевой воды с минерализацией свыше 1,5 г/л и ниже 30—50 мг/л. Такая питьевая вода плохо утоляет жажду, ухудшает работу желудка, нарушает водно-солевой обмен в организме. До недавнего времени на высокую минерализацию воды (жесткость) обращали внимание лишь из-за ее влияния на пригодность воды для мытья волос и стирки, а также на интенсивность образования накипи при кипячении. Теперь стало ясно, что очистка воды необходима.

По некоторым признакам можно определить, какие именно недостатки есть у воды:

- зеленые и бурые подтеки на посуде — в воде присутствуют серная и соляная кислоты;
- рыбный, затхлый или древесный запах — присутствуют хлорорганические соединения;
- образование темных пятен на посуде и предметах из серебра, наличие желтоватых, черных пятен на поверхности раковины — есть растворенный сероводород;

Показатели качества питьевой воды

Показатели качества, проверяемые при анализе воды	Предельно допустимая концентрация		
	СанПиН Питьевая вода 2.1.4.1074-01	Европейское Экономическое Сообщество	Всемирная Организация здравоохранения, Женева
1. Органолептические показатели качества воды			
Запах, в баллах	Не более 2	2 – 3	—
Привкус, в баллах	Не более 2	—	—
Цветность в градусах	Не более 20	20	15
Мутность, ЕМФ, мг/л	2,6	1,0	2,0
2. Показатели, определяемые при химическом анализе воды			
Водородный показатель (рН)	6,0 – 9,0	6,2 – 8,5	6,5 – 8,5
Общая жесткость, мг-экв/л	7,0	2,9	2,5
Общее содержание (по NaCl) мг/л	1000	не норм.	не норм.
Железо общее/растворенное, мг/л	0,3	0,2	0,3
Хлориды, мг/л	350	250	250
Сульфаты, мг/л	500	250	250
Марганец, мг/л	0,1	0,05	0,1
Кальций, мг/л	180	100	135

Показатели качества, проверяемые при анализе воды	Предельно допустимая концентрация		
	СанПиН Питьевая вода 2.1.4.1074-01	Европейское Экономическое Сообщество	Всемирная Организация здравоохранения, Женева
Магний, мг/л	50	50	50
Аммоний, мг/л	2,5	—	1,5
Фториды, мг/л	1,2—1,5	0,7—1,5	1,5
Сероводород, мг/л	0,003	—	—
3. Санитарные показатели, определяемые при анализе воды			
Окисляемость перманганатная, мгО ₂ /л	5,0	5,0	—
Нитраты, мг/л	45	50	50
4. Биологические показатели, определяемые при анализе воды			
Общее микробное число (мезофильные аэробные и факультативно анаэробные), число бактерий в 100 мл	Не более 50	—	—
Общие колиформные бактерии, число бактерий в 100 мл (БГКП коли-формы)	отсутствие	—	

- запах фенола — в воду попали промышленные сточные воды;
- солоноватый привкус — высокое содержание солей магния и натрия;
- образование пятен на алюминиевой посуде — высокое содержание щелочи;
- металлический привкус — высокое содержание железа;
- потемнение и коррозия раковины из нержавеющей стали — высокое содержание хлоридов;
- красновато-бурый осадок — в воде есть окисленное железо, вымываемое из ржавых труб;
- мутная вода — либо высокое содержание воздуха из-за неисправного насоса, либо присутствие метана.

Кроме питьевой бывает еще и техническая вода (хозяйственно-бытовая), требования к ее качеству более мягкие и зависят от того, для чего она используется. В быту основной расход технической воды в день приходится на туалет — 35 % расхода воды на душу населения (50 л). Второй по размеру расход воды — на ванну, душ, умывание и т.п., 32 % (42 л). Стирка в среднем забирает 12 % (17 л), мытье посуды — 10 % (14 л), питье и приготовление пищи — 3 % (4 л), прочие расходы (домашние питомцы, поливка цветов и т.п.) — 8 % (11 л). Это средние цифры, по которым рассчитывается потребность населения в воде.

Чтобы привести воду к техническим нормам, применяются такие процессы, как умягчение (снижение жесткости) воды, очистка воды от железа.

Умягчение воды — это удаление из нее солей жесткости. Жесткость появляется при избыточном содержании в воде солей кальция и магния. По нормам жесткость воды должна быть не более 7 мг-экв/л. При жесткости уже в 4 мг-экв/л в системе водоснабжения и на сантехнике накапливается осадок. Жесткая вода негативно сказывается на здоровье человека, на работе любого оборудования.

Очистка воды от железа может проводиться с помощью окисления, причем эта операция может проводить-

ся разными веществами. Окисление может происходить: воздухом в установках аэрации; хлором; перманганатом калия; перекисью водорода; озоном; алюмосиликатами. В результате окисления растворенное железо осаждается и фильтруется с помощью автоматизированного водоочистного оборудования.

Для окисления воздухом вода должна какое-то время контактировать с кислородом воздуха (время зависит от температуры воды).

Окисление озоном не может проводиться повсеместно, поскольку имеет ряд особенностей:

- озон не поддерживает бактерицидное состояние воды в течение длительного времени, поэтому исключить попадание загрязнений в очищенную воду возможно только в коротких водопроводных сетях;

- технология озонирования требует больших первичных затрат;

- технология требует большего энергопотребления;

- используемые трубопроводы должны быть из чистых неметаллических материалов.

Человеческий организм и вода

Говоря о человеке, мы в первую очередь вспоминаем скелет и мышцы, можем перечислить различные органы, а между тем основная часть человека — вода. В организме человека при массе тела 65 кг содержится примерно 40 л воды. Головной мозг состоит из воды на 80 %, в мышцах ее 76 %, в костях — около 25 %, кровь на 92 % состоит из воды. Чем моложе человек, тем больше воды он содержит в себе. У новорожденного ребенка ее 70 %. С возрастом количество воды постепенно уменьшается.

В водной среде протекают все жизненно важные процессы в человеческом организме.

Она регулирует температуру тела; увлажняет воздух, поступающий в организм; доставляет питательные вещества и кислород во все клетки организма; способствует усвоению питательных веществ органами; выводит отходы процессов жизнедеятельности.

Человек сможет прожить без воды всего несколько суток. Потеря воды объемом менее 2 % веса тела приводит к возникновению чувства жажды, при потере 6—8 % наступает обморочное состояние, при 10 % — галлюцинации, 10—20 % — критичны и очень опасны для жизни.

Вода в организме может быть свободной, составляющей основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Небольшая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому.

С мочой, потом, калом и выдыхаемым воздухом человек теряет ежедневно 2,0—2,5 л воды. При усиленной физической нагрузке или высокой температуре окружающей среды потери жидкости могут достигать 6—10 л в сутки. Через почки выводится около 50 % суточного объема воды, с потом через кожу — 32 %, с мочой — 18 %.

с выдыхаемым воздухом через легкие — 13 %, через кишечник — 5 %.

Теряющуюся воду человек компенсирует, потребляя ее. У взрослого здорового человека количество необходимой воды можно рассчитать: оно составляет примерно 40 мл на 1 кг массы тела. У детей грудного возраста этот показатель увеличивается до 120—150 мл на 1 кг массы. Суммарная суточная потребность в воде у взрослого определяется характером выполняемой работы, условиями внешней среды и качеством съеденной пищи. С продуктами питания ежедневно мы получаем 600—800 мл воды. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба — почти 70 %, яичница — тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе — около 50 %, в овощах и фруктах — до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50—60 % состоит из воды.

Около 300—400 мл воды образуется в самом организме при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков — 41 мл воды, 100 г углеводов — 55 мл воды.

Таким образом, вода из продуктов питания и вода, образующаяся в организме, составляет 0,9—1,2 л. При условном весе в 60 кг человек должен получить в сутки 2,4 л воды. То есть около 1,5 л он должен выпить. Лучше, если потребление этого количества воды распределяется в течение дня равномерно. Обычно утром 200—250 мл жидкости мы получаем в виде стакана чая или кофе, в обед — 200—250 мл с первым блюдом и 200—250 мл с третьим. За ужином выпиваем 200—250 мл чая и перед сном 200—250 мл кефира или зеленого чая. В сумме получается примерно столько, сколько и надо для поддержания водного баланса.

Избыточное употребление воды у здорового человека отрицательных явлений не вызывает. А вот при заболеваниях сердца и почек это может быть нежелательно. Эти органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, повышается давление. С потом и мочой теряется какое-то количество минеральных солей и витаминов, что ослабляет организм.

Если в организме ощущается существенный недостаток воды (то есть происходит обезвоживание), потери воды превышают поступление и образование ее в организме, развивается сгущение крови. При этом ухудшается работа головного мозга, нарушается снабжение тканей кислородом, создаются условия для образования тромбов в кровеносных сосудах. Сигнал о недостатке воды в организме через нервные рецепторы поступает в головной мозг, и в результате возникает чувство жажды. Оно выражается ощущением сухости в полости рта.

Содержание воды в организме зависит не только от ее потребления и потери, но и от продуктов, которые мы едим. Строго говоря, на обмен влияют соли различных веществ. Например, соли натрия задерживают воду в организме, а соли кальция и калия усиливают мочеотделение и способствуют выведению воды. Вот почему после употребления молока или большого количества овощей или фруктов заметно увеличивается объем выделяемой мочи.

Кстати, недостаток воды моментально затормаживает процесс метаболизма, и жировые клетки попросту прекращают расщепляться. Именно поэтому для снижения веса нужно пить воды больше, а не меньше.

Накопление шлаков в организме происходит не только из-за употребления плохой воды, которая течет у нас из крана, или от употребления всяких покупных напитков с химическими добавками. Мы живем в мире с нарушенной экологией, употребляем недоброкачественные продукты питания, активно травим организм с помощью вредных привычек, а кроме того, испытываем стресс дома, на работе и как жители больших городов. Не добавляет здоровья и малоподвижный образ жизни. Сочетание всех этих факторов приводит к медленным, внешне не проявляющимся нарушениям здоровья. Как правило, это высокая утомляемость, вялость, сонливость, головные боли, низкий общий тонус, не диагностируемые нарушения обмена веществ (лишние килограммы в том числе). Также начинают слоиться ногти и сечься волосы, шелушиться кожа. Человек обращается к врачу, и ему лечат симптомы, а не причину, используя разные спосо-

бы, от гомеопатии до антидепрессантов. А причины продолжают воздействовать на организм и через какое-то время приводят к реальному заболеванию.

Чистая вода, без лишних примесей и технической или химической обработки, позволяет создать наилучшую среду для протекания биохимических процессов в нашем организме. Правда, в наших условиях найти такую воду достаточно сложно.

Городскому человеку кроме необходимого обычно количества воды (30—40 мл на 1 кг массы тела) нужна еще дополнительная доза — примерно 1—2 литра сверх нормы (зависит от массы тела и физических и психологических нагрузок). Что касается вымывания из организма вместе со шлаками полезных микроэлементов, это действительно возможно. Но только в том случае, если ежедневно выпивать не менее 6 литров воды.

Больше жидкости пить рекомендуется при инфекционных заболеваниях, отравлениях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в послеоперационном периоде.

Однако и некоторым здоровым людям нужно пить воды больше средней нормы. Происходит это в следующих случаях:

1. Вес тела. При избыточном весе нужно добавить к обычной норме (2—2,5 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.

2. Температура и влажность воздуха. Жара и низкая влажность воздуха тоже увеличивают потребность в воде, как минимум на 1,5—2 стакана в день. В бане или парилке пить нужно постоянно, сколько влезет.

3. Учащенное дыхание. Во время физических нагрузок с дыханием теряется больше жидкости. Чтобы ее восполнить, нужно выпивать по стакану воды каждый час активного дыхания.

4. Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, стоит выпивать стакан воды перед такими напитками и перед каждой сигаретой.

5. Кормление грудью. Пить надо, сколько влезет.

6. Возраст после 60-ти. Пожилые люди в большей степени подвержены обезвоживанию, так как работа почек с возрастом ухудшается, и сигналы жажды становятся более слабыми, что в итоге и ведет к недостатку жидкости в организме.

7. Употребление медикаментов. Многие лекарства ведут к обезвоживанию. К тому же дополнительная вода требуется и для того, чтобы вывести эти препараты из организма.

8. Простудные заболевания. Дополнительная вода во время ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще и разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

Наоборот, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно при наличии отеков, при ожирении, нарушениях выделительной функции почек количество потребляемой жидкости уменьшают.

Если организм теряет воду со скоростью более 500 мл в час или теряет десятую часть от общего количества воды, возникает обезвоживание организма. Обезвоживание может возникать при избыточном выведении воды (рвота, диарея из-за различных причин), недостаточном ее поступлении в организм, некоторых заболеваниях. Также обезвоживание развивается при длительном неконтролируемом приеме мочегонных препаратов или при сухом голодании.

При обезвоживании уменьшается объем циркулирующей крови, снижается давление, кислотно-основное равновесие организма сдвигается в кислую сторону (ацидоз), повышается вязкость крови, снижается содержание калия, нарушается пищеварение и обмен веществ. Отмечается сильная жажда, пропадает аппетит, появляются сухость слизистых, охриплость голоса, общая слабость, тошнота, головная боль, нарушение психики. Обезвоживание организма — это одно из угрожающих жизни состояний. Обычно оно случается либо при болезни, либо в экстремальных ситуациях и в любом слу-

чае требует немедленной помощи. Если человек может пить сам — он должен пить сам. Если не может — жидкости ему вводят внутривенно.

Как лучше пить воду

Определить, достаточно ли выпиваете жидкости, можно несколькими способами. Проще всего это можно сделать по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. Можно также ущипнуть себя за руку с внешней стороны ладони: если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет — пора поменять питьевой режим.

Есть несколько правил, которые помогут вам и вашему организму усваивать воду:

- не нужно пить сразу много и быстро. Пейте маленькими глотками в несколько приемов. Это серьезно облегчит работу почкам;

- выпивайте 1 — 2 стакана сразу после пробуждения. Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и полученная за завтраком пища быстрее усвоится. Насчет температуры этой воды мнения разнятся: кто-то ратует за горячую (или хотя бы теплую) воду, кто-то настаивает на холодной. Вообще-то это зависит от эффекта, который вы хотите получить. Подробнее об этом будет сказано ниже;

- старайтесь не пить очень холодную воду. Из-за резкого перепада температуры может возникнуть спазм голосовых складок и на время пропадет голос. И ведь от этого легко простудиться. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена веществ и в итоге ведет к ожирению;

- не пейте слишком горячую воду. Это разрушает эмаль зубов и обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.

Вода быстро утолит жажду, если ее подкислить лимонной или аскорбиновой кислотой, добавить соки кислых фруктов или ягод. Для утоления жажды хорошо подходят столовая минеральная вода, разбавленные

фруктовые соки. Содержащиеся в них минеральные соли способствуют удержанию в организме нужного количества воды. В воде для утоления жажды не должно быть более 1 — 2 % сахара. Не дает освежающего эффекта и вода при температуре выше +12 — 15 °С.

Выпитая вода обычно сразу же жажду не утоляет. Это происходит спустя 10 — 15 минут после того, как жидкость из желудка и кишечника начинает поступать в кровь.

Значительно лучше, чем обычная вода, утоляют жажду хлебный квас, зеленый чай, клюквенный морс. Это происходит потому, что вода всасывается медленнее, чем напитки, содержащие определенные «сигналы» для желудка, что ему пора всасывать жидкость. Такие вещества содержатся во взваре, компотах, морсе, разных легких супчиках. При их употреблении значительно усиливается слюноотделение и уменьшается сухость во рту.

В разных статьях пишут о том, что во время еды категорически нельзя пить воду. Рекомендуют не пить ее за час до еды и 1,5 часа после. Однако вся история человечества свидетельствует, что люди пили именно во время еды. Если бы это было настолько вредно, неужели они бы не заметили этого? Мы же часто говорим о том, насколько много наши предки знали о правильном образе жизни и как они умели поддерживать свое здоровье. У народов разных стран издавна практикуется питье во время еды. Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, пиво, чай, разбавленные кисломолочные напитки. Например, французы пьют во время еды столовое вино, органические кислоты которого стимулируют пищеварение, а американцы — холодную воду. В Японии принято пить чай до и во время еды.

В теории питье воды или других жидкостей во время еды должно несколько замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока. Однако недавние исследования, проведенные в США, не подтвердили это положение. Очевидно, многое зависит от концентрации соляной кислоты и ферментов и состава пищи.

Следует только заметить, что холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, ведет к тому, что пища задерживается в желудке, а употребление холодной воды сразу же после съеденных сырых фруктов и ягод обычно вызывает усиленное газообразование и вздутие кишечника.

Таким образом, вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды каждый человек может решить для себя сам. Кто-то может не пить во время еды, а кому-то сухой кусок в горло не полезет. Исключение составляют лишь щелочные минеральные воды, пить которые до, во время и сразу же после еды здоровым людям не следует.

Во время снижения веса и при физических упражнениях нельзя ограничивать себя в питье. На тренировках пить воду рекомендуется не реже, чем каждые 20 минут. Также нужно пить воду перед и после физических нагрузок. И никогда не ждать наступления чувства жажды, ведь к тому моменту, когда мозг подает об этом сигнал, тело уже лишается нужного запаса воды и эффективность тренировок падает на 5—10 %.

При использовании любой диеты надо помнить, что в обезвоженном организме ухудшается внутриклеточный обмен веществ и в жировой ткани происходит накопление шлаков. Чтобы эти шлаки вывести, требуется дополнительная энергия. Человек это воспринимает как чувство голода, ему очень хочется есть. А на самом деле ему надо пить.

Всемирно известный иранский доктор Ф. Батмангхелидж, который изучал воздействие воды на лечение самых разных заболеваний, дает следующие советы:

- воду нужно пить перед едой. Оптимальное время — за 30 минут до приема пищи. Это позволит подготовить пищеварительный тракт, особенно тем, кто страдает гастритом, дуоденитом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения;

- воду нужно пить всегда, когда вы чувствуете жажду, даже во время еды;

- воду нужно пить через 2,5 часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи;

— воду нужно пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном;

— воду нужно пить перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделения пота;

— воду должны пить те, кто подвержен запорам и потребляет недостаточно фруктов и овощей. Два-три стакана воды утром сразу после пробуждения действуют как самое эффективное слабительное.

Все эти рекомендации применимы к здоровым людям, которым не нужно соблюдать питьевой режим с ограничением жидкости. Если есть заболевания сердца или почек, то необходима консультация врача. Обычно в назначаемой диете четко указывается, сколько жидкости в день (с учетом супов и компотов) можно употреблять.

Также нужно помнить, что у людей с избыточным весом на фоне каких-либо заболеваний (к примеру, сахарного диабета) задержка воды в организме может происходить из-за нарушения водно-солевого обмена, поэтому количество жидкости им также нужно уточнять у специалистов.

**Таблица суточного потребления воды,
в зависимости от физической активности**

(составлена по данным IBWA —
Международной ассоциации бутилированной воды)

Суточная потребность в воде, л			
Вес, кг	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1,55	2,00	2,30
60	1,85	2,30	2,65
70	2,20	2,55	3,00
80	2,50	2,95	3,30
90	2,80	3,30	3,60
100	3,10	3,60	3,90

Вода в лечении различных заболеваний

Водолечение применялось с самой глубокой древности. Задолго до появления письменности люди широко применяли воду не только для омовения тела с гигиеническими целями, но и для воздействия на организм с целью оздоровления.

Лечение водой существовало у древних индийцев и евреев, у ассирийцев и египтян, у которых на берегах Нила располагались многочисленные водолечебницы, управлявшиеся жрецами. Греческий врач Гиппократ выработал довольно точные указания по применению холодной и теплой воды. Из Эллады водолечение было перенесено врачом Асклепием в Рим, где подобное оздоровление получило необыкновенную популярность. Рим славился общественными купальнями, состоявшими из множества помещений: для умывания теплой водой, для мытья горячей водой, для купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купания назывались «бальниум», от этого слова и произошел термин «бальнеотерапия». Особенно ценились купальни с минеральной водой.

В XI веке Абу-Али-ибн-Сина, известный в западном мире как Авиценна, написал свой труд «Медицинский канон», где среди других лечебных средств упоминается и вода. Он утверждал: «купание в холодной воде сразу же осаживает прирожденную теплоту вовнутрь тела, затем она заново прилипает к поверхности тела, усиленная в несколько раз».

В Индии бальнеологические процедуры прописывали людям, страдающим как наружными, так и внутренними заболеваниями. Широко было распространено потогонное лечение при отеках лица, конечностей, при общей водянке и во всех случаях, когда организм больного, по мнению врача, переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Попу-

лярны были грязелечения, ванны, окуривания дымом и парами, согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки; при кожных болезнях, особенно если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

В Средние века водолечение было забыто. Римские термы церковь превратила в храмы. После первых Крестовых походов в Европе получили распространение турецкие бани, причем в них просто мылись, без ароматических масел и лекарственных трав, перестали делать массаж, зато многие бани стали притонами разврата. Во многих городах власти издавали указы о закрытии бань именно на этом основании. Люди мылись дома, в больших тазах или ваннах. Использование воды в лечебных целях возобновляется во второй половине XVII века и первой половине XVIII века.

В России издревле были популярны лечебные процедуры в банях, а Петр I впервые применил водолечение с использованием местных минеральных вод. Однако широкое распространение водолечение получило после открытия на Северном Кавказе минеральных источников.

Научное обоснование водолечения получило в XIX веке. Большой вклад в его развитие внес простой пастух из Силезии Викентий Присниц. Его ученик, австрийский врач, профессор Винтерниц, изучив практический опыт и труды своего учителя, поставил водолечение на прочную научную основу. Винтерниц тщательно разработал физиологию водолечебных приемов и дал научное объяснение наблюдений и знаний, добытых Присницем эмпирически.

Обогатил водолечение новыми методами и священник Кнейпп из Баварии, который был также известным целителем. Он написал книгу «Мое водолечение», в которой изложил 35-летний опыт применения воды в излечении многих болезней. Он утверждал, что холодная вода закаляет и лечит все болезни, а кто понимает действие воды и умеет применять ее в разнообразных видах, тот обладает таким целебным средством, равного которому нет.

Вода, как считает С. Кнейп, обладает тремя основными свойствами: растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять, и это дает возможность утверждать, что

обычная чистая вода излечивает все вообще излечимые болезни при правильном систематическом ее применении. «Слабые, тщедушные, малокровные, нервные, сердечные и желудочные больные составляют теперь большинство населения, а вполне здоровые люди являются исключением», — писал С. Кнейп еще в XIX веке.

В 1892 году появляются работы по водолечению В. Каминского, выдающегося русского ученого, посвятившего свою жизнь вопросам водолечения. Каминский вел большую практику, к нему приходили огромные толпы жаждущих исцеления.

В XX веке вода становится признанным методом в физиотерапевтическом лечении.

Если в лечебных целях применяется пресная вода, то можно говорить о водолечении, а если минеральная — это бальнеотерапия.

Водолечение оказывает на организм сложное и многообразное воздействие. Основным фактором является сочетание различных по силе температурного и механического раздражителей, которые воспринимаются кожей. В коже происходят первичные реакции на эти воздействия, которые продолжаются в реакциях многих систем организма, прежде всего терморегуляционной, сердечно-сосудистой, дыхательной.

Давно известно, что кожа — самый обширный орган для выделения шлаков и для проникновения активных веществ, а водолечение стимулирует выделительную функцию кожи и обеспечивает высокую эффективность доставки в организм препаратов.

Конечно, заболевания лечатся различными лекарственными препаратами (химическими или природного происхождения), но и роль воды в лечении велика. Если здоровому организму нужна вода для жизнедеятельности, то больному она нужна вдвойне.

Воду можно применять и внутрь, и как наружное средство. Хороший лечебный и профилактический эффект дают ванны, компрессы, примочки, обливания, обтирания, душ обычный и контрастный, а также употребление чистой воды в качестве питья.

Для лечения применяется вода различной температуры:

- лед — вода, охлажденная ниже 0 градусов,
- холодная вода — до +12 градусов,
- прохладная вода — от +12 до +24 градусов,
- индифферентная вода — от +30 до +37 градусов,
- теплая вода — от +38 до +42 градусов,
- горячая вода — выше +43 градусов.

Местными процедурами с применением воды являются грелки, припарки, компрессы, к общим воздействиям относятся обливания, укутывания, ванны, души.

Здоровый человек для хорошего самочувствия и укрепления организма нуждается в потере тепла с последующим повышением теплообмена за счет собственных резервных сил. Это достигается применением холодных ванн. Так, если общая ванна температурой в +30 °С увеличивает у здорового человека теплообмен в 2 раза, то при приеме ванны с температурой воды +19—20 °С теплообмен повышается в 4 раза.

Сильным профилактическим эффектом обладают процедуры с применением холодной, прохладной и индифферентной температуры: обливания, обтирания, контрастный душ. Воздействие на организм воды такой температуры способствует укреплению иммунитета, стимулирует работу всех систем в организме. Подробнее такое воздействие воды будет рассмотрено ниже, в главе «Закаливание».

Вода индифферентной температуры применяется чаще всего в виде ванн, это прекрасный способ снять напряжение и мышечные блоки.

Теплая вода расслабляет организм, снимает напряжение, мышечную усталость. Горячая и теплая вода являются хорошими проводниками, они передают свое тепло организму и способствуют лучшему усвоению различных веществ, которые можно растворить в ванне (масла, соли, экстракты).

Водные процедуры лечат не только больную часть тела (голову, ногу или руку), но и все тело. Цель водолечения — помочь природе восстановить здоровье или хотя бы облегчить страдания больного, улучшить самочувствие.

Всякое применение воды в виде душей, ванн, примочек должно быть индивидуальным, то есть соответствовать основному заболеванию пациента, а также сопутствующим болезням, учитывая основное положение водолечения: умеренность, осторожность, правильность.

Пользоваться холодной водой нельзя во время озноба, лихорадки, месячных.

Водные процедуры, если они проводятся на фоне каких-либо хронических заболеваний, лучше обсудить со своим врачом, чтобы понять, как такое воздействие повлияет на общее состояние организма.

Противопоказаниями к водолечению являются все противопоказания для физиотерапии: выраженный атеросклероз, гипертоническая болезнь II-Б—III стадии, стенокардия напряжения III—IV функционального класса, сердечная недостаточность, бронхиальная астма любой формы, наличие дыхательной недостаточности любой степени, эпилепсия, судорожные припадки, заболевания крови, злокачественные заболевания, инфекционные заболевания, активные фазы туберкулеза, новообразования, кровоточивость, заболевания крови и кроветворных органов.

Как пить воду при болезнях и диетах

При повышении температуры тела на каждый градус обмен веществ ускоряется примерно на 7%, а значит, на столько же возрастает и потребность организма в жидкости. Поэтому, даже если вам не хочется пить, постарайтесь уговорить себя. Лучше всего пить простую воду. Хотя бы по одному глотку каждые 5 минут.

Еще важнее много пить при поносе, вызванном любыми причинами. Сильная диарея может быстро привести к обезвоживанию, причем больному необходимо восполнять запасы не только жидкости, но еще минералов и сахара. Хорошо поможет в таком случае кинуть на 1 л воды щепоть соли и жменьку сахара (сколько убирается в ладони) и пить постоянно. Такой водой наши врачи лечили в Африке холеру безо всяких лекарств. И спа-

сали людям жизни. Так же лечебным будет следующая смесь: растворить четверть чайной ложки соды в стакане воды или газировки. Еще можно в стакане фруктового сока размешать половину чайной ложки меда или сахара и щепотку соли. Это будет не очень вкусно, но при болезни очень полезно.

При склонности к образованию камней в почках медики советуют выпивать по меньшей мере 2,5 л воды в сутки, чтобы избежать рецидивов. Необходимо много жидкости и при инфекциях мочевыводящих путей; людям же с несахарным диабетом нужно просто принуждать себя часто пить.

Многочисленные исследования доказали, что главная причина образования камней в организме — недостаток жидкости. Статистика подтверждает, что почечнокаменная болезнь особенно распространена в жарких странах. В жарком климате пить нужно постоянно в течение дня, даже когда жажда не ощущается. Желательно за один раз выпивать не более одного стакана. Есть мнение, что в течение 15 минут организм способен усвоить не более 200 мл жидкости — все остальное поступит напрямую в мочевой пузырь, не насытив клетки влагой.

Вода не только лечит: как выяснили в недавнем исследовании американские ученые, она способна предотвратить болезни, даже такие серьезные, как мочекаменная и рак мочевого пузыря. Эти недуги считаются мужскими: по статистике, трое из каждых четырех заболевших — представители сильного пола. Исследования показали, что причина заключается в том, что мужчины мало пьют. За день средний мужчина выпивает примерно на 0,5 литра больше жидкости, чем женщина. Однако за день он теряет на 0,7 л больше, чем она, и моча у мужчины становится более концентрированной.

Американские врачи обследовали почти 50 000 человек и обнаружили, что у мужчин, которые выпивали в среднем более 2,5 литра воды в сутки, риск заболевания раком мочевого пузыря был на 50 % меньше, чем у тех, кто ограничивался всего литром жидкости. То есть каждый выпиваемый в день стакан воды снижает риск

заболевания на 7%. Для профилактики рака мочевого пузыря полезными оказались все виды жидкостей, но с небольшим преимуществом победила вода. Что же до мочекаменной болезни, то кофе, чай, вино и пиво оказались даже лучше воды, а вот яблочный и грейпфрутовый соки повышают риск образования камней в почках.

Однако есть определенные заболевания, при которых количество выпиваемой жидкости следует ограничивать. В первую очередь, это болезни, при которых больной постоянно или часто принимает лекарства-диуретики, которые заставляют почки выделять больше жидкости и соли: если такой больной будет много пить, у него может развиваться гипонатриемия — состояние, когда концентрация натрия в крови понижена до опасного уровня. Также жидкость ограничивают при сердечной недостаточности, когда есть опасность развития отеков. Врач всегда предупреждает больного, если есть необходимость ограничить количество жидкости. И иногда жидкость ограничивают беременным, у которых нарушается функция почек и возникают отеки в последнем триместре беременности. После родов эти ограничения снимают.

Как это ни странно, но для похудения надо пить больше: немецкие ученые подсчитали, что люди, выпивающие не менее 2 л воды в день, «сжигают» лишние 150 ккал и таким образом избавляются от избытка жира. Дело тут в том, что вода стимулирует симпатическую нервную систему, которая регулирует обмен веществ. Его убыстрение провоцирует сжигание калорий. Правда, ученые напоминают, что ни сладкая газировка, ни любые другие напитки, кроме обычной минеральной или талой воды, не дадут нужного эффекта и лишь навредят организму.

В разных диетах мы можем видеть разный подход к питью воды. В основном все мнения можно разделить на три группы.

1. Больше пить, чтобы худеть. Основоположником этого метода считается иранский доктор Фирейдон Батмангхелидж, о котором упоминалось выше. Он написал много книг о значении воды для жизнедеятельности

человека. Начал он изучать эту тему в тюрьме, когда под рукой не было вообще никаких лекарств, а сокамерники просили его помочь при разных болезнях. Так, ему удалось вылечить язву у одного человека, прописав ему выпивать 2 стакана воды при каждом приступе болей.

По его мнению, многие из нас испытывают хроническое обезвоживание, что приводит к разного рода заболеваниям, от астмы до ожирения, а потому пить надо много. Советы доктора просты:

- минимальная норма — 8 стаканов чистой воды в день (то есть около 2 литров). Прочие жидкости, поступающие в организм, при этом не учитываются. Кофе, чай и сладкую газировку доктор вообще употреблять настоятельно не советует;

- необходимо выпивать стакан воды за полчаса до еды, чтобы подготовить пищеварительный тракт к работе и не переедать;

- выпивать еще стакан воды через 2,5 часа после еды.

2. Меньше пить, чтобы худеть. При определенных диетах разрешается выпивать от 1 до 1,5 л жидкости в день, включая ту, что содержится в первых блюдах. С одной стороны, это мало, но ведь если в диете строго ограничивается количество поваренной соли и острых специй, то и жажда будет меньше. Кроме того, худеющие едят овощи и фрукты, которые на 80—90 % состоят из воды.

3. Чтобы худеть, пить можно сколько хочешь. Здесь считается, что пить воду надо по желанию, от 1,5 до 3 литров в сутки. Учитывается не только вода, но и соки, чай, супы и прочие «жидкие» блюда. Чем больше жидкости в организме, тем лучше циркулирует кровь и тем эффективнее идет обмен веществ, что и требуется для нормального снижения веса. Нормального — когда из организма выводится не вода, а расщепляющиеся жировые запасы.

Достаточное количество жидкости — это еще и профилактика запоров, которые так часто донимают худеющих. А еще недостаток воды всегда сказывается на внешности: кожа дрябнет и увядает, появляются морщинки, ягодичцы начинают походить на наждачную бумагу.

Много пить при похудении не желательно только тем, у кого излишний вес связан с задержкой жидкости в организме. В таком случае лучше проконсультироваться с врачом, который поможет определить индивидуальную норму воды на день.

Различные исследования по поводу участия воды в поддержании здоровья человека проводятся постоянно. Так, например, недавно группа британских ученых во главе с Дэвидом Льюисом доказала, что неправильный питьевой режим повинен в хроническом насморке и частых простудах, поскольку сухая слизистая оболочка носа и горла не может противостоять микробам и вирусам. Чтобы бороться с ними, слизистая должна быть влажной, а для этого нужно много пить. По данным Льюиса, люди, выпивающие в день менее 3 стаканов воды, страдают простудами и хроническим насморком в пять раз чаще, чем те, кто выпивает 8 стаканов.

Лечебные водные процедуры

Влажное укутывание сочетает в себе холодное и тепловое раздражение. Его делают и в лечебных учреждениях, и дома. Процедуры могут быть общими и местными. Больного человека укутывают влажной простыней, а сверху шерстяным одеялом.

Вся процедура делается так: на кровати расстилают два шерстяных одеяла так, чтобы их длинные края налегали один на другой. Поверх одеял кладут большую простыню, смоченную водой температуры $+20 - 25^{\circ}\text{C}$ и хорошо отжатую. Обнаженного больного (руки он закладывает за голову) укладывают спиной на влажную простыню. Затем его укутывают в эту простыню: одним из ее краев покрывают переднюю поверхность тела, проводя край простыни под мышками, затем больной протягивает руки вдоль туловища, и его покрывают поверх рук вторым краем простыни. Между ногами оба слоя простыни закладывают глубокой складкой. Нижний конец простыни подворачивают под ноги. Поверх простыни человека укутывают одеялами, шею спереди

обкладывают сухим полотенцем, на лоб накладывают холодный компресс.

Продолжительность процедуры зависит от ее назначения: если она используется как тонизирующее и жаропонижающее — 10—15 минут, для потогонного действия — 40—60 минут. После процедуры больному надо принять душ или недолгую ванну при температуре воды +34—35 °С, или ему делают общее обтирание, потом он просто лежит под одеялом 30—40 минут. Иногда обертывание назначается курсом 15—20 процедур.

В начале процедуры больной испытывает кратковременное охлаждение, что оказывает возбуждающее действие на организм. Затем влажная простыня постепенно прогревается теплом тела больного, и он начинает ощущать равномерное тепло, что оказывает успокаивающее и усыпляющее действие. Согревание постепенно нарастает, вызывая повышенное потоотделение. Потогонные процедуры полезны при ожирении, подагре, хронических заболеваниях мышц и суставов.

В педиатрии иногда применяют горчичные обертывания. 100 г сухой горчицы заливают кипятком, затем выливают в таз с теплой водой, замачивают в нем пеленку или салфетки, накладывают их на тело ребенка, поверх обертывают сухой простыней и одеялом. Чувствительные участки тела (шея, промежность) защищают от действия горчицы.

Продолжительность процедуры зависит от индивидуальной переносимости и может колебаться от 5 до 20 минут. Горчичные обертывания выполняют через день, проводят 4—5 процедур на курс лечения. Применяются они при лечении различных воспалительных процессов. При острых бронхитах и воспалениях легких можно применять частичные горчичные обертывания на область грудной клетки.

Частичные укутывания по своему действию близки к действию компресса, но отличаются отсутствием теплоизолирующего слоя. Они применяются в виде прохладных, теплых или горячих обертываний груди, живота и поясницы, туловища и нижних конечностей, шеи.

Эти процедуры оказывают разнообразное воздействие: влияют на кровообращение кожи и внутренних органов, способствуют удалению остаточных явлений воспалительных процессов, снижают болезненные ощущения.

Ослабленным больным лечение начинают с частичных (половинных — грудь и руки остаются свободными; укутывание до подмышек без рук) влажных укутываний. После 3—4 таких процедур переходят к общим воздействиям. Продолжительность процедуры колеблется в зависимости от периода действия влажного укутывания и желаемого эффекта. Как успокаивающая процедура общее влажное укутывание продолжается 30—45 минут, как тонизирующая — 10—15 минут. Укутывания проводят через день, лучше во второй половине дня. Курс лечения — от 10—12 до 15—20 процедур.

При ряде острых воспалительных заболеваний (пневмония, полиомиелит) хорошо действуют горячие влажные укутывания.

Прохладные укутывания назначают больным для снижения повышенной температуры, а также больным с неврозами как тонизирующую процедуру.

При неврозах с нарушением сна или начальных формах гипертонической болезни эффективны теплые укутывания.

Для очищения кожи очень полезно также использовать метод доктора Кнейппа — **обертывание «испанским плащом»**. «Плащ» представляет собой широкую рубаху из толстого холста с рукавами, которая запахивается спереди, как кимоно. «Плащ» мочат в холодной или теплой воде и надевают его. Пациент ложится на одеяло и плотно укутывается, а сверху прикрывается периной. Можно использовать прокладку из воощеной бумаги. Ни в коем случае нельзя использовать полиэтилен или клеенку. Одевать «плащ» и укутываться нужно достаточно быстро, а вся процедура длится 1,5—2 часа.

Для того чтобы убедиться в эффективности этой процедуры, достаточно посмотреть на воду, в которой после такого укутывания прополаскивают «плащ»: она полна

вредных веществ и слизи, выходящих вместе с потом. Особенно полезна эта процедура при общем простуженном состоянии, при лихорадке, подагре, суставном ревматизме. А если «плащ» окунуть в отвар сенной трухи или сосновых веток, он способен вылечить ломоту в суставах и мочекаменную болезнь.

Эта процедура очень полезна для очищения организма от токсинов, ее могут выполнять как взрослые, так и дети.

Также в лечебных целях проводят укутывания с природной минеральной водой. Например, хлоридно-натриевая бромная вода имеет в своем составе бром, йод, хлориды натрия, кальция, магния и другие микроэлементы. Укутывания с ней оказывают противовоспалительное, успокаивающее и обезболивающее действие; улучшают микроциркуляцию в тканях. Применяются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нервной системы, некоторых заболеваниях кожи.

Вот еще несколько вариантов применения воды в лечении:

■ При местном поверхностном обморожении намочить в холодной воде марлю и отжать ее. Наложить на обмороженное место, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, ватой и завязать на 10—12 часов.

■ Ежедневно натощак утром выпивать 200—300 г горячей, насколько терпимо, воды. Это очищает кровеносные сосуды и выводит из организма всевозможные отложения.

■ Полезно мыть ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

■ При потливости ног и неприятном запахе: 1 ч. ложку соды положить в 1 стакан теплой воды. Обмыть ноги содовой водой утром и вечером. После обмывания промыть и обтереть ноги, положить намоченную в соде ватку между пальцами на ночь. Будет чесаться и

саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться.

■ При приступе геморроя: 1 л холодной воды налить в таз и принимать сидячую ванну от 1 до 5 минут, делать 2 раза в день, утром и вечером. Хорошо в эту воду бросить несколько крупинок марганцовки так, чтобы вода была нежно-розового цвета. В холодной воде мочить тряпочки и прикладывать на шишки; когда они нагреются, сменить. Применение холодной воды при геморрое облегчает состояние больного.

■ При икоте задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков из стакана, стоящего на столе.

■ Укрепление здоровья и закаливание маленьких ослабевших детей, склонных к частым простудам: вода — 0,5 л, морская соль — 1 ч. л. с верхом, йод — 3—5 капель, спирт или водка — 3 ст. л. Все смешать. Каждое утро обтирать ребенка тряпочкой, смоченной в этом растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем. Растирание проводят ежедневно в холодное время года.

Лечебные души

Эти процедуры в основном проводятся в различных медицинских учреждениях (больницах, санаториях), они дополняют лекарственное лечение. К лечебным душам относятся: душ Шарко, душ Виши, циркулярный, подводный душ-массаж.

Душ характеризуется тем, что при этой процедуре на тело воздействует струя воды различной интенсивности, температуры и давления. Конкретный эффект применения зависит от силы давления воды, ее температуры, продолжительности процедуры.

По форме струй различают дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, циркулярный и восходящий (промежностный) души, по температуре воды: холодный,

индифферентный, теплый, горячий и душ с переменной температурой. Давление воды при лечебных душах может быть низким (0,3—1 атмосферы), средним (1,5—2 атмосферы) и высоким (3—4 атмосферы).

Они могут возбуждать или успокаивать нервную систему, снимать спазмы, улучшать обменные процессы, повышать защитные силы организма, тренировать сердечно-сосудистую и мышечную системы организма.

Как и к любому лечебному воздействию, к лечебному душу есть противопоказания:

- острые воспалительные процессы,
- обострение хронических заболеваний,
- гипертоническая болезнь II и III стадий,
- инфаркт миокарда, аневризма сердца,
- хроническая сердечно-сосудистая недостаточность,
- недавно перенесенный инсульт (менее 6—8 месяцев),
- злокачественные новообразования, доброкачественные опухоли при их склонности к росту,
- кровотечения,
- туберкулез в определенных фазах заболевания,
- инфекционные болезни, мокнущая экзема, гнойничковые заболевания кожи.

Циркулярный душ — душ среднего давления. На тело воздействует множество тонких горизонтальных струек, льющихся под повышенным давлением.

Показания для применения: нейроциркуляторная дистония; начальные стадии гипертонической болезни; переутомление.

Душ Шарко (струевой) — душ высокого давления. Он улучшает кровообращение, оказывает положительное влияние на центральную нервную систему и обмен веществ в организме, снимает напряжение мышц, эффективен в профилактике целлюлита и коррекции фигуры. Это душ «ударного» типа.

Пациент, стоя на расстоянии 2,5—3,5 м от душа, делает 2—3 медленных поворота. Струю воды поочередно направляют на ноги, заднюю, переднюю и боковые поверхности тела снизу вверх сначала веерной, затем ком-

пактной струей. Для получения необходимого эффекта это повторяют несколько раз. Заканчивают процедуру веерной струей приятной человеку температуры. При специальных показаниях живот массируют круговыми движениями по ходу толстого кишечника (компактной струей) по часовой стрелке. Избегают воздействия компактной струи на голову, позвоночник, молочные железы, половые органы. Температура воды в начале курса лечения $+35 - 32^{\circ}\text{C}$, в конце снижается до $+20 - 15^{\circ}\text{C}$, давление от 1,5 до 2,5—3,0 атмосфер. Продолжительность процедур варьируется от 1—2 минут до 3—5 минут, на курс лечения 10—20 процедур.

Его применяют:

- для повышения тонуса мускулатуры;
- при остеохондрозе позвоночника и первичных остеоартрозах;
- в комплексной терапии неврозов;
- при нейроциркуляторной дистонии;
- при артериальной гипертонии I и II степени;
- при нейрогенных формах импотенции («от нервов»), бессоннице, запорах, климактерическом синдроме.

Веерный душ является разновидностью струевого душа. Его получают, разбрызгивая струю воды с помощью специальной лопатки или пальцев. В результате он оказывает менее раздражающе действие, чем душ Шарко. Методика проведения, температурные параметры и давление в нем такие же, как при проведении душа Шарко.

Показания для этого душа те же, что и для душа Шарко.

Циркулярный душ относится к душам среднего давления. Пациент подвергается воздействию большого количества тонких струй воды, подаваемых последовательно на зоны вдоль позвонков и надплечья, боковые поверхности туловища, ноги.

Этот душ оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, улучшает кровоснабжение кожных покровов. Температуру воды постепенно понижают с $+36^{\circ}\text{C}$ до $+25^{\circ}\text{C}$ к концу лечения. Курс лечения 12—15 процедур по 2—5 минут, ежедневно или через день.

Основными показаниями к назначению циркулярного душа являются нейроциркуляторная дистония, начальные стадии гипертонической болезни, переутомление.

Возбудимые люди и астеники плохо переносят такой душ, особенно при низкой температуре.

Шотландский душ (контрастный) оказывает тонизирующее действие, стимулирует кровообращение и питание в тканях, повышает иммунитет, эффективен при лечении целлюлита.

Это струевой душ высокого давления, при котором на тело пациента поочередно воздействуют двумя струями воды — горячей ($+37-45\text{ }^{\circ}\text{C}$) и холодной ($+25-10\text{ }^{\circ}\text{C}$). Продолжительность воздействия горячей струи 30—60 секунд, холодной — 20—40 секунд. Такую смену воды выполняют 4—6 раз в течение 3—5 минут. Первые процедуры делают при меньшей разнице температур воды, далее ее постепенно увеличивают. Курс лечения 10—20 процедур.

Дождевой игольчатый и пылевой души дополняют циркулярный. Они являются душами низкого давления. Вода, проходя через сетки с отверстиями различного диаметра и количества, подается сверху. Температура воды от $+36-37\text{ }^{\circ}\text{C}$ до $+24-25\text{ }^{\circ}\text{C}$, продолжительность от 1 до 5 минут, курс лечения 10—20 процедур.

Дождевой душ используется для тонизирующего воздействия на организм и улучшения кровоснабжения кожи головы.

Вообще же у этих трех видов показания такие же, как для циркулярного душа.

Восходящий душ позволяет проводить массажные, лечебные и очистные процедуры сидящему пациенту. Душ дополнительно оснащен спинкой и поясничной массажной форсункой.

Закljučается в воздействии дождевым душем на область промежности. Прохладный и холодный восходящий душ повышают тонус мускулатуры промежности, тонизируют эрогенные зоны; теплый душ улучшает кровоснабжение тазовой области и ускоряет рассасывание воспалительных процессов. Продолжительность холодного душа 1—2 минуты, теплого — 2—5 минут, курс

лечения 10—20 процедур, проводится ежедневно. Показаниями к применению восходящего душа являются: простатит, половая слабость, трещины прямой кишки, слабость мышц промежности с выпадением прямой кишки, геморрой, сексуальные неврозы, слабость анального сфинктера, гинекологические заболевания.

Душ Виши — по своему действию напоминает сильный дождь. Это горизонтальный легкий массаж под струями воды, который оказывает мягкое лимфодренажное действие, стимулирует, успокаивает, помогает бороться со стрессом.

Лечебные ванны

Ванны делятся на общие (полные), когда все тело больного до подбородка и затылка погружено в ванну; местные ванны для различных частей тела — полости носа, ротовой полости, полуванна, сидячая, туловищная ванна, для нижних и верхних конечностей.

Также к местным ваннам в гидротерапии относятся хождение в холодной воде и внутренняя ванна — кишечное промывание (клизма). Как и остальные приемы водолечения, ванны своей температурой и длительностью применения могут оказывать на организм возбуждающее и успокаивающее, согревающее и охлаждающее действие. Еще местные ванны обладают отвлекающим свойством, выражающемся в перераспределении крови между частями тела вне ванны и теми, которые подвергаются влиянию воды.

Холодные ванны по своему воздействию на организм противоположны и теплым, и ваннам с меняющейся температурой.

Ручные и ножные ванны назначаются как закаливающая, отвлекающая процедура. Они улучшают кровообращение, улучшают тканевой обмен при их травме или заболевании. Ручные и ножные ванны могут применяться при кожных заболеваниях конечностей.

Очень эффективны контрастные ручные и ножные ванны. Они применяются как тренирующая процедура

для сосудов ног, при зябкости, потливости и нарушении чувствительности в конечностях.

Сидячие ванны могут быть холодные, теплые или горячие. Холодные ванны с температурой $+10-15^{\circ}\text{C}$ и продолжительностью 5—8 минут назначают при половой слабости, недержании мочи, атонических запорах. Теплые ванны с температурой $+37-38^{\circ}\text{C}$ продолжительностью 20—30 минут помогают при простатитах, геморрое, хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов. Горячие ванны с температурой $+40-42^{\circ}\text{C}$ продолжительностью 10—15 минут эффективны при почечной колике. Сидячие ванны противопоказаны при беременности, склонности к обильным маточным или геморроидальным кровотечениям, острых воспалительных заболеваниях половой сферы, опухолевых процессах, открытой форме туберкулеза.

При подготовке отваров и настоев для ванн и для принятия самих ванн необходимо пользоваться только эмалированной ванной. Ни в коем случае нельзя использовать оцинкованные и пластмассовые ванны. На 20—30 л воды обычно берут 150 г сухой травы или 600 г сырой. Корни, ветви, крупные стебли кипятят 10—15 минут, а затем настаивают 40—60 минут. Перед тем как влить отвар или настой в ванну, его процеживают.

Для принятия ванн есть следующие противопоказания:

- состояния любого острого заболевания,
- повышенное внутричерепное или спинномозговое давление,
- отек мозга,
- открытый туберкулез легких,
- обширная пневмония,
- миокардиты, инфаркт миокарда, коронариты (воспаления сердечных артерий),
- гипертония,
- острые флебиты,
- цирроз печени
- трофические язвы.

Нельзя принимать гигиеническую и лечебную ванны сразу после еды.

В ванне нужно лежать спокойно, расслабив мышцы, под голову положить полотенце. Шея и область сердца не должны покрываться водой. После окончания процедуры лучше всего 30—60 минут спокойно посидеть или полежать.

Для лечебных ванн используют, как правило, пресную воду, заполнив ею стандартную ванну емкостью 150—200 литров, температура воды может быть от +30 до +40 градусов. В ванну могут добавляться отвары и настои лекарственных трав, ароматические масла, морские соли, другие вещества.

Ванны с лекарственными травами

Ванны из ромашки. 50—100 г сухих цветов ромашки кипятить в 1,5—2 л воды под крышкой 5 минут, настаивать 2 часа, укутав во что-нибудь теплое. Этот отвар добавить в ванну. Общую ванну принимают с температурой +37—39 °С по 25 минут через день. Курс — 10—15 ванн. Курс местных ванн назначают в зависимости от вида болезни.

Ванны из ромашки используют для мытья волос при перхоти, при ревматизме, подагре, спастических состояниях кишечника, мокнущих экземах, гнойных язвах, заболеваниях женской половой сферы, геморрое. Ромашка полезна для клизм, для промывания глаз, полоскания рта и зева, примочек, припарок. Ее можно употреблять внутрь в качестве питья при заболеваниях кишечника, применять как успокаивающее при неврозах, антисептическое и болеутоляющее средство.

Эти ванны хорошо помогают при укусах комаров и других насекомых, они являются хорошим противовоспалительным средством (прыщи, угри, раны, нарывы), применяются при «простреле», остром радикулите и суставном ревматизме. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, снимают повышенную нервозность и благоприятно воздействуют на женский организм в климактерическом периоде (при неврозах).

Ванны из шалфея. 100 г травы заварить в 2 л кипятка и настаивать, не более 3 часов. Затем отвар можно доба-

вить в ванну с температурой воды $+37-39^{\circ}\text{C}$. Процедуру принимать 20 минут. Курс лечения — 10—15 ванн.

Эти ванны обладают противовоспалительным, дезинфицирующим, вяжущим свойством. Их назначают через день при заболеваниях женских половых органов, геморрое, зуде и экземе промежности, заболеваниях кожи, ревматизме, подагре.

Ванны из коры дуба. Взять 1 кг дубовой коры на 5 л воды. Кипятить 30 минут, процедить и добавить в ванну с водой. Принимать процедуру ежедневно или через день с температурой воды $+37-39^{\circ}\text{C}$ в течение 20—30 минут. Курс — 10—15 ванн.

Ванны из коры дуба отличаются дубильным и вяжущим действием. Их назначают для промывания ран, при незаживающих язвах, при заболеваниях кожи, экземе промежности.

Ванны из коры дуба и ели. На 5 л воды нужно взять по 0,5 кг дубовой и еловой коры, которые предварительно замачивают в холодной воде на 2—3 часа. Затем отвар процедить и добавить в ванну с температурой $+37^{\circ}\text{C}$. Принимать процедуру по 15—20 минут 2—3 раза в неделю. Курс — 10 ванн.

Применяются такие ванны при ревматизме, миозитах, невралгиях, заболеваниях кожи.

Ванны из каштана. 1,5 кг молотого конского каштана залить 5 л воды, кипятить 30 минут, процедить и вылить в ванну с температурой воды $+39^{\circ}\text{C}$. Принимают процедуру по 20 минут через день. Курс — 10—15 ванн.

Ванны из каштана назначают при кожных заболеваниях, незаживающих трофических язвах, мышечных и суставных болях, заболеваниях периферической нервной системы, нарушениях периферического кровообращения.

Ванны из календулы. 500 г цветков календулы залить 5 л холодной воды и кипятить в хорошо закрытой эмалированной посуде 10 минут. Отвар процедить и влить в ванну с температурой воды $+37-39^{\circ}\text{C}$. Принимать процедуру около 20 минут. Курс — 10—15 ванн.

Ванны из календулы применяют при потрескавшейся коже, варикозном расширении вен, воспалительных

заболеваниях слизистых оболочек кожи, эрозии шейки матки, парапроктите, геморрое, фурункулезе, ожогах и отморожениях, ранах, язвах, бородавках, мозолях (в виде ножных или ручных ванн).

Ванны из полевого хвоща. 200 г сушеного хвоща залить 2 л холодной воды, кипятить на медленном огне час. Готовый отвар процедить и добавить в ванну с температурой воды $+39^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 15 минут. Курс 10—15 ванн. При необходимости через несколько месяцев — повторить.

Полевой хвощ используется в основном для местных ванн ежедневно или через день, обертываний и компрессов. Назначаются эти процедуры при мокнущей экземе, длительно не заживающих ранах и язвах, остеомиелите.

Ванны из валерьяны. 200 г травы валерьяны залить 1 л крутого кипятка, плотно закрыть крышкой и настаивать в теплом месте 12 часов. Перед применением отвар процедить и добавить в ванну с температурой воды $+37-38^{\circ}\text{C}$. Принимать процедуру продолжительностью 15—30 минут через день. Курс — 10—15 ванн.

Ванны из валерианы назначаются при сердечных заболеваниях и как успокаивающее средство при бессоннице и неврозах.

Тонизирующие и оздоравливающие ванны

Тонизирующая ванна. Нарезать на дольки 1 красный грейпфрут и 3 лимона среднего размера. Дольки залить кипятком и все вылить в ванну. Добавить туда 1 стакан свежесжатого апельсинового сока. Температура воды должна быть $+38^{\circ}\text{C}$. Принимать ванну следует 20 минут.

Горчичная ванна. Очень хороша для профилактики простуды. Лучше принимать ее перед сном. Взять 100—150 г сухой горчицы, развести в 1 л теплой воды (температуры примерно $+30^{\circ}\text{C}$). Тщательно перемешать, пока не появится характерный запах горчичного масла. Вылить в ванну с достаточно горячей водой ($+36-38^{\circ}\text{C}$). Лежать в ванне надо 10—12 минут, потом ополоснуться теплой водой и лечь в кровать, как следует укрывшись. Примерно через час, когда сошел пот, вытереться насухо и лечь спать.

Местная ножная горчичная ванна помогает при простудных заболеваниях, бронхиальной астме (при нормальной переносимости горчицы), как отвлекающее средство при головной боли. Продолжительность процедуры — 15 минут. Доза горчицы для взрослых — 50—100 г на 10 л воды. Температуру такой ванны нужно повышать, доливая горячую воду. Максимальная температура +45 °С. После ванны рекомендуется насухо вытереть ноги и для согревания надеть шерстяные носки.

Лавандовая ванна. 50—60 г цветков лаванды залить 1 л холодной воды, медленно довести до кипения, затем настаивать 10 минут и процедить. Отвар вылить в наполненную водой ванну. У людей с пониженным давлением такая ванна вызывает бодрость, а очень возбужденных и раздраженных людей успокаивает. Принимать ванну 20—30 минут.

Ванны из мяты или лаванды. Завернуть травы в несколько слоев марли и подержать несколько минут в приготовленной для купания воде. Если хочется сделать более насыщенный раствор, можно положить марлю с травами в небольшой сосуд и залить горячей водой. Настаивать 5—8 минут, а затем добавить в ванну. Принимать процедуру утром ежедневно или через день с температурой воды +37—39 °С по 15—20 минут. Курс — 10—15 ванн. Эти травы хорошо тонизируют организм, способствуют восстановлению сил.

Ванны из розмарина. Взять 1—1,5 стакана свежего розмарина, мелко покрошить, положить в марлевый мешочек и повесить под кран с горячей водой. Можно и просто опустить мешочек в набирающуюся воду. Процедуру принимать около получаса.

Такая ванна вызывает прилив бодрости и энергии, голова станет свежей и легкой. Кроме того, эта ванна избавит от насморка и головной боли.

Ванны из туи и ромашки. Заварить в 3 л кипятка цветки и листья туи (50—70 г), добавить туда же 1 стакан цветков ромашки и 2 столовые ложки английской соли. Полученную смесь настаивать 10 минут, процедить и вылить в ванну. Принимать процедуру следует около получаса.

Эта ванна хорошо снимает мышечные боли (миозит, миалгия, подагра, суставные боли и т. д.) и является прекрасным стабилизирующим средством для стареющего организма. Ванны с добавлением настоя или отвара туи хорошо принимать после тяжелых физических нагрузок.

Ванны из валерианы 100 г измельченного корня валерианы заварить 1 л кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 1 час и процедить. Добавить в ванну с водой комфортной температуры и лежать в ней около получаса. Для валериановых ванн можно также использовать настойку валерианы (2—3 флакона на 10 литров воды и вылить в ванну).

Такие ванны применяются для успокоения центральной нервной системы, при различных вегето-сосудистых расстройствах, неврозах, при базедовой болезни, а также в климактерическом периоде. Ванны из валерианы рекомендуется принимать при бессоннице, начальных стадиях гипертонической болезни.

Ванны из липы и цветков ромашки также хорошо помогают при бессоннице. Взять по горсти цветков каждого из растений, залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, охлаждать 1 час. Процедить и вылить в ванну.

Ванны с чаем (особенно с зеленым чаем) оказывают общетонизирующее действие на организм, помогают при истощении нервной системы, при микседеме. Эти ванны также придают коже оттенок легкого загара. На одну полную ванну нужно 3 столовые ложки чая (сначала чай заварить в 250 мл кипятка, охлаждать 20 минут, процедить).

Ванны из плюща и вербены лимонной используют при усталых ногах и некомфортном состоянии всего тела. Для приготовления ванны взять 100 г свежих листьев плюща и 50—70 г вербены лимонной. Смешать, измельчить, опустить в полотняный мешочек и привязать под кран с горячей водой. Продолжительность ванны — 15—20 минут.

Ванны от головной боли. Взять масло розмарина — 20 капель, ромашковое масло — 10 капель, абрикосовое масло — 50 мл. Эту смесь тщательно перемешать и использовать для ванн: 1 чайную ложку на ванну. Следует добавить в ванну еще 2—3 капли розового масла.

Ванны при остеохондрозе и радикулите

Папоротниковая ванна. 300 г зеленых побегов папоротника залить 5 л кипятка, настоять 2 ч, настой вылить в ванну с прохладной водой. Процедуру делать через день по 20 минут в любое время суток. Курс лечения — 15 ванн.

Шалфейная ванна. 50 г измельченных листьев шалфея залить 2 л кипятка, настоять 2 часа. Полученный настой процедить и вылить в ванну с водой, лежать 10 минут. Курс лечения: через день, 10 процедур.

Смородиновая ванна. 25 г листьев и 25 г веток черной смородины залить 2 л кипятка, варить полчаса. Дать отвару остыть, процедить, вылить в ванну с теплой водой, принимать процедуру 20 минут. Курс лечения — 20 ванн, делать ежедневно.

Лавандовая ванна. 25 г лавандового цвета залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить 10 минут, отвар процедить и добавить в ванну. Курс лечения 15 ванн, принимать через день. Ванны с лавандовым цветом хорошо помогают при лечении параличей, ревматизма, подагры, ишиаса, вывихов и сердечных болезней. Лаванда раздражает кожу и вызывает прилив к ней питательных веществ. Эти ванны оживляют и возбуждают нервы и кровеносные сосуды кожи.

Ванна из сосновых иголок. 125 г сосновых иголок залить 10 л холодной воды и кипятить 30 минут, после чего настаивать 12 часов (настой должен быть коричневого цвета) и добавить в теплую ванну. Продолжительность процедуры 20 минут. Курс лечения — 15 ванн.

Ванна с минеральными веществами. Очень помогает при лечении как остеохондроза, так и пяточных шпор. Это частичная ванна — ножная. Налить таз горячей воды, добавить в нее 200 г соли, 50 г соды и 7 капель йода. 15 минут парить ноги в этом растворе. Процедуру следует проводить не позднее 19 часов. После распаривания тщательно вытереть ноги и смазать подошвы растительным маслом.

Ванны при заболеваниях суставов

Что важно: во время регулярного приема таких ванн диагностика заболеваний не затруднена.

Ванна с ромашкой. 300 г цветков ромашки залить 5 л воды, кипятить 2 минуты, настаивать 2 часа, процедить и вылить в ванну с водой. Принимать процедуру 25 минут ежедневно в течение недели при лечении артрозов.

Ванна хвойно-солевая. 150 г хвойного экстракта и 2 кг морской соли всыпать в ванну и размешать. Принимать ванну по 25 минут ежедневно в течение 7 дней. Рекомендуются при многих болезнях суставов, особенно при остеохондрозе.

Ванна с корой ели и корой дуба. 1 кг измельченной коры варить 30 минут, процедить, добавить в ванну. Принимать процедуру 25—30 минут ежедневно при подагре 14 дней.

Ванна с цветами злаков. 1—1,5 кг цветов злаков кипятить 30 минут, процедить и добавить в ванну с водой. Принимать процедуру 15 минут, 1—2 раза в день 7 дней. Рекомендуются при артрите и остеохондрозе.

Ванна со спорышом (горец птичий). 300 г травы залить 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и вылить в ванну с водой. Принимать процедуру 25 минут ежедневно 7—14 дней. Рекомендуются при многих суставных заболеваниях, особенно при остеохондрозе и подагре.

Ванна с конским каштаном. 1 кг молотых плодов конского каштана залить 5 л воды, кипятить 30 минут, процедить, добавить в наполненную ванну. Принимать процедуру 20 минут ежедневно 14 дней при артрозах.

Ванна с корой березы. 300 г измельченной коры березы белой залить 3 л воды, кипятить 25 минут, процедить и добавить в ванну. Принимать процедуру 20 минут ежедневно 14 дней при артрите. Действует как профилактика всех суставных заболеваний.

Ванна с эвкалиптом. 300 г листьев эвкалипта залить 3 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и добавить в ванну. Принимать процедуру 20 минут ежедневно 7 дней. Рекомендуются при артритах, артрозах и остеохондрозе.

Ванна с черемухой. 400 г листьев черемухи залить 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и добавить в ванну. Принимать процедуру 15 минут ежедневно 14 дней при лечении болезней суставов. Рекомендуются при остеопорозе.

Ванна с брусникой. 300 г листьев брусники залить 5 л кипятка, настаивать 30 минут, добавить в ванну. Принимать процедуру 20 минут ежедневно 7 дней при многих суставных заболеваниях, особенно при артрите.

Ванна с мать-и-мачехой. 300 г листьев мать-и-мачехи залить 3 л воды, довести до кипения, настаивать 2 часа, процедить и добавить в ванну. Принимать процедуру 15—20 минут ежедневно 10 дней при артрите и остеохондрозе.

Ванны при ревматизме

Солевая ванна. Растворить в ванне с горячей водой поваренную соль из расчета 250 г на 10 л воды. Принимать через день по 10 минут. Курс лечения 15 ванн.

Ванна из валерианы. 30 г сухих измельченных корневищ валерианы залить 1 л холодной воды, настаивать 1 час, потом кипятить 20 минут и настаивают 5 минут. Готовый отвар процедить и добавить в ванну с температурой воды + 37 °С. Курс лечения — 14 ванн.

Ванна из ромашки. 75 г цветков ромашки аптечной залить 2 л кипятка, настоять 2 часа. Настой процедить, вылить в ванну с теплой водой. Принимать через день по 20 минут при ревматоидном полиартрите. Курс лечения — 15 ванн.

Ванна из клевера. 50 г измельченной травы клевера лугового залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа. Отвар процедить, влить в ванну с температурой воды +38 °С. Курс лечения — 14 ванн. Такая ванна обладает обезболивающим и расслабляющим действием.

Ванна из чабреца. 50 г измельченной травы чабреца залить 1 л кипятка и кипятить 5 минут. Отвар процедить и вылить в ванну с теплой водой. Курс лечения — 16 ванн, принимать ежедневно.

Ванна из калины. 30 г сухих измельченных корней калины засыпать в 1 л воды, кипятить 20 минут, процедить, добавить в ванну с теплой водой. Курс лечения — 16 ванн.

Ванна из можжевельника. 100 г ягод можжевельника кипятить в 1 л воды на медленном огне полчаса. От-

вар процедить и добавить в ванну. Принимать в любое время, в том числе для снятия острых болей.

Ванна из шиповника. 50 г измельченных корней шиповника засыпать в 0,5 литра воды. Настоять 2 часа, потом кипятить 20 минут и еще 30 минут настаивать. Отвар процедить и добавить в ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры 15 минут, курс лечения — 18 ванн, принимать ежедневно.

Ванна из сосновых почек. 125 г сосновых почек варить полчаса в 2 л воды. Отвар процедить и добавить в ванну с теплой водой. Курс лечения — 14 ванн. Продолжительность процедуры — 20 минут. Ванна из сосновых почек не только хорошо снимает боль, но и благоприятно влияет на общее состояние организма, расслабляя его, поэтому ванну рекомендуется принимать перед сном.

Хвойная ванна. 250 г хвои положить в большую кастрюлю, залить 2 л кипятка и, накрыв одеялом, парить до утра. Отвар процедить и добавить в ванну с теплой водой. Ванны принимать 2 раза в неделю перед сном по 20 минут. Курс лечения — 5 недель.

Ванна из листьев и корней бузины черной. 30 г сухих листьев и перемолотых корней бузины черной залить 1 л кипятка, настоять 2 часа. Процедить и вылить в теплую ванну. Курс лечения — 12 ванн, принимать их ежедневно по 15 минут перед сном.

Ванны при артрите

Ванна из можжевельника. Четверть стакана ягод и стеблей можжевельника заварить в 10 л кипятка, настоять 4 часа, вылить в теплую ванну. Принимать ванну перед сном 20 минут. Курс лечения — 15 ванн.

Шалфейная ванна. 25 г измельченной травы мускатного шалфея залить 1 л воды, кипятить 1 час, настаивать сутки, профильтровать через марлю. Отвар добавить в ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры — 15 минут, курс лечения — 14 ванн.

Ванна из листьев брусники. 25 г измельченных листьев брусники залить 1 л кипятка, дать настояться

30 минут, процедить. Для местных ванн использовать 50 г листьев и 500 г воды или же половину полученного настоя. И местные прогревания больных суставов, и общие ванны делать по 20 минут.

Ванны при подагре

Ванна из овсяной соломы. 200 г овсяной соломы залить 5 л кипятка, кипятить 30 минут. В теплый отвар погрузить руки или ноги на 20 минут. Курс лечения — 6 ванн, делать через день. Хорошо обезболивает.

Ванна из корней крапивы. 50 г корней крапивы измельчить, залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить 30 минут. Отвар остудить. Можно применять как для местных ванн, не разбавляя, так и в качестве добавки к теплой ванне. Курс лечения — 15 ванн, принимать через 1—2 дня.

Ванна из листьев черной смородины. 300 г свежих листьев черной смородины залить 5 л кипятка, настаивать 2 часа. Потом процедить, добавить в ванну с теплой водой или же использовать для местных ванночек. Ванну принимать не больше 25 минут. Курс лечения — 18 ванн.

Гвоздичная ванна. 50 г травы (с цветами) гвоздики залить 2 л кипятка, настаивать, укутав и закрыв плотно крышкой, 4 часа. Настой процедить и вылить в ванну, лежать в ней 20 минут.

Ванна из корневищ аира. 70 г корневищ аира залить 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить и влить в ванну с теплой водой. Ванны принимать через день как общие, так и местные, продолжительность 20 минут.

Второй способ: поместить измельченное корневище аира в мешочек из марли и опустить в ванну или же повесить на кран, чтобы вода, набираясь в ванну, проходила через марлю с корневищами. Курс лечения — 17 ванн.

Барбарисовая ванна. 3 ст. ложки сухих измельченных корней барбариса обыкновенного залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, настаивать 30 минут, процедить, добавить в ванну. Курс лечения — 15 ванн, принимать ежедневно по 20 минут.

Ванны при дерматите

Ванна из почек березы. 25 г почек березы залить 2 л кипятка, настаивать 2 часа. Настой процедить и вылить в ванну с теплой водой. Принимать через день по 20 минут. Курс лечения — 7 ванн.

Содовая ванна. 400 г соды высыпать в ванну с теплой водой, принимать ванну по 15 минут ежедневно или через день. Курс лечения — 16 ванн.

Ванна из дубовой коры, лопуха и можжевельника. 25 г коры дуба, 25 г листьев лопуха, 25 г плодов можжевельника залить 2 л кипятка, настаивать 2—3 часа, вылить в ванну с теплой водой. Принимать процедуру ежедневно по 20 минут. Курс лечения — 8 ванн.

Ванна с аиром. 60 г (для полной ванны) корней и зелени аира залить 2 л холодной воды, кипятить 30 минут. Отвар процедить и добавить в ванну. Принимать ежедневно или через день по 20 минут. Курс лечения — 12 ванн.

Ванна из лопуха. По 25 г листьев и корней лопуха залить 2 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и вылить в ванну с водой. Принимать через день по 20 минут. Курс лечения — 7 ванн.

Укропная ванна. 100 г измельченного сухого или 200 г свежего укропа залить 1 л кипящей воды, настаивать в теплом месте 30 минут. Потом процедить, отжать, при необходимости отфильтровать, вылить в ванну с водой. Принимать процедуру 20 минут каждый день. Курс лечения — 10 ванн. Укропная ванна хорошо снимает аллергические высыпания на коже.

Ванна с морскими водорослями (морской капустой). 200 г морских водорослей (или морской капусты) измельчить, залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, потом процедить и вылить в ванну. Принимать процедуру 25 минут ежедневно. Курс лечения — 12 ванн.

Ванна из конского щавеля. 60 г измельченных листьев конского щавеля залить 1 л кипятка, настаивать 1 час. Настой процедить, влить в ванну с теплой водой, лежать в ней 20 минут. Курс лечения — 8 ванн, через день.

Ванна при кожных высыпаниях. Взять 400 г листьев грецкого ореха и залить 10—12 л кипящей воды, оста-

вить под крышкой на 15 минут. Затем процедить через марлю и вылить в ванну, где температура воды должна быть $+38^{\circ}\text{C}$. Ванну принимать 15—20 минут.

Ванны при псориазе

Ванна из листьев грецкого ореха и ежевики. Измельчить и смешать 25 г листьев грецкого ореха и 25 г листьев ежевики. Залить 3 л воды, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут, потом вылить в ванну с водой. Принимать ванну по 20 минут ежедневно или через день. Курс лечения — 12 ванн.

Ванна из семени льна. 250 г льняного семени нагреть до кипения в 5 л воды, процедить и добавить в ванну. Принимать ванну по 20 минут ежедневно или через день. Курс лечения — 12 ванн. Наибольший эффект дает использование этого средства для лечения мокнущих, экссудативных форм псориаза, при локализации заболевания в крупных складках кожи.

Кизиловая ванна. 50 г измельченной коры кизила и 50 г плодов кизила смешать, залить 2 л кипятка, варить на слабом огне 45 минут. Остудить, процедить, вылить в ванну. Продолжительность приема — 20 минут. Курс лечения — 12 ванн.

Ванна из чабреца и череды. Смешать 25 г чабреца обыкновенного и 25 г череды трехраздельной, залить 3 л воды, довести до кипения, кипятить 5 минут. Настаивать 20 минут и вылить в ванну. Принимать по 20 минут ежедневно или через день. Курс лечения — 12 ванн.

Ванны из ольхи. 500 г ольховых соплодий или коры залить 5 л воды и кипятить 10 минут. Настаивать в теплом месте и вылить в ванну с температурой воды $+37-39^{\circ}\text{C}$. Принимать процедуру ежедневно или через день. Курс — 10—15 ванн. Если нужно, то через 3 месяца курс ванн повторяется. Ольховая ванна применяется при псориазе, фурункулезе, экземе.

Хвойно-валериановая ванна. 50 мл хвойного экстракта смешать с 50 мл настойки валерианы. Этот раствор влить в ванну с теплой водой. Принимать ванну по 15 минут через день. Курс лечения — до 10 ванн.

Ванны при экземе

Ванна из листьев ежевики. 40 г листьев ежевики измельчить, залить 1 л кипящей воды, настаивать 40—50 минут. Настой процедить, добавить в ванну с теплой водой. Принимать процедуру по 15 минут через день. Курс лечения — 15 ванн.

Ванна из лапчатки. 4 столовые ложки травы лапчатки гусиной или прямостоячей кипятить 5 минут в 3 стаканах воды, настаивать 4 часа, процедить, остудить. Теплый отвар добавить в ванну с водой. Курс лечения — 14 ванн по 15 минут.

Ванна из незабудки. 8 столовых ложек травы незабудки полевой залить 1 л воды, кипятить 10 минут и настаивать 2 часа. Процедить, остудить, добавить в ванну с теплой водой. Принимать ванну 20 минут. Курс лечения — 18 ванн.

Ванны из ореха. 400 г листьев грецкого ореха залить 3 л кипятка и кипятить 5 минут. Скорлупу кипятить 30—40 минут. Настаивать 30 минут. Процедить и вылить в ванну с температурой воды $+37-39^{\circ}\text{C}$. Принимать процедуру ежедневно по 15—20 минут.

Ванны из ореха назначают при псориазе, фурункулезе, экземе.

Хвойные ванны излечивают потрескавшуюся от холода кожу. Они также полезны при экземе, зуде, лишае, при застарелых болезнях, охлаждают жар кожи, а также при опухолях молочных желез. Чтобы сделать хвойную ванну, добавляют в теплую воду 300 г хвойного экстракта.

Содовая ванна. Общие и местные лечебные содовые ванны можно использовать при себорее, сухой экземе, дерматитах и грибковых поражениях, а также для очищения кожи, в том числе и жирной: теплая содовая вода разрыхляюще воздействует на роговой слой кожи, способствует отторжению патологических наслоений, суживанию расширенных пор кожи. Для получения общей содовой ванны надо в воду добавить 400—500 г соды.

Марганцевая ванна. Оказывает поверхностное обеззараживающее и вяжущее действие на кожу, хорошо

помогает при поверхностных воспалительных процессах на коже, при кожных грибковых заболеваниях, кожном зуде. Перед самой ванной в воду добавляют 5%-ный раствор марганцовки до появления равномерной розовой окраски. Обязательно следите, чтобы все кристаллики растворились, иначе можно получить точечный ожог.

Ванны при варикозном расширении вен и тромбофлебите

Контрастные ванны рекомендуется применять при варикозном расширении вен, нарушении тонуса сосудов кистей и стоп. Для процедуры используются две эмалированные емкости. Температура воды в ванночке с горячей водой должна быть от +38 до +42 °С, с холодной водой от +10 до +24 °С. Процедуру следует начинать с медленного погружения ног в емкость с горячей водой на 2—3 минуты, затем — в холодную на 0,5—1 минуту. При погружениях необходимо активно двигать стопами, пальцами ног и всей ногой. Такие погружения следует повторить 5 раз. Заканчивается процедура окунанием в холодную воду, после чего ноги хорошо растираются полотенцем. Курс лечения — 12 контрастных ванн. Периодичность — через 2 дня.

Ванна из сушеницы. 100 г травы сушеницы залить 5 л кипятка, настаивать 10 часов. Настой немного подогреть, вылить в эмалированную емкость и принимать ножные ванны на по полчаса ежедневно. Курс лечения — 15 ванн.

Ванна из коры дуба и коры ивы. 40 г коры дуба и 40 г коры ивы измельчить, залить 5 л холодной воды и настаивать 4 часа, после чего 30 минут кипятить. Настой охладить, вылить в теплую воду и принимать ножные лечебные ванны (до колен) по 30 минут. После ванны надеть на ноги бандаж (резиновые чулки) и отдыхать полужележа, положив ноги на возвышение (на уровень головы). Курс лечения — 15 ванн через день.

Хвощовая ванна. 150 г сухого хвоща залить 2 л холодной воды и кипятить на медленном огне 1 час. Отвар процедить и добавить в ванну для ног. Продолжитель-

ность процедуры — 15 минут. После принятия ванны ноги необходимо закутать, положить на возвышение и отдохнуть. Курс лечения — 15 ванн через день.

Ванна из шишек хмеля. 1 столовую ложку шишек хмеля размельчить, добавить 200 мл кипятка и нагревать на водной бане 15 минут. Полученный отвар настаивать 30 минут, затем вылить в заполненную водой емкость для принятия ножных ванн. Курс лечения — 15 ванн по 20 минут ежедневно.

Ванны при гипертонии

Ванна для рук с повышением температуры. Заполнить тазик водой с температурой $+35-37^{\circ}\text{C}$, положить в нее обе руки и прогревать. Постепенно, в течение 10 минут, доливать горячую воду так, чтобы температура воды стала $+42-46^{\circ}\text{C}$, и еще 5—10 минут держать руки в воде. Периодичность процедуры — через день. Курс лечения — 10 процедур.

Кислородная ванна. В воду высыпать 100 г пищевой соды, 50 мл 5%-ного раствора медного купороса и 150 мл пергидроля. Через 10 минут в ванне образуется максимальное количество пузырьков, и она готова для использования (вода в ванне при наполнении должна быть около $+40^{\circ}$). Образовавшиеся в результате реакции пузырьки кислорода мягко раздражают кожные покровы, расширяют капилляры и этим снижают давление.

Хвойная ванна. 125 г хвои сосны или ели залить 3 л воды, кипятить 12 минут, потом настаивать 6 часов, процедить и вылить в ванну. Принимать такую ванну для нормализации повышенного давления следует не более 15 минут. По окончании процедуры рекомендуется принять прохладный душ. Курс лечения — 2 раза в неделю, 6 недель. Следует помнить, что такие ванны можно принимать только при гипертонии I степени.

Ванна из черной смородины. 25 г листьев черной смородины и 3 столовые ложки сухих плодов черной смородины залить 2 л холодной воды, довести до кипения на медленном огне и кипятить 20 минут. Отвару

дать остыть 15 минут, процедить и добавить в ванну с теплой водой. Принимать ванну по 20 минут через день. Курс лечения — 15 ванн.

Ванны при атеросклерозе

Ванна из душицы и березы. По 25 г травы душицы, листьев шалфея, листьев березы измельчить, смешать и залить 3 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте. Настой вылить в теплую ванну. Процедуру принимать 2 раза в неделю по 15 минут при начинающемся атеросклерозе. Курс лечения — 10 ванн.

Ванна из донника, лабазника и укропа. По 25 г травы донника лекарственного, травы лабазника вязолистного, семян укропа огородного смешать, залить 3 л кипятка и настаивать 2 часа, потом вылить в теплую ванну. Курс лечения — 10 ванн по 15 минут.

Ванна из чабреца и листьев березы. 25 г травы чабреца, 25 г листьев березы измельчить, смешать и залить 3 л кипятка. Полученную смесь настаивать 2 часа, потом процедить и вылить в ванну. Продолжительность процедуры 15 минут. Курс лечения — 10 ванн.

Ванна из арники, тысячелистника, зверобоя. Измельчить и смешать по 2 столовые ложки цветов арники, травы тысячелистника, травы зверобоя, залить 1 л кипятка и настаивать 30 минут. Настой процедить, вылить в теплую ванну. Принимать процедуру по 15 минут ежедневно. Курс лечения — 10 ванн.

Ванны при бронхитах

Мандариновая ванна. 200 г кожуры мандарина залить 2 л кипятка, варить на медленном огне 30 минут. Отвар настаивать 20 минут, процедить и вылить в теплую ванну. Принимать процедуру 20 минут ежедневно. Курс лечения бронхита — 15 ванн.

«Кофейная» ванна. По 50 г зерен ржи, зерен овса и зерен ячменя смешать и залить 1 л кипятка. Проварить 5 минут и настаивать 20 минут. Настой процедить, добавить в ванну с теплой водой. Для лечения бронхита лежать по 25 минут ежедневно. Курс лечения —

15 ванн. Ванна с таким настоем снимает спазмы гортани при кашле, увлажняет слизистую оболочку горла. При принятии ванны необходимо дышать паром.

Ванна из солодки, фиалки и тимьяна. 2 столовые ложки корня солодки, 2 столовые ложки корня фиалки трехцветной и 8 столовых ложек травы тимьяна трехцветного измельчить смешать, залить 2 л кипятка, варить 10 минут, а потом настаивать 15 минут. Затем процедить, добавить в ванну. Во время лежания в ней рекомендуется глубоко вдыхать исходящий пар. Продолжительность процедуры для лечения бронхита — 20 минут ежедневно. Курс лечения — 16 ванн.

Ванна с листьями крыжовника. 40 г листьев крыжовника залить 2 л кипятка, кипятить 10 минут, потом настаивать 10 минут, процедить, добавить в ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры — 20 минут ежедневно. Курс лечения — 16 ванн. Ванна с отваром крыжовника полезна для лечения «мокрого кашля», туберкулеза, бронхита.

Ванны при болезнях почек и мочевого пузыря

Ванна из осоки. 50 г травы осоки залить 5 л кипятка, настаивать 2 часа, потом вылить в ванну с теплой водой. Процедуру принимать 10—15 минут при мочекаменной болезни через день. Курс лечения — 7—10 ванн.

Сосново-еловая ванна. 400—500 г мелко порубленных веточек сосны и шишек ели засыпать в 10-литровую кастрюлю на треть объема, залить водой, поставить на слабый огонь и варить 30 минут, потом настаивать час, процедить и вылить в теплую ванну. Принимать процедуру по 20 минут ежедневно или через день. Курс лечения — 12—15 ванн.

Ванна из туи. 50 г листьев туи залить 3 л холодной воды, довести до кипения на медленном огне, варить 30 минут. Отвар немного остудить, процедить, отжать, вылить в ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры — 20 ванн. Такие ванны применяют при лечении циститов.

Ванна из тысячелистника, толокнянки и аира. Взять по 3 столовые ложки травы тысячелистника, травы то-

локнянки, корневищ аира, залить 1,5 л кипятка, кипятить 5—7 минут. Настаивать полчаса, процедить и вылить в ванну с водой. Продолжительность процедуры — 15 мин. Курс лечения при цистите — 12—15 ванн.

Ванна из корня бадана и травы тысячелистника. По 3 столовые ложки корня бадана и травы тысячелистника измельчить, смешать и залить 3 л кипятка, настаивать 1—2 часа. Вылить настой в теплую ванну и делать сидячие ванны ежедневно или через день по 20 минут. Курс лечения — 10—15 ванн.

Ванны при желудочных и почечных коликах

После принятия лечебной ванны при желудочных коликах (спазме желудка с достаточно сильными болями) очень полезно выпить стакан медово-ромашкового чая, который также эффективно снимает боли. Для его приготовления 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку ромашки заливают 250 мл крутого кипятка. Настоять (как раз на время приема ванны) и выпить теплым.

Почечные колики обычно бывают при мочекаменной болезни, когда в почках есть песок или уже камни (что можно проверить на УЗИ). Если они начинают выходить по мочеточникам, и если вы знаете, что это песок или мелкие камни (то есть не обязательно вызывать «Скорую», что следует делать при наличии крупных камней), то можно принять ванну, которая расслабит мускулатуру и поможет песку выйти из организма.

Липовая ванна. 25 г липового цвета залить 1 л кипятка, настоять в теплом месте 30 минут. Настой процедить и добавить в ванну с теплой водой. Принимают процедуру 15 минут. Липовая ванна хорошо снимает все виды колик и благоприятно влияет на кожу и дыхательную систему.

Облепиховая ванна. 25 г плодов облепихи и 25 г листьев облепихи измельчить, смешать, залить 2 л кипятка, варить на медленном огне 50 мин. Дать отвару остыть, процедить и вылить в ванну. Ванну принимают по 20 минут через день. Курс лечения — 12 ванн при часто повторяющихся коликах. Облепиха обладает пре-

красным обезболивающим действием при воспалительных процессах.

Ванна из соломы. 500 г соломы залить 5 л холодной воды, довести до кипения на медленном огне, варить 40 минут. Полученный отвар немного остудить, отжать, процедить, вылить в теплую ванну. Продолжительность процедуры — 20 минут. После окончания процедуры рекомендуется ополоснуться прохладной водой.

Калиновая ванна. По 3 столовые ложки коры калины обыкновенной, плодов калины и корней калины измельчить, смешать, залить 2 л кипятка, варить на медленном огне 40 минут. Остудить, процедить и вылить в ванну с водой. Калина хорошо успокаивает и имеет мочегонное действие, поэтому полезна при желудочно-почечных коликах.

Ванны при геморрое

Травяные ванны при геморрое приносят быстрое облегчение, снимают спазмы, оказывают болеутоляющее и успокаивающее действие. После принятия лечебной ванны полезно выпить полстакана свежееотжатого сока из зрелых ягод рябины. Такой сок желательно пить 3 раза в день по 100 мл. Однако у него есть противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, гипотония.

Холодная ванна. 1 л холодной (достаточно холодной, но не ледяной) воды налить в таз и принять сидячую ванну продолжительностью от 1 до 5 минут. Можно делать эту процедуру 2 раза в день — утром и вечером. Применение холодной воды при геморрое облегчает состояние. Можно добавить воду немного перманганата калия (марганцовки), чтобы вода была бледно-розового цвета. Нужно только следить, чтобы все кристаллики растворились, иначе можно получить точечный ожог кожи или слизистой.

Рекомендуется также ставить примочки на больное место (холодная вода с добавлением марганца). Для этого смоченную в растворе тряпочку прикладывают к заднему проходу и меняют по мере ее нагревания.

Ванна из свежего корня кровохлебки. 40 г корня кровохлебки залить 0,5 л кипятка, кипятить 30 минут на слабом огне, настаивать 1 час в теплом месте. Настой добавить в сидячую ванну с температурой воды +31—35 °С. Ванны принимать ежедневно или через день по 10—15 мин. Курс лечения — 10—12 ванн.

Ванна из овсяной соломы. 50—70 г овсяной соломы мелко нарезать, залить 3 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте. Когда вода станет температуры +25—26 °С, принимать сидячие ванны 3 раза в неделю по 15 минут. Курс лечения — 10—15 ванн.

Ванна из одуванчика. 50 г одуванчика (всего растения вместе с корнем) залить 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа. Сделать сидячую ванну с температурой воды +33—35 °С. Ванну следует применять ежедневно. Курс лечения — 10—12 ванн.

Ванна из коры калины. 4 чайные ложки коры калины обыкновенной залить 1 стаканом воды и кипятить около 30 минут. Отвар процедить и вылить в воду для сидячей ванны с температурой +33—35 °С. Процедуру принимать 10—15 минут. Курс лечения — 10—14 ванн. Такой отвар помогает при геморроидальных кровотечениях.

Ванна из хвоща полевого. 50—70 г травы хвоща полевого залить 3 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте. Настой температурой +25—26 °С применять для сидячих ванн 3 раза в неделю по 15 минут. Курс лечения 10—15 ванн.

Ванна из чистотела. 25 г чистотела (всего растения) измельчить, залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. Полученный отвар настаивать 4 часа, процедить и вылить в ванну с температурой воды +33—35 °С. Время приема ванны — не более 20 минут. Курс лечения — 10—15 ванн. Такая ванна хорошо помогает при наружных геморроидальных узлах.

Ванна из свежих корней горца змеиного. 60 г корней горца змеиного залить 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа, процедить, вылить в ванну водой температуры +35 °С. Сидячие ванны принимать по 15—20 минут ежедневно. Курс лечения — 12—14 ванн.

Молочно-луковая ванна. В кастрюлю налить 2 л молока и бросить туда 4 сырые луковицы. Довести до кипения и варить 5—7 минут. Немного остудить и вылить в емкость для принятия сидячей ванны. Продолжительность процедуры 10—15 минут, через день. Курс лечения — 5—7 ванн. При геморроидальных кровотечениях такая процедура противопоказана.

Косметические ванны

Глиняная ванна. Хорошо помогает для выведения из организма шлаков. Для ее приготовления в ванне растворяют 1 кг обычной глины; в этой мутной воде с температурой +37—39 °С пребывают 25—30 минут. Процедуру желательно проводить не менее 2 раз в неделю.

Шоколадная ванна. Подогреть 3 стакана молока, добавить туда поломанную плитку шоколада. Помешивать молоко до полного растворения шоколада, но не доводить до кипения. Добавить 0,5 чайной ложки корицы для стимулирующего эффекта. Остудить и влить в ванну с водой. Можно добавить пену для ванн.

Шоколад содержит полифенолы, моно- и полисахариды, микроэлементы, многие другие полезные вещества. Это оказывает регенерирующее действие, восстанавливает структуру эпидермиса, интенсивно питает и увлажняет кожу. Основными показаниями к «шоколадной» процедуре считаются вялая кожа, стрессы, бессонница, общий упадок сил. Такая ванна не показана только тем, у кого есть аллергия на шоколад или масло какао.

Молочно-шоколадная ванна. Она успокаивает и смягчает кожу, молочная кислота увлажняет ее. Можно приготовить сразу много смеси для шоколадной ванны, ее можно хранить в пластиковом контейнере в холодильнике до 6 месяцев. Пропорции следующие: 230 г сухого молока, 230 г порошка какао, 2 столовые ложки крахмала, 2 столовые ложки молотой корицы.

Для приготовления ванны нужно 3 столовой ложки этой смеси размешать в 150 мл теплой воды (можно нагреть на водяной бане). Добавить 2 столовые ложки оливкового масла и вылить смесь в ванну.

Шипучая шоколадная ванна. К предыдущему рецепту нужно добавить 230 г соды и 2 столовые ложки лимонной кислоты для создания эффекта «шипучих пузырьков».

Чайная ванна. 4 столовые ложки черного чая заварить в 250—300 мл кипятка и настаивать 10—15 минут. Чайная ванна хорошо тонизирует, придает коже цвет легкого загара.

Уксусная ванна. Для ее приготовления нужно добавить в теплую ванну 1 литр 9%-ного уксуса. Она эффективно воздействует на кожу, поднимая ее тонус, сужая расширенные поры.

Соляная ванна. Теплые лечебные ванны с растворенной в них солью (поваренной или морской) хорошо успокаивают нервы, улучшают тонус кожи, суживают расширенные поры, стимулируют кровообращение, облегчают ревматические состояния, а также имеют легкий обезболивающий эффект. Они помогают при борьбе с лишним весом, могут использоваться и для усиления обмена веществ (так как провоцируют усиленное питание кожи кровью, а это отражается на процессах внутри организма).

Чтобы приготовить соляную ванну, высыпают в теплую воду 250—300 г поваренной соли, лучше йодированной. Постепенно количество соли можно увеличивать и довести до 1,5 кг на ванну.

Ванна при жирной коже. Залить кипятком смесь из 4 столовых ложек липового цвета, 4 столовых ложек душицы, 3 столовых ложек зверобоя, 2 столовых ложек хвои. Дать настояться и влить в воду.

Ванна для сухой кожи. Приготовить отдельно настой из льнянки обыкновенной и цветков ромашки аптечной и по 100 мл каждого настоя влить в ванну. Продолжительность процедуры 10—15 минут.

Ванна из родиолы розовой (золотого корня). 25 г травы родиолы розовой с цветками залить 1 л кипятка, кипятить 5 минут, остудить, процедить и добавить в ванну с теплой водой (+35—36 °С). Продолжительность процедуры 15—20 минут через день. Курс лечения — 12—15 ванн. Применяется для улучшения обмена веществ.

Водные процедуры с ароматическими маслами

В природе существует огромное количество ароматических растений, и с их помощью можно влиять на самочувствие и лечить некоторые заболевания. В древности наши предки лечились с помощью ароматических масел. Они боролись с эпидемиями, применяя пахучие масла в качестве антисептиков, использовали их в качестве снотворных, обезболивающих и других средств.

Во времена великой чумы в Лондоне ароматические вещества считались лучшими антисептиками. На улицах жгли костры из сосны и других ароматических деревьев.

Мусульмане при строительстве мечетей добавляли в известь эфирные масла розы, мускуса, и стены мечети издавали дивный запах, подчеркивая красоту этих сооружений.

В Индонезии ложе новобрачных устилали лепестками иланг-иланга.

Египтяне ароматические субстанции использовали для лечения депрессии, снятия нервного напряжения и даже при помешательствах.

Древние китайцы считали, что каждый запах соответствует определенному состоянию человека. Смешивая различные запахи, они достигали душевной и физической гармонии. Китайцы считали, что запах — это всегда лекарство.

Индийцы строили храмы из сандалового дерева — оно создавало атмосферу прохлады и способствовало раздумьям и медитации, погружения в мир чудесных иллюзий, где человек становится красивым и здоровым.

Древнегреческий врач Гиппократ писал, что для того, чтобы быть здоровым, надо ежедневно принимать ароматические ванны и делать массаж. Эфирные масла быстро и легко проникают через кожу. И в Древней Греции, и в Риме ароматические ванны и массаж с применением ароматических масел пользовались огромной популярностью.

Гален, личный врач императора Марка Аврелия, изобрел оригинальный крем и написал множество работ, ка-

сающихся здоровья и медицины. В числе других его работы создали основу медицины для многих европейских стран, а после упадка Римской империи распространились и на Востоке, в Византии. Арабские страны усовершенствовали знания в области ароматерапии. До XIX в. Багдад процветал и за счет переработки розового сырья, экспортируя розовую воду даже в Индию. Арабы первые применили дистилляцию (паровую перегонку) для извлечения из розовых лепестков ароматического масла — это изобретение приписывают Авиценне. Дистилляцией извлекают чистые эфирные масла из многих растений.

На Западе продолжали использовать настоянные ароматические масла. В период крестовых походов эти «арабские благовония» распространились по всей Европе. Камеди и смолы из Азии были труднодоступны, и для приготовления эфирных масел стали брать природные средиземноморские растения, такие, как розмарин и лаванда. Особенно увлеклись их использованием французы. Они заложили основы современного парфюмерного производства, а также терапевтического применения эфирных масел.

В некоторых французских госпиталях еще в XII в. для дезинфекции воздуха и «отпугивания» болезни сжигали антисептические травы — тимьян и розмарин. К концу XVIII века у врачей была популярна «Aqua virabilis» — настойка с добавлением масел корицы, лаванды, розмарина, орхидеи и шалфея. Считалось, что она излечивает простуду и укрепляет зрение и память.

В начале XX века французский химик Рене Гатефос, изучавший свойства лавандового масла, ввел термин «ароматерапия».

До Второй мировой войны масла тимьяна и ромашки использовались для стерилизации медицинских инструментов.

Являясь натуральными антибиотиками, эфирные масла не просто убивают бактерии и вирусы, но и стимулируют иммунную систему человека. Конечно, эфирные масла действуют медленнее, чем лекарства, но зато не задерживаются в организме и быстро выходят че-

рез пот и дыхание. Ароматерапия имеет несомненные преимущества биологически активных веществ растений перед медикаментозными средствами в профилактике и лечение многих заболеваний.

Эфирные масла могут применяться разными способами: в аромалампах, ингаляциях, ароматических ваннах; при постановке компрессов, с помощью растираний или массажа; в косметических средствах.

Летучие частички эфирных масел, быстро распространяясь и легко попадая в организм, оказывают различные действия: антибактериальное, противовирусное, противогрибковое, повышающее иммунитет. Они обновляют клетки организма и улучшают обмен веществ, способствуют выведению шлаков из клеток, препятствуют образованию склеротических бляшек на стенках сосудов.

Масла очень полезны, но все-таки следует помнить, что это лечебные препараты и у них есть своя доза воздействия. Не надо выливать на себя весь пузырек в надежде вылечиться сразу. Даже самое полезное лекарство в гипердозе может стать вредным. Перед употреблением аромамасел лучше проконсультироваться с врачом либо купить хорошую книгу с подробным описанием действий аромамасел и применять с большой осторожностью, соблюдая допустимые дозы и концентрации.

При составлении различных композиций нужно также знать, какие масла с какими совместимы, их сочетаемость с точки зрения запаха и по воздействию на организм.

К водным процедурам с применением ароматических масел относятся ингаляции, компрессы, обертывания и ванны.

Ингаляция. В миску с горячей водой добавить смесь эфирных масел в соответствии с рецептом. Закрыть голову и плечи махровым полотенцем, медленно и глубоко, по возможности носом, вдыхать пар в течение 5—7 минут. Вытереть лицо и как минимум 1 час не выходить на улицу, поскольку в противном случае возможно ухудшение состояния. При необходимости проводить ингаляции можно 2—3 раза в день.

Примочки и компрессы. Компрессы оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие.

Горячие компрессы, приложенные к соответствующим частям тела, эффективны при задержке менструации, болях в мышцах и связках, очень хорошо успокаивают боли, связанные с артритом и ревматизмом. Согревающие и горячие компрессы назначают как рассасывающую или отвлекающую процедуру при воспалении суставов, при ангине, отите, при спастических мигренях, коликах (кишечных, почечных, печеночных), в косметических целях.

Холодные компрессы помогают при головной боли, повышенной температуре, болях от ушибов и растяжений, повреждении сухожилий, а также при воспалениях и жаре.

Попеременно то горячий, то холодный компресс очень эффективен при лечении растяжений суставов и связок. Есть общее правило: при жаре, острой боли, горячей опухоли используйте холодные компрессы. В случаях долго длящихся хронических болей используйте горячие компрессы.

В холодной или горячей воде смачивают кусок материи (желательно использовать ткань из натурального материала) и выжимают. После этого добавляют в емкость с водой от 1 до 8 капель эфирного масла и хорошенько перемешивают. Воды должно быть ровно столько, чтобы пропитать кусок материи нужного размера. Намочить ткань, отжать излишки влаги и приложить к той части тела, которая требует лечения.

Сверху на холодный компресс можно положить пакет с колотым льдом, на горячий — кусок полиэтилена, а на него сухую ткань, это поможет дольше сохранить температуру компресса. Компресс держат от 1 до 3 часов.

Меры предосторожности: делая холодный компресс на голову, убедитесь, что ткань хорошо выжата. Масло ни в коем случае не должно попадать в глаза.

Горячие и согревающие компрессы противопоказаны при дерматите, нарушении целостности кожи, фурункулезе.

Обертывания оказывают мягкое действие на организм в целом. Они тонизируют, успокаивают, оказывают противовоспалительный эффект.

Применяют их при неврозах, начинающейся артериальной гипертензии, гипертонической болезни 1 стадии, ожирении, острых повреждениях и травмах опорно-двигательного аппарата.

В миску с теплой водой (2 л воды температуры +25 — 30 °С) добавить до 10 капель эфирного масла. Намочить в этой смеси простыню, отжать, быстро и плотно обернуть тело. На курс назначают 15—20 обертываний. Процедура длится не дольше 60 минут.

Противопоказания: недостаточность кровообращения II—III стадии, миокардиты, ишемическая болезнь сердца, заболевания кожи.

Ванна. Это одна из наиболее распространенных форм лечения в ароматерапии. Ванна с эфирными маслами может оказывать расслабляющее или успокаивающее воздействие, стимулирующее, тонизирующее, согревающее или охлаждающее. Она может облегчить боль в мышцах и исцелить кожные заболевания, а также использоваться в качестве лечебной или профилактической процедуры при многих физических заболеваниях, в зависимости от того, какое масло добавлено в воду.

Предварительно следует вымыться под душем, при этом лучше использовать вместо мыла горчичный порошок, овсяные хлопья, отруби или яичный желток.

Нужно смешать эфирное масло с 30—60 г эмульгатора (соль, сода, мед, сливки, молочная сыворотка, отруби, лецитин), после чего добавить смесь в воду. Эмульгаторы помогают распределению эфирного масла по поверхности воды, что обеспечивает более плотное взаимодействие с поверхностью кожи во время приема ванны. Мыло, шампунь, моющий гель для растворителя использовать нежелательно: они снижают эффект воздействия ароматических масел на кожу. Оптимальная длительность ванны составляет 15—20 минут, а первая ванна — не более 8—10 минут.

По окончании принятия ванны вставать из воды надо медленно, аккуратно; кожу высушивают легкими кас-

тельными движениями мягким полотенцем. Ополаскивать тело водой после процедуры не обязательно. Потом нужно около часа полежать в постели.

Вода для ароматической ванны должна быть теплой ($+35-38\text{ }^{\circ}\text{C}$), а не горячей, так как потоотделение может помешать впитыванию кожей эфирного масла. Разные температуры воды имеют разное воздействие на организм:

- $30\text{ }^{\circ}\text{C}$ — тонизирующее действие,
- $32\text{ }^{\circ}\text{C}$ — адаптогенное действие,
- $40\text{ }^{\circ}\text{C}$ — успокаивающее действие,
- $40\text{ }^{\circ}\text{C}$ и выше — лечение от простуды, при физических нагрузках.

Общие ароматические ванны — очень сильные процедуры. Для профилактических целей процедуру проводят 1 раз в неделю, с лечебной целью — 2—3 раза в неделю, не чаще чем через день.

Ни в коем случае не следует принимать ароматическую ванну сразу после еды, в состоянии алкогольного опьянения, при температуре тела выше $+37,3\text{ }^{\circ}\text{C}$.

В некоторых случаях наличие серьезных заболеваний является **противопоказанием для ванны**: это острые воспалительные заболевания, некоторые поражения кожи, болезни сердца, хронические заболевания почек, печени, тромбофлебит, сахарный диабет, эпилепсия, онкологические заболевания. Поэтому всегда необходимы консультации с врачом перед началом процедур.

Иногда при нежелательности ванн можно использовать масла просто после принятия душа. Для этого после мытья и ополаскивания смочите влажную губку в 1 литре воды с 3—5 каплями эфирных масел, предварительно разведенными в небольшом количестве алкоголя или эмульгатора, и протрите ею тело.

В зависимости от показаний могут применяться общие и «сидячие» ванны, а также ванночки для рук или ног.

Сидячие ванны очень эффективны при заболеваниях органов промежности и малого таза. Нужно добавить в теплую ($+31-32\text{ }^{\circ}\text{C}$) воду (можно с добавлением настоя трав) от 5 до 15 капель аромамасла с эмульгатором (морская соль, мед, сода), погрузить бедра и нижнюю

часть туловища в воду так, чтобы вода доходила до талии. Начинать с 2 минут в первый день и постепенно увеличивать продолжительность до 10 минут.

Ножные и ручные ванны следует принимать там, где нет возможности принять полную ванну или же не позволяет возраст. Ножные ванны очень хорошо расслабляют в конце длинного трудового дня, особенно полезны при болях в ногах. Ручные ванны снимают боль, нарушения подвижности в суставах. Влить 6 капель эфирного масла в таз с такой горячей водой, которую терпят руки, и сразу после этого погрузить ноги или руки на 10—15 минут.

Улучшению аппетита выздоравливающего способствуют ванны с эфирными маслами бергамота, имбиря, ромашки, тмина и лимона.

Повышает иммунитет смесь из эфирных масел кедра, мяты, лаванды и розмарина.

В ароматерапии существует понятие базовых масел. Базовые масла (масла носители, базисные масла, масла-основы, транспортные, несущие масла) — это растительные масла, которые используются для растворения эфирных масел, а также для самостоятельного применения. Базовые масла можно смешивать друг с другом и применять без добавления эфирных масел. Эфирные масла в чистом виде на коже (в косметологии) использовать нельзя, их растворяют в базовых маслах и так транспортируют через кожу.

При этом базовые масла имеют и самостоятельную ценность, они растворяют отложившиеся секреты потовых желез, удаляют с поверхности кожи грязь, пыль, косметику.

Обычно базовые масла получают методом холодного прессования из орехов, семян, косточек плодов и зерен. В роли базовых масел выступают: масло авокадо, сладкого миндаля, масло из ядер абрикосовых косточек, масло из ноготков (календулы), кокосовое масло, масло из виноградных косточек, жожоба, кунжутное, лесного ореха, масло из зародышей пшеницы и др.

Единственное противопоказание, которое распространяется абсолютно на все эфирные масла — инди-

видуальная непереносимость. Она может проявляться следующим образом:

- отдышка, удушье, затрудненное дыхание;
- учащение пульса, аритмия;
- головная боль, головокружение, шум в ушах;
- аллергическая сыпь, покраснение, зуд кожи.

Чтобы определить чувствительность организма к конкретному маслу, нанесите несколько капель на носовой платок, стараясь как можно чаще в течение 1—2 дней вдыхать новый аромат.

При необходимости применения эфирного масла наружно или внутренне проверить чувствительность на него нужно более тщательно. 10 капель подсолнечного или оливкового масла смешайте с 2—3 каплями эфирного масла. Нанесите утром полученную смесь на кожу за ухом, в области грудины, на локтевой или коленный сгибы. Если в течение дня в указанных местах не возникнут зуд и покраснение кожи, масло можно использовать для лечения.

Правила применения ароматических масел

- * Масла не должны быть доступны детям!*
- * При дозировке лучше принять меньше, чем слишком много. Следует ориентироваться на свои органы чувств, масла не должны вызывать ощущение удушья.*
- * При лечении членов семьи или друзей дайте больному самому по запаху решить, какое из предлагаемых масел ему подходит!*
- * Всегда записывайте состав и процентное соотношение смесей! На бутылках со смесями помечайте цель использования, содержимое и дату.*
- * Нужно предохраняться от попадания масел в глаза.*
- * Нельзя применять на коже в неразбавленном виде.*
- * Многие масла противопоказаны при беременности. Остальные следует применять в половинной дозировке.*

** Для детей масла используют в дозе, соответствующей возрасту:*

— до 2-х лет применяют 1 каплю лаванды, розы, ромашки или мандарина, разведенной в 1 чайной ложке базового масла для массажа или ванны;

— 2—12 лет — используют в половинной дозе взрослых;

— подростки (старше 12 лет) — применяют дозы как для взрослых.

** Масла следует хранить в плотно закрытых бутылочках темного стекла, вдали от света и тепла. Так как эфирные и растительные масла являются легковоспламеняемыми жидкостями, их использование должно происходить на безопасном расстоянии от открытого огня.*

** Перед началом использования нового эфирного масла его необходимо проверить на наличие аллергических реакций. Для этого наносят каплю масла на внутреннюю поверхность запястья. В течение 12 часов проверяют наличие покраснения или раздражения кожи. В случае отсутствия кожной реакции масло безопасно в использовании.*

** При нанесении этого эфирного масла на кожу возможно ощущение тепла и легкое покалывание в течение 1—2 минут. Это нормальная реакция.*

Действие некоторых ароматических масел

Масло аниса является хорошим антидепрессивным и антистрессовым средством, устраняет плаксивость и гипервозбудимость, помогает организму приспособиться к новым условиям. Также является отличным средством для ухода за вялой, дряблой, потерявшей тонус кожей.

Масло аниса обладает антисептическим действием, очень эффективно при простудных и воспалительных заболеваниях органов дыхания (обладает отхаркивающим и смягчающим действием, устраняет кашель). Именно поэтому анис и его производные входят в состав всех грудных сборов и эликсиров. Также это масло имеет жаропонижающий эффект.

Масло аниса улучшает пищеварение, оказывает противовоспалительное действие на почечную ткань и мочевыводящие органы. Растворяет камни в почках и мочевом пузыре и предотвращает колики.

Снимает болезненные ощущения во время менструации. У кормящих матерей способствует увеличению количества молока.

Для горячих и для холодных ингаляций нужно 1—2 капли (длительность процедуры 5—7 минут); ванны — 4—7 капель; теплые компрессы на область груди, живот, поясницу — 7 капель; холодные компрессы на икроножные мышцы во время жара — 7—8 капель.

Масло апельсина используется при многих заболеваниях. Оно устраняет снижение остроты зрения, связанное с гиповитаминозами и переутомлением; снимает воспаление и кровоточивость десен, а также изменения тканей при парадонтозе. Нормализует углеводно-жировой обмен, способствует снижению веса, обладает антицеллюлитным действием. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Помогает при хроническом бронхите. Улучшает сердечную деятельность. Выводит шлаки из организма. Стабилизирует настроение, устраняет депрессию, вызывает чувство бодрости. Помогает при бессоннице.

Ванны — 4 капли на полную ванну (не больше!) с эмульгатором; полоскание для ежедневного ухода за полостью рта для профилактики — 1 капля на стакан теплой воды; сауны, бани — 3 капли апельсинового масла на 10 мл воды.

Масло базилика. Эфирное масло базилика ликвидирует проявления нервного истощения и переутомления, придает ясность и остроту мыслям. Помогает расслабиться и прийти в себя после тяжелого трудового дня, избавляет от меланхолии.

Также масло тонизирует и разглаживает кожу, является прекрасным средством по уходу за волосами, укрепляя их, препятствуя выпадению и ломкости.

Масло базилика устраняет насморк, предотвращает воспалительные процессы носовых пазух, восстанавливает и повышает остроту обоняния. Оно облегчает зубную

боль, ликвидирует слабость и головокружение. Эфирное масло базилика устраняет спазмы сосудов, поэтому эффективно при головных болях. Также является хорошим противокашлевым и отхаркивающим средством.

Это масло нормализует пищеварение, убирает спазмы, колики и метеоризм, оказывает легкое желчегонное действие и ликвидирует «засорение» кишечника.

У кормящих матерей оно увеличивает выработку молока, вообще у женщин стимулирует менструации.

Эфирное масло базилика оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

Для горячих и холодных ингаляций нужно 1—2 капли (длительность процедуры 3—5 минут); ванны — 4—7 капель.

Не применять при повышенной свертываемости крови и при беременности.

Масло бергамота. Оно хорошо стимулирует иммунитет, повышает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям. Бергамот — отличное средство против герпеса: едва обозначившееся покраснение нужно смазывать чистым маслом через каждые 3 часа.

Масло бергамота помогает справляться с жаром, для этого используют холодные компрессы на икроножные мышцы.

Вызывает чувство бодрости, улучшает память и внимание. В косметологии помогает снятию различных воспалительных процессов кожи, улучшает состояние кожи, укрепляет волосы.

Для ванн 4—7 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду, принимать ванну при температуре +37—38 °С не более 20 минут.

Масло гвоздики. Еще древние греки, египтяне и римляне широко использовали гвоздику. В Древнем Китае ее широко применяли от головных болей и мигрени.

Гвоздичное масло способствует восстановлению сил после нервного и физического переутомления, устраняет головокружение и головную боль, увеличивает объем и активность памяти, повышает иммунитет. Гвоздичное масло хорошо помогает при легочных заболеваниях

(бронхиты, пневмонии, бронхэктатическая болезнь, туберкулез). Также обладает высокой антибактериальной и противовирусной активностью, поэтому используется для профилактики и лечения гриппа, ОРВИ и герпеса. За счет бактерицидного действия на патогенную флору кишечника устраняет диарею, улучшает процессы пищеварения, устраняет колики и газообразование. Обезболивает, ликвидирует воспалительные процессы при пульпитах, кариесе, пародонтозе. Для женщин: повышает тонус матки, препятствует вялым, скудным, длительным менструациям. Помогает при астении. Повышает давление.

Ванна — 1—3 капли развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду $+37-38^{\circ}\text{C}$, принимать ванну не более 20 минут. При инфицировании ран — промывать 2%-ным раствором гвоздики.

Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, беременность.

Масло герани хорошо помогает при герпесах, сухой экземе, используется как средство от педикулеза, грибковых поражений кожи. Герань устраняет боль и воспаления среднего уха, пазух носа, миндалин и зева слизистых оболочек языка и рта. Она обезболивает и устраняет спазмы сосудов при головной боли, мигрени. Улучшает микроциркуляцию в сердечной мышце, устраняет явления ишемии, тахикардии, синусовой аритмии; способствует нормализации артериального давления при длительном применении. Является мощным обезболивающим и противоотечным средством при невритах, невралгиях, корешковом синдроме (радикулит). Снижает уровень сахара в крови. Помогает при зубной боли. Облегчает состояние при предменструальном синдроме. Повышает умственную и физическую активность, особенно у пожилых людей. Вызывает чувство бодрости.

Горячие ингаляции — 1—2 капли при длительности процедуры 3—5 минут. Горячие и холодные компрессы — 3—5 капель.

Масло жасмина устраняет дерматиты, экземы, аллергическую сыпь, нормализует работу желез внутренней секреции. У женщин устраняет болезненность мен-

струаций, воспалительные процессы в гинекологической сфере, устраняет фригидность. Помогает при высоком давлении. Лечит невралгии, травмы, ушибы. Помогает при бессоннице

Масло жасмина очень хорошо как средство по уходу за тонкой, чувствительной, утомленной кожей. Регенерирует клетки кожи, то есть может использоваться как омолаживающее средство.

Ванны — 3—5 капель с эмульгатором.

Масло кедра. Масло кедрового дерева улучшает работу органов дыхания, облегчает состояние при бронхите, пневмонии. Оно оказывает противовоспалительное действие при цистите, уретрите. Благодаря своим антисептическим и болеутоляющим свойствам масло кедра полезно при воспалении суставов, ревматизме, остеохондрозе. Оно улучшает кровообращение, обладает общеукрепляющим действием на организм.

Для ванны — 4—7 капель; компрессы — 5 капель.

Масло кедрового дерева противопоказано при беременности и эпилепсии.

Масло кипариса. Обладает спазмолитическим действием при бронхите и приносит облегчение даже при астме и приступах кашля при коклюше. Сильное вяжущее действие кипарисового масла используется для устранения отеков, при лечении слабой соединительной ткани и варикозного расширения вен. Кроме того, оно регулирует чрезмерное выделение пота, поэтому используется при повышенной потливости ног и успокаивает кровотечения из десен и из носа.

Оно имеет особое значение для женщин, так как может регулировать баланс женских гормонов в организме, поэтому применяется при нарушениях цикла, сильных кровотечениях и при затруднениях в климактерическом периоде.

Ножные ванны — 20 капель на 1 литр теплой воды.

Масло корицы помогает при чесотке, педикулезе. Помогает при головокружениях, тошноте. Усиливает обмен веществ, препятствует увеличению веса. Устраняет спазматические колиты, проявляющиеся в виде запоров или поносов. Уменьшает проявления лихорадки

при гриппе и простуде. Хорошо помогает при ларингите, потере голоса. Повышает давление.

Горячие ингаляции — 3 капли при длительности процедуры 3—5 минут. Холодные ингаляции — 3 капли на 5—7 минут.

Противопоказания: повышенная чувствительность кожи, нервное истощение.

Масло лаванды снимает состояние депрессии, уменьшает перепады настроения, агрессию, улучшает состояние организма при переутомлении, снимает головные боли, помогает при бессоннице. Усиливает сопротивляемость организма переутомлению и инфекционным заболеваниям. Масло лаванды оказывает освежающее и регенерирующее действие на клетки кожи, используется для лечения различных кожных заболеваний. Прекрасно ухаживает за поврежденными волосами, устраняет ломкость и чрезмерное выпадение. Нормализует менструальный цикл. Учитывая очень мягкое действие на организм, лаванда рекомендуется для лечения детей.

Ванны с маслом лаванды (особенно при сочетании с маслами мяты, розмарина, лимона) эффективны при респираторных и мочеполовых инфекциях, способствуют очищению организма от шлаков, облегчают болезненные состояния и гормональные нарушения при месячных и климаксе.

Ванна — 3—6 капель развести в 10 мл молока или меда, добавить в воду температурой +37—38 °С, принимать ванну не более 20 минут; компрессы — 1 капля.

Нельзя совмещать эфирное масло лаванды с йодо- и железосодержащими препаратами. Не применять при беременности и эпилепсии.

Масло лимона эффективно при вегето-сосудистой дистонии. Устраняет сыпь различного происхождения, лечит фурункулы, лишай, бородавки, экземы. Помогает бороться с трещинами на ладонях и подошвах. Устраняет кровоточивость десен. Оказывает антибактериальное, антисептическое действие; облегчает лихорадку, способствует нормализации температуры тела. Используется как средство от головной боли, тошноты, головокруже-

ния, вызванных спазмами сосудов головного мозга или передозировкой кофеина. Желчегонное. Нормализует обмен веществ, устраняет целлюлит, способствует снижению веса. Омолаживает стенки сосудов, оказывает антисклеротическое действие. Препятствует варикозному расширению вен и развитию геморроя. Участвует в очистке организма от шлаков. Повышает иммунитет. Нормализует состав крови. Помогает при ангине и гриппе.

Горячие и холодные ингаляции — 3—4 капли на 5—7 минут; ванны — 4—7 капель с эмульгатором; компрессы на лоб, икроножные мышцы — 4—5 капель.

Противопоказания: *применение эфирного масла наружно несовместимо с принятием солнечных ванн.*

Масло розмарина. Целебное действие этого масла проявляется при атеросклерозе, аритмии, кардионеврозе, отечности и других нарушениях кровообращения. Розмарин полезен при респираторных заболеваниях, бронхите, астме. Его стимулирующее действие благоприятно при колитах, нарушениях пищеварения, дисфункции печени, нарушениях месячного цикла.

Ванна — 3—5 капель; теплые компрессы — 3 капли.

Противопоказания: *беременность; с осторожностью применять при гипертонии.*

Масло розы нормализует артериальное давление, работу пищеварительного тракта, заживляя слизистые оболочки и устраняя явления дисбактериоза и ферментативной недостаточности. Облегчает головную боль, купируя спазмы сосудов при тошноте, слабости, мигрени, головокружении. Облегчает состояние при предменструальном синдроме, нормализует объем выделений во время менструаций. Избавляет от вагинитов и молочницы. Нормализует работу эндокринных желез. Устраняет склеротические изменения внутренних органов. Вызывает чувство бодрости. Устраняет неврозы. Повышает работоспособность.

Ванны — 5—7 капель с эмульгатором; спринцевания для женщин — 5 капель нанести на 1 чайную ложку растительного масла, растворить в 500 г кипяченой воды.

Польза бани

Слово «баня» происходит от латинского «бальнеум», что означает прогнать боль, хворобу, грусть. Наша кожа — своеобразная естественная «рубашка», защищающая внутреннюю среду от микробов и токсинов. Но выполнять эту функцию она может, только если сама чиста и здорова. За одни сутки у человека в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова. Омертвевшие клетки, так называемый «роговой» слой, вытесняются новыми, растущими. Быстрое освобождение от отмирающих клеток создает благоприятную почву для рождения новых, а значит, способствует усилению обмена веществ, что является непременным условием жизнедеятельности.

Последние исследования подтвердили большую гигиеническую, профилактическую и лечебную ценность бани. Несомненно, благотворно действуют эти процедуры на нервную систему, нервно-мышечный аппарат, кровообращение, кожу и другие органы и системы.

Баня тренирует потовые железы. Потоотделение не зря называют «уборщиком мусора», при нем выходят наружу отработанные шлаки. Банная процедура, энергично выводя «шлак», облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. Большая потеря воды (в среднем она составляет около 900 г) приводит к сгущению крови, а это способствует переходу жидкости из ткани в кровеносные сосуды и рассасыванию различных воспалительных процессов. Банная процедура нормализует обмен веществ, способствует восстановлению функции при остеохондрозе позвоночника. Под действием бани значительно быстрее восстанавливается сила пораженных мышц.

Замечено, что после бани лучше дышится. И не только потому, что основательно очищены поры, а и благодаря усилившемуся кровообращению. Банная про-

цедура — это и стимулятор белкового обмена: лучше усваиваются белки, жиры, углеводы, минеральные элементы; обмен веществ повышается примерно на треть.

Воздействие бани на сердечно-сосудистую систему проявляется прежде всего в тренировке сосудов. Это приводит к усилению кровоснабжения тех участков тела, сосуды которых находились в покое. У больных начальной стадией гипертонической болезни артериальное давление после посещения парной бани снижается.

Баня — древнейшее изобретение человека. Еще в древнем Египте, Китае и Индии для гигиенического омовения тела и принятия лечебных ванн строились специально оборудованные здания. В Древней Греции бани использовались также для закаливания организма и физического воспитания. В Спарте общественные купальни имели парные помещения, бассейны с холодной водой и комнаты для переодевания. Позднее такой тип бань распространился и в Риме. Знаменитые римские термы представляли собой общественные бани с монументальной архитектурой, имеющие воздушное отопление и водопровод. В термах имелись помещения для купания в воде различной температуры, бассейны, комнаты для натирания тела целебными составами и массажа, игровые и музыкальные залы и помещения для занятий физкультурой. На 1 миллион римлян приходилось 900 купален и бань. Банные традиции впоследствии позаимствовали турки.

После падения Римской империи традиции купания в Европе увяли. Христианская церковь в большинстве терм сделала храмы. С началом Крестовых походов европейцы познакомились с турецкими банями, и они стали распространяться в Европе. В XIII—XVI веках бани и культура купания в банях процветала. В то время в каждом крупном городе можно было найти общественную баню.

В XIII веке было запрещено женщинам и мужчинам мыться вместе, должны были устанавливаться дни для мытья женщин и мужчин. Следует сказать, что бани во многих случаях становились местами для гулянок и кутежей, что вынуждало власти принимать строгие меры.

Представители знати или богатые горожане дарили права на открытие бань школам, больницам или монастырям, чтобы они могли заняться прибыльным делом. С VI века монастыри общественные бани строили по соседству с горячими или другими источниками, чья вода считалась лечебной. Католическая церковь даже купание одного бедного относила к благодеянию. Церковь активно пропагандировала купание в банях, в целях поддержания чистоты, до XIV века. Со временем спектр услуг, оказываемых баней, расширялся. Большой удар по баням нанесла эпидемия чумы в Европе, после нее церковь поменяла отношение к общественному омовению.

На Руси в древности бани представляли собой небольшие деревянные постройки с очагом из камней и отверстиями в крыше, через которые выходил дым. Камни накаливали, затем для образования пара поливали водой. Такой способ топки назывался «по-черному». В XVIII—XIX вв. открытый очаг был заменен более совершенной печью-каменкой с трубой и дымоходом. Еженедельное (обычно по субботам) мытье в бане у русских стало обязательным. До X века в русских деревнях общественных бань не было, зато у каждой семьи была собственная небольшая банька. Такие бани обычно располагались на берегу речки, озера или пруда. В X веке в России при монастырях началось строительство общественных бань. В Западной Европе их так и называли — «русские бани». Женщины и мужчины в таких банях мылись вместе. Там было очень влажно, так как купающиеся люди расходовали много воды. Пар и тепло в парную русской бани поступали из паровых котлов. Разница между русской и римской (турецкой) банями заключалась в том, что в первой воздух был влажный, смешанный с паром, а во второй он был сухим и горячим. В римской бане посетитель сначала отогревался некоторое время в теплом помещении, после чего заходил на 15—20 минут в парную, чтобы пропотеть. Затем следовали массаж и душ. Турецкие бани, как и римские, были сухими.

Финская баня — сауна объединяет черты русской и римской бань. Воздух в сауне сухой, поэтому тело про-

гревается быстро. Когда на камни плещут воду, образуется обжигающий кожу пар. Но очень быстро воздух вновь становится сухим.

Совершенно иначе выглядит японская баня. Ее основным элементом является очень горячая вода, температура которой с трудом переносима для европейца. Ванну японцы принимают перед ужином каждый вечер. Кроме того, большинство из них пользуются еще и общественными банями, где моются в отдельных от горячего бассейна помещениях. В бассейне воду меняют регулярно. Дома японцы принимают ванну, сидя на специальной деревянной решетке. Душа у них, как правило, нет. Чтобы подготовиться к погружению в горячую воду, японцы сначала намыливаются и интенсивно растирают тело, часто обливая его водой. Полы в японских ванных комнатах устроены таким образом, чтобы можно было лить на них воду без ограничения. В ванну японцы садятся уже чистыми и проводят там 15—20 минут.

Общие показания к банным процедурам в лечебных целях:

- склонность к хроническим простудным заболеваниям, хронические неспецифические заболевания дыхательных путей,
- вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы, гипотония и начальная стадия гипертонической болезни,
- хронические расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушение жирового обмена,
- хронические заболевания кожи,
- хронические воспалительные и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата,
- хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов,
- яичниковые дисфункции у женщин, климактерический синдром (при переносимости гипертермических процедур).

Относительные противопоказания:

- возраст свыше 60 лет (если пациент ранее не посещал баню),

- хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами,
- хронические заболевания в стадии декомпенсации,
- гипертоническая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим давлением свыше 120 мм рт. ст. без органических изменений со стороны сердца,
- мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.

Абсолютные противопоказания:

- страх и негативное отношение к посещению бани (сауны),
- все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания,
- декомпенсация хронических заболеваний,
- общий атеросклероз с органическим повреждением различных органов,
- стойкая артериальная гипертензия с давлением свыше 200 мм рт. ст. и органическими изменениями со стороны внутренних органов,
- инфекции и заболевания, передающиеся через контакт с людьми,
- туберкулез в активной фазе,
- склонность к появлению сильных кровотечений,
- выраженная форма сахарного диабета,
- хронические заболевания почек,
- повышенная функция щитовидной железы,
- вторичная глаукома,
- психозы и психопатия, эпилепсия, тяжелые вегетативные расстройства,
- онкологические заболевания,
- ишемическая болезнь со стенокардией, инфаркт миокарда, митральный стеноз, легочное сердце.

Русская баня

Известный русский историк Н.И. Костомаров писал: «Баня была самым главным лекарством от всех болезней: коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас идет в баню париться». Баня помогает здоровым людям

поддерживать жизненный тонус, закаляться, избегать болезней. Но помогает баня и больным. «Народный лекарь» — так исстари называют русскую баню. Народная мудрость гласит: «Баня правит — здоровье дарит», «В который день паришься, в тот день не старишься».

Первые общественные бани принадлежали частным лицам и были построены по указу царя Алексея Михайловича в XVII веке. Эти одноэтажные постройки обычно возводились на берегу реки и имели три помещения — парное, мыльное и раздевальное. Отапливались общественные бани дровами.

Русская баня издавна использовалась с лечебно-профилактическими целями при простуде, ревматизме, радикулите, заболеваниях кожи, ожирении и др. Научные статьи о пользе бани появились в 40-х годах XIX столетия. Русские бани начали использовать при заболеваниях пищеварения и дыхания, при подагре, ревматизме, болезнях глаз и ушей, при ожирении, неврозах, артериальной гипертонии и других заболеваниях.

Сеанс в русской бане способствует улучшению бронхиальной проходимости, что благоприятно сказывается при лечении больных хроническим бронхитом и хронической пневмонией. Однако использовать бани при этих заболеваниях можно только в период затихания заболевания при отсутствии гнойных осложнений. Хороший лечебный эффект оказывают банные процедуры при бронхиальной астме с легко протекающими приступами. Под влиянием бани приступы бронхиальной астмы или исчезают, или становятся значительно реже... Такие нарушения периферического кровообращения, как варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит, являются показанием к лечению в русской бане.

После русской бани полезно употреблять не белки или жиры, а разнообразные углеводы. На столе после баньки должны стоять мед, чай и настои различных растений, богатые углеводами, а также хвойные экстракты. Полезно смазывать кожу настоями трав. При этом происходит восстановление и синтез новых защитных комплексов. Употребление в этот момент высокобелковых или высо-

кожировых продуктов может причинить вред — вызвать головокружение и даже потерю сознания.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5—3 часов. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 минут независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей с выраженным атеросклерозом достаточно одного захода на 5—10 минут. Эффективность русской бани значительно возрастает, если использовать целебные растения.

Часто прибегают к помощи бани, чтобы избавиться от лишнего веса. Здесь есть несколько особенностей, которые необходимо иметь в виду. Во-первых, не следует охлаждаться, пить холодную воду, даже в самых малых количествах. По той же причине отдыхать лучше в мыльном отделении, подальше от сквозняков. Хорошо отдыхать и в раздевалке, накрывшись махровой простыней, чтобы сохранить тепло и продолжить выделение пота, которое наблюдается еще некоторое время после выхода из парной. Замечено, что при одном и том же суммарном времени пребывания в парной вес быстрее убавляется при большем количестве заходов. И не следует при этом непременно забираться на верхнюю полку, достаточно находиться на нижней. Веником каждый раз париться не обязательно, можно просто полежать в парной. Тучным людям лучше после бани вовсе не пить час или два. Тогда в кровь будет поступать так называемая эндогенная вода, в больших количествах содержащаяся в жировой ткани, что и приведет к некоторому уменьшению последней. Конечно, для этого придется немного потерпеть.

Если же задачи похудеть нет, то после бани хорошо выпить горячего чая с травами, медом, вареньем. В Белоруссии, а также в Финляндии, Канаде любимым напитком после бани является березовый сок. Местные жители утверждают, что чем медленней его пьешь, тем больше прибавляется сил. Некоторые предпочитают после жаркой бани полакомиться клюквой или брусникой.

Кроме чая и травяных отваров можно использовать различные виды кваса, но не холодного. Можно упо-

треблять напитки из боярышника с овсом, из брусники, из девясила, из клюквы с яблоками и т. п.

Следует еще сказать, что в бане очень необходим самоконтроль. Если после бани без видимых причин появляются головные боли, бессонница, вялость, раздражительность, снижается аппетит, значит, вы неправильно пользовались баней или не учли каких-то особенностей своего физического состояния. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом, который поможет изменить методику и дозировку банной процедуры. Если же после бани самочувствие отличное, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон, значит, все в порядке, — баня пошла па пользу.

Травы в русской бане

В последнее время большую популярность приобретает ароматотерапия (лечение ароматами цветов). В народной медицине этот способ лечения известен давным-давно. С древних времен люди при болезнях дышали паром, насыщенным летучими веществами растений, которые обладали целебными свойствами. У русских людей, как пишет в «Толковом словаре» Владимир Даль, это называлось «чипучинным сидением». Забирались в небольшое деревянное помещение — «чипучину» — и вдыхали ароматы распаренных растений: шалфея, шелухи овса, картофельной кожуры. Так лечили простуду, ревматизм и даже некоторые инфекционные заболевания. «Чипучинное сидение» и воздействие различных ароматных снадобий, добавленных в горячую воду перед «забросом» на банную каменку, по существу, имеют один и тот же смысл.

Для ароматизации пара и лечебного воздействия зачастую плещут на камни настойкой эвкалипта, купленной в аптеке, или самодельным отваром из листьев этого южного растения. Листья содержат много полезнейших эфирных масел и поэтому обладают бактерицидными свойствами. Цинеол, который добывается из этих листьев, мгновенно убивает возбудителей дизентерии, дифтерии, брюшного тифа.

Мята, или, как ее еще называют — холодянка, своеобразный чемпион по аромату среди многих пряных трав. На Руси издревле уважали 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. Чай из мяты устраняет тошноту, изжогу, отрыжку. И сейчас очень популярен чай с добавлением мяты. Но особенно славится настоянный на мяте квас — такому доброму питью в русской бане всегда отдавали предпочтение: «во рту холодит, в животе горячит».

О целебном нектаре цветков липы знают все. Исстари настоем цветков липы лечили простуду. Он вызывает обильный пот и, как говорят в народе, выгоняет болезнь. Сейчас ученые выяснили, что вещества, которые содержатся в липовом цветке, способны стимулировать потовые железы. Кроме того, цветки липы обладают (и это особенно существенно при поддаче в бане) сильным дезинфицирующим свойством.

Чабрец, или, как его еще называют, тимьян, а кое-где богородская трава, так же, как и липа, прекрасный медонос. Это трава с розовато-лиловыми цветками, пожалуй, самая душистая из всех трав. Люди издавна убедились, что аромат чабреца не только приятен, но и полезен. Настоями этой травы лечат кашель, помогают они и при болезнях горла. Им моют голову, чтобы избавиться от перхоти. Прикладывают горячую кашицу из этой травы при радикулите. Делают из чабреца ароматические ванны при болях в суставах. Высушенный и смолотый в порошок чабрец добавляют в мед и принимают при повышенном кровяном давлении.

Незаменима в бане и душица. Окраской и запахом она напоминает чабрец. Издавна славился квас, настоянный на душице. Заваривали из нее чай и, как написано в одном из старых травников, «...пили для исправления дурного настроения». И, действительно, завар из душицы придает бодрость и в то же время успокаивает.

Еще в старину в русских деревнях мыли детей в отваре душицы, чтобы избавить их от золотухи.

Весьма подходящ в бане и зверобой. 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. Не случайно это растение называют «главной лечебной травой». Сам по себе отвар зверобоя, как и многие другие травы, при поддаче на камни в бане не дает крепкого пахучего запаха. Но вместе с другими создает своеобразный, неповторимый «букет». А главное — зверобой прибавляет в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава содержит иманин (сильное ранозаживляющее средство), эфирное масло, каротин, витамин С и многое другое. К тому же обладает обеззараживающим свойством.

Сгодятся в бане и листья мать-и-мачехи. Древние греки лечили настоем этого растения заболевания горла, избавлялись от кашля. При насморке втягивали в ноздри сок, выжатый из свежих листьев мать-и-мачехи. В русских травниках есть такой рецепт: листья этого растения прикладывают к нарывам. И еще, отвар мать-и-мачехи с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти.

В русских банях пользовались и ромашкой аптечной. Этот неприметный цветок с приятным 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. У польских женщин издавна существует обычай мыть ежедневно лицо в крепком напаре из цветов ромашки. Причем лицо не вытирают, и кожа становится нежной, матовой, гладкой. Во Франции в большом почете ромашковый чай. Считают, что он взбадривает, как кофе, но гораздо полезнее по своему многообразному составу.

Для банного настоя смешивают ромашку, душицу и чабрец. «Аромат степи» — так называют этот банный коктейль. Настой листьев березы, можжевельника и липы — это «букет» под лирическим названием «лесная сказка». В эти банные коктейли можно добавить немножко горькой подыни, — траву с пряным запахом, особенно если она молодая. Еще Гиппократ применял снадобья из полыни при заболеваниях органов дыхания. Ныне они применяются при лечении бронхиальной астмы.

Уместно добавить и шалфей. В афоризмах медиков салернской школы (XII в.) есть такие слова: «Человек, почему ты умираешь, ведь в твоём саду растёт шалфей?». Это растение с серебристо-зеленоватой листвой богато многими полезными веществами, в том числе эфирным маслом. Придадут своеобразный аромат и листья смородины; они не только душисты, но и богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Подготовка сырья и парной

Для этой цели используют несколько лекарственных растений, составляя своего рода «букет», чтобы отвар из них обладал разными свойствами: антисептическим, отхаркивающим, тонизирующим, успокоительным, потогонным, ароматизирующим. Всего понемножку, но в разумных пропорциях (примерно 70—100 г на таз горячей воды). Стоит перейти меру, и появится запах гари.

Отвар готовят так: в большую эмалированную кастрюлю высыпают смесь различных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на сильный огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума, кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом травы кипятят на медленном огне, практически томят. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Когда отвар остынет, травяную массу отжимают, раствор процеживают через марлю и, для лучшей сохранности, разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранят их в темном прохладном месте, поскольку при каждой поддаче на камни требуется всего 70—100 г на таз горячей воды

и отвар может остаться и на следующий раз. При этом хранить его больше месяца нецелесообразно.

Следует знать, что 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 отвар немножко (примерно 1/2 стакана) пива или домашнего хлебного кислого кваса.

Можно для усиления аромата подлить в отвар 1 чайную ложку аптечной настойки эвкалипта.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья и тазу с горячей водой надо снижать до 50—70 г. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара, следует «забрасывать» 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 поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2—3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй, следом за ним, — со снадобьями. Перед этим действием можно насытить парную полезными ароматами: положить на полки свежесрубленный еловый лапник. 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 чувствуется благодатный дух.

Большое значение в бане имеют веники. Они могут быть комбинированными — из нескольких видов веток деревьев и растений, но чаще применяют связанный из прутьев одного вида растений. У каждого веника свое целебное действие:

— березовый — его листья содержат витамины С, А, дубильные вещества и эфирные масла. Он хорошо очища-

ет кожу, ускоряет заживление ранок и гнойничков, снимает физическую усталость, оказывает успокоительное воздействие на нервную систему, очищает бронхи и легкие;

— дубовый — содержит большое количество дубильных веществ. Поэтому его хорошо использовать при жирной коже. Оказывает целебное действие на сосуды. Выделяющиеся при запаривании дубового веника вещества способны снижать давление при гипертонии;

— липовый — усиливает потоотделение, помогает избавиться от головных болей, оказывает жаропонижающее и успокаивающее воздействие. Так же, как и березовый, обладает ранозаживляющим эффектом;

— кленовый и рябиновый — снимают стресс, успокаивают нервную систему, благотворно влияют на работу сердца;

— еловый, можжевельниковый, пихтовый, сосновый — обладают эффектом микромассажа, усиливают потоотделение, содержат смолы и эфирные масла. Особенно хороши при болезнях позвоночника, остеохондрозах, подагре, простудах.

Турецкая баня (хаммам)

Турецкие бани получили популярность в Европе начиная с эпохи крестовых походов, а сейчас появляются и у нас. Технология их устройства была описана в XIX веке английскими путешественниками, которые приписали их создание туркам, хотя такой тип бань распространен на всем мусульманском Востоке и позаимствован ими еще у древних римлян. Восточные бани — «наследницы» римских терм. В буквальном смысле слово «хаммам» следует понимать как «распространяющий пар».

В этих банях оптимальная температура $+35-55\text{ }^{\circ}\text{C}$ и достаточно высокая влажность (иногда достигает до 100 %). Именно такой тепловой режим, достаточно легкий и щадящий, позволяет сделать банные процедуры доступными для людей с гипертонией и больным сердцем, тогда как другие виды бань людям с такими заболеваниями противопоказаны. Такой тепловой режим

очень подходит также тем, кто просто не любит или плохо переносит высокие температуры.

Не следует посещать хаммам людям с воспалениями кожи. Противопоказано посещать парную в хаммаме людям с катарактой, заболеваниями сердца и сосудов, гипертонией, а тем, кто перенес инфаркт, инсульт, страдает заболеваниями почек, щитовидной железы и варикозом — хаммам противопоказан.

Турецкая баня оказывает положительное действие на здоровье человека. Она очищает кожу, исцелит от простуды (конечно, если у человека нет температуры — тогда в баню ходить нельзя), улучшает кровоток и стимулирует обмен веществ. Большая поверхность испарения (мраморный пол, стены, лежаки) делает пар в турецкой бане исключительно «легким». Главный секрет хаммама кроется именно в теплом и легком паре, который насыщает тело влагой. В хаммаме замедляется теплоотдача тела, температура его повышается на несколько градусов, в результате чего в организме происходит усиление обмена веществ. Усиленное выделение пота способствует выведению из организма отработанных продуктов жизнедеятельности, при этом облегчается работа мочевыделительной системы. Также в хаммаме при воздействии теплого пара происходит расширение сосудов и кожных капилляров, которые наполняются кровью, и за счет этого улучшается кровообмен в организме и происходит отток крови от внутренних органов, что способствует устранению застойных явлений. Хаммам благотворно влияет как на дыхательную, так и на пищеварительную системы, кроме того, избавляет от суставных и мышечных болей. Положительно турецкая баня влияет и на волосы, они становятся более увлажненными и крепкими. Кроме всего, хаммам — отличный иммуномодулятор.

Турецкая баня популярна и в медицине, так как помогает избавляться от простуды, бронхита, гайморита, облегчает астму и лечит алкоголизм.

Горячий пар также хорошо стимулирует лимфоток, помогая устранять проявления целлюлита.

Турецкая баня помогает профилактике простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата.

В турецкой бане человек ложится на разогретую мраморную плиту, после чего массажист начинает растирать его тело специальной варежкой из овечьей шерсти и средством для пилинга, при этом сейчас могут использовать и профессиональную косметику, а раньше это были кофе или морская соль. Также может использоваться черное мыло, обладающее уникальными очищающими и питательными свойствами. Его готовят из черных оливок и других натуральных компонентов, добавляя аргановое или оливковое масло, а также эвкалипт. Аргановое масло отличается нежирной и нежной текстурой, содержит множество полезных веществ, позволяющих предотвратить старение кожи, и не вызывает аллергических реакций.

Рукавицами с шероховатой текстурой массажист обрабатывает тело долго и жестко, особенно локти, ладони, колени и ступни. Лицо тоже массирует, но мягко и нежно, избавляя кожу от омертвевших клеток, придавая ей свежесть и здоровый вид. После процедуры энергичного массажа он тщательно ополаскивает тело клиента и делает нежные массажи с использованием масел.

В хаммаме очень полезно делать средиземноморский пилинг. Нужно смешать овсяную муку, мелко перемолотый миндаль, и немного «геркулеса», запаренного горячим молоком. На лицо наносят небольшую часть этой смеси, а остальное кладут в полотняный мешочек и несколько минут растирают этим мешочком все тело.

Еще одна «восточная» увлажняющая маска — из хурмы, наносится на лицо на 15—20 минут. Для ее приготовления надо смешать 1 столовую ложку мякоти хурмы с чайной ложкой меда, оливкового масла и добавить желток свежего яйца.

Виноградная маска поможет дряблой коже вернуть тонус. Для нее нужно брать светлый виноград. Очистите от кожицы несколько ягод и разомните их. Полученную кашицу нанесите на лицо и положите сверху сал-

фетку из хлопчатобумажной ткани. Через 5—7 минут умойтесь теплой водой.

После хаммама очень эффективна антицеллюлитная маска с лавандовым маслом. К 2—3 столовым ложкам меда нужно добавить 2—3 капли лавандового масла. Нанести на бедра и ягодицы, несколько минут подождать и сделать массаж снизу вверх: разминания, растирания, похлопывания.

Следует помнить, что очищающие маски применяются после первого захода в парилку, а тонизирующие, увлажняющие и питательные — после заключительного захода и душа. Маски можно снимать тампоном, смоченным в теплом молоке и травяном настое.

Затем проводятся обертывания, также с маслами и природными эссенциями, медом, морской солью, особой глиной.

Кофейное обертывание способствует выведению токсинов и расщеплению жиров, увлажняет кожу и стимулирует обновление клеток.

Для обертывания ламинариями используются водоросли, известные не только как косметическое средство, но и как средство для лечения многих заболеваний. Витамины, макро- и микроэлементы, в изобилии содержащиеся в них, помогают наладить обмен веществ, делают кожу молодой и упругой.

В заключение можно искупаться в прохладном бассейне, что закроет поры кожи.

Идя в баню, нельзя пить спиртные напитки. Баня противопоказана голодным. Равно как туда вредно идти сразу после плотной еды. Нежелательно злоупотреблять эфирными маслами.

После банных процедур лучше утолять жажду чаем или ягодным морсом. Полезны отвары, например, мятный или из ромашки.

Людам, часто посещающим хаммам, не грозят ревматизм, сердечно-сосудистые заболевания и заболевания опорно-двигательного аппарата, простуды и депрессии. После посещения хаммама восстанавливается дыхание и улучшается настроение, нормализуется сон, появляется

чувство легкости и душевного равновесия. А еще хаммам — прекрасный способ привести в норму свой вес, конечно, в сочетании с правильным питанием и здоровым образом жизни.

Финская баня (сауна)

Сауна — традиционная финская баня — известна практически во всем мире. Сухой пар — это именно то, что отличает сауну от русской и турецкой бани. Пар освежает тело и успокаивает душу. Дерево, выделяя полезные ароматы, усиливает терапевтическое влияние сауны на здоровье человека.

Финны придумали сауну еще до того, как переселились в нынешние места из граничащих с Азией просторов Урала. В давние времена сауны устраивались в шалашах и хижинах над углублениями в земле, в которые укладывались горячие камни. Древнейшей формой сауны были выкопанные в земле или в склоне холма ямы. Причем земляные сауны широко использовались в Финляндии вплоть до начала XX века беднейшим населением.

За практически 2000 лет сауна прошла немало этапов развития. Восточно-финская сауна выглядела скорее как сауна-купальня. Западно-финская сауна представляла собой довольно большое деревянное строение с полноценной верандой и было похоже на типичные в те времена в Финляндии сараи. Чем дальше на север, тем меньше становились размеры зданий-саун. А, например, сауны из Похьянмаа строили из болотного торфа.

Черные или, так называемые, дымные сауны, в которых финны поначалу разводили огонь под камнями, а позднее стали делать отверстия для отвода дыма в стенах, перестали строить в начале XIX века, когда в саунах стали устанавливать печи с дымоходом, а позднее и специально разработанные для сауны печи.

Традиционно финскую сауну топили дровами. Помещение в таком случае нагревается быстро, но так же быстро остывает. Чтобы сохранить тепло, топку обкладывают камнем. Сложность в том, что неправильно выло-

женная дровяная печь может пропускать топочные газы внутрь сауны и даже вызвать пожар. Кроме того, за один раз приходится сжигать более двух десятков килограммов дров, а это удобно лишь там, где с дровами проблем нет.

Сейчас большое распространение получили электрические печи. Они быстро нагреваются, более компактны, не засоряются золой и углями и позволяют установить постоянный температурный режим. Для подключения печи, которая располагается на полу или на стене сауны, используют медные провода с термостойкой изоляцией. При работе электрической печи горячий воздух поднимается от нагревательного элемента, отдает свое тепло камням, лежащим в специальной емкости. Камни периодически поливают водой, а различные отдушки, добавляемые в воду, придают воздуху в парной целебный аромат.

Жар в сауне создает условия для того, чтобы кровь могла полноценно очищаться от шлаков. Под действием сухого тепла позвоночник расслабляется и мышечное напряжение снимается. Сауна является элементом закаливания благодаря попеременному пребыванию то в жаре, то на холоде. Сауна является одним из методов профилактики некоторых инфекционных и ревматических заболеваний.

Если имеются проблемы, связанные с нарушением кровообращения, гормональным дисбалансом, то именно сауна может стать прекрасным дополнением лечебных процедур. Сухой жар дает облегчение при болях, снимает мышечное напряжение. С помощью общего прогревания организма улучшается кровоснабжение всех частей тела. Нервная система и внутренние органы освобождаются от застоявшейся крови. С обильным потом выводятся соли, которые, откладываясь в тканях, порождают множество недугов.

Абсолютными противопоказаниями для посещения сауны являются:

- хронические заболевания любых систем организма в стадии декомпенсации;
- острые заболевания;
- лихорадка (повышение температуры);

- выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов;
- активный туберкулез;
- инфекционные заболевания кожи;
- злокачественные новообразования;
- склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
- выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе;
- выраженная глаукома;
- психозы и психопатии.

Правила принятия сауны

Перед сауной нужно принять душ без мыла. Мыло смывает жировую пленку, защищающую кожу от пересыхания, а это в сауне с ее высокой температурой нежелательно. Ни в коем случае не следует мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы. После душа надо досуха обтереть тело. На голову нужно обязательно одеть специальную шапочку или хотя бы обмотать ее полотенцем, чтобы предупредить возможный тепловой удар. Зайдя в парную, нельзя ложиться на верхнюю полку, к температуре надо привыкать постепенно. Лучше полежать внизу, расслабив мышцы. Причем лечь необходимо так, чтобы ноги находились чуть выше головы.

Первый заход должен длиться не более 10 минут, но если через 5 минут потемнело в глазах, нужно выйти — у каждого организма свои особенности. Сначала лучше лежать на самой низкой ступеньке, именно лежать, чтобы тело было в одном температурном режиме. Не надо разговаривать, надо постараться максимально расслабиться. Вставать с полки следует медленно, спокойно, предварительно посидев несколько секунд. После первого захода идут под холодный душ или в бассейн (с температурой воды +10—25 °С), после чего неплохо принять горячий душ в течение полутора минут.

Затем отдых 20 минут. Можно выпить чай с медом, квас, минеральную воду, отвар из трав. Можно также сделать массаж, который будет хорош на разогретые мышцы.

После второго захода в сауну на 10—15 минут (можно с вениками) опять следуют холодный душ, отдых и третий заход. На этом процедуру можно закончить. Людям, страдающим избыточным весом, лучше делать большее количество заходов в сауну, но меньшей продолжительности.

Существуют вполне определенные правила пользования сауной. Самое главное — правильно рассчитать время. После каждого посещения кабины желательно полежать, чтобы кровь перераспределилась, отхлынув от поверхности тела. Перед тем как лечь, надо ополоснуться под душем.

Что касается еды, то если есть задача снизить вес, то в сауне лучше не есть вообще, только пить. Цикл процедур в сауне занимает 2—3 часа, можно и потерпеть, зато эффект налицо. За один сеанс в сауне можно сбросить от 1 до 2 кг веса. Однако полученный результат можно удержать, если при этом правильно питаться и вести активный образ жизни. Чтобы сбросить вес, в сауне нужно соблюдать определенные правила:

- париться при температуре не выше +90 °С березовыми или липовыми вениками,
- после парной не следует купаться в холодном бассейне, нужно только облиться прохладной водой,
- после каждого захода в парную надо закутываться в простынь и отдыхать не меньше 15 минут,
- после последнего парения надо натереться медом с солью, через 15—20 минут смыть этот скраб теплой водой,
- ни в коем случае не употреблять пиво и алкогольные напитки,
- в заключение обязательно сделать общий массаж тела.

Ошибки, которых нужно избегать при посещении сауны:

- сидеть на нижней, самой холодной скамье, чтобы побыть в сауне подольше,
- сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком,
- обливаться после сауны теплой водой вместо холодной,

— не выходить в холодное помещение или разгуливать там в одежде. Это понижает эффект закаливания,

— принимать в сауне алкоголь. Кровеносные сосуды, и без того расширенные, могут расшириться до угрозы коллапса,

— после сауны окунаться в бассейн, не смыв с себя пот. Это негигиенично,

— плавать между заходами в сауну и после нее. Давление воды может причинить вред расширенным сосудам,

— расчесывать волосы в сауне. Это вредно для волос,

— разговаривать в сауне. Это место расслабления, и разговоры могут помешать людям, ищущим здесь покоя.

Сауну нельзя принимать «быстро-быстро», лучше перенести визит, если времени мало. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы после сауны оставалось чувство усталости. Если самочувствие после процедуры неважное, значит, была допущена какая-то ошибка, не были учтены правила пользования сауной.

Существуют некоторые меры предосторожности, которые следует предпринять, чтобы надежно защитить кожу.

Если возникает ощущение стянутости или сухости кожи, можно распылить в кабине какую-нибудь минеральную воду с низкой степенью минерализации. Такого разбрызгивания воды, повторенного несколько раз в течение сеанса, вполне достаточно. В данном случае обезвоживание кожи лица или тела носит преходящий характер и непременно проходит сразу после сна.

Если же у человека очень сухая кожа, то перед сеансом нужно нанести на кожу смесь натуральных эфирных масел, растворенных в растительном масле холодного отжима. Такая ароматическая смесь обладает оживляющим и антисептическим действием, смягчает роговой слой, не закупоривая при этом поры и временно восполняя потерю естественной жировой смазки.

Если имеется склонность к куперозу (появлению отдельных участков покраснения на коже), то следует прибегнуть к локальной защите. Лучшее средство в данном случае — вода. Испаряясь, она охлаждает кожу и предотвращает временный прилив крови и расширение

капилляров. К водной процедуре надо прибегать снова и снова, до тех пор, пока выступивший пот не обеспечит коже надежную защиту.

Нельзя сочетать сауну и солярий. После сауны резко возрастает светочувствительность кожи. В результате сеанса в солярии может начать образовываться в больших количествах меланин, в то время как естественная защита (кожный жир) удалена.

Следует также помнить о том, что с волосами при посещении сауны происходит в принципе то же самое, что и с кожей. Поэтому следует мыть голову после сауны очень мягким шампунем. Затем, слегка осушив волосы, необходимо дать им отдохнуть, чтобы они могли пропитаться кислородом и вернуть свой естественный блеск.

И еще: в сауне можно находиться только нагишом. Купальник категорически запрещен! Он препятствует испарению пота, не позволяя коже дышать, и создает проблему гигиенического характера. Цепочки, кольцо и часы необходимо предусмотрительно снять. Бижутерия способна обжечь кожу, если плотно с ней соприкасается.

Находясь в сауне, лучше положить на скамейку полотенце. Оно уменьшает ощущение жара на коже, впитывая пот, который выделяется в месте соприкосновения с ним. Положение сидя (ноги вытянуты или прижаты к груди) хорошо тем, что оно снижает разницу температур на уровне головы и на уровне ног. Лежать на животе дольше 3—5 минут нельзя. Если задержаться в таком положении дольше, можно почувствовать себя очень плохо. Это небезопасно для здоровья.

В сауну надо идти натощак, по крайней мере, не сразу после еды. И после сеанса нельзя наедаться. Тарелка сырых овощей и фруктов, яйца или сыр — вполне допустимы, а дополнить можно стаканом воды слабой степени минерализации.

Традиционным и наиболее правильным питьем в сауне считается чай. Лучше заваривать развесной чай и добавлять в него ароматические и полезные травы, которые, кроме того, имеют и оздоравливающее воздействие. Это могут быть душица, земляника, шиповник, боя-

рышни, смородина, мята и другие травы. Чай полезно употреблять и с медом. Пить чай одномоментно следует не более двух стаканов, причем пить надо небольшими глотками, с перерывами, так лучше утоляется жажда.

Совсем недавно английские исследователи провели такой эксперимент: одной группе людей давали воду со льдом, другой — горячий чай. После этого измерялась температура тела. Оказалось, что холодная вода понижает температуру только в области рта, в то время как чай уже через несколько минут понижает температуру всего тела, а вместе с ней рефлекторно снижается и жажда.

Полезное действие сауны

После правильно проведенного пребывания в сауне основные показатели сердечно-сосудистой системы восстанавливаются через 15—20 минут отдыха. Использование охлаждающих процедур после посещения парной ускоряет восстановление показателей сердечно-сосудистой системы. Это могут быть теплые и прохладные души или купание в бассейне. Резкие охлаждающие процедуры (холодный душ и купание в холодной воде бассейна) могут привести к дополнительным нагрузкам на сердечно-сосудистую систему, особенно у людей малоподготовленных, физически слабо развитых или имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, принимая охлаждающие процедуры, нужно помнить о возможном переохлаждении и простудных заболеваниях.

После захода в сауну несколько увеличивается глубина дыхания и жизненная емкость легких. Кроме того, увеличивается потоотделение, в два раза повышается дыхательная активность кожи.

При простудных заболеваниях, когда в легких образуется много мокроты, положительное влияние сауны проявляется практически сразу. Если воздух в кабинке увлажняется с использованием специальных настоев, отваров (мята, хвоя, эвкалипт и др.), то их действие в сочетании с горячим воздухом сходно с действием ингаляций.

После пребывания в парной тонус мышц снижается. Тепловые воздействия снижают также напряжение

в мышцах, смягчают соединительную ткань и делают мышцы более эластичными.

Следует учесть, что в сауне температура на поверхности кожи может повыситься до $+41 - 42^{\circ}\text{C}$ и выше, что стимулирует потоотделение. Сосуды кожи расширяются и переполняются кровью, увеличивается проницаемость кожного покрова. Размягчается эпидермис, улучшается чувствительность кожи, увеличивается ее дыхательная активность. Эти изменения в коже улучшают ее функции: защитную, выделительную, дыхательную, терморегулирующую, тактильную. Это во многом способствует улучшению функций внутренних органов, закаливанию организма, предупреждению заболеваний.

Под воздействием высоких температур происходит перераспределение крови, и внутренние органы испытывают некоторый ее недостаток. В связи с оттоком крови снижается количество желудочного сока и повышается его концентрация. Это делает нежелательным прием пищи во время посещения сауны. В сауне особенно плохо усваивается пища, богатая белками. Жиры при высоких температурах парилки усваиваются несколько лучше. Это может привести к нежелательному воздействию на желудок и печень. Для уменьшения воздействия жира следует пить больше жидкости.

Сауну используют для профилактики и лечения различных заболеваний. При правильном посещении сауны можно эффективно снижать артериальное давление у страдающих гипертонией, улучшать самочувствие людей с заболеваниями почек, регулировать обмен веществ. Значительный эффект от сауны достигается сочетанием ее с массажем при лечении таких заболеваний, как радикулит, остеохондроз, хронический полиартрит.

Вследствие улучшения кровообращения в поврежденных тканях в парной быстрее заживают травмы мышц, связок и суставов.

Правильно принятая процедура в сауне повышает работоспособность, ускоряет восстановительные процессы после значительных умственных и физических нагрузках.

Японская баня (офуро)

С древних времен в Японии существовали бани двух типов: офуро и сэнто. Офуро представляет собой домашнюю баню, а сэнто — общественную.

Баня офуро — это просто большая емкость с водой, которая нагревается до $+50^{\circ}\text{C}$. Обычно при этом используется бочка. Человек погружается в воду до уровня груди, а после этого садится на сидение, которое имеется внутри.

Издревле сложилось так, что принятие офуро — это настоящий ритуал. В его основе лежит процесс чередования ванн в «фурако» — специальных бочках, в которых должна поддерживаться определенная температура. В этой бане как бы соединяются все четыре стихии: огонь (тепло), вода, воздух (пар) и земля (дерево).

Продолжительность процедуры составляет 5—15 минут. После этого делают массаж при помощи жесткой рукавицы. Японцы проводят данную процедуру ежедневно или через день обязательно до ужина. После бани следует хорошенько вытереться, завернуться в халат или простыню и отдохнуть около часа, выпить зеленый чай, расслабиться под приятную музыку. Японцы практикуют такую баню начиная с трехлетнего возраста.

Офуро помогает человеку бороться со стрессами, позволяет лечить и предупреждать различные заболевания, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и почки.

Баня офуро очень полезна людям, страдающим болезнями обмена веществ, избавляет от ревматических болей. Она во много раз снижает заболеваемость гриппом и различными простудными заболеваниями. Спортсмены используют такую баню для расслабления, отдыха и восстановления сил. Также офуро позволяет сбросить лишний вес, она хорошо омолаживает кожу.

Действенность процедуры офуро основана на том, что человек сильно потеет. Это помогает избавить организм от различных шлаков и токсинов. Офуро усиливает кровоснабжение и укрепляет сердечно-сосудистую систему,

обладает эффектом пилинга и глубокой чистки лица. После нее уже не требуется наносить на лицо маски. Она помогает бороться с преждевременными морщинками.

Перед принятием процедуры необходимо ополоснуться. После этого человек залезает в дубовую бочку внушительных размеров с температурой воды $+35-40^{\circ}\text{C}$. Внутри бочки расположено сиденье, на котором можно разместиться полулежа. Вода при этом не должна подниматься выше уровня сердца. Через некоторое время (обычно через 5 минут) человек переходит в следующую бочку с температурой воды уже $+45-50^{\circ}\text{C}$. В ней он тоже находится 5 минут, но при желании время можно продлить до 10—15 минут. Организм постепенно адаптируется к воздействию высоких температур. В воду при этом обычно добавляются океанические соли, а также ароматические масла, которые способствуют лучшему расслаблению. В это же время человеку делают массаж лица и шейно-воротниковой зоны.

После этого необходимо насухо вытереться и перейти в следующую бочку, наполненную подогретыми кедровыми опилками. В них также добавлены ароматические масла и целебные травы. Находясь в опилочной ванне, человек прогревается. Эта процедура согревает, расслабляет, массирует периферические сосуды. Человек потеет, поры кожи открываются, а через них впитываются полезные вещества. Это способствует омоложению кожи и улучшению ее цвета. Дальше человек может полежать на специальных разогретых камнях, а специалист делает ему массаж камешками (стоун-терапия).

После японской бани необходим отдых. Посетители не менее часа должны лежать на кушетке, завернувшись в простыню.

После бани необходимо восстановить прежнее количество влаги в организме. Делается это при помощи традиционной японской чайной церемонии. Клиенты пьют зеленый чай, слушают приятную музыку и отдыхают в специальной комнате.

Закаливание

Очень полезно человеку в любом возрасте закаливание организма. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание укрепляет иммунитет.

При закаливании сосуды подвергаются своеобразной гимнастике, сужаясь и расширяясь, укрепляя свой тонус. Это, кроме всего прочего, — еще и профилактика гипертонии. При этих процедурах из тканей выходят токсины, а в ткани поступают питательные вещества.

Обмен веществ ускоряется и заставляет организм быстрее восстанавливать больные или поврежденные участки тела. Тренируется терморегуляция, вырабатывается антипростудный механизм. Организм согревается за счет расщепления молекул жира, то есть и вес приходит в норму.

Древнегреческий врач Гиппократ, который является основоположником античной медицины, утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Таким образом, еще на заре цивилизации закаливанию организма отводилась особая роль в укреплении здоровья.

Абу Али ибн Сина, известный в Европе под именем Авиценны (980 — 1037 г. н. э.), в своем труде, посвященном методам оздоровления организма, описал основные правила закаливающих процедур. Так, он считал, что начинать закаливание лучше летом, используя при этом воду.

И в наши дни основные правила закаливания не изменились, ведь организм человека остался тем же самым. Эффект от закаливания можно ожидать только в том случае, если воздействие закаливающего фактора (например, холодной воды) будет систематическим,

многократно повторяющимся, а его дозировка — постепенно повышающейся.

При закаливании на организм воздействуют различные факторы внешней среды: воздух, вода, солнечная радиация. При этом вследствие постоянного раздражения кожных рецепторов, импульсы от которых поступают в центральную нервную систему, начинают перестраиваться механизмы терморегуляции.

Следует понимать, что закаливание является специфическим методом, так как в результате организм приобретает устойчивость к определенному физическому фактору. Например, если человек систематически проводил закаливание с помощью холодной воды, то его организм адаптируется только к холоду и не будет устойчив к воздействию тепла или низкого атмосферного давления.

Большое значение имеет постоянство закаливания. Если в течение какого-то времени закаливающие процедуры не проводить, то степень закаленности организма становится все ниже и постепенно в течение нескольких месяцев сходит на нет.

Начинать закаливать организм можно в любом возрасте. Чем раньше начинать закаливание, тем лучше будут результаты.

Виды и принципы закаливания

Закаливание можно и нужно проводить к разным природным факторам: холоду, теплу, изменяющемуся атмосферному давлению.

Закаливание холодом в нашей стране является наиболее актуальным, так как переохлаждение играет основную роль в эпидемиях гриппа и ОРВИ. У незакаленного человека при воздействии холодного воздуха происходит расширение сосудов слизистой оболочки носа, что приводит к появлению насморка. У закаленного человека наблюдается иной тип реакции сосудов на холод. Закаливание организма к холоду можно проводить с помощью солнечных и воздушных ванн, а также водных процедур (купание, обливание, душ, обтирание

и т. д.), причем закаливание с помощью водных процедур считается наиболее эффективным.

Конечно, прежде чем приступить к закаливающим процедурам, нужно посоветоваться с врачом, особенно если уже есть какие-либо хронические заболевания. Ведь по незнанию можно вызвать их обострение и этим только причинить себе вред. Если человек все же заболел, то закаливание прекращают, а после выздоровления начинают с самого начала.

Принципы закаливания заключаются в следующем:

1) закаливание надо проводить сознательно. Успех процедур во многом зависит от наличия интереса к ним, положительного психологического настроя. Человек должен быть убежден, что закаливание проводить необходимо, а не просто отбывать тяжелую повинность;

2) закаливание надо проводить систематически. Ни в коем случае не рекомендуется делать перерыв в проведении процедур, так как рефлексy организма без подкрепления постепенно угасают;

3) закаливание должно быть постепенным. Как правило, при закаливании возникает определенная ответная реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Если одни и те же процедуры систематически повторять, эта реакция ослабевает и в итоге совсем угасает. При повышении силы раздражителя та же самая реакция организма возникнет вновь. Поэтому постепенно понижают температуру воды при обливании или контрастном душе. При этом нельзя очень резко снижать температуру воды, потому что это не убыстрит закаливание, а просто приведет к болезни;

4) закаливание надо проводить обязательно в хорошем настроении. Положительные эмоции даже при очень сильном охлаждении почти полностью перекрывают негативный эффект (это доказали многочисленные эксперименты);

5) закаливание надо проводить с использованием разнообразных физических упражнений, игр и спортивных состязаний. Это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому же раздражителю.

Средства закаливания

К средствам и методам закаливания с помощью воды относятся:

1) водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде, различные ванны);

2) баня с купанием в холодной воде (см. раздел «Польза бани»);

3) обтирание снегом (снежные ванны);

4) моржевание.

Водные процедуры

Они включают в себя обтирание, влажное укутывание, обливание, душ, купание (ванны).

Закаливающий эффект в данном случае обусловлен раздражением водой нервных окончаний кожи.

Температурное воздействие является основным фактором водных процедур. Для закаливания используется вода различной температуры: от теплой (+37 — 39 °C) до холодной (менее +20 °C).

Воздействие холодной воды на организм проходит три фазы. В первую фазу при воздействии на кожу холодной или прохладной воды возникает рефлекторное сужение мелких поверхностных сосудов, за счет чего потеря тепла организмом уменьшается. При этом из-за появившегося сосудистого сопротивления несколько усиливаются сердечные сокращения и слегка повышается кровяное давление. Кожа становится бледной и холодной на ощупь. В результате происходит возбуждение центральной нервной системы.

Во вторую фазу подкожные сосуды расширяются, ток крови по ним ускоряется; организм начинает терять тепло. В результате этого повышается обмен веществ, сердечно-сосудистая и дыхательная системы начинают работать в усиленном режиме. Кожа розовеет, становится теплой на ощупь.

Если холодная вода будет воздействовать на организм в течение длительного времени, то наступает тре-

тая фаза: при остающихся расширенными кровеносных сосудах кровотоки замедляются. Возникает застой крови в венах, в результате чего кожа становится синюшного цвета и холодеет. Человек чувствует озноб, слабость. При проведении закаливания третью фазу допускать нельзя. Ее возникновение говорит о том, что процедура слишком затянулась, была проведена неправильно или не соответствует состоянию организма.

При водном закаливании температуру воды постепенно снижают от процедуры к процедуре, доводя до максимально переносимой. Кроме того, можно проводить чередование воды различной температуры — от холодной до горячей и наоборот (контрастный душ). При этом организм привыкает к такому воздействию температур и с каждым разом отвечает все менее выраженной реакцией.

Перед проведением закаливания необходимо посоветоваться с лечащим врачом и постараться вылечить хронические воспалительные заболевания. ***Водные процедуры никогда нельзя проводить в период острого инфекционного или воспалительного процесса и при обострении хронических заболеваний.*** Необходимо подождать 2—3 недели после выздоровления.

Если человек плохо переносит процедуры, ощущает мышечную дрожь, головную боль, боль в суставах или иные нежелательные симптомы, процедуры следует прекратить и обратиться к врачу.

Закаливание тогда считается проходящим успешно, когда у человека появляются бодрость, прилив энергии, хорошее самочувствие, повышается работоспособность.

Ежедневные **обтирания** повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям. Они могут быть общими и частичными. Могут выступать в качестве самостоятельной процедуры или сочетаться с другими водными процедурами, например с душем или обливаниями.

Для проведения обтирания потребуется таз с водой, махровое полотенце небольшого размера (или резиновая губка), которое необходимо намочить в чистой воде

температурой $+36-37^{\circ}\text{C}$, после чего хорошо отжать. Затем надо быстро растереть все тело или только руки и ноги в течение 5—10 минут. При этом сначала растирается одна рука, после чего ее надо вытереть насухо чистым махровым полотенцем; затем точно так же — вторая рука, шея, живот, грудь, ноги. Каждую неделю температуру воды снижают на 1°C и доводят до максимально переносимой.

Для закаливания рекомендуется проводить обтирание по утрам в одно и то же время, после зарядки. При этом необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где проводится процедура, была в пределах $+18-20^{\circ}\text{C}$. После процедуры рекомендуется надевать теплую одежду.

Такой способ закаливания может рекомендоваться даже пожилым людям и маленьким детям.

При проведении общего обтирания другому человеку можно использовать не просто губку, смоченную водой соответствующей температуры, а целую простыню. Обнаженного человека быстро обертывают только что отжатой влажной простыней температурой от 20 до $+28^{\circ}\text{C}$. Человек стоит с поднятыми руками. Первый виток простыни накладывают под мышками человека, затем предлагают ему опустить руки и накладывают второй виток, закрывая оба плеча. Простыня должна плотно прилегать к телу. Затем быстро и энергично растирают руками через влажную простыню тело человека 1—2 минуты. После этого влажную простыню заменяют сухой, быстро осушают и энергично растирают через нее тело. После процедуры человека необходимо тепло укутать и уложить в постель для отдыха на 20—30 минут.

При хорошей переносимости процедуры ее можно усилить: после растирания, не снимая влажной простыни, проводят обливание более холодной водой, температура которой на $1-2^{\circ}\text{C}$ ниже, чем при обертывании, и снова произвести растирание. Такое обливание можно повторять 2—3 раза. Продолжительность процедур 3—5 минут ежедневно или через день. Курс 20—30 процедур. Эти процедуры показаны страдающим невраще-

нией, больным с пониженным обменом веществ, а также применяются для закаливания.

Частичные обтирания производятся ослабленным больным. Смачивают отдельные участки тела увлажненным махровым полотенцем и быстро растирают до возникновения легкого покраснения кожи. Температура воды вначале $+30-32\text{ }^{\circ}\text{C}$ с постепенным снижением ее до $+18-20\text{ }^{\circ}\text{C}$, длительность процедуры 3—5 минут. Курс 20—30 процедур.

Применение холодной воды перед сном нежелательно, так как она может вызвать бессонницу.

Про **укутывание** написано выше, в разделе «Лечебные водные процедуры».

Еще одним вариантом закаливания могут быть **обливания**. Первоначально вода для обливаний должна иметь температуру $+37-38\text{ }^{\circ}\text{C}$. В конце каждой недели температуру воды снижают на $1\text{ }^{\circ}\text{C}$. Длительность процедур первоначально составляет 1 минуту и постепенно увеличивается до 2—3 минут. Обычно используется одно ведро воды для ног, одно для коленей, одно для области пупка, одно для левого плеча, одно для правого (повторить три раза — всего по три ведра на каждое плечо).

После обливания рекомендуется растереть все тело махровым полотенцем. Очень полезно проводить контрастные процедуры, то есть чередование обливаний горячей и прохладной водой. Это эффективно стимулирует активность кожных рецепторов, способствует укреплению сосудов, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Очень важно соблюдать последовательность — снижение температуры должно быть постепенным. Начинать закаливание с обливания сразу очень холодной водой нельзя!

Обливания могут быть и общими, и местными. При проведении общего обливания человеку с ослабленным здоровьем надо, чтобы вода равномерно стекала по передней и задней поверхности тела. Обычно нужно 2—3 ведра. Температура воды при первом обливании $+34-33\text{ }^{\circ}\text{C}$. В дальнейшем ее снижают на $1-2\text{ }^{\circ}\text{C}$ при каждой после-

дующей процедуре и постепенно доводят до $+22-20^{\circ}\text{C}$. После процедуры тело энергично растирают согретой грубой простыней до покраснения кожи. После процедуры нужно отдохнуть, лежа на кушетке, 30—40 минут. Процедуры проводят ежедневно или через день. Курс 15—30 процедур. Обливания можно применять также в качестве заключительной процедуры после ванны.

Местное (частичное) обливание проводится водой более холодной, чем при общем обливании ($+16-20^{\circ}\text{C}$). Обливают определенную часть тела: верхние, нижние конечности, спину с последующим их растиранием.

Обливания оказывают главным образом тонизирующее воздействие. Их применяют при функциональных расстройствах нервной и сердечно-сосудистой системы, а также для закаливания.

Контрастный душ — это чередование обливания горячей и прохладной водой. Его воздействие на организм состоит не только в температурном, но и в механическом раздражении рецепторов кожи. Изменение температуры заставляет сосуды попеременно то сужаться, то расширяться, что способствует укреплению стенок сосудов, улучшает кровообращение, цвет и эластичность кожных покровов.

За одну процедуру рекомендуется 4—5 раз менять температуру воды, при этом начинать лучше с теплой. Разница между температурой горячей и холодной воды сначала должна быть минимальной, со временем она повышается до максимально переносимой.

Купаться можно как в бассейне, так и в открытых водоемах (в пруду, озере, реке, море). При этом на организм воздействует не только температурный, но и механический фактор воды, а при купании в открытом водоеме — еще и солнце, и воздух. Кроме того, морская вода благоприятно влияет на организм благодаря богатому набору содержащихся в ней растворенных минеральных солей.

Кроме закаливающего эффекта, купание повышает интенсивность обмена веществ, тренирует сердечно-сосудистую и нервную системы.

Купаться не следует при повышенной температуре тела, при острых и инфекционных заболеваниях, при некоторых заболеваниях сердца и сосудов, а также при склонности организма к кровотечениям.

В открытом водоеме закаливание с помощью купания рекомендуется начинать при температуре воды +20—22 °С, воздуха +23—24 °С. При этом надо соблюдать следующие правила:

1) перед купанием надо немного погреться на солнце, можно сделать несколько физических упражнений в течение 5—10 минут;

2) самое благоприятное время для купания в открытом водоеме — до полудня и после 16 часов вечера. При этом необходимо помнить, что нельзя купаться сразу после еды. Лучше это делать через 1—2 часа после приема пищи;

3) входить в воду, особенно прохладную, лучше постепенно, чтобы организм успел привыкнуть к температуре воды;

4) в воде рекомендуется все время двигаться, плавать, чтобы не замерзнуть. Ни в коем случае нельзя купаться до появления «гусиной кожи» — это признак переохлаждения;

5) после купания следует обтереться чистым полотенцем. Не рекомендуется обсыхать на воздухе;

6) дети, особенно маленькие, должны купаться обязательно в присутствии взрослых, при этом недопустимо оставлять ребенка одного даже на минуту.

После купания лучше, одевшись, быстро ходить до тех пор, пока все части тела не высохнут и не достигнут нормальной температуры. Как правило, минимальное время движения после купания в холодной воде должно быть не более 15 минут.

Контрастные ванны являются мощным раздражителем, обладают закаливающими свойствами, тренируют кровеносные сосуды, снижают повышенное давление, снимают нервные перегрузки и стрессы и улучшают функции кожи.

Длительность и техника выполнения контрастных ванн зависят от состояния здоровья. Такие ванны особенно эффективны при невралгиях, ревматизме, головных болях, диабете, гипертонии, болезнях сердца и почек, простуде, болезни Аддисона, малярии, анемии, болезнях кровообращения, при усталости.

Тем, кому больше 30 лет, или ослабленным людям лучше начинать лечение с ручной или ножной ванны, с постепенным более глубоким погружением рук и ног в ванну: сначала по локоть и по колено, затем — до плеча и паха. Через неделю уже можно принимать полную ванну, то есть погружаться в воду по горло.

Горячую и холодную ванну принимают попеременно. Температура горячей ванны должна быть $+42 - 43^{\circ}\text{C}$. Температура холодной ванны $+14 - 15^{\circ}\text{C}$.

Методика ванны с погружением до паха следующая: вначале нужно принять обычную ванну для всего тела, затем тщательно вытереться и приступить к контрастным ваннам: горячая ванна — 1 минута, холодная ванна — 1 минута (повторить чередование 4 раза). Последняя ванна должна быть холодной, после нее тело тщательно вытирают и остаются обнаженными до полного высыхания кожи, от 6 до 30 минут, в зависимости от состояния здоровья. Худым людям нужно оставаться в обнаженном виде более короткое время, полным — более продолжительное.

Контрастные ванны для страдающих атеросклерозом проводятся особенным образом. Лечение начинается при наименьшей разнице температур между горячей и холодной водой. Постепенно эту разницу увеличивают, и в итоге она должна составить примерно 30°C .

Температура горячей воды должна составлять: в первый-третий дни $+39^{\circ}\text{C}$, в четвертый-шестой дни $+40^{\circ}\text{C}$, далее по дням $+41$, $+42$, $+43^{\circ}\text{C}$. Температура холодной воды в первый-третий дни $+35^{\circ}\text{C}$, в четвертый-шестой дни $+30^{\circ}\text{C}$, далее по дням $+25$, $+20$, $+14^{\circ}\text{C}$. Сколько дней принимать такую ванну: 3, 3, 2, 2, 2. Далее последнюю ванну принимают ежедневно.

Гипертермическая ванна повышает защитные силы организма и укрепляет здоровье. Ее методика: человек

ложится в ванну с температурой воды $+37^{\circ}\text{C}$. Постепенно в течение 12—15 минут повышают температуру воды до $+41—42^{\circ}\text{C}$ и остаются в такой ванне еще 4—5 минут. Выйдя из ванны, заворачиваются в простыню, а затем в 2—3 шерстяных одеяла и в течение 45 минут хорошо пропотевают, принимая горячее питье. После этого вытираются и ложатся в постель, хорошо укрывшись, не меньше чем на 2 часа. Гипертермические ванны делают через день, всего 4—5 раз.

Закаливающие ванны не только стимулируют обмен веществ в организме, но и повышают его иммунитет, бодрят, делают кожу упругой. Суть таких ванн — в привыкании к низкой температуре воды в ванне. Процедуры необходимо выполнять ежедневно по следующей схеме:

1—3-й день. Температура воды $+34—36^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 3 мин.

4—7-й день. Температура воды $+30—33^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 2—2,5 мин.

8—11-й день. Температура воды $+28—30^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 1,5—2 мин.

12—15-й день. Температура воды $+25—27^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 1—1,5 мин.

16—25-й день. Температура воды $+21—24^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — около 1 мин.

Ежедневно снижая температуру воды, необходимо к концу второго месяца довести ее до $+12^{\circ}\text{C}$, а продолжительность нахождения в ванне сократить до 15—20 секунд. Вместо ванны по этой же схеме можно принимать душ. Такое закаливание противопоказано при болезнях сердца.

Обтирание снегом (снежные ванны)

Снежные ванны выполняются в тихую снежную погоду, чтобы повысить сопротивляемость организма к воздействию холода.

Перед их проведением нужно сделать гимнастику.

Упражнения для нижних конечностей:

1) с силой оттянуть носок от себя, затем потянуть на себя. Проделать 3—4 раза;

- 2) вращать суставы ног. Делать 3—4 раза;
- 3) сгибать ногу в коленном суставе, при этом стопу не отрывать от земли. Повторить 3—4 раза;
- 4) повторить предыдущее упражнение, приседая на корточки, при этом пятки следует отрывать от земли. Сделать 3—4 раза.

Упражнения для рук:

- 1) вытянуть руки вперед и сгибать ладони в запястьях по направлению от себя, на себя, внутрь и в стороны;
- 2) развести руки в стороны, вращать в локтевых суставах внутрь и наружу. Повторить 4—5 раз;
- 3) вращать руки в плечах в разных направлениях. Сделать не менее 5 раз.

Упражнения для разных отделов позвоночника. Каждое выполнить 4—5 раз:

- 1) ноги вместе. Вращать верхнюю часть туловища поочередно по часовой и против часовой стрелки;
 - 2) головой вращать по часовой стрелке и против нее;
 - 3) вращать нижнюю часть туловища по часовой стрелке и против нее. Верхняя часть при этом неподвижна;
 - 4) поворачивать и наклонять голову в разные стороны.
- После этого еще 3—4 минуты проводят массаж тела:
1. Поглаживают и растирают руки от кистей до плеча.
 2. Растирают ноги круговыми движениями снизу вверх, стоя у опоры и опершись на нее другой ногой.
 3. Растирают верхнюю часть груди (от грудины к плечам).

4. Массаж живота делают круговыми движениями по часовой стрелке.

Далее можно принимать ванны по следующей методике:

- 1) снять одежду с верхней части тела;
- 2) захватить в горсть снег, растереть им лицо и шею. Затем снова набрать в ладони снег и растереть грудь и живот. Затем растереть плечи и напоследок — руки.

Общая продолжительность растирания снегом составляет 10—15 секунд. Затем постепенно в течение 12 занятий ее доводят до 20—30 секунд.

Моржевание

Это купание в открытом водоеме в зимнее время. По степени воздействия на организм является наиболее сильной процедурой закаливания.

Начинать моржевание можно только после предварительного интенсивного закаливания холодом в течение длительного времени. Перед процедурой необходима консультация врача, так как при купании в воде температурой ниже $+5^{\circ}\text{C}$ в организме человека происходят значительные затраты энергии, снижается температура тела, увеличивается частота сердечных сокращений и дыхательных движений, повышается кровяное давление. Не рекомендуется начинать моржевание в возрасте после 50 лет.

Начинать процедуру необходимо с нахождения в ледяной воде в течение 20—30 секунд, затем постепенно увеличивают продолжительность купания до 1 минуты. Проводить в воде больше указанного времени не рекомендуется. При этом находиться на холодном воздухе раздетым следует как можно меньше. Зимой можно купаться не чаще 2—3 раз в неделю.

Моржевание нельзя проводить при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (при гипертонической болезни, атеросклерозе, бронхиальной астме, хронической пневмонии и др.), а также детям до 18 лет.

Минеральные воды

В природе существует такая вода, которая, проходя через различные пласты земли, обогащается минеральными веществами и становится целебной. Люди издревле заметили эти свойства некоторых источников и специально приходили туда, чтобы выпить воды или принять ванну.

Сейчас лечебными минеральными водами называются природные воды, которые содержат в повышенных концентрациях какие-либо минеральные компоненты и газы и (или) обладают какими-нибудь физическими свойствами (радиоактивность, реакция среды и др.), благодаря чему эти воды оказывают на организм человека лечебное действие, которое отличается от действия «пресной» воды.

Поскольку такие целебные воды были известны людям с глубочайшей древности, то и попытки как-то изучить их или хотя бы понять различия между разными по вкусу и действию на организм источниками предпринимались тоже издавна. Первый из известных нам классификаторов минеральных вод — греческий ученый Архиген (II в. н. э.). Он выделил четыре класса вод: *aquae nitrose*, *aluminose*, *saline* и *sulfurose* (щелочные, железистые, соленые и сернистые). Римский стоик и воспитатель императора Нерона Луций Анней Сенека выделял воды серные, железные, квасцовые и считал, что вкус указывает на их свойства. Грек по происхождению римский врач Архиген рекомендовал серные ванны при подагре, а при болезнях мочевого пузыря назначал питье минеральных вод до 5 л в день. Он считал, что достаточно знать состав воды, чтобы назначить ее для лечения. Следует заметить, что состав воды в то время не мог быть известен даже приблизительно.

О составе минеральных вод говорит и Г. Фаллопий, автор одного из первых руководств о минеральных водах («*De thermalibus aquis atque metallis*», 1556 г.). Именно

тогда, в XVI в., их стали называть «минеральные воды», а в обычной речи продолжали говорить просто «воды».

Только в XVIII в., после революционных открытий в химии, стало возможным говорить о составе минеральных вод серьезно. В XIX—XX веках закладывались основы бальнеологии (курортологии) и научное обоснование использования подземных вод для медицинских целей.

В 1717 г. император Петр I по совету своего лейб-медика Роберта Арескина лечился на водах в Спа в Бельгии. В течение нескольких дней Петр Алексеевич принимал ванны, пил целебные Пуонские воды. Вернувшись, он повелел искать лечебные воды в России. Место, где возможно было проходить лечение водами, было названо лейб-медиком Петра I, доктором Готлибом Шобером (немцем по происхождению) курортом, — «лечебным местом». Первый курорт был построен на источниках железистых Марциальных вод (в Карелии на Олонецких водах).

Тогда же были разработаны «дохтурские правила» — первые правила пользования минеральными водами, которые предписывали перед поездкой на воды посоветоваться с докторами, а при лечении оными выполнять напечатанные правила. Лечение водами стало столь популярным, что в России для того, чтобы оградить больных от подделок лечебных вод, была установлена казенная монополия на торговлю минеральными водами, признаваемыми лечебными, согласно которой с 1750 г. заграничные минеральные воды можно было выписывать только через Медицинскую канцелярию.

Первый кадастр минеральных вод России был составлен учеными Минералогического общества, созданного в 1817 г. в Санкт-Петербурге. Важную роль в изучении лечебных минеральных вод сыграло основание в 1863 г. Русского бальнеологического общества на Кавказе. После 1917 г. (после национализации курортов) началось интенсивное развитие бальнеологии. В 1921 г. был создан Бальнеологический институт на Кавказских Минеральных Водах (в Пятигорске), в 1922 г. — Томский бальнеофизioterпевтический институт, а в 1926 г. открыт Центральный институт курортологии и физиотерапии в Москве.

Несмотря на это, сейчас средний россиянин выпивает минеральной воды гораздо меньше, чем жители европейских стран. Один житель России выпивает 10 л минеральной воды в год, тогда как европеец ежегодно — около 100 л. В Австрии — 72 л, во Франции — 80 л, Германии — 93 л, Италии — 116 л.

Минеральные воды по степени концентрации минеральных солей делят на три больших группы: столовые, лечебно-столовые и лечебные.

Столовую минеральную воду можно не только пить без ограничений, но и, например, замешивать на ней тесто. Содержание солей в ней не превышает 1 грамма на литр воды. Как правило, она мягкая, приятная на вкус, без постороннего запаха и привкуса. На основе столовой воды изготавливаются прохладительные напитки. К этой группе относятся, например, «Перрье», «Aqua Panna», «Vittel», «Селивановская».

Лечебно-столовая содержит от 1 до 10 г солей на литр воды. Такие воды можно употреблять как столовый напиток и систематически — для лечения.

Лечебная — самая насыщенная по солевому составу вода. Минерализация у нее — более 10 г на литр либо это воды с повышенным содержанием активных микроэлементов, например, мышьяка или бора. Ее следует пить строго по рекомендации врача. Она оказывает выраженный оздоравливающий эффект при различных заболеваниях.

Сейчас в магазинах много воды, в которую минералы и микроэлементы добавлены искусственно. Она лишь имитирует полезные свойства минеральной воды и обозначается как «минерализованная». Пить эту воду можно, но вот лечебными эффектами она не обладает.

Столовую и лечебно-столовую минеральную воду нужно покупать только в крупных магазинах, а лечебную — аптеках. Владельцы мелких продуктовых киосков и лотков ради дешевизны закупают воду на рынках, и чаще всего это не минеральная вода, а минерализованная. Лечебного действия от нее вы не дождетесь. При покупке следует обратить внимание на дату выпуска воды. Если она была произведена более полугода назад, то это,

скорее всего, подделка. Оригинальную продукцию очень быстро раскупают, и на складах она не задерживается.

Природную минеральную воду можно пить, принимать ванны или делать ингаляции.

Готовить на минеральной воде бессмысленно: при кипячении соли выпадают в осадок, который не усваивается организмом, плохо выводится почками и ведет к образованию камней.

При разгрузочной диете полезно пить много минеральной столовой воды. Она компенсирует недостачу тех микроэлементов, которые человек обычно получает с пищей. Можно разбавлять минералкой фруктовые соки.

Минеральные воды России

На территории России по состоянию на 1 января 2008 года описаны 845 месторождений минеральных вод. В санаториях России для бальнеопроцедур и питьевого лечения используют 42 типа природных минеральных вод. Минеральные воды разведаны в 73 из 89 субъектов Российской Федерации.

В настоящее время с лечебной целью используют воды 196 месторождений. Около трети месторождений используют для технологических и хозяйственно-бытовых целей.

Самый известный курортный регион России — Кавказские Минеральные Воды. Там разведано более 300 минеральных источников 24 различных типов. Особенно известны и ценятся кисловодский «Нарзан», воды ессентукских источников № 4 и № 17, пятигорские углекислые, углекисло-сероводородные и радоновые воды, железнородские термы «Славяновская» и «Смировская».

Сегодня наиболее известны сероводородные (сульфидные) воды Мацесты и «Утлы-су» в Бакирово. Сульфидные воды с давних времен применялись при болезнях кожи и суставов. Это главное богатство курортов Бакирово (Татарстан), Красноусольск (Башкирия), Горячий ключ, Сочи (Краснодарский край), Пятигорск (Ставропольский край, Кавказские Минеральные

Воды), Усть-Качка (Пермский край), Хилово (Псковская область), Чувашия (Чувашия). Нукутская Мацеста (Иркутская область).

Углекислые воды на Кавказе называют «нарзанами», в Забайкалье — «аршанами». Кисловодский Нарзан — самая известная в России вода этого типа, известны и углекислые воды Забайкальского (курорта Аршан, Шумак — Бурятия), Шмаковского месторождений — Дарасун (Читинская область).

Самые известные радоновые курорты в России: в Сибири — Белокуриха (Алтайский край), на Дальнем Востоке — Кульдур (Еврейская автономная область), на юге России — Пятигорск (Кавказские Минеральные Воды), на Урале — Увильды (Челябинская область), Липовка (Свердловская область), Красноусольск (Башкирия).

Лечение на курортах с азотными кремнистыми водами показано при заболеваниях нервной системы, опорно-двигательного аппарата, кожи. Наиболее известны азотные кремнистые термальные воды (многие слаборадоновые): Белокуриха (Алтайский край), Начики (Качатка), Нилова пустынь, Горячинск, Хакусы (Бурятия). Паратунские термальные источники на Камчатке, Анненские воды и Тумнин в Хабаровском Крае, Талая в Магаданской области. Быссинский источник (Амурская область) как «дикий курорт» используется с начала XX века.

Месторождения йодобромистых вод сопутствуют выходу сульфидных вод (курорты Сочи, Усть-Качка). Йодобромистые воды широко распространены в Средней полосе России (Московский бассейн минеральных вод, Владимирская, Ивановская, Курская, Пензенская, Рязанская, Тамбовская области), в Поволжье (Нижегородская область), Северо-Западном регионе (Калининградская, Вологодская область), на Кубани (Анапа, Апшеронск, Горячий ключ, Майкоп, Сочи, Хадыженск), на Урале (Усть-Качка, Тавада, Туринск) и в Сибири (Тобольское и Черкашинское месторождения, Новосибирская область, Омск).

Соляные воды подземных источников (хлоридно-натриевые воды) — основа курортов Старая Русса в Новгородской области, Усолье-Сибирское, Ангара — Ир-

кутская область, санаториев Зеленого города (Нижегородская область). На соленых озерах построены курорты Эльтон (Волгоградская область), Тинаки (Астраханская область), Яровое (Алтайский край), Горькое, Медвежье (Курганская область), Соль-Илецк (Оренбургская область), Шира (Хакасия, Красноярский край).

Московский бассейн подземных вод, расположенный в центре Восточно-Европейской равнины, является одним из самых крупных, образуя своеобразное подземное море. Первый курорт в Подмосковье был построен 200 лет назад неподалеку от Серпухова, в усадьбе гофмаршала Павла I А.П. Нащокина Рай-Семеновское. Слабоминерализованные воды по составу преимущественно сульфатные и сульфатно-хлоридные натриевые (кальциево-магниевые-натриевые) известны как «Московская минеральная вода».

Состав минеральных вод

Минеральные воды — это сложные растворы. Их состав сейчас определяют по основным ионам, содержащимся в воде. В немецкой «Курортной книге», изданной в 1907 г., анализы вод минеральных источников впервые были представлены в виде ионных таблиц. Такая же книга об австрийских курортах была издана в 1914 г. Этот тип представления минеральных вод принят в Европе и в настоящее время.

Чтобы воду отнесли к минеральной, нужно, чтобы вода была добыта из-под земли либо вышла сама из подземного источника.

К минеральным питьевым водам (в соответствии с ГОСТ 13273-88) относятся воды с общей минерализацией не менее 1 г/л или, при меньшей минерализации, содержащие биологически активные микрокомпоненты в количестве не ниже бальнеологических норм.

Питьевые минеральные воды в зависимости от степени минерализации и интенсивности воздействия на организм разделяют на столовые с минерализацией 1 г/л, лечебно-столовые с минерализацией 2—8 г/л

(исключением являются Ессентуки № 4 с минерализацией 8—10 г/л) и лечебные воды с минерализацией 8—12 г/л, редко выше.

Минерализация (сумма всех растворимых в воде веществ — ионов, биологически активных элементов (исключая газы)) выражается в граммах на 1 л воды. По показателю общей минерализации (М) различают: слабоминерализованные (1—2 г/л), малой (2—5 г/л), средней (5—15 г/л), высокой (15—30 г/л) минерализации, рассольные минеральные воды (35—150 г/л) и крепкорассольные (150 г/л и выше). Пьют обычно минеральные воды с минерализацией от 2 до 20 г/л. Рассолы и крепкие рассолы применяют для ванн, разводя их до концентраций, необходимых для лечения различных заболеваний. Рапа — высокоминерализованные минеральные воды открытых водоемов (озер, лиманов).

По наличию газов минеральные воды делятся на: углекислые (CO_2) — не менее 0,5 г/л углекислого газа, азотные (N_2) — не менее 18 г/л азота, сероводородные (сульфидные) (H_2S) — не менее 10 г/л свободного сероводорода.

Основной химический состав минеральных вод определяется по содержанию в них гидрокарбонатов, сульфатов, хлоридов (анионы) и кальция, магния, натрия (катионы). Соотношение эти шести элементов определяет основные свойства: щелочность, соленость и жесткость. Также бывают промежуточные воды: гидрокарбонатно-сульфатные, сульфатно-хлоридные, хлоридно-сульфатные и более сложного состава. Бывают смешанные воды: кальциево-магниевые, кальциево-магниевое-натриевые и др.

По содержанию микроэлементов различают: железистые воды (Fe) — не менее 20 мг/л железа, мышьяковистые (As) — не менее 0,7 мг/л мышьяка, кремнистые (Si) — не менее 50 мг/л кремнистой кислоты, бромистые (Br) — не менее 25 мг/л брома, йодистые (I) — не менее 5 мг/л йода (часто йодо-бромистые).

По величине pH выделяют: сильнокислые ($\text{pH} < 3,5$), кислые (3,5—5,5), слабокислые (5,5—6,8), ней-

тральные (6,8—7,2), слабощелочные (7,2—8,5), щелочные ($> 8,5$) минеральные воды.

По температуре: холодные — до $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$, теплые (субтермальные) — от $+20$ до $+36\text{ }^{\circ}\text{C}$, горячие (термальные) — от $+37$ до $+42\text{ }^{\circ}\text{C}$, очень горячие (высокотермальные, гипертермальные) — свыше $+42\text{ }^{\circ}\text{C}$.

В зависимости от физико-химических свойств минеральных вод и характера их воздействия на организм выделяют воды для наружного применения и для внутреннего.

Минеральные воды для наружного использования обычно содержат повышенное количество растворенных химических веществ или специфические биологически активные микрокомпоненты. Для наружного применения используются также и маломинерализованные термальные воды.

Для бальнеотерапии (наружного применения) используются следующие воды:

- сульфидные (сероводородные) минеральные воды концентрации H_2S от 10 до 250 мг/л;

- углекислые минеральные воды — природные воды, имеющие различный ионный состав, минерализацию и температуру и содержащие не менее 0,75 г/л углекислого газа. Обычно концентрация углекислоты бывает от 0,75 до 2,0 г/л;

- хлоридные натриевые минеральные воды — природные воды, имеющие различные ионный состав, минерализацию и температуру с преобладанием ионов хлора (Cl^-) и натрия (Na^-). Концентрация у них от 10 до 60 г/л;

- радоновые воды — минеральные воды различного состава, содержащие радиоактивный газ радон. Концентрация радона от 5 до 200 нКи/л;

- йодобромистые воды — минеральные воды различного состава, содержащие йод (5 мг/л) и бром (25 мг/л);

- кремнистые воды — природные воды, имеющие различный ионный состав, минерализацию и температуру и содержащие кремниевую кислоту не менее 50 мг/л;

— мышьяковистые воды — природные воды, имеющие различный ионный состав, минерализацию, температуру и содержание 0,7 мг/л и более мышьяка, в водах для питьевого лечения не выше 0,2 мг/л. Такие воды встречаются довольно редко. Они очень различаются по своему химическому и газовому составу. Самые известные воды этой группы — углекислые мышьяковистые воды месторождения Чвижепсе (Сочи), Горная Тисса (Закарпатская область, Украина) и курорт Синегорск (Сахалинская область).

Лечебное действие питьевых минеральных вод

При приеме внутрь действие минеральной воды начинается уже в ротовой полости и продолжается во всех отделах желудочно-кишечного тракта.

Лечение с помощью питья минеральной воды применяется при достаточно многих заболеваниях. К ним относятся хронические болезни желудка, кишечника, печени, желчных путей и поджелудочной железы (гастриты, язвенная болезнь, колиты, энтериты, гепатиты, холециститы, панкреатиты) — все в неактивной форме и в фазе затихшего воспаления, а также в послеоперационный период (болезни оперированного желудка, постхолецистэктомический синдром и т. д.). Кроме того, питьевое лечение применяют при болезнях обмена веществ и эндокринных органов (сахарном диабете, ожирении, подагре), при болезнях мочеполовых органов (мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите, простатите).

Во многом действие воды зависит от физико-химического состава, температуры, времени приема, способа (прием внутрь, ванны и т.п.). Минеральная вода оказывает химическое действие, обусловленное содержащимися в ней микроэлементами, солями, газами. Она обладает также свойствами вызывать термические эффекты (в зависимости от своей температуры).

Пить минеральную воду желательно непосредственно у источника, так как часть полезных свойств

воды утрачивается при переливании в сосуд. Конечно, это наилучший вариант, но не всегда возможный. Минеральная вода будет действовать, и разлитая в бутылки, если это настоящая вода, а не подделка. Количество принимаемой воды колеблется от 1 столовой ложки до 1,5 стаканов. Считается, что оптимальная доза составляет от 0,5 до 1 стакана. Необходимое количество минеральной воды рассчитывается как 3,3 г на 1 кг массы тела больного, принимается вода обычно 3 раза в день. Большой объем минеральной воды иногда назначается при заболеваниях печени, заболеваниях почек и мочевыводящих путей — по показаниям, в зависимости от проведенных обследований и результатов анализов.

Минеральные воды мало- и среднеминерализованные чаще назначают по 200—250 мл или 400—500 мл на один прием, их следует выпивать в два приема с интервалом 15—30 минут между приемами.

При сердечно-сосудистых заболеваниях с неустойчивой компенсацией, при атонии желудка, плохом прохождении пищи через него питье начинают с $1/4$, $1/3$ или $1/2$ стакана и только по мере привыкания к воде переходят к полной дозе.

Обычно минеральная вода пьется в теплом виде ($+38—50^{\circ}\text{C}$), особенно при заболеваниях органов пищеварения и почек. Теплая вода снимает спазмы мышц внутренних органов и лучше проявляет свое лечебное действие. Углекислые воды (при отсутствии сопутствующих заболеваний органов пищеварения) могут иметь более низкие температуры. Холодные минеральные воды в виде разовых приемов могут использоваться с целью послабления при запорах.

Прием минеральной воды за 15—30 минут до еды усиливает секрецию и повышает кислотность желудочного сока, что полезно при гастритах с пониженной кислотностью. При этом температура воды должна быть примерно $+18—24^{\circ}\text{C}$. Пить нужно медленно, не торопясь, небольшими глотками, поскольку при пониженной секреции желудочного сока необходимо длительное воз-

действие на слизистую оболочку желудка и заложенные в ней рецепторы, чтобы стимулировать их.

Прием воды за 1—1,5 часа до еды — снижает выделение желудочного сока и уменьшает его кислотность, что рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Таким людям (имеющим повышенную кислотность) воду нужно пить быстро, залпом, чтобы избежать длительного раздражения слизистой желудка и способствовать быстрейшему переходу минеральной воды из желудка в кишечник, откуда она должна тормозить выделение желудочного сока.

Если человек не страдает заболеваниями органов пищеварения или не знает состояния кислотности, то обычно воду пьют за 45 минут до еды. При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с явлениями обострения прием минеральной воды иногда врач может назначить за 30 минут до еды (даже при повышенной кислотности).

Также при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, изжоге, отрыжке, язвенной болезни, хроническом колите со спазмами и диареей, заболеваниях печени и желчевыводящих путей врач может назначить минеральную воду после еды, через 1,5—2 часа. При этом вода должна быть теплой: +40—50°С.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки из минеральной воды нужно предварительно выпустить газ, поскольку при данном заболевании газированные напитки строго противопоказаны.

Если прием минеральной воды вызывает послабляющее действие, то дозу уменьшают в 2, а то и в 4 раза (1/2 или даже 1/4 стакана). По мере привыкания организма переходят к полной дозе. Кроме того, поначалу воду можно пить не 3 раза в день, а 2: перед обедом и перед ужином, а можно ограничиться и однократным приемом.

Быстро следует пить слабительные воды, действие которых должно развиваться в кишечнике. При медленном питье воды температура ее может снизиться, поэтому если назначено питье горячей воды, больной, выпив часть содержимого стакана, может заменить остаток новой порцией горячей воды.

При нарушении обмена веществ в сочетании с заболеваниями мочевыводящих путей допускается питье воды, кроме 3 основных приемов, и после приема пищи, а общее количество приемов воды за день может быть доведено до 5—6 раз.

Курс лечения обычно составляет от 3—4 до 5—6 недель. Через 9—12 месяцев проводят повторный курс лечения.

Самостоятельно увеличивать дозу приема минеральной воды не нужно, это может вызвать нежелательные побочные явления, привести к обострению основного заболевания.

При некоторых состояниях объем минеральной воды уменьшается до 100—150 г на прием. Это бывает при обострении некоторых заболеваний (язвенная болезнь, панкреатит и др.), при склонности к поносам, при гипертонической болезни, при нарушении сердечно-сосудистой деятельности.

Несмотря на большой список заболеваний, при которых минеральная вода помогает, есть и некоторые противопоказания. Нельзя пить эти воды при:

- нарушениях двигательной функции желудочно-кишечного тракта, препятствующих прохождению воды,
- заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, протекающих с отеками,
- болезнях мочевыводящих путей, требующих оперативного лечения.

Если лечение проходит на курорте, то прием минеральной воды (источник, количество, время) назначается врачом с учетом заболевания, его фазы, наличия сопутствующих заболеваний. Наибольшим лечебным действием обладает вода, принятая непосредственно у источника, она сохраняет все целебные свойства. Продолжительность курса лечения 21 день.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей минеральные воды пьют для усиления мочевыделения, уменьшения болевого синдрома, облегчения отхождения камней из мочеточников. При этом происходит не только выведение воды из организма, но и удаление ненужных минеральных веществ и продуктов азотистого обмена.

Минеральные воды растворяют и вымывают скопившиеся в мочевых путях слизь, гной, болезнетворные микробы, способствуют коррекции нарушений минерального обмена. При этом уменьшается камнеобразование, снижается удельный вес мочи, что также является благоприятным фактором для профилактики рецидива камнеобразования. Так проводится профилактика и лечение пиелонефрита, мочекаменной болезни и мочевых диатезов.

Углекислые воды усиливают выделение сока желудка и поджелудочной железы, стимулируют перистальтику желудочно-кишечного тракта, улучшают всасывание пищи, повышают аппетит, при питье курсами приводят к повышению исходно сниженной кислотности желудочного сока. Даже небольшое содержание в минеральных водах углекислоты способствует более быстрому всасыванию и более быстрому выделению ее почками, что является одной из причин мочегонного действия.

Следует знать, что если количество углекислоты превышает индивидуальную норму, то она может стать причиной вздутия живота или отрыжки. В таких случаях следует подождать, пока газы уйдут из воды.

В сероводородных водах их ионы образуют нерастворимые комплексы с ионами тяжелых металлов (свинец, ртуть, кадмий, кобальт, никель, медь, олово, цинк), ослабляя их токсичное действие и способствуя их выведению из организма. Эти воды снижают желудочную секрецию, оказывают слабительное и желчегонное действие, улучшают иммунный статус. Для приема внутрь применяют слабосульфидные воды с содержанием свободного сероводорода и тиосульфидов 10 — 40 мг/л.

Радоновые воды все чаще используют для питья. Они оказывают болеутоляющее действие, улучшают обменные процессы, облегчают переваривание пищи в желудке и повышают выделение желудочного сока, облегчают работу кишечника, желчных путей. У больных пиелонефритом радонотерапия улучшает иммунитет, клубочковую фильтрацию и выделительную функцию почек.

Хлоридные воды соленые, маломинерализованные, содержат в основном хлор и натрий. Они повышают об-

менные процессы, оказывают желчегонный эффект, а при длительном приеме способствуют увеличению выделения желудочного сока и его кислотности. В сочетании с ионами кальция оказывают противовоспалительное действие, уменьшают кровоточивость. Употребляют их при заболеваниях пищеварительного тракта, дыхательных путей, нарушениях обмена веществ (сахарном диабете, ожирении, гипотиреозе), заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврологических, гинекологических, кожных, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Хлоридные воды нельзя пить гипертоникам.

В **гидрокарбонатных водах** гидрокарбонатный ион играет большую роль в поддержании кислотно-основного баланса в организме. В сочетании с ионом натрия гидрокарбонатный ион образует гидрокарбонат натрия (питьевую соду). При нейтрализации соляной кислоты в желудке снижается непосредственное раздражающее действие кислоты желудочного сока на слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки. Ослабевает влияние пепсина желудочного сока на слизистую оболочку пищевода, желудка, дальнего (проксимального) отдела 12-перстной кишки. Гидрокарбонатные воды регулируют секреторную и моторную функции желудка, усиливают или снижают выделение соляной кислоты в зависимости от времени относительно приема пищи, уменьшают спазмы желудка и кишечника, способствуют растворению слизи в желудке. Это, в свою очередь, стимулирует и нормализует состояние печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Присутствие в воде гидрокарбонатных ионов способствуют лучшему всасыванию в кишечнике некоторых микроэлементов, в частности железа. В результате приема таких вод (самые известные среди них — «Ессентуки») устраняются диспептические явления (изжога, отрыжка, чувство тяжести в подложечной области и др.). Гидрокарбонатный ион ощелачивает мочу и растворяет слизь в мочевыводящих путях. Основные показания к их применению: гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты, панкреатиты, гепатиты, диабет, хронические циститы, пиелиты, оксалурия, а также хронические бронхиты, ларингиты.

Сульфатные воды содержат сульфат, натрий, магний и кальций. Они снижают кислотность желудочного сока, обладают выраженным влиянием на кишечник, улучшают работу поджелудочной железы. Регулируя стул, устраняя метеоризм и очищая кишечник, эти воды освобождают организм и особенно печень от воздействия различных токсических веществ. Сульфатные воды оказывают выраженное желчегонное действие, выводя с желчью продукты воспаления, желчные кислоты, пигменты, холестерин, что снижает воспалительные процессы в желчном пузыре и препятствует образованию желчных камней. Сульфатные воды применяют при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, сахарном диабете, ожирении. Также они обладают мочегонным эффектом, оптимизируют обмен жиров, белков, углеводов, устраняют метеоризм. Лечение сульфатными водами проводят при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка, холецистите), воспалении поджелудочной железы (панкреатите), нарушениях обмена веществ (сахарном диабете, ожирении, гипотиреозе).

Сульфатные воды могут препятствовать усвоению кальция, и потому их не советуют пить детям и подросткам.

Натриевые воды стимулируют секрецию пищеварительных соков желудочно-кишечного тракта. Ионы натрия стимулируют образование желчи и выделение ее при переваривании пищи.

Калиевые воды усиливают двигательную активность желудка и кишечника. Также калий влияет на синтез белка, действие некоторых ферментных систем, способствует обмену глюкозы. Ионы калия стимулируют гладкую мускулатуру мочевых путей, усиливая их моторную функцию, способствуют продвижению мочевого песка и мелких камешков и удалению их вместе с мочой.

Магниевые воды влияют на активность более 300 ферментов. Известно, что дефицит магния провоцирует развитие различных заболеваний сердца. Кроме того, он контролирует уровень артериального давления.

Наконец, ионы магния необходимы для обеспечения процессов пищеварения, поскольку регулируют моторику желудка и кишечника и способствуют образованию и выделению желчи. Сульфаты магния обладают послабляющим действием. Если в моче находят оксалаты, то прием магниевых вод очень полезен, поскольку магний связывает в моче до 40 % щавелевой кислоты, а недостаток в организме ионов магния проявляется образованием кристаллов оксалата кальция.

Кальциевые воды очень полезны для лечения больных мочекаменной болезнью и мочекаменными диатезами при наличии сопутствующего пиелонефрита. Кальций оказывает противовоспалительное действие и снижает аллергическую настроенность организма, влияет на рост костной ткани, снижает склонность к кровотечениям из слизистых оболочек. Кальций повышает растворимость мочевой кислоты в моче, чем объясняется эффективность лечения мочекишечного диатеза. Минеральные воды, содержащие кальций, также с успехом применяют при многих заболеваниях органов пищеварения.

Железистые воды стимулируют образование эритроцитов, увеличивают содержание гемоглобина в крови, повышают общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, улучшают функции органов пищеварения.

Бромсодержащие воды обладают успокаивающим и обезболивающим действием, эффективны при болях в животе. Бром, являясь конкурентом йода, снижает захват йода щитовидной железой, таким образом, способствует профилактике зоба. Бромсодержащие воды употребляются при заболеваниях нервной (неврозах, невралгии, синдроме хронической усталости, бессоннице), сердечно-сосудистой системы, болезнях обмена веществ.

Бор присутствует в минеральных водах в виде ортоборной кислоты, чаще всего в составе гидрокарбонатных вод. Бор улучшает состояние костей скелета через влияние на активность гормона паращитовидной железы, из-за чего нормализуется обмен кальция, фтора и магния, и предотвращает их чрезмерное выведение из организма.

Бор влияет на преобразование в организме витамина D, участвует в синтезе стероидных гормонов: тестостерона и эстрогена. Борсодержащие воды показаны женщинам в климактерическом периоде, а также пациентам с заболеваниями суставов, после травмы костей.

Йодсодержащие воды снижают воспаления, повышают процессы регенерации, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, оказывают бактерицидное действие. Ионы йода нужны щитовидной железе, которая влияет на основной обмен в организме, стимулирует синтез белка и окисление углеводов и липидов. У больных ожирением йод улучшает жировой обмен. Их пьют при атеросклерозе, заболеваниях щитовидной железы.

Фторсодержащие воды выводят из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов, способствуют укреплению зубной эмали. За счет большого количества фтора они действуют на рост и постройку костной ткани зубов, ногтей и костей. Эти воды пьют при заболеваниях органов пищеварения, болезнях обмена веществ, при болезнях зубов (кариесе, хроническом парадонтите и гингивите), замедленном образовании костной мозоли, остеопорозе. Они эффективны при воспалительных заболеваниях почек и образовании там камней.

Кремнистые воды содержат метакремниевую кислоту. Их прием внутрь вызывает мочегонное действие и понижает кислотность желудочного сока. Они оказывают противовоспалительное действие на желудок, улучшают питание слизистых и упругость кожи, способствуют выведению мочевой кислоты. Употребляют их при желудочно-кишечных, кожных заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, болезнях полости рта.

Хлоридно-натриевые минеральные воды применяют при хроническом гастрите вне обострения, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки вне обострения, хронических воспалительных заболеваниях кишечника, печени, желчно-каменной болезни.

Азотно-кремнистые минеральные воды назначают при гастритах, гепатитах, холециститах, дискинезии желчевыводящих путей, пародонтозе (орошение десен).

Мышьяк содержится в минеральной воде в основном в виде мышьяковистой кислоты. Эти воды помогают при нарушениях обмена веществ, хронических заболеваниях печени, желчевыводящих путей, желудка и двенадцатиперстной кишки; положительно влияют на кроветворение. Их применяют при хронических болезнях печени (холецистите, гепатите), различных видах анемий.

Воды с повышенным содержанием органических веществ: **битумов и гуминов**, положительно действуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей. Эти воды занимают особое место в лечении заболеваний почек и мочевыводящих путей. Они содержат гуминовые и фульвокислоты, которые обладают противовоспалительными свойствами и бактерицидным действием на условно-патогенную микрофлору, кишечную палочку, золотистый и белый стафилококк, протей, синегнойную палочку.

Ингаляции и ванны с минеральной водой

Ингаляции с минеральной водой локально воздействуют на дыхательную систему, оказывая противовоспалительное, противоспастическое, антиаллергическое воздействие. Из-за большой площади бронхиального дерева и альвеол эффективность такого способа очень высока. Применяют ингаляции для лечения неспецифических и аллергических заболеваний легких и верхних дыхательных путей.

Наружно минеральные воды применяют путем принятия ванн (бальнеотерапия). Это может быть ванна сама по себе или с гидромассажем, минерально-жемчужные, с хромотерапией, с подводным душем-массажем.

При этом через здоровую, неповрежденную кожу проникают в организм минеральные вещества: радон, двуокись углерода, сероводород, железо, йод, бром и другие, которые воздействуют на соответствующие органы и ткани. Так железо попадает в клетки крови, серная кислота — в суставные хрящи. Разные минеральные воды специфически воздействуют на организм при различных заболеваниях. Они могут снимать спазм, боль,

оказывать ощелачивающее, стимулирующее действие, обновлять кровяные клетки.

При бальнеопроцедурах на коже образуется так называемая «солевая мантия» — откладываются минеральные вещества, которые продолжают всасываться и действовать последующие сутки после процедуры (в некоторых случаях это продолжается до 2 недель). Поэтому перед принятием ванны необходимо очистить кожу с помощью пилинга и душа, а после принятия ванны нежелательно ополаскиваться обычной водой.

Нежелательно принимать ванны натошак или сразу после еды, лечебной физкультуры, физиотерапевтического лечения (необходимо соблюдать перерыв между процедурами не менее 1 часа), при плохом самочувствии (слабость, головная боль). После ванны рекомендуется 20—30 минут отдохнуть или даже можно 1—1,5 часа поспать. Это особенно важно, если была принята углекислая или сероводородная ванна, они считаются сильнодействующими.

Все ванны принимают не больше 15—20 минут. Это зависит от состояния человека и температуры воды. Чем она горячее, тем больше нагрузка на сердце. Обычно человек этого не ощущает, но пульс может учащаться в 1,5—2 раза, а организм подвергается примерно таким же испытаниям, как во время тренировки на беговой дорожке. Обычно считается, что если сердечный ритм участился больше, чем на 10 ударов в минуту, пора выбираться из воды. В идеале у больного во время приема ванны пульс должен стать более редким. Это значит, что организм перешел в восстановительный режим.

В основе действия ванн лежит влияние воды разной температуры на многочисленные нервные окончания, расположенные в коже.

По температуре ванны могут быть: от +20 °С и ниже — холодная (тонизирует и укрепляет иммунитет), +21—33 °С — прохладная (успокаивает, расслабляет и закаляет), +34—35 °С — индифферентная (успокаивает), +36—37 °С — теплая (расслабляет), выше +38 °С — горячая (активизирует обмен веществ и кровообращение, повышает давление, частоту пульса и дыхания).

При приеме горячих ванн усиливается кровоснабжение кожи и хронических очагов воспаления, что выводит продукты воспаления из организма, ускоряет восстановительные процессы. Усиливается процесс потоотделения и сгущения крови, вследствие чего происходит эффективное удаление шлаков из организма.

При приеме холодных ванн сначала происходит быстрое сужение кровеносных сосудов, которое вскоре сменяется их расширением, благодаря чему улучшается кровообращение, происходит повышение тонуса мышц и нервной системы, ощущается прилив дополнительной энергии. Эти ванны оказывают тонизирующее действие.

Ванны индифферентных температур (близких к температуре тела) снижают повышенную возбудимость нервной системы, действуют расслабляюще. Их используют при лечении гипертонической болезни, гиперстенических неврозов, при склонности к сосудистым и мышечным спазмам, расстройствах двигательных функций.

Если ванна продолжается 5 минут, она считается кратковременной, от 10 до 30 минут — средней продолжительности, более получаса — длительной.

Противопоказаниями являются все заболевания в острой стадии, инфекционные заболевания, болезни крови, любые новообразования, склонность к судорогам, тяжелые болезни сердца. Кроме того, ванны нельзя принимать в критические дни, при беременности, если есть диагноз мастопатии, миомы матки.

При диабете II типа принимать некоторые минеральные ванны можно, а при диабете I типа уровень сахара может снизиться до критической отметки — то есть ванны противопоказаны.

Если есть склонность к понижению артериального давления (гипотонии), то следует принимать ванну с осторожностью — может закружиться голова. Чтобы не потерять сознание, нельзя погружаться по шею, и область сердца должна оставаться над водой.

При наружном применении **углекислых минеральных вод** расширяются подкожные кровеносные сосуды,

снижается артериальное давление, усиливается сократительная способность сердца, при этом его работа облегчается. Такие ванны полезны астматикам, гипертоникам и сердечникам.

Сероводородные воды регулируют кровообращение, нормализуют состояние нервной системы, оказывают противовоспалительное действие. При проведении процедуры кожа краснеет из-за расширения подкожных капилляров. Такие ванны показаны при ревматоидном полиартрите и других воспалительных заболеваниях суставов, мышц, сухожилий, при последствиях травм и заболеваниях периферической нервной системы, при заболеваниях периферических сосудов (таких как облитерирующий эндартериит, варикозная болезнь) в неактивной стадии, болезнях женских половых органов и болезнях кожи.

Радоновые воды оказывают мягкое раздражающее действие на кожу. Они снимают боль, успокаивают нервную систему, улучшают сон и аппетит, усиливают восстановительные процессы, снижают артериальное давление, оказывают противовоспалительное действие. Во время приема ванн кожные покровы бледнеют. Радоновые ванны применяют при остеохондрозе, заболеваниях нервной системы, гинекологических воспалительных заболеваниях, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Хлоридно-натриевые воды имеют различный ионный состав, минерализацию с преобладанием ионов хлора и натрия. Эти ванны оказывают болеутоляющее и противовоспалительное действие при заболеваниях суставов (артриты, полиартриты), позвоночника, последствиях переломов костей, травм мышц и сухожилий. Они улучшают кровоток, так как вызывают повышение внутренней температуры тела и кожи человека, ускоряют процессы окисления и восстановления, обладают сосудорасширяющим эффектом. Они повышают эффективность работы головного мозга, избавляют от депрессии и астении, поднимают настроение. Отмечено положительное влияние этих ванн на гипертоническую болезнь и гипотонию. Эти ванны принимают при температуре $+35 - 38\text{ }^{\circ}\text{C}$ 10–20 минут.

Противопоказания: все заболевания сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся нарушением кровообращения выше 1 стадии, инфекционные заболевания, лихорадка.

Йодобромные воды показаны при заболеваниях системы кровообращения и нервной системы, благоприятно влияют на функциональное состояние щитовидной железы.

Кремнистые ванны оказывают успокаивающее, обезболивающее, противовоспалительное действие. При приеме ванны бледность кожных покровов сменяется на покраснение.

Лечение отдельных заболеваний

При заболеваниях печени эффективно используется щелочно-глауберовые (горькие) воды из-за наличия в них сульфатных ионов. Успешно можно применять воды при гепатитах, холециститах, гепатохолециститах, ангиохолитах, желчнокаменной болезни за исключением форм, осложненных острыми гнойными процессами, дискинезиях желчных путей функционального характера и др.

Наиболее эффективен курс лечения больных с начальными или скрыто протекающими формами желчнокаменной болезни, больных хроническим рецидивирующим калькулезным холециститом при отсутствии частых приступов и если после хирургического лечения не наступило выздоровление.

Противопоказаниями для питья воды являются все формы обтурационной и гемолитической желтухи, эмпиема желчного пузыря, абсцессы печени, эхинококкозы печени.

Вода для приема внутрь должна быть теплой (+40—45 °С), иногда +25—30 °С, но никогда нельзя пить холодную воду, так как она может вызвать резкие боли и спазм желчных путей. Величина разовой дозы минеральной воды обычно находится в пределах 200—250 мл. В начале лечения можно назначить меньшую дозу (100—150 мл).

Многочисленные исследования говорят о том, что все минеральные воды усиливают в большей или меньшей степени поступление желчи в 12-перстную кишку, изменяют ее состав и рефлекторно влияют на различные функции печени через нервную систему.

■ При холецистите и гепатите надо пить «Ессентуки» № 4, «Славяновскую», «Миргородскую», «Боржоми». Начинают прием по 1/2 стакана 1 раз в день, через неделю дозу увеличивают до 2/3 стакана по 2 раза в день, еще через неделю — 2/3 стакана 3 раза в день. Если при этих заболеваниях повышена секреция желудочного сока, минеральную воду надо пить за 1,5 часа до еды, если кислотность нормальная — за 30 минут.

■ При заболеваниях печени в течение 4 недель полезно пить «Ессентуки» № 4 и № 17, «Боржоми», «Славяновскую» по 1 стакану перед едой. Перед употреблением воду подогреть до +55—60 °С.

■ Лечение язвенной болезни с помощью ванн с минеральной водой улучшает общее состояние организма и успокаивает нервную систему. Назначаются индифферентные или теплые ванны через день или 2 дня подряд с последующим днем отдыха. На курс лечения делают 10—15 процедур.

Язвенная болезнь желудка часто сопровождается повышенной секрецией желудочного сока, поэтому выбирают минеральную воду, которая обладает выраженным тормозящим действием (железноводские воды, «Ессентуки № 4», «Боржоми», «Ижевская», «Славяновская», «Смирновская»). Для снижения секреторной функции желудка минеральную воду дают за 1,5 часа до еды. Минеральную воду перед приемом подогревают до +40—45 °С, чтобы убрать из нее углекислый газ, который стимулирует выделение желудочного сока. Кроме того, теплая вода уменьшает боль и улучшает прохождение пищи по желудку. Горячая вода устраняет спазмы мышц желудка.

В некоторых случаях минеральную воду дают больному не только до еды, но и после еды (при появлении изжоги, болей в желудке). Воду дают в основном щелочную каждые 15—20 минут небольшими порциями ($1/4$ — $1/2$ стакана).

Если появилось резкое обострение язвенной болезни (рвота, усиление болей и т. д.), то от питья минеральной водой нужно отказаться.

■ При хронических заболеваниях тонких и толстых кишок вне периодов обострения (кроме язвенных, стенозирующих форм или дизентерии), а также при функциональных расстройствах кишечника (кишечные спазмы, гипотония, атония, вялость кишечника и др.) применяют лечение различными типами минеральных вод.

Выпитая минеральная вода, если она близка температуре тела, из желудка быстро переходит в кишечник. Если у больного имеются поносы, то пить следует воды с малой минерализацией, подогретые до $+40$ — 45 °С.

Утренний прием можно пропустить и пить воду днем перед обедом или вечером перед ужином. Доза воды вначале должна быть небольшой ($1/2$ стакана). В дальнейшем, в зависимости от состояния больного, можно перейти к более частым приемам воды (до 3 раз в день), увеличив при этом и величину разовой дозы.

Питье минеральной воды со средней минерализацией и содержанием в ней углекислого газа может быть использовано при лечении некоторых форм запоров.

При лечении атонических запоров лучше пить холодную минеральную воду, а при спастических — горячую.

В случаях привычных запоров или когда стул бывает через 2—3 дня, эффективно питье слабительной воды как в чистом виде (1—1,5 стакана), так и в смеси со слабоминерализованной водой.

При лечении запоров вместе с минеральной водой нужно соблюдать определенную диету. Обязательно при этом заниматься лечебной гимнастикой и много двигаться, обращая внимание на укрепление брюшного пресса.

Быстрее всего в кишечник продвигаются эссентуцкие щелочно-солевые воды, которые уже через 7 — 10 минут появляются в подвздошной кишке.

Маломинерализованные воды, проходя по тонкому кишечнику, быстро всасываются и до толстого кишечника не доходят, за исключением Эссентуков № 17 и № 4.

При спастических запорах минеральная вода подогревается и дается в небольшом количестве. Изредка и на короткое время применяют горькие и слабительные воды типа «Баталинской».

Следует помнить, что нельзя нарушать правила приема воды. Например, употребление минеральной воды в большом количестве и недостаточно подогретой в условиях неудачного выбора времени питья по отношению к приему пищи может привести к обострению воспалительного процесса.

■ При камнях в почках пьют «Нарзан», «Славяновскую», «Смирновскую», «Эссентуки» № 4 до 1,5 л в день, натощак (за 30 — 40 минут до еды или через 1,5 — 2 часа после), предварительно подогрев до +40 °С. Эти воды снимают воспалительный процесс, выводят песок.

■ При цистите пьют подогретую «Славяновскую» или «Смирновскую» воду по 1 стакану натощак.

■ При диабете утром, натощак, пьют по 2 стакана «Эссентуки» № 17. Выпивать воду нужно в 2 приема с интервалом в 30 — 40 минут. Это единственная из всех минеральных вод, которая стимулирует выделение инсулина и нормализует углеводный обмен.

■ При подагре минеральная вода выводит соли мочевой кислоты, накапливающиеся в суставах, и снимает острые боли. Для лечения этой болезни необходимы воды малой минерализации, обладающие сильным мочегонным действием, такие как «Липецкая», «Кроленка», «Нарзан». Воду надо пить натощак, 3 раза в день, подогрев до температуры тела, по 1,5 стакана за один прием.

■ Здоровому человеку для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта достаточно выпивать перед едой по 1/2 стакана столовой минеральной воды. Но если есть хоть малейшие проблемы с желудком, то можно принимать только отстоявшуюся воду, подогретую на водяной бане до температуры тела (+36—38 °С).

■ Следует помнить и соблюдать правило: при лечении минеральной водой необходимо сократить в своем рационе любые жидкости — суп, чай, компот. Особенно это важно при гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек. И ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь, даже в виде пива.

Если в процессе лечения возникнут неприятные ощущения в желудке или в печени, ухудшится самочувствие, нужно прекратить прием воды и рассказать об этом лечащему врачу.

Как купить настоящую минеральную воду

Добросовестные производители указывают на этикетке не только категорию воды, но и болезни, при которых данная вода рекомендована к употреблению. В России действуют ГОСТы, в которых оговариваются минерализация и ионный состав каждой конкретной воды, а также место ее происхождения.

Для столовой воды существует специальный СанПиН «Вода питьевая, гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости». В нем указаны нормативы для двух классов воды — первого и высшего. Для первого класса нормативы более слабые, ограничен лишь верхний уровень минерализации, для высшей категории указаны нормы физиологической полноценности, а также специально оговорены содержание йода (200—500 мг на литр) и фтора (20 мг на литр).

Минеральная вода может быть разлита в пластиковые и стеклянные бутылки или в большие (19,5 л) поликарбонатные бутылки. Специалисты Института эко-

логии человека и гигиены окружающей среды РАМН считают, что существенной разницы между этими упаковками нет. Единственное — в стеклянных бутылках газированная вода сохраняется дольше, поскольку из пластиковых упаковок газ быстрее выходит в окружающую среду. Срок годности минеральной воды в стеклянной таре — до 1 года, а в пластиковой таре вода становится негодной через полгода.

Хранить нераспечатанные бутылки с минеральной водой надо в горизонтальном положении при температуре от +4 до +14 °С.

В последнее время появилось много подделок минеральной воды. Чаще всего это вода из-под крана, которую искусственно газировуют и разливают в бутылки под известными марками.

Подделку можно отличить по этикетке. Разумеется, этикетка должна быть напечатана качественно, не размытыми буквами и без ошибок. На ней обязательно должна быть информация о сроках и условиях хранения, о сертификации и местонахождении изготовителя, упаковщика, экспортера, а также о номере скважины, из которой была разлита вода. Если это минерализованная вода, произведенная в соответствии с требованиями ГОСТа, то на этикетке должно быть указано — «искусственно минерализированная».

Производство искусственно минерализованной воды проходит две стадии. Воду могут брать либо из артезианской скважины, либо из водопровода, затем ее подвергают глубокой очистке. Тщательная фильтрация удаляет не только вредные примеси, но и все полезные соли и минералы. Второй этап: такую полностью очищенную от всего воду насыщают солями. Искусственная, или восстановленная, вода по ГОСТу относится к классу безалкогольных напитков и отношения к настоящим минеральным водам не имеет.

Ее лучше пить там, где вода из водопровода вызывает сомнения в своем качестве.

Однако и минерализованная вода может быть произведена с нарушением ГОСТа, она может быть не полно-

стью очищена, там может быть солей меньше или больше... И если пить ее постоянно, то это может привести к отложению солей, нарушению в организме водно-солевого баланса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Итак, повторим еще раз. Этикетка должна содержать следующие сведения:

- страна-изготовитель,
- наименование источника,
- тип — газированная или негазированная,
- наименование фирмы-изготовителя и ее адрес,
- объем в литрах,
- товарный знак,
- химический состав воды,
- назначение воды,
- условия хранения,
- информация о добавках (например, ароматизаторах).

Полученная из источника вода при ее длительном хранении, особенно в открытой посуде, теряет свою температуру и содержащийся в ней газ. Кроме того, в ее полном составе происходят сдвиги, нарушается полное равновесие, и соли выпадают в осадок. Вода становится мутной, теряет натуральный вкус, и это отражается на ее лечебных свойствах.

«Золотая» и «серебряная» вода

В этом разделе мы расскажем о воде, которая известна издавна, но применение ее до сих пор вызывает споры среди врачей. Однако у наших предков было много рецептов по использованию такой воды при лечении различных заболеваний.

«Золотая» вода

Для изготовления «золотой» воды в золотой сосуд наливали родниковую воду и оставляли его на весь день под прямыми солнечными лучами. После заката сосуд плотно накрывали золотой крышкой и убирали в темное место. Эту жидкость пили, ею умывались и готовили на ее основе лекарства. Но что особенно интересно, женщины три раза в день делали своеобразные ванночки для рук, погружая их по локоть в теплую жидкость. Считалось, что такие процедуры делают женщину работящей и умелой во всех хозяйственных делах.

«Золотую» воду можно приготовить быстро и просто. Для этого нужно в эмалированную посуду налить 2 стакана воды, поместить в нее любое золотое, без камней или инкрустаций, изделие, весом 3—5 граммов и поставить на огонь. Кипятить жидкость нужно до тех пор, пока не выкипит ее половина. «Золотая» вода готова!

Применять «золотую» воду можно как внутрь, так и наружно, но необходимо помнить, что любое лекарство может стать ядом, если его использовать неправильно.

«Золотая» вода помогает при лечении следующих заболеваний:

- аритмия, сердечная недостаточность, реабилитация после перенесенного инфаркта;
- радикулит, ревматизм, остеохондроз;
- все виды растяжений;

- климакс, нарушения менструального цикла;
- отеки;
- склероз;
- нервная слабость, хроническая усталость;
- заболевания волос.

«Золотая» вода применяется в настоях с различными лекарственными растениями, усиливая их действие.

■ При тахикардии и неврозах сердца рекомендуется настойка цветков боярышника. 1 столовую ложку цветков или плодов залить одним стаканом водки. Настаивать неделю, процедить. Принимать по 20—25 капель с «золотой» водой 3—4 раза в день.

■ Тонизирующие средства при сердечной слабости:

— 1 столовую ложку свежих молодых листьев клена заварить в стакане кипяченой «золотой» воды, настоять на горячей плите 30 минут, не доводя до кипения, процедить и оставить остывать. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день;

— 2 чайные ложки шишек хмеля залить 200 мл кипяченой «золотой» воды, настоять, укутав в махровое полотенце на 30—40 минут, процедить. Следует принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

■ При нарушениях сердечного ритма и болях в сердце принимать «золотую» воду с добавлением настоя мяты в соотношении 1:1 три раза в день по 1 чайной ложке за 40 минут до еды. Во время лечения нужно следить за пульсом (у здорового человека количество ударов не превышает 60—80 ударов в минуту) и прекратить прием, когда пульс станет равномерным.

■ Гипертоническая болезнь лечится и таким средством: 100 г сухой измельченной травы пастушьей сумки залить 0,5 литра 70%-го спирта, настаивать в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель, запивая «золотой» водой, 3 раза в день перед едой.

■ При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20—30 г (2—3 десертные ложки) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в 0,5 л «золотой» или «серебряной» воды.

■ При гипертонии в начальных стадиях: 1 столовую ложку пустырника, 2—3 ст. л. крапивы настоять в стакане «золотой» воды. Пить в течение дня по глотку.

■ При неврозах: 1 чайную ложку семян сельдерея настаивать в 2 стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

■ При неврозах: 1 ст. л. корневищ и корней валерианы настаивать 12 часов в закрытой посуде в 1 стакане «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды.

■ При неврозах: 2 ч. л. травы пустырника настаивать 6—8 часов в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 2 ч. л. 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При неврозах: смешать по 1 ст. л. крапиву (собранную во время цветения), цветы бузины и календулы. Настаивать в трех стаканах «золотой» воды. Выпивать в течение дня, каждый раз делая небольшой глоток.

■ Отеки при болезнях почек можно снять: 0,5 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «золотой» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При ушибах: хлопчатобумажную ткань сложить в несколько слоев, окунуть ткань в теплую «золотую» воду, разбавленную пополам с соком подорожника (сок можно заменить настоем) и приложить к больному месту. Как только компресс остынет, снова замочить его в теплой «золотой» воде. Процедуру повторять не менее 10 раз.

■ **Болезни суставов:** 1 столовую ложку листьев грецкого ореха залить 1 стаканом кипяченой «золотой» воды. Настаивать два часа в закрытой посуде. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

■ **При болезнях суставов:** для лечебных ванн 200—250 г листьев грецкого ореха кипятят в 1 литре «золотой» воды. Температура воды в ванне должна быть примерно +38 °С. Время процедуры — 15 минут.

■ **Грибковые заболевания кожи:** помогают целебные «золотые» ванны. В небольшую емкость положить 100 г сухой или 600 г свежей (любой — календулы, ромашки, мяты, Melissa) травы, залить 2 литрами «золотого» кипятка. Смесь потомить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить и вылить в ванну. Температура воды должна быть +36—38 °С. Продолжительность приема процедуры 20 минут. После принятия ванны нужно сделать «золотое» обтирание, которое следует приготовить заранее: в 1 литре «золотой» воды растворить 1 столовую ложку поваренной соли и 1 столовую ложку уксуса. Жесткую губку обмакнуть в раствор и, начиная с кончиков пальцев ног, легкими массажными движениями протирать тело. По окончании процедуры хорошенько растереться жестким махровым полотенцем.

■ **При грибковых поражениях кожи:** для снятия напряжения перед сном приготавливают такую ванну: полбрикета экстракта хвои растворить в 1 л холодной «золотой» воды, вылить в ванну и принимать ее 10 минут. Температура воды +34—35 °С. Эту процедуру нужно делать непосредственно перед сном.

■ **При ожогах:** очень полезно смазывать кожу соком граната, разведенным 50%-ной «золотой» водой.

■ **Слизью** от разваренной в «золотой» воде коры липы смачивать марлю и прикладывать к обожженным участкам кожи.

«Серебряная» вода

Приготовить «серебряную» воду в домашних условиях совершенно не трудно. Для этого необходимо положить серебряную столовую ложку в двухлитровый стеклянный графин на ночь. Серебряную ложку можно заменить любым количеством серебряных предметов, главное, чтобы они по весу составляли столько же серебра, сколько весит столовая серебряная ложка (50—60 г). Однако при таком приготовлении вы не будете знать, какая концентрация серебра в воде и насколько оно действительно. Сейчас проще купить в аптеке концентрат «серебряной» воды и развести его в воде в правильной пропорции (они указаны ниже). Можно использовать также родниковую воду, или сырую, но обязательно очищенную с помощью фильтра воду из-под крана.

На 100 г воды взять 1 чайную ложку (3 мл) аптечного концентрата: получится «серебряная» вода с концентрацией серебра 1,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 чайную ложку (3 мл) аптечного концентрата — будет «серебряная вода» с концентрацией 0,1 мг/л.

На 100 г воды взять 1 десертную ложку (6 мл) аптечного концентрата: на выходе «серебряная вода» концентрации 2,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 десертную ложку (6 мл) концентрата — получится «серебряная» вода концентрации 0,2 мг/л.

На 100 г воды взять 1 столовую ложку (9 мл): на выходе «серебряная вода» концентрации 3,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 столовую ложку (9 мл): концентрация «серебряной» воды 0,3 мг/л.

Для употребления внутрь серебряная вода разводится в сырой фильтрованной воде комнатной температуры, а не в кипяченой. Только при расстройствах желудка концентрат нужно разводить в кипяченой воде.

Кроме того, сейчас продаются приборы (ионаторы), которые позволяют получать дома серебряную воду в точной нужной пропорции.

Хранить концентрат или большое количество раствора нужно в закрывающейся стеклянной, обязательно светозащищенной посуде (закрытой пищевой фольгой или черной фотобумагой) в течение не более 3 месяцев. Перед употреблением бутылку нужно взбалтывать.

«Серебряная» вода может быть питьевая — в ней концентрация ионов серебра составляет 35 мкг/литр. Такая вода по санитарным нормам разрешена для употребления в пищу (СанПиН 2.1.4.539-96 допускает содержание серебра в питьевой воде до 50 мкг/литр). В первую очередь такую воду используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также питьевая серебряная вода используется для приготовления пищи, для лучшего сохранения домашних заготовок (маринадов, варений и солений). Очень хорошо обрабатывать ею детские игрушки и посуду для защиты их от бактерий. Она используется в настоях лекарственных трав, которые будут приведены ниже.

Концентрат «серебряной» воды — это вода, в которой концентрация ионов серебра составляет 10 000 мкг/литр. Ей можно пользоваться для ингаляций при бронхолегочных заболеваниях, а также в косметических целях для умывания.

Применение серебряной воды в медицине очень разнообразно:

- в хирургической практике (при инфекционном поражении костей, мышц, суставов, лимфатических узлов и других органов),

- в глазной практике (при конъюнктивите, блефарите, кератите, воспалении слезного мешка и других воспалительных процессах),

- в ЛОР-практике (при поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, мастоидите, фарингите, ларингите, гайморите, тонзиллите и рините, а также при различных формах ангины и гриппе),

- в педиатрии (дезинфекция воды для купания детей, дерматозы, детская экзема, ожоги),

- в лечении заболеваний внутренних органов (при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки,

хронического гастрита с повышенной кислотностью, сопровождающихся изжогами, а также при лечении неврозов с увеличенным выделением желудочного сока, энтерита и колита, при эндокринологических заболеваниях и нарушении обмена веществ: диабет, диатезы),

- в акушерско-гинекологической практике (при лечении различных воспалительных процессов слизистой оболочки и трещин сосков),

- в лечении кожных заболеваний (фурункулез и грибковые поражения кожи),

- в стоматологической практике (при лечении стоматита, гингивита и других заболеваний полости рта),

- наружное применение (гнойные раны, гнойничковые заболевания кожи, ожоги, дерматозы, экзема, вульвагиниты, геморрой).

Питьевые профилактические растворы серебра улучшают состав крови, удерживают кальций и фосфор в крови, предупреждают отложение солей на стенках сосудов и суставов, повышают иммунитет, предупреждают инфекционные заболевания.

Содержание в питьевой воде серебра регламентируется СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества» (содержание в воде серебра не более 0,05 мг/л) и СанПин 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества» (содержание в воде серебра не более 0,025 мг/л). Равноценный класс вредности имеют растворенные в воде никель и хром.

Для бактерицидного действия серебра требуются достаточно большие концентрации (около 0,015 мг/л, а при малых концентрациях оно оказывает только бактериостатическое действие, то есть останавливает рост бактерий, не убивая их. Однако споры микроорганизмов к серебру практически нечувствительны. То есть грязную воду серебро не очистит, оно может сохранить только чистую изначально воду от заселения микробами.

И еще: без надобности пить серебряную воду не следует. Серебро — тяжелый металл, стоит в одном ряду со свинцом, кобальтом, мышьяком и другими веществами. Как и другие тяжелые металлы, серебро способно накапливаться в организме и вызывать серьезные отравления (аргирозы).

■ Для профилактики внутренних болезней нужно сделать «серебряную» воду концентрации 0,1 — 0,5 мг/л. Пить по 100 мл 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды в течение 3 месяцев.

■ Для лечения внутренних болезней применяется концентрация «серебряной» воды 0,5—5,0 мг/л. По 100 мл принимают 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс — 3 месяца. Применяется при пищевом отравлении, метеоризме, при послеоперационных рецидивах в почках, печени, кишечнике (свищи). При тяжелых формах этих заболеваний концентрация раствора увеличивается до 5—10 мг/л.

■ При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритов с повышенной или пониженной кислотностью, энтеритов, холецистита, эндокринных заболеваний, диабета, диабета, экзем первые 10 дней концентрация «серебряной» воды — 10 мг/л, следующие 3 недели — 5 мг/л. По 100 мл принимают 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс — 3 месяца.

■ Добавление серебряной воды в лекарственные настои, молоко, соки продлевает срок их хранения в несколько раз.

■ При ревматизме: принимать внутрь по 1—2 г (50—100 капель) после еды 3 раза в день настойку: 1 часть цветков боярышника на 10 частей 70%-го спирта, 100 мл «серебряной» воды. Настаивать неделю. Цветы боярышника следует собирать в начале их распускания.

■ Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

■ При ангине: сок свежих ягод черной смородины разбавить «серебряной» водой. Применять для полоскания горла.

■ При ангине: натереть на терке 1 стакан свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать, разбавить «серебряной» водой, прополоскать им рот, горло и немного проглотить (1 — 2 ст. л.).

■ При болезнях горла сделать настойку зверобоя обыкновенного (30 г травы на 100 г спирта или стакан водки) и 40 капель этого настоя развести в 1/2 стакана «серебряной» воды для полоскания горла.

■ Для профилактики заболеваний перед и во время эпидемий гриппа, в периоды сильных стрессов нужно пить самый слабый раствор «серебряной» воды за 20 — 30 минут до еды.

■ Заварить 1 чайную ложку корня девясила, 1 чайную ложку листьев мать-и-мачехи в 1 стакане «серебряной» воды. Принимать внутрь 3 раза в день при кашле.

■ При бронхите: 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день, слегка разбавив «серебряной» водой, за 30 минут до еды.

■ При бронхите: принимать 4 раза в день по 2 ст. л. сока свежей травы тысячелистника, слегка разбавленного «серебряной» водой.

■ При бронхите: натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю, слегка разбавить «серебряной» водой, смешать 250 г сока редьки с 200 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. л. перед едой и перед сном.

■ Снизить температуру помогает сок апельсина или клюквы, слегка разбавленный «серебряной» водой; хороший эффект дает прием растертых с «серебряной» водой плодов (ядер) лесного орешника.

■ При бронхите: две головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л «серебряной» воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

■ При бронхите: 1 чайную ложку травы багульника настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

■ При бронхите: 15 г листьев мать-и-мачехи настоять в одном стакане «серебряной» воды. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

■ При бронхите: 3 столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ Простудные заболевания: 2 луковицы среднего размера очистить, мелко нарезать, добавить 1/4 стакана сахара, 1/2 стакана «серебряной» воды. Варить до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа.

■ При простуде: спиртовую настойку эвкалипта принимать по 20—30 капель на полстакана «серебряной» воды 3 раза в день.

■ При простуде: нарезать очень тонкими ломтиками 6—8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик сахаром. Через 12 часов появится сок. Сок отжать, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать по 1 ст. л. каждый час. (Противопоказано при заболеваниях печени и сердца.)

■ Насморк: сок свеженатертой свеклы смешать с равным количеством меда, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

При хроническом насморке спринцевать нос настоем шалфея на «серебряной» воде.

■ Кашель: сок клюквы с медом, разбавленный «серебряной» водой, принимать в теплом виде.

■ Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп из брусничного сока с сахаром или медом, слегка разбавленный «серебряной» водой.

■ При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20—30 г (2—3 десертные ложки) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в 0,5 л «золотой» или «серебряной» воды.

■ При гипертонии: сок плодов грейпфрута, слегка разбавленный «серебряной» водой, принимать 3 раза в день, за 30 минут до еды.

■ При гипертонии: из свеженатертых корнеплодов свеклы отжать сок, слегка разбавить «серебряной» водой. Сок перед употреблением смешать с равным количеством меда. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

■ При гипертонии: 1 ч. л. травы багульника настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

■ При гипертонии: 3 ч. л. травы пастушьей сумки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

■ При гипертонии: 2 ч. л. травы пустырника настаивать 6—8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При гипертонии: 1 ч. л. сухих корневищ с корнями девясила настаивать 8 часов в 1 стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

■ При гипертонии: виноградный сок регулирует кровообращение: понижает высокое кровяное давление, повышает низкое, приближая в обоих случаях к норме. Его рекомендуется принимать слегка разбавленным «серебряной» водой 3 раза в день: утром — натощак, за час до еды перед обедом и ужином. Сок начинать пить с 1 стакана за прием и доводить разовую дозу до 2 стаканов. В этот период не рекомендуется употреблять жирное мясо, молоко и спиртные напитки.

■ При гипертонии: очистить от кожуры 100 г грецких орехов, протереть на мелкой терке, смешать с небольшим количеством «серебряной» воды и с 1/2 столовой ложки меда. Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день.

■ При гипотонии: 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы обыкновенной настаивать 4 часа в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды. Через 20 дней сделать перерыв на 10 дней, потом сеанс лечения можно повторить.

■ При стенокардии: 1 ст. л. пустырника, 2—3 ст. л. крапивы настоять в 1 стакане «серебряной» воды. Выпить за 3 приема в течение дня.

■ **Нервная слабость** (в качестве тонизирующего, возбуждающего средства): 1 ч. л. семян сельдерея настаивать в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

■ **При неврозах**: 1 ст. л. корневищ и корней валерианы настаивать 12 часов в закрытой посуде в 1 стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

■ **При неврозах**: смешать по 1 ст. л. крапиву (сбранную во время цветения), цветы бузины и календулы. Настаивать в 3 стаканах «серебряной» воды. Выпить в течение дня.

■ **При гастрите**: чагу сразу после сбора высушить при температуре около +50 °С. Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя: 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в сутки.

■ **При гастрите**: 1/2 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

■ **При гастрите**: 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахарного песка или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ **При гастрите**: пить морковный и картофельный соки, разбавленные «серебряной» водой. Соки готовить каждый день, чередуя овощи. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

■ При геморрое: сок свежей рябины пить продолжительное время 3 раза в день по 30 — 50 мл с добавлением сахара и запивая 1 стаканом «серебряной» воды.

■ Промывать геморроидальные места холодной «серебряной» водой, разбавленной настоем календулы.

■ Внутренние (желудочные, кишечные, геморроидальные) кровотечения и кровоизлияния. Сбор кровоостанавливающий: трава пастушьей сумки (1 часть), трава хвоща (1 часть). 2 ч. л. смеси настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить, добавить 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана через день.

■ При запорах: употреблять в пищу вареную свеклу, свекольный или шпинатный соки. Эти соки нужно смешивать с морковным и сельдерейным соками, разбавлять «серебряной» водой и пить много раз в день.

■ При запорах: 3 ст. л. толочна, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. поваренной соли хорошо перемешать. Разбавить «серебряной» водой и выпить за один раз.

■ При запорах: летом принимать 6 раз в день по 1 ст. л. свежего сока золототысячника, или одуванчика, или обоих растений, смешанных вместе и разбавленных «серебряной» водой. Зимой рекомендуется прием настоя из этих растений не менее 5 раз в день. Обязательно настаивать нужно на «серебряной» воде.

■ При поносе: сделать настой дубовой коры. 1 ч. л. молодой коры настаивать 6 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 — 4 раза в день.

■ При язвенной болезни: 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день за 20 минут до еды.

■ Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: настойку из 50 г березовых почек на 0,5 л водки выдерживать 10 суток. Принимать по 0,5 ч. л., запивая 1 стаканом «серебряной» воды 3 раза в день, за 20 минут до еды.

■ При язвенной болезни: 1 ст. л. свежих корней и листьев сельдерея настоять в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

■ Отеки при болезнях почек: 0,5 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

■ Почечно-каменная болезнь: 1 ч. л. льняного семени вскипятить в 1 стакане воды. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 недель. Перед приемом смесь разбавить «серебряной» водой, можно добавить лимонный сок.

■ При почечной колике: 0,5 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При почечной колике: ягоды черники, настаивать на «серебряной» воде. Принимать 3 раза в день перед едой по 0,5 стакана.

■ Свежей травой череды или настоем (4 ст. л. на 3 стакана «серебряной» воды) натирать воспалившиеся суставы. Можно делать компрессы.

■ Нарезанные корень лопуха и цветы лугового клевера настоять на «серебряной» воде и принимать по 1 стакану 4 раза в день от туберкулеза.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЧТО ТАКОЕ ЧИСТАЯ ВОДА.....	5
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И ВОДА.....	12
Как лучше пить воду	17
ВОДА В ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	21
Как пить воду при болезнях и диетах	25
Лечебные водные процедуры	29
Лечебные души	33
Лечебные ванны.....	37
Ванны с лекарственными травами.....	39
Тонизирующие и оздоравливающие ванны	41
Ванны при остеохондрозе и радикулите.....	44
Ванны при заболеваниях суставов	44
Ванны при ревматизме	46
Ванны при артрите	47
Ванны при подагре	48
Ванны при дерматите	49
Ванны при псориазе.....	50
Ванны при экземе.....	51
Ванны при варикозном расширении вен и тромбозе.....	52
Ванны при гипертонии	53
Ванны при атеросклерозе	54
Ванны при бронхитах	54
Ванны при болезнях почек и мочевого пузыря	55
Ванны при желудочных и почечных коликах	56
Ванны при геморрое	57
Косметические ванны	59
Водные процедуры с ароматическими маслами.....	61
Действие некоторых ароматических масел.....	69

ПОЛЬЗА БАНИ.....	76
Русская баня	80
Травы в русской бане	83
Подготовка сырья и парной	86
Турецкая баня (хаммам)	88
Финская баня (сауна).....	92
Правила принятия сауны.....	94
Полезное действие сауны.....	98
Японская баня (офуро).....	100
 ЗАКАЛИВАНИЕ.....	 102
Виды и принципы закаливания.....	103
Средства закаливания.....	105
Водные процедуры	105
Обтирание снегом (снежные ванны).....	112
Моржевание.....	114
 МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ.....	 115
Минеральные воды России	118
Состав минеральных вод	120
Лечебное действие питьевых минеральных вод.....	123
Ингаляции и ванны с минеральной водой	132
Лечение отдельных заболеваний.....	136
Как купить настоящую минеральную воду	140
 «ЗОЛОТАЯ» И «СЕРЕБРЯНАЯ» ВОДА.....	 143
«Золотая» вода	143
«Серебряная» вода	147

Советы опытного доктора
ВОДА «ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ»
УНИКАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Составитель Галина Ивановна Малахова

Заведующая редакцией Т.М. Минеджян

Ответственный за выпуск Л.И. Янцева

Художественный редактор И.А. Озеров

Редактор И.С. Пигулевская

Корректор Н.Э. Славина

Верстка Е.К. Киселевой

Подписано в печать 27.12.2010.

Формат 84×108¹/₃₂. Бумага типографская. Гарнитура «Кудряшовская».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4. Уч.-изд. л. 8,36.

Тираж 4 000 экз. Заказ №61.95

ЗАО «Издательство Центрполиграф».
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15
E-MAIL: CNPOL@CNPOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов и переводчиков

E-mail редакции: glavred@cnpol.ru

Отпечатано по технологии StP
в ООО «Северо-Западный Печатный двор»,
188300, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 45Б

Г. Малахова

ВОДА **«ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ»** **УНИКАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ** **ОТ БОЛЕЗНЕЙ**

Вода... у нее нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха. Но тем не менее без нее невозможна жизнь, ведь она — неотъемлемая основная часть всего живого во Вселенной. Она может ласкать нежными струями и может обладать колоссальной разрушительной силой...

Вода — прекрасный проводник и хранитель информации, и она же снимает с человека все темное и негативное. Без воды человек не сможет прожить и нескольких дней, любое нарушение поступления воды в организм вызывает сбой в его работе.

Из этой книги вы узнаете, какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться пригодной для питья. Мы расскажем о принципах лечения водой различных заболеваний — от ожирения до ревматизма. Также вы узнаете все о водолечении и бальнеолечении. Они занимают значительное место в оздоровлении человека и являются очень приятным методом поддержания здоровья. Народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней, а у других народов есть другие типы бань, и об этом тоже подробно рассказано автором.

Отдельная глава посвящена закаливанию — оздоровлению организма с помощью воды. Еще вы узнаете, от каких болезней помогают минеральные воды, которыми можно лечиться как на курортах нашей страны, так и дома. Заключительная глава посвящена воде, которая, оказывается, бывает не только в сказках и которой можно укреплять свое здоровье: это «золотая» и «серебряная» вода.

ISBN 978-5-227-02584-5



9 785227 025845

ЦЕНТРОЛИГРАФ®