

Алевтина Корзунова

# Лечение с помощью воды



## Annotation

В одной известной шуточной песне поется: «...без воды и ни туды, и ни сюды...» Задумайтесь, ведь в этой фразе заключен глубокий смысл, потому что вода – это действительно основа жизни. Без воды наше существование просто невысказано. Вода для нас все: и питье, и еда, и гигиена, и... лекарство. Да-да, с помощью воды можно вылечить массу заболеваний – начиная от нервной системы и заканчивая опорно-двигательным аппаратом. Причем вода – это самое распространенное, общедоступное и дешевое «лекарственное средство»! Ну а как им правильно пользоваться, вы узнаете, прочитав данную книгу.

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**  
**Лечение с помощью воды**

## Введение

Издавна многие люди спорили между собой, откуда же все-таки произошла жизнь на Земле? Одни утверждали, что инопланетные существа, некогда заселившие зеленый мир голубого шара в поисках наиболее благоприятнейшего для продолжения своей жизни места, открыли эпоху человечества методом скрещивания с другими, себе подобными, видами. Другие настаивали на том, что причиной жизни всего ныне существующего на Земле мира стал Святой дух, наделивший человека разумом. Но и тот и другой предполагаемый случай вполне можно оспорить, выдвинув мысль о том, что важнейшим источником жизни является вода. И действительно, с этим нельзя не согласиться: вода способствует продолжению жизни каждого отдельно взятого живого существа, будь то насекомое или животное. А если она имеет свойство продлевать жизнь, то не исключено, что в ней эта жизнь и началась.

Сколько раз можно в этом убеждаться, наблюдая за тем, как в наполненной водой бочке якобы ни с того ни с сего заводятся головастики. А разве недостаточно для подтверждения этой гипотезы того, что в человеческом организме содержится около 70 % воды – не может же быть, что человек «вышел» из сухой среды? И все же споры остаются спорами, гипотезы – гипотезами, а вода продолжает дарить всем радость и лечить от всех недугов.

Да-да, самая обыкновенная и встречающаяся в повседневной жизни человека вода порой является не только средством утоления жажды, но и своеобразным лекарственным препаратом.

Без нее невозможно было бы приготовить травяные настои или необходимую для работы организма пищу, произвести обезболивающие медицинские растворы, соблюдать правила гигиены, что является далеко не последним делом в поддержании здорового образа жизни любого живого существа.

Источником огромного количества различных болезней является загрязнение кожного покрова, и лучшим средством очистки от содержащихся на нем вредных веществ и микроскопических частиц является вода. Содержащееся в любом организме количество воды регулирует внутри него правильный обмен веществ и поддерживает

его нормальное состояние. Употребление горячей пищи на водной основе положительно отражается на работе желудочно-кишечного тракта. Изобретательные японцы, во многом отличающиеся от других людей своей бурной фантазией, используют несколько необычный метод лечения остеохондроза и радикулита при помощи воды: огромная, поставленная на определенную высоту емкость заполняется холодной ключевой водой, после чего из заранее проделанного в ее дне отверстия вынимается пыж, и тонкая прозрачная струйка стремительно начинает бурить в земле ямку. После того как небольшое количество воды стечет, больной подставляет спину под эту струю, чтобы она сначала падала в район позвоночника, а затем постепенно «подбиралась» от шеи к копчику. Потом эту операцию проводят в обратном порядке. После прохождения нескольких сеансов «водного массажа» радикулит отступает, ломота в суставах и костях снижается, а человек чувствует себя заново родившимся. О целебных свойствах минеральной воды известно буквально всем. Употребление содержащихся в ее составе химических соединений очень полезно людям, страдающим болезнями желудка, почек, печени, двенадцатиперстной кишки. К тому же «минералка» хорошо помогает любителям «горячительных» напитков избавиться от похмельного синдрома.

Применяя гейзерные ванны, люди излечиваются от серьезных болезней и тем самым дают возможность своему организму отдохнуть по-настоящему. Такого рода водные процедуры помогают многим избавиться от лишнего веса.

Морская соленая вода – всегда благоприятная среда для человеческого организма. Она обладает свойством уничтожать определенного вида бактерии и нейтрализовать множество болезней. Свежайший морской воздух способствует очищению организма от шлаков и скапливающихся в нем со временем вредных веществ.

Замерзшая вода (лед) при правильном ее применении – прекрасное средство от головной или зубной боли, а также и от жара. Кроме того, при переломах костей, ушибах или растяжениях лед будет незаменимым помощником: резко снижая внешнюю температуру кожного покрова, он способствует сужению кровеносных сосудов и тем самым сокращает приток крови к поврежденному месту,

предотвращая появление отеков и синяков, а также снижая болевые ощущения.

При выведении шлаков из организма с помощью голодания вода является основной и единственной в это время пищей для человека. Именно она «собирает» по организму вредные вещества и «выносит» их вместе с собой наружу естественным путем.

Иногда неочищенная или плохо отфильтрованная вода способствует расстройству кишечника человеческого организма, но это порой очень даже помогает тем людям, у которых по причине неправильного питания возникли запоры.

Ко всему сказанному, конечно, можно было бы добавить бесчисленное множество дополнительных фактов, говорящих о действительных целебных свойствах воды, но было бы лучше, если бы читатель этой книги убедился в этом сам.

# Глава 1 Вода – бесценный дар

Вода окружает нас везде. Без воды не было бы жизни на Земле.

Если внимательно осмотреться вокруг, мы увидим, что вода сопровождает нас всюду. Она используется нами в чистом виде, содержится в овощах, фруктах, молоке, все напитки основаны на воде, даже человек на 70 % состоит из воды. Вода наряду с белками, жирами, углеводами, солями и нуклеиновыми кислотами входит в состав любой живой клетки, почти все химические реакции, в которой происходят в водных растворах. В пищевой, химической промышленности, в производстве лекарств большинство процессов протекает в водной среде. Вода поддерживает естественную влажность планеты и, как проводник тепла, и естественную температуру, характерную для того или иного климатического пояса. Ученые-геофизики вычислили, что без воды Земля совершенно остыла бы.

Изучением водных объектов занимаются многие науки. Океанология занимается изучением вод Мирового океана. Гидрология изучает поверхностные воды суши. Гляциология исследует льды, находящиеся на поверхности земли. Гидрохимия изучает химический состав вод. Предметом наблюдения метеорологии являются воды, содержащиеся в атмосфере.

Гидрогеология занимается исследованием подземных вод. Геокриология изучает воды в твердом состоянии в недрах земли.

Воду непосредственно как вещество изучает наука химия.

Вода включает в себя всего два элемента: водород (H) и кислород (O). С одной стороны, это очень простое вещество, но с другой – очень интересное и противоречивое. Академик И. В. Петрянов назвал воду «самым необыкновенным веществом в мире». Без этого соединения невозможна жизнь ни одного живого существа: ни растения, ни животного, ни человека.

Живому организму, который долго не употреблял воду или получал ее в недостаточных количествах, грозит обезвоживание. Если без еды человек может прожить несколько недель, то без воды не может обойтись больше трех дней. Занимаясь лечебным голоданием, можете не употреблять пищу больше месяца, но при этом обязательно

должны поддерживать себя водой. Это говорит о том, что в ней содержится достаточно питательных веществ, поддерживающих жизнедеятельность человека. Простая вода обладает целительными свойствами, которые способствуют излечению многих заболеваний.

Вода – это еще и источник чистоты. Водой мы моемся, стираем, она – неизменный наш помощник в любой уборке. Вода освежает, охлаждает нас в жару, улучшает наше самочувствие; в то же время вода и согревает: в мороз нас спасают теплый душ и горячий чай. Каждый человек расходует в сутки примерно 150 л воды. Мы настолько уже привыкли пользоваться этой жидкостью, что даже не задумываемся над тем, какой это бесценный дар.

Поверхность земного шара примерно на 3/4 покрыта водой. Много это или мало? С одной стороны, много, а с другой стороны – большая часть водного запаса находится в твердом состоянии – в виде льда и снега. В настоящее время увеличивается потребность в пресной воде. Запасы ее с каждым годом уменьшаются, и перед специалистами встает много проблем, решив которые, им, может быть, удастся увеличить водные запасы (для этого предлагается вырабатывать пресную воду из морской и океанской, транспортировать айсберги из Арктики и Антарктики и т. п.). Сейчас уже научились опреснять океанскую и морскую воду, которую можно использовать после этого как питьевую.

Вам наверняка будет интересно узнать о возникновении живительной влаги. Что же послужило ее началом? Когда же появилась вода?

А выглядело это так. Изначально Земля представляла из себя шар из горячей породы, покрытой извергающимися вулканами. Из лавы выделялся водяной пар. Поднимаясь над планетой, он постепенно остывал. Пар превращался в воду и падал на остывшую Землю в виде дождя. Такой ливень длился тысячи лет. Со временем влага заполнила все углубления на поверхности планеты, образовав моря и океаны.

Наиболее заманчивыми и загадочными кажутся для нас огромные хранилища соленой воды – океаны и моря. Они еще недостаточно хорошо изучены и представляют для человека много неразгаданных захватывающих секретов, вопросов с ненайденными ответами. Миллионы путешественников бороздили на своих кораблях морские

просторы с заветным желанием приподнять завесу таинственности, покрывшую море.

Воды океана содержат в своем составе всевозможные питательные соли, необходимые для развития растительных микроорганизмов, являющихся кормом морских животных. Эта производительная способность океана помогает с обеспечением продуктами питания человеку. Все мы имеем возможности оценить прелести вкуса и питательные свойства морских даров. Кстати говоря, Россия вместе с Японией делят первое место по добыче рыбы из океанских вод. В странах Дальнего Востока в пищу употребляются также некоторые разновидности водорослей, например «комбру». Многие водоросли используют в качестве удобрений, из них добывают йод, альгин, а также высококачественный желатин.

Наша страна очень богата запасами пресной воды. Например, озеро Байкал содержит в себе приблизительно 20 % мировых запасов пресной воды. По России протекает много крупных рек (Волга, Енисей, Лена, Ока, Ангара и др.).

Реки – самый распространенный вид водотоков, образуемый благодаря подземным водам, а также дождевой и талой влагой. Реки являются основной питательной силой в водоснабжении городов, при орошении сельскохозяйственных угодий, а также имеют определенную значимость как неплохой транспортный путь. При крупных реках функционируют гидрологические службы, занятые изучением водотоков. Путь реки всегда заканчивается впадением в море. Часто случается, что в местах впадения рек образуются дельты, представляющие собой разбитое на отдельные истоки русло с многочисленными островами и мелями. Примером может служить та же Волга, а еще Нева и многие другие естественные водотоки.

Заговорив о реках, нельзя не вспомнить про водопады. Это место, где благодаря подходящему рельефу вниз падает вода. Влага обладает размывающим действием, поэтому все водопады со временем обречены на гибель.

Самый известный водопад в мире – Ниагарский. Его название переводится на русский язык как «высота грозного шума». Шириной 914 м, он падает с высоты 50 м. Как видно, вернее, слышно из названия, это природное явление обладает страшной силой шумом, на получение которого расходуется 1 % затрачиваемой энергии.

В Европе несколько тысяч водопадов, 250 из них находятся в Альпах.

Есть реки, вода в которых имеет очень сильную степень минерализации. Как правило, они небольшие по размерам и на свете их существует предельно малое количество.

Вода находится в постоянном движении. Круговорот воды в природе – процесс постоянный и нескончаемый.

Начало круговорота положено еще в период образования океанов.

Помните тысячелетние дожди? Это было завершение первого круговорота в истории нашей планеты. Началом, как вы знаете, можно считать испарения вулканической лавы.

Солнце и сила тяжести служат для круговорота основным двигателем. Под действием солнца вода нагревается и испаряется, приобретая газообразное состояние. С увеличением удаления от земли температура пара падает.

Он собирается в облака, превращается в воду или снег и выпадает в виде осадков. Процесс в среднем длится 8–9 дней.

Основным потребителем солнечной энергии является океан. За один день с поверхности Мирового океана испаряется примерно столько же воды, сколько находится во всех реках планеты. Расход тепла океаном делится на нагревание атмосферы, это около 7 %, 42 % – на собственное излучение, и 51 % уходит на испарение. Из этих вычислений можно сделать вывод, что между получением и расходом солнечной энергии наблюдается равенство.

Основная масса испарившейся воды возвращается в океан. Это называется малым круговоротом. Интересно, что иногда заполненная растительностью суша может выделять даже больше влаги, чем море. Дело здесь в способностях некоторых деревьев. Эвкалипт, к примеру, испаряет до 150 л в сутки.

Выпадают осадки также неравномерно. Наибольшее количество наблюдается в тропиках. Рекорд установлен в 1861 г. – 23 м воды за один год. Зато в центральных районах Антарктиды снег ложится за год в среднем по 5 см. Неравномерно выделение атмосферных осадков и в течение года, и по результатам нескольких лет. Здесь тоже все зависит от интенсивности солнечного света. Дождевая капля представляет из себя шарик воды, вытянутый силой поверхностного натяжения. Первое упоминание о дождемере встречается в древнегреческой книге

«Артхашастра», написанной в конце IV в. до н. э. Каутилей. В этом древнем произведении предлагалось для измерения уровня осадков ставить возле дома сосуд определенных размеров. В тот период времени дождемеры были нужны грекам по двум причинам. Первая состояла в том, что по существовавшему закону на землю плата взималась в зависимости от выпадавших атмосферных осадков. А вторая причина заключалась в необходимости четкого представления об интенсивности дождей в связи с посевом сельскохозяйственных культур. После Каутильи измерять осадки временно прекратили. Следующие упоминания о дождемерах возникли лишь в I в. до н. э.

Самое засушливое место на Земле находится в Чили. Там осадки не выпадают годами.

Продолжая тему «Какая вода бывает?», хотелось бы рассказать вам о тех источниках живительной влаги, которые спрятаны от глаза человеческого многометровым земным слоем, т. е. о подземной воде. По степени удаления от поверхности их делят на три вида. Первая разновидность – почвенные воды. Глубина, на которой они располагаются, составляет не более 1 м. Подобная удаленность является недостаточной для приемлемой фильтрации, и поэтому они часто бывают загрязнены и для питья не подходят. А в жаркие летние дни могут вообще пересыхать и оставаться лишь в болотистой местности.

Второй вид – грунтовые воды. Глубина, на которой они находятся, достигает порой 200 м. Уровень содержания грунтовых вод выше в местах течения рек. Они обычно образуют линейные подземные потоки, часто взаимодействующие с поверхностными водами. В народном хозяйстве грунтовые воды используются достаточно давно и очень многосторонне. Достаточно вспомнить классический пример с колодцем, черпающим свои силы как раз из этого источника. Кроме того, при помощи ресурсов грунтовых вод орошается в сельскохозяйственных целях земля, происходит водоснабжение производства.

Межпластовые воды являются третьей разновидностью подземной влаги. Причем они в свою очередь делятся еще на несколько групп, различных по минеральному составу и удаленности от поверхности. Межпластовые воды формируют артезианские

бассейны. На территории Российской Федерации крупнейшие бассейны находятся в Западной Сибири и центре России.

Огромное пресное подземное озеро расположено под самой крупной пустыней – Сахарой. Есть такое и в Западной Африке, причем размеры озера в три раза превышают территорию Бельгии. Большое подземное водохранилище есть в Туркменистане. Кроме того, в природе существуют и такие явления, когда под морем могут находиться обширные пресноводные пласты. Под Балтийским морем есть одно из таких озер с содержащейся в нем пресной влагой.

Артезианские воды заключены между двумя водонепроницаемыми слоями и поэтому находятся под сильным давлением. Когда скважина доходит до них, воды начинают бить ключом. Если с фонтанами получается не всегда, то по крайней мере влага поднимается до такого уровня, что ее с легкостью можно эксплуатировать.

Но подземные воды не являются неистощимыми. И когда из них забирают слишком много влаги, то во избежание возможных катастроф артезианские бассейны необходимо искусственно заполнять.

Подземные воды богаты по своему химическому составу. Верхние слои минерализованы не сильно. Зато в нижних можно обнаружить все элементы таблицы Менделеева. А, к примеру, радоновые воды, бывает, применяют и в медицине. Названы так эти воды в связи с высоким содержанием в них газа радона, образующегося при распаде радия. Наиболее распространенное использование – купания в такой воде.

Еще один вид воды, главным образом находящейся под землей, – минеральная. Основной характеризующей чертой ее является высокое содержание биологически активных минеральных, а иногда органических компонентов. Такая вода обладает специфическими физико-химическими свойствами. Благодаря этому она оказывает на человеческий организм лечебное воздействие.

На поверхность минеральная вода попадает в виде источников. Кроме того, ее могут выводить наружу искусственно, пробуривая специально в таких целях скважины, временами достигающие размеров в несколько километров. Для практического освоения и эксплуатации подземных месторождений предназначено специальное устройство под названием «каптаж». Происхождение минеральных вод связано с растворением в водоносных слоях известняка, каменной

соли или гипса. Так получают бикарбонатные, хлористые или сернистые минеральные воды. Есть также термальные воды, выходящие на поверхность с большой глубины. Они содержат углекислоту и растворенные минералы. Встретить их можно в вулканических районах. Это источники Центрального горного массива Франции, а также Исландские гейзеры.

Есть они и на Камчатке, в Японии, Мексике. В Тибете бьют гейзеры, расположенные на высоте 4700 м над уровнем моря.

Фонтанирующий источник термальных вод находится в 90 км от Рейкьявика и в 45 км от вулкана Геклы.

Температура воды в нем поднимается до 80 °С. Он имеет форму невысокого плоского конуса-бассейна, на дне которого открывается устье канала глубиной в несколько метров.

А новозеландский гейзер Ваймангу при извержении выбрасывал 800 т воды на высоту 460 м.

Принцип действия «горячих фонтанов» довольно прост.

В подземные водные пласты поступают перегретый пар и газ, нагревающие воду до кипения. Вскипевшая вода выбрасывает наружу весь вышележащий слой влаги.

После этого перегретая жидкость превращается в пар, и давление падает до нового извержения.

Выброс может осуществляться и при участии углекислого газа. Такие холодные гейзеры есть в Германии, в Закавказье.

Особенно хочется поведать о гейзере, расположенном в Нагорном Карабахе. Была пробурена скважина глубиной около 100 м среди гор на высоте 1750 м. Геологами получена вода с такими вкусовыми качествами, с какими может сравниться лишь какой-нибудь сок цитрусового плода.

Минеральные бассейны по большей части являются изолированными, и по этой причине вода в них имеет разную степень насыщения различными соединениями. В тех местах, где состав воды особенно богат, возникают целые курорты, организующие отдых и лечение людей возле источников. Традиция выезжать «на воды» зародилась уже давно. Помните роман, написанный в XIX в. М. Ю. Лермонтовым, «Герой нашего времени»? Действие как раз происходило на Северном Кавказе, в районе наибольшего скопления минеральных источников. Мы сталкиваемся с наглядной

демонстрацией поездок русской аристократии девятнадцатого столетия на минеральные курорты. Ну а за пределами нашей страны история использования минеральных вод в лечебных целях насчитывает уже не первое тысячелетие. Еще не завоеванные римлянами галлы знали о целебных свойствах подобных источников. Археологи обнаружили возле минеральных родников небольшие алтари, посвященные богу Борво (его имя означает «кипящий»). Римляне соорудили в этих местах купальные бассейны, а также установили каптажи. В Средневековье возле источников строились больницы, возводились частные купальни высшего французского дворянства. Расцвет минеральных вод-курортов наблюдался во Франции (также, впрочем, как и в России) в XIX в.

На свете также существуют минеральные или соленые озера. Самое примечательное из них – Большое Соленое озеро, расположенное в Соединенных Штатах, на северо-западе Юты.

Оно представляет из себя остаток большого водного бассейна и находится на высоте 1300 м над уровнем моря. За время своего существования озеро успело уже два раза высохнуть и вновь заполниться водой. Несмотря на высоту местонахождения, оно располагается в бессточной котловине. Кроме того, в него еще и впадают несколько маленьких рек. Минерализация его вод более чем в шесть раз превышает показатели Мирового океана. Неподалеку от западной границы Казахстана находится озеро Баскунчак. Человеку оно будет где-то по колено, а дно его целиком усыпано солью. В 1882 г. прямо через него люди проложили железную дорогу. Представляете себе картину движения поезда по поверхности воды? Купаться в Баскунчаке можно лишь в выработках для добычи соли. Здесь глубина доходит до 10 м. Крепость рассола достигает таких величин, что при определенных навыках человек может даже сидеть на воде.

Еще один, немного необычный источник питьевой воды – роса. Насекомые и небольшие птички могут утолить жажду каплей росы. В засушливые времена пользуются таким источником и некоторые африканские аборигены. Это становится возможным в местах с сильной природной конденсацией влаги. В таких районах роса дает воды не меньше дождя.

Для измерения количества росы существует специальный прибор – росомер. Упоминание об этом устройстве пришло к нам из Библии.

Это была овчина, собиравшая к утру росу.

В настоящее время чаще других используется устройство, созданное Дювдевани. Эта конструкция помогает иметь точные данные о количестве влаги.

Наибольшее количество «утренней влаги» выпадает в Израиле. В Тель-Шаломе приборы установили цифру в 30 мм в год. Причем 22 мм приходится на период апрель – сентябрь. Все рекорды бьет пустыня Негев – 150 мм! Такие цифры частично объясняют успехи израильтян в сельском хозяйстве.

Мы не затронули еще одну интересную форму воды – туман. Это сгусток влажного воздуха в атмосфере. Туман понижает видимость на улицах, часто становясь причиной автотранспортных происшествий. Из-за туманов погибло много людей. За примерами далеко ходить не надо, достаточно вспомнить тот же «Титаник». У одной из самых развитых стран мира – Англии – есть второе название, также связанное с этим природным явлением, – «Туманный Альбион». Это говорит о немалой роли тумана в жизни человечества. Первый опыт искусственной конденсации воды был предпринят в Крыму инженером М. Зибольдом, предположившем, что 2000 лет назад в Феодосии подобная практика уже имела место. Инженер соорудил цементные бассейны, наполненные обкатанной галькой. Но это не принесло никаких результатов. После Зибольда в мире проводилось немало экспериментов по добыче искусственной росы, но должного эффекта не получилось. Если вода и добывалась, то в таких количествах, что реальное использование ее делалось невозможным. Большие кучи камней пирамидальной формы, сходные по виду с теми, что были обнаружены в Крыму, встречались и во многих засушливых районах от Мавритании до Израиля. Согласно народным преданиям они использовались для получения воды. Но в настоящее время ни одна из конструкций не действует. Так что утолить жажду росой нам, наверное, все-таки не придется.

Мировой водный бассейн как мы уже говорили, состоит из океанов, морей, рек, озер, болот, ручейков и т. п. Вода является местообитанием и жилищем многих живых существ. Без воды их жизнь невозможна. Существуют организмы, которые не способны самостоятельно передвигаться и которые перемещаются только с помощью течений. Это различные водоросли, бактерии, веслоногие и

ветвистоногие рачки, коловратки, инфузории, радиолярии, крылоногие моллюски, медузы, фораминиферы, личинки, яйца и др. Вся эта живая масса получила название планктона. Те обитатели, которые способны к активному самостоятельному передвижению, получили название нектона. К ним относятся рыбы, кальмары, водные змеи, черепахи, киты, ластоногие, пингвины. Бентос составляют живые организмы, обитающие на самой глубине, на грунте и в самом грунте, это различные водоросли, бактерии, крабы, морские звезды, скаты, камбалы, разные моллюски, ланцетники.

В пресной и соленой воде обитают разные живые организмы. Обитатели пресных водоемов не могут жить в соленой воде, а для океанских и морских жителей не годится пресная вода. Дело в том, что пресная и соленая вода имеет разный химический состав и содержат разные питательные вещества, поэтому организмы, привыкшие в соленой воде, попав в пресную, могут погибнуть, и наоборот. Океанская и морская вода различается по степени содержания в ней соли. Пресная вода бывает жесткой и мягкой. Это также влияет на обитателей и их адаптацию к той или иной среде. Например, и в озере, и в реке вода пресная, но их населяют разные организмы. Из-за того, что многие водные объекты загрязнены, обитатели их гибнут.

Водные ресурсы земного шара богаты, но неисчерпаемы, однако они, в отличие от некоторых других природных ресурсов, обладают свойством естественного самовозобновления. Реки с впадающими в них мелкими речками и ручейками снабжают растительный и животный мир влагой и растворенными в ней минеральными соединениями, вымывают и уносят продукты их распада и образовавшиеся вредные отходы в озера, моря и океаны, где эти вредные вещества перерабатываются и обезвреживаются мириадами океанских, морских и озерных обитателей. Далее вода в виде испарений поднимается в атмосферу, собирается в облака и тучи и снова, уже очищенная, возвращается в реки.

При засухе, когда не хватает влаги, гибнут растения и животные, человек остается без урожая. Чтобы предотвратить это, в засушливых районах и в местах, находящихся далеко от водоемов, устанавливаются специальные оросительные сооружения, снабжающие почву и растения живительной влагой.

К сожалению, за последнее время в связи с развитием различных сфер промышленности увеличилось количество вредных выбросов в реки и озера; создание гидроэлектростанций и водохранилищ нарушило течение рек и их естественную самоочистку. Сейчас человек больше загрязняет водные ресурсы, чем очищает. Вредные химические соединения, ядохимикаты и минеральные удобрения проникают и в подземные воды. Их высокое содержание находят уже и в водоносных горизонтах, которые расположены более чем на 50 м вглубь земли, а ведь подземные воды – самые чистые, так как в их образовании ведущую роль играет фильтрация. Грунт, насыщенный этими ядами, уже не способен фильтровать подземную воду. В настоящее время этот вопрос встал наиболее остро. В связи с этим специалистам и экспертам необходимо усилить контроль за выбросами, на предприятиях устанавливать специальные фильтры и системы по обезвреживанию химических выбросов, а также разработать новые проекты по очистке питьевой воды и непосредственно самих рек и озер. Гидрогеологи продолжают открывать новые крупные водоносные горизонты, которых еще не коснулись ядохимикаты.

Современные люди должны понимать, что экологическая ситуация в настоящее время требует просвещения в сфере научного природопользования. Человек должен осознать, какую роль в природе играет его деятельность и как правильно ее направить, чтобы не навредить природе, а наоборот, помочь ей.

Основы экологического и природоохранного знания должны быть включены не только в специальное образование, но и в общее. Такое образование даст знания о законах рационального природопользования и поможет правильно ориентироваться в окружающем нас мире. Важно воспитывать в человеке любовь к природе с детских лет, это должны делать родители, воспитатели и учителя. Но любовь к природе не избавляет нас от ответственности перед ней. Ответственность должна сочетаться с экологическими знаниями, которые помогут человеку на протяжении всей жизни правильно использовать имеющиеся ресурсы и не навредить природе, которую он так любит.

Итак, мы видим, что вода – это действительно бесценный дар. Это и живительная влага, и питательное вещество, и среда обитания многих живых организмов. Сейчас главная задача для нас – не

навредить природе, а помочь, для этого мы должны правильно воспитывать своих детей, показывая им достойный пример.

## Глава 2 Живительный источник

Простейший способ «добывания» воды доступен, как все гениальное. Надо взять и повернуть ручку водопроводного крана. А оттуда и горячая, и холодная, и пиво... Ну про пиво все пока мечты, а вода из крана для здоровья вредна, это даже дети знают. Хлорки много, да и других примесей хватает. Лучшим способом очистки является установка фильтра. Жидкость проходит сквозь дренажную мини-систему, избавляясь от ненужных добавок, и становится вполне пригодной к употреблению. В хороших очистителях жидкость избавляется от примесей более чем на 95 %. Создатели фильтров, словно бы подтверждая возможности своего детища, нередко сравнивают их в названиях с естественными носителями чистой воды. «Источник», «Родник», «Роса»... Перечень можно продолжить. И подобная связь не случайна – родниковая вода считается эталоном чистоты. И дело здесь в том, что эта влага, прежде чем выйти на поверхность, проходит сквозь самый лучший фильтр – земную кору. Вода, попадая в почву, подвергается серьезной обработке. Все примеси оседают в сложной системе коры, и когда вода оказывается в подземном водоеме, вредных для здоровья соединений в ней практически не остается. Способы очищения, превращения соленой воды в пресную очень разнообразны и интересны, поскольку мы становимся свидетелями, а порой даже и участниками «оживления» воды. Из продукта, использование которого для внутреннего применения возможным не представляется, мы получаем живительный источник человеческой энергии, потенциал которого расходует и в виде обычных напитков для утоления жажды, и в качестве незаменимого лекарства.

Огромные запасы чистой пресной воды расположены во льдах Арктики и Антарктики. Кроме предельной удаленности, их использование затруднено важностью сохранения общего уровня воды на территории нашей планеты. Подъем уровня Мирового океана наблюдается уже сейчас, и на протяжении последних 100 лет приrost в среднем за год происходит около 1 см. А если лед обоих полюсов

будет подвергнут разрушению, то уровень воды может совершить резкий скачок величиной в несколько метров.

Зато айсберги – источник вполне реальный. Эксперименты с получением из них пресной воды уже имели место. Американские ученые таким образом пытались найти дополнительный выход из создавшегося пресноводного кризиса. Айсберг пригонялся на буксире к берегам континента, затем раскалывался на кусочки и доставлялся на берег. Там он растапливался и получалась питьевая вода очень высокого качества. А чтобы избежать таяния айсберга по дороге, он обвязывался специальным покрытием. Из одной такой ледяной громады люди в состоянии добыть сотни миллионов тонн воды.

Самые большие айсберги, которые доводилось встречать людям, достигали огромных размеров. Это целые ледяные массивы высотой до 450 м. Длина доходила до 120, а ширина до 75 км. При этом большая их часть находится под водой. Впечатляет?

Существовать эти гиганты могут до трех лет, проплывая при этом более 4000 км. В 1934 г. остатки айсберга наблюдались возле берегов американского штата Флорида, а в XVII в. неподалеку от крепости Бель-Иль (север Франции) подобная ледяная глыба сумела прожить целый год.

В течение одного года у берегов острова Гренландия рождается от 10 до 15 тыс. айсбергов. На побережье Антарктиды их образуется намного больше.

Айсберги – это не только захватывающее по своей неповторимой красоте явление, не имеющее в природе аналогов, но и источник редкой по качеству питьевой воды. Но эксплуатация этих ресурсов – дело государственных масштабов, а нас намного больше интересует обычный человек, вряд ли имеющий возможность перебраться к своему дому хотя бы самый маленький айсберг с целью испить водицы почище. При необходимости он тоже может воспользоваться практикой очищения живительной влаги с помощью льда.

Воздействие низких температур на живой организм не однозначно. В проводимых учеными исследованиях замораживались гусеницы кукурузного мотылька. Температура опускалась до  $-267^{\circ}\text{C}$ . После размораживания гусеницы не только оживали, но и производили потомство.

А вот ткани человеческого тела при отмораживании повреждаются. В ходе наблюдений выяснилось, что при замораживании образуются мелкие кристаллы, а при отогревании происходит перекристаллизация с образованием крупнокристаллического льда. К тому же из них начинают выделяться пузырьки газа. В связи с этими процессами живым тканям наносится вред. Зато воздействие талой воды на организм весьма положительно. Так, А. Ф. Сысоев и А. А. Андриященко описали результаты опытов над самцами крыс, которые в силу своего почтенного возраста оказались неспособными к деторождению (подвержены импотенции). После употребления в течение достаточно длительного срока трех-четырёхкратного охлаждения талой водой животные снова стали давать потомство. Их волосяной покров обновился, возросла подвижность. По мнению некоторых ученых, употребление свежеталой воды оказывает на организм оздоравливающее и омолаживающее воздействие. Есть мнение, что причина процесса старения заключается в дефиците ледяной структуры биомолекул. Правда, на этот вопрос имеются и другие соображения.

Чистая вода – продукт нужный и очень полезный для нашего организма. Наиболее чистой считается дистиллированная вода. Хотя даже в ней, при самых высоких степенях очистки без примесей не обходится. Та дистиллированная вода, которая продается в стеклянных баночках в аптеках, конечно же максимально приближена к абсолюту, но в своем составе имеет как минимум частички стекла с тех самых баночек. Дистиллированную воду можно изготовить в домашних условиях. Для этого нужно перегнать обычную воду из-под крана.

Подобный процесс представляет собой нагрев воды до температуры кипения и охлаждение полученного пара. Для этих целей необходимо специальное устройство, которое называется перегонным аппаратом. Он имеет довольно простую конструкцию, и при желании его также можно смастерить собственными руками. Прибор собирается из четырех составляющих: двух баков (первый для обычной воды, второй – для перегнанной), трубки и холодильника. Поставьте первый бак на огонь. Когда вода в нем нагреется, пар по трубке попадет в холодильник. Под действием низких температур он остывает и стекает во второй бак. Полученным продуктом как раз и будет являться дистиллированная вода.

Баки необходимо сделать герметичными, т. е. нужно предотвратить выход пара через отверстия помимо трубки.

Холодильник в таких конструкциях – деталь незаменимая. Удобнее будет установить холодильник с принудительным охлаждением – с непрерывно циркулирующей холодной водой. Вода обычно берется из водопровода. Трубку внутри холодильника изгибают в виде змеевика, увеличивая таким образом площадь охлаждения.

Представим, что вы отдыхаете где-нибудь на турбазе или на даче. Лето, солнце, все замечательно, но вот вода только очень ржавая и мутная. Что делать? А вот что. Нужно набрать в емкость этой самой грязной жидкости, поставить в холодильник. Когда образуется лед, в центре него будет находиться мутный сгусток. Лед нужно растопить, а сгусток выбросить.

Но если в вашем распоряжении холодильника не будет, тогда вы можете воспользоваться другим способом. Все, что нужно, – это две пластиковые бутылки из-под напитков, марля и обыкновенный песок. Возьмите ножницы или нож (тут уж что под рукой окажется), срежьте у первой бутылки дно, а у второй – верх. У первого из получившихся сосудов закройте изнутри марлей отверстие для пробки, насыпьте туда песка. Затем вставьте первую бутылку острым концом во вторую.

Можно смело заливать в полученное устройство воду, которая, проходя через песок, избавляется от ржавчины и грязи. Меняйте песок почаще – и в вашем распоряжении окажется прекрасное очистительное устройство – простейший водный фильтр.

Для улучшения качества дистиллированной воды жидкость перегоняется несколько раз.

Будет неправильно для нас, жителей православной страны, не вспомнить про святую воду. Ее целительные свойства превратились в один из основных символов христианской веры.

Первое упоминание о ней появилось в Библии, если точнее, то в Новом Завете. Пророк Иоанн Креститель освятил реку Иордан, став крестным отцом не только для Иисуса Христа, но и для многих иудеев. Вот что пишет об этом в своем Евангелии апостол Марк (глава 1, стих 4, 5, 9): «Явился Иоанн, крестя в пустыне и проповедуя крещение покаяния для прощения грехов. И выходили к нему вся страна Иудейская и Иерусалимляне; и крестились от него все в реке Иордане,

исповедуя грехи свои. И было в те дни, пришел Иисус из Назарета Галилейского и крестился от Иоанна в Иордане».

Исходя из этого мы видим, что святая вода играет одну из первых ролей в христианских обрядах. Но с крещением все понятно – большинство из нас один раз в жизни его проходят в возрасте бессознательном и больше с таким таинством не сталкиваются. А вот если спросить, к примеру: «А освящен ли ваш дом?», ответ, уверены, услышим отрицательный. А ведь этот обряд можно проводить и самостоятельно, не привлекая к нему священнослужителей.

Для начала начнем с того, что в освящаемый дом (квартиру, комнату) следует сперва запустить кошку. Этому животному в христианстве придается большое значение. Кошка, например, может, как и человек, свободно заходить в церковь. И выгнать ее оттуда никто не посмеет. Собаке такую вольность никогда бы не позволили.

Рассыпьте во всех углах и у каждого порога зерно. Возьмите зажженную свечу, икону и святую воду. Подходите к тем местам, где лежит зерно, и, читая молитву «Отче наш», окропляйте их святой водой. При этом крапило нужно держать кистью вниз. Процесс освящения поможет защитить дом, изгнать уже наложенные на него проклятье, порчу, сглаз или наговор, сохранит от многих бед.

Если кто-то наслал на вас самих, скажем, порчу, то при помощи святой воды вы сможете легко избавиться от нее. Встаньте лицом к иконе, попросите прощения у Бога за все прегрешения, вами сотворенные. Затем спросите, есть ли на вас порча (сглаз, проклятие, наговор). В случае утвердительного ответа вас должно заметно качнуть. Тело обязательно полностью расслабьтесь.

Согласно православию святая вода является незаменимым лекарством при любых заболеваниях. Взять ее можно в церкви или из святых источников. Ходит множество легенд про то, что когда люди совершали омовение в такой воде, происходили чудеса, сравнимые разве только с библейскими. Парализованные вновь начинали ходить, слепые видеть, глухие слышать. Ежегодно к святым источникам в Иерусалиме совершают паломничество миллионы человек. В прошлые века люди приходили сюда пешком за тысячи километров, иногда затрачивая половину своей жизни на такое путешествие. Как уже говорилось, святая вода помогает в лечении всех болезней. Ей можно умываться, можно окроплять свой дом. Употреблять святую воду

внутри лучше всего перед едой натошак. Перед этим следует произнести молитву. Или во всяком случае перекреститься, если так произошло, что ни одной молитвы вы не знаете. С тем, что святая вода производит восстанавливающее воздействие на организм, согласились уже даже ученые. Как и почему это происходит, точно сказать не может никто. Есть мнение, что это связано с высоким содержанием в этой воде серебра. Действительно, если положить в обычную воду серебряную монету, то через определенный промежуток времени по вкусовым качествам влага начнет сильно напоминать святую. Верить этому предположению или нет – дело каждого в отдельности, но питье святой воды в любом случае очень полезно.

Каждое утро в течение недели умывайте свое лицо святой водой. Три раза в день перед едой пейте ее, а когда ложитесь спать, попросите прощения за грехи и попросите Бога исцелить вас. Постарайтесь не скрещивать руки и ноги, а когда проснетесь, поблагодарите Господа за лечение.

Да, действительно, воды на свете много. И она разная. Пусть одна течет в водопроводе, а другая – под землей, одна соленая, другая пресная, все равно она – единое целое, она – источник жизни.

## Глава 3 Полезные свойства воды

Каждый день, сами не замечая того, тысячу раз мы сталкиваемся с самым обычным и в то же время самым удивительным и загадочным веществом на нашей планете – с водой. Именно «аква», как называли ее древние, нередко ассоциируется с жизнью, недаром в наш обиход вошли такие выражения, как «живительная влага», «глоток жизни», «живая вода». С ней связано множество легенд, преданий, сказок и мифов; которые так или иначе рассказывают о ее замечательных свойствах.

Примечательно, что среди сказаний разных народов в разнообразной форме с различными нюансами отчетливо звучит одна и та же мысль: вода – это жизнь. Не нужно далеко ходить за примером, вспомним русскую сказку про молодильные яблоки. Вода здесь приобретает волшебные свойства; находясь в двух состояниях – в качестве «живой» и «мертвой», она возвращает к жизни главного героя.

Однако существует интересная точка зрения, высказываемая В. М. Мухачевым, которая немного открывает тайну «живой» и «мертвой» воды. Дело в том, что атомы водорода и кислорода, входящие в состав воды, могут иметь разные массовые числа, отличаться по своим физико-химическим свойствам, но иметь одинаковый электрический заряд атомных ядер. Такие разновидности атомов одного и того же химического элемента называются изотопами. Изотопный состав определяет некоторые свойства воды: наличие изотопа водорода, именуемого дейтерием, делает ее «мертвой», а наличие другой разновидности – протия – «живой». По его мнению, быстрый рост и огромный размер растений и животных в доисторические эпохи объясняются большим содержанием в водах именно протия, а обитание современных пигмеев и карликовых животных в западной части экваториальной Африки – океанскими ветрами, обогащающими эту территорию дейтерием. Наличие живой (легкой) воды – вот причина долгожительства северян по сравнению с южанами. Само возникновение очагов цивилизаций в Египте, Междуречье, Индии, Китае согласно этой гипотезе объясняется использованием талых вод

ледников. Самые долгоживущие деревья произрастают на восточных склонах Кордильер, а самая пышная растительность отмечается на восточных склонах Анд.

Имеются наблюдения о благотворном влиянии талой воды, в которой сохранились очаги ледяных структур, на живой организм, и именно в талой воде концентрация дейтерия гораздо ниже нормы. Так, употребление свежетапой воды и попадание ее в различные ткани человека оказывает оздоравливающее и омолаживающее воздействие на весь организм. Основная гипотеза о происхождении жизни на Земле также связана с водой. По мнению ученых, только вода, а если быть точными, волноприбойная зона объединила в себе уникальные условия, необходимые для зарождения жизни. Благодаря наличию сильных энергетических источников был возможен синтез органических веществ; присутствие в водной среде образцов саморепликации – частиц глиняной взвеси – «научило» органические вещества самовоспроизводиться. И, наконец, возникновение экосистемы, без которой все появившиеся виды могут погибнуть, также было возможно благодаря воде, так как она обеспечила включение экосистемы в геохимические процессы в природе.

Конечно, как и всякая другая, эта версия может быть оспорена, но невозможно отрицать ту колоссальную роль, которую вода играет в человеческом организме. Вот для примера некоторые факты.

Повторим, живая клетка на 60–99,73 % состоит из воды, а около 70 % общего веса человека также представляет собой жидкость. Среди различных выделений организма большая часть приходится на воду. Организм взрослого человека массой 65 кг содержит в среднем 40 л воды. Больше всего (25 л) находится в клетках, остальные 15 л составляют внеклеточную жидкость. В организме человека вода распределяется следующим образом. 50 % содержится в мышцах, 13 % – в костях, 5 % – в крови, 16 % – в печени, 0,4 % – в селезенке.

Чем моложе организм, тем он «водянистее», с возрастом количество жидкости в организме уменьшается: в эмбриональном состоянии это почти 94 %, у 60-летнего человека – уже 60 %. Кстати говоря, из-за возрастной потери воды страдает прежде всего кожа: она утрачивает свою упругость, мягкость и эластичность, становясь сухой и морщинистой.

Но, как говорится в пословице, клин клином вышибают, поэтому вода и является тем средством, которое поможет вернуть молодость, пусть и не полностью. У нас есть прекрасная возможность пополнять запасы влаги: во-первых, принимая в день как минимум 2 л жидкости, а во-вторых – снаружи, регулярно используя специальные увлажняющие кремы, лосьоны, гели и маски. Помогая вернуть коже недостающее количество влаги, они оказывают омолаживающее воздействие. Эффект можно усилить, нанося их на чуть влажную кожу.

Пополняя запасы воды изнутри, мы обеспечиваем своему организму нормальную жизнедеятельность. Потеря ее опаснее для организма, чем голодание: без пищи человек может прожить больше месяца, без воды – несколько дней. Вода в организме – основная среда, как межклеточная, так и внутриклеточная, в которой протекает обмен веществ, в процессе которого она разлагается на составные элементы. Из легких вода выходит в качестве пара при выходе, выделяется из пор, расположенных на поверхности тела, выходит из мочевых органов и прямой кишки.

У каждого человека количество выделяемой воды сугубо индивидуально, но для обеспечения нормального обмена веществ каждый должен принимать столько жидкости, сколько выделилось из организма. Долгое отсутствие воды вредно тем, что позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет появление различных болезней.

Вода является и важным регулятором температуры тела в соответствии с внешней температурой окружающей нас среды.

Она играет активную роль в растворении жира, выделяя его с потом и поддерживая таким образом постоянство обмена веществ. Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных соединений, причем без воды пищеварительная система поглощает эти шлаки, в результате чего происходит сужение сосудов, повышение давления. Это не болезнь, как принято считать, и вместо лекарств нужно просто пить воду.

Лучшее время для питья воды – утром, когда вы только встали. Тщательно прополоскав горло и зубы, выпейте стакан пресной отстоявшейся воды. Людям, предрасположенным к болезням сердца и печени, лучше принимать воду не сразу, а понемногу; здоровым и

занятым активной деятельностью людям можно выпивать любое желаемое количество. Питье жидкость сразу после бани или горячей ванны особенно полезно – оно помогает освободить организм от отходов и шлаков. Однако следует обратить внимание не только на то, когда нужно пить воду. Обычная питьевая вода может послужить средой обитания и распространения возбудителей различных инфекционных заболеваний, например холеры, брюшного тифа, дизентерии, туляремии, гепатита. Вместе с водой в организм человека могут попасть яйца паразитов. Природный состав воды также издавна обращал на себя внимание как возможная причина массовых заболеваний неинфекционной природы. Содержание в воде хлоридов, сульфатов, продуктов разложения органических веществ (аммиака, нитритов и нитратов) рассматривается как показатель опасного для здоровья человека загрязнения. Для предупреждения опасности прямого и косвенного отрицательного влияния воды на здоровье человека введены санитарно-гигиенические нормативы предельно допустимого содержания в воде химических веществ, бактерий и кишечных палочек. Вода, подаваемая в водопроводный кран, как правило, соответствует этим стандартам, чего не скажешь о прочей природной воде. Так что, безусловно, положительным качеством водопроводной воды можно назвать ее приемлемый для человека состав.

Обыкновенная вода может оказывать благотворное влияние на организм не только в качестве внутреннего средства. Ее полезные свойства используются в гидротерапии – наружном применении воды различной температуры с профилактической и лечебной целями. Водные процедуры оказывают воздействие с помощью не только температурных, но и механических и химических раздражений. Основными являются температурные раздражения, при которых температура воды выше или ниже температуры тела. Таким образом, водолечебные процедуры разделяются на холодные, прохладные, теплые и горячие.

Первичное воздействие холодной воды вызывает сужение сосудов, накопление тепла, что приводит к учащению и усилению сердцебиения и повышению кровяного давления. Холодовое раздражение кожи вместе с тем оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Следствием продолжения холодового воздействия

будет расширение сосудов, потеря тепла и повышение обмена веществ, а оно в свою очередь усилит работу сердечно-сосудистой системы и дыхания. Присоединив к холодному воздействию механическое – растирание, можно усилить положительный эффект. Теплые водные процедуры, согревая тело, успокаивающе воздействуют на нервную систему, способствуют улучшению сна. Как правило, они назначаются при хронических воспалительных заболеваниях. Горячие процедуры вызывают обильное потоотделение, повышение кровяного давления, состояние возбуждения, а затем угнетение нервной системы, поэтому они назначаются осторожно при определенных заболеваниях. Холодные и прохладные процедуры легли в основу метода закаливания. Дело в том, что воздействие холодной и прохладной воды вызывает определенную реакцию человеческого организма. При повторном воздействии воды, начиная с теплой и заканчивая холодной, организм постепенно привыкает к раздражениям и отвечает на них все менее выраженной реакцией. Хороши холодные и прохладные водные процедуры для профилактики простудных заболеваний, однако при неправильно выдержанном температурном режиме, напротив, можно с легкостью заработать простуду. Холодные процедуры также применяют при расстройствах сердечно-сосудистой системы, с целью усиления обмена веществ, например при ожирении, а также для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Противопоказания для холодных и горячих процедур определяются вызываемыми ими спазмами сосудов, повышением кровяного давления и приливом крови к органам.

Механическое воздействие воды связано с давлением массы воды на тело (ванны) и движением воды (души, купание в реке, озере, бассейне). Давление воды оказывает стимулирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, ванны с различными добавками оказывают лечебный эффект при многих заболеваниях. Движение воды, а в частности контрастный душ, стимулирует кровообращение, укрепляет иммунную систему, делает кожу более упругой и эластичной и даже может уменьшить проявления целлюлита. При ежедневном контрастном душе ткани лучше обеспечиваются питанием и очищаются от шлаков. Особенно полезно плавание, так как во время него происходит расслабление болезненно зажатых мышц, улучшается осанка, развивается мускулатура. В последнее время все большей

популярностью пользуется талассотерапия – лечение морским купанием и морским климатом. Этот метод основывается на том, что морская вода по своему химическому составу практически идентична сыворотке человеческой крови и поэтому придает телу ни с чем не сравнимое чувство бодрости. Действительно, в годы Второй мировой войны советские военные хирурги, оказавшись без донорской крови, успешно использовали разбавленную морскую воду. На западных фронтах такой раствор получил название раствор Квинтона. Многие из нас замечали, что полученная в морской воде рана не так болезненна, как такая же рана на суше, хотя, казалось бы, содержащаяся в морской воде соль должна причинять нестерпимую боль. Благодаря содержащимся в морской воде минералам, микроэлементам и микроорганизмам она стимулирует обмен веществ и способствует выведению шлаков и быстрейшему заживлению ран.

В созданных в настоящее время талассоцентрах полезное воздействие морской воды сочетается с подводными упражнениями. В домашних же условиях можно устроить нечто похожее, добавляя в обычную ванну морскую соль.

Химическое воздействие воды связано с влиянием на организм человека различных веществ, содержащихся в ней. Например, наличие в воде определенного количества фтора предотвращает возникновение такого печально известного заболевания, как кариес. Лечебным действием обладают минеральные воды – природные воды, в которых содержатся более высокие, чем в обычной воде, количества минеральных, а иногда и органических веществ. Они оказывают на организм лечебное воздействие всем комплексом растворенных в них веществ, а наличие специфических биологических компонентов и особых свойств определяет методы их лечебного использования.

Минеральные воды используют на курортах для питьевого лечения, ванн, купаний в лечебных бассейнах, всевозможных душей, а также для ингаляций и полосканий при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей, для орошения при гинекологических заболеваниях, клизм при заболеваниях кишечника и т. п. Минеральные воды применяются внутрь и во внекурортной обстановке, когда используют привозную воду, разлитую в бутылки. Однако лечение бутылочными водами для полного эффекта должно сочетаться с соблюдением определенного режима, диеты или использованием

медикаментозного лечения. Спектр лечебного воздействия минеральных вод на человека достаточно широк; одной водой можно лечить многие болезни и одну болезнь можно лечить разными водами.

Минеральные воды, как правило, невысокой минерализации и содержащие ионы кальция, обладают выраженным диуретическим, т. е. мочегонным действием, и способствуют выведению из почек, почечных лоханок и мочевого пузыря бактерий, слизи, песка и даже мелких камней. Однако при нарушении выделительной способности почек они противопоказаны. Различные минеральные воды используются также при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни и хронических гастритах. Внутреннее применение минеральных вод, их питье оказывает либо стимулирующее, либо тормозящее действие на желудочную секрецию, т. е. на отделение желудочного сока: вода, принимаемая одновременно с пищей, повышает выделение пищеварительных веществ, а принимаемая за 1 или 2 ч до еды – тормозит.

Минеральными водами лечат также болезни печени и желчных путей, хронические гастриты и колиты, катары верхних дыхательных путей, нарушения обмена веществ. Среди основных питьевых лечебных вод можно назвать Боржоми, Ессентуки, Зваре, Ижевскую, Лужанскую, Нарзан, Нафтусю, Саирме, Смирновскую и Славяновскую, Дилижан, Арзни и т. д. Минеральная вода Лугела помогает при заболеваниях аллергической природы, Полюстровская – при анемиях, а Баталинская оказывает слабительное действие. Воды некоторых сероводородных источников, содержащие серу, используются как эффективное средство при лечении ряда кожных заболеваний.

Для питьевого лечения минеральные воды назначают в количестве от 0,5 до 1,5 стаканов 2–5 раз в день на срок не более 1 месяца. Запрещается принимать минеральные воды при обострениях заболеваний. Лечебные минеральные воды не следует употреблять без консультации с врачом, поскольку избыток минеральных соединений может вызвать нежелательные явления. В частности, неорганические вещества могут откладываться в виде солей в различных органах: в виде камней в почках и желчном пузыре, кислотных кристаллов в артериях, венах, суставах и других частях организма. Чтобы этого не происходило, при каждодневном употреблении следует использовать

дистиллированную воду – она не содержит неорганических веществ. Считается, что артерии становятся жесткими с возрастом, однако в этом виновно излишнее количество неорганических соединений, присутствующих в жесткой воде.

Природная дистиллированная вода содержится в свежих фруктовых и овощных соках с добавлением некоторых питательных веществ, таких как натуральный сахар, органические составляющие и витамины, вот почему они так полезны.

Дистиллированная вода помогает растворять убийственные яды, которые накапливаются в организме человека; она помогает пропустить эти шлаки через почки, не оставляя в них песка и камней. Возможно, именно употребление в пищу только природной дистиллированной воды – дождевой – явилось причиной долголетия жителей некоторых полинезийских островов. Это самая чистая вода, которую может получить человек, и любое жидкое лекарство во всех аптеках мира готовится на ней. Она используется также во многих случаях, когда необходима абсолютно чистая вода. Кроме того, дистиллированная вода – мягкая, если ей вымыть голову, сразу чувствуется, какими мягкими стали волосы. Поскольку вода может содержать не только минеральные, органические, но и радиоактивные вещества, подобная жидкость будет обладать несколько другими свойствами. К таким водам относятся, в частности, подземные воды, содержащие радон, который образуется в результате распада радия.

Определенное количество радиоактивного излучения может оказывать лечебное воздействие, поэтому радоновые воды используются в медицине в виде ванн, купаний, ингаляций, орошений, в бассейнах и для питьевого лечения. Они обладают обезболивающим, противовоспалительным, нормализующим процессы обмена действием. Их применяют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, болезнях сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, половых органов и т. д.

Радиоактивное излучение радоновых вод при наружном применении в основном воздействует на кожу, однако проникающий внутрь организма газ влияет также на ткани и органы. За счет оседающих на коже во время процедуры твердых продуктов распада, а также за счет радона, проникающего внутрь организма, радиоактивное излучение действует не только во время процедуры, но и в течение 3–

4 ч после нее. После прохождения этого времени радон удаляется из организма через потовые железы и легкие, а налет на коже полностью распадается. Находящиеся в естественном состоянии в природе радоновые воды используют на курортах Пятигорск, Белокуриха, Хмельницк, Конча-Заспа, Джеты-Огуз и др. Следующий вид вод, обладающих полезными свойствами, – серебряные воды. Еще 2500 лет назад персидский царь Кир во время походов пользовался водой, которая хранилась в серебряных сосудах. В Индии для обезвреживания воды в нее погружали раскаленное серебро. Многовековой опыт показал, что ионы этого металла подавляют размножение многих бактерий. Электролитический раствор серебра оказывает благотворное влияние на человеческий организм – служит эффективным средством при лечении воспалительных и гнойных процессов, желудочно-кишечных заболеваний, язвенной болезни, холецистита, воспаления глаз, носоглотки, ожогов и т. д.

Можно также назвать еще один вид воды – магнитная. Замечено, что такая вода обладает рядом полезных свойств – она ускоряет рост растений, повышает яйценоскость кур и т. д. Что же касается ее целительных свойств, применимо к человеку следует отметить то, что механизм воздействия на человека еще не изучен полностью. Тем не менее намагниченные воды в ряде случаев могут прекращать головные боли. Будем надеяться, загадка этой жидкости будет разгадана, и нам еще предстоит узнать о ее замечательных свойствах немало интересного.

Вкратце рассказав о положительном влиянии воды на организм человека, мы не исчерпали все ее полезные свойства. Значение воды для человека столь велико, что невозможно представить почти ни одного дня без нее. И действительно, авария, отключение водопровода хотя бы на день грозит превратиться в настоящую катастрофу. Ни одно творение рук человеческих и ни один природный процесс не обходятся без воды. О ее значении однажды прекрасно выразился Антуан де Сент-Экзюпери: «Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха! Тебя невозможно описать! Тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты – сама жизнь!»

## Глава 4 Вода-целитель

Болезни, болезни... Как их много и как их трудно порой лечить в наше сложное время, когда наваливается столько забот, что на то, чтобы последить за собой, уже не остается много времени. Вы постоянно нервничаете, решая проблемы, которые никогда не кончаются. Работая, воспитывая или управляясь по хозяйству, вы нередко забываете о том, что свой организм надо щадить. А результат? Все подобные результаты описываются в лечебных справочниках, которых неслучайно так много теперь появилось в продаже.

И начинаются нескончаемые визиты к врачам... А ведь почти все можно было бы предотвратить. Подумайте об этом, прежде чем начать целенаправленно перегружать свой организм новейшими лекарственными препаратами, созданными химическим путем.

Но если вы все же заболели, помните, что наряду с лекарственными препаратами, которые вам придется приобрести, существуют очень простые и вполне доступные средства, которые всегда под рукой. Одним из них является и вода. Конечно, вряд ли вы найдете такое заболевание, которое излечивается одной водой. Но как вспомогательное средство она может быть очень хороша, особенно если учесть, что может быть разной: холодной и горячей, дистиллированной или подсоленной, обычной или минеральной. Так что это, казалось бы, простое средство может быть весьма действенным.

Давайте попробуем разобраться, при каких же заболеваниях вода окажет вам необходимую помощь. Прежде всего скажу, чтобы избежать всевозможных заболеваний, организм нужно укреплять. Издавна считается, что таким общеукрепляющим средством является талая вода. Именно она повышает защитные функции организма и делает его более стойким к различным заболеваниям, в том числе и инфекционным. Поэтому пить талую воду каждый день очень полезно. Однако помните о том, что сейчас снег уже не такой, как раньше, когда им можно было умываться с полной уверенностью в том, что он способен сделать вас только здоровее и красивее. Сейчас, к сожалению, экологическая ситуация во всем мире достаточно

напряженная, что такого употребления талой воды скорее нужно поостеречься.

Однако талую воду можно получить и дома. Для этого поставьте воду в морозилку. Как правило, она начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой скапливаются все вредные примеси (их нужно вылить).

Несомненная польза, которую приносит талая вода, состоит в том, что она, в отличие от обыкновенной, которой мы умываемся и с которой приготавливаем пищу, не содержит вредных примесей.

Если вы начнете пить талую воду, то примерно через 5–7 месяцев почувствуете заметное улучшение состояния здоровья. Ваша работоспособность повысится, а на полноценный сон вам потребуется меньше времени, чем сейчас.

Теми же свойствами, что и талая вода, обладает вода дегазованная. Дегазировать воду вполне можно в домашних условиях. Для этого поставьте ее на огонь и доведите до температуры 94–96 °С. Степень готовности можно определить и «на глаз»: дождитесь, пока на поверхности воды не будут бурно всплывать пузырьки, но жидкость еще не начнет закипать. Теперь снимите сосуд с водой с огня и поместите его в проточную холодную воду для быстрого охлаждения.

Возможен и другой способ. Заморозьте и разморозьте воду, а затем быстро нагрейте и быстро охладите ее тем же способом, который мы вам уже указывали. Так и получается целебная вода.

Но и это еще не все. Добавление в воду ионов серебра делает эту воду поистине целебной. Чтобы получить такую воду, вполне достаточно будет опустить в нее на небольшой промежуток времени серебряный предмет. Многие считают, что полезным будет пить дождевую воду, считая, что она и есть «самая чистая, самая дистиллированная». Однако это далеко не так. Те, кто пьет дождевую воду, наверное, призадумаются, если узнают, что одна капля дождя, падая вниз, промывает 16 л воздуха. А это значит, что загрязнения атмосферы влекут за собой изменение состава дождевой воды. Практически каждый дождь сегодня можно назвать кислотным. Так что пить дождевую воду сейчас нельзя. Более того, в такой воде не рекомендуется даже мыть голову и стирать.

Скажу несколько слов о том, как полученную вами целебную воду пить.

Обязательно пейте воду сразу после пробуждения утром, непосредственно перед сном вечером и в течение дня приблизительно за полчаса до еды.

Это способствует регулированию процесса обмена веществ, очищению организма и поднятию жизненного тонуса.

Со временем вы поймете, что у вас появилось так называемое чувство воды, т. е. ваш организм будет требовать воды столько, сколько действительно необходимо, и тогда, когда нужно. Запомните, что если вы будете пить воды больше, чем надо, это вам не повредит, поскольку излишки легко удаляются из организма в виде мочи. Замечу, однако, что в некоторых случаях потребление воды в больших количествах противопоказано. Речь идет, например, о беременности, при которой часто возникает отечность. А вообще причиной отеков могут быть и сердечные заболевания, и болезни кровеносных сосудов и почек. А теперь поговорим о конкретных заболеваниях.

#### Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания продолжают лидировать в списке всевозможных недугов (если за критерий этого своеобразного рейтинга взять распространенность заболевания).

Основной причиной возникновения и развития сердечно-сосудистой патологии является в значительной мере наследственная предрасположенность. Но не надо все списывать на нее: подумайте над тем, какой образ жизни вы ведете. Можете ли вы сказать, что он правильный? Вы подвижны, много времени уделяете занятиям спортом, правильно питаетесь? Думаю, что далеко не каждый может сказать о себе, что именно это и является его образом жизни. А между тем это могло бы многое исправить в вашей жизни.

Одним из распространенных сейчас сердечно-сосудистых заболеваний является **гипотония**. Конечно, по сравнению с ишемической болезнью сердца или гипертонией такое заболевание, возможно, менее опасно, но по крайней мере мы можем сказать, что его симптомы могут быть очень неприятными.

Поясняю, что гипотонией называется пониженное артериальное давление. Вы, наверное, знаете, что повышенное давление как симптом гипертонической болезни характерно, как правило, для людей преклонного возраста. А вот гипотония часто бывает у молодых, и прежде всего у девушек и женщин моложе 30 лет. Причина

возникновения ее связана прежде всего с гормональными изменениями в женском организме. Если ваше артериальное давление понижается до 100/60 мм рт. ст., то можно сказать, что у вас истинная гипотония.

Многие могут и не замечать этого, но те, кто отличается повышенной чувствительностью, часто в такие дни ощущают себя по-настоящему больными: чаще всего появляются вялость, усталость, головокружения, человек не может как следует сконцентрировать свое внимание.

Конечно, добиться того, чтобы болезнь отступила на время, можно разовыми средствами, которые вам пропишет врач.

Однако не кажется ли вам, что лучше всего устранить саму причину заболевания? А причина состоит в том, что вы не тренируете сердце и кровеносные сосуды. Чтобы добиться в этом смысле положительного результата, попробуйте испытать на себе лечебные свойства воды. Нет, в этом случае ее не нужно пить в огромных количествах. То, что вам нужно в данном случае, – это хороший душ, который будет способствовать стойкому улучшению общего состояния вашего организма, а именно это, если мы правильно вас понимаем, вам и нужно.

Итак, чтобы избавиться от гипотонии, старайтесь каждое утро принимать контрастный душ (о том, как это правильно делать, рассказано в другой главе). Есть и еще одно эффективное средство: наполните на 20–25 мм ванну водой, температура которой не должна превышать 10–18 °С. А теперь просто походите по дну. При этом как можно выше поднимайте стопы над водой. Процедуру повторяйте в течение 1–2 мин. Это очень эффективное средство тренировки кровеносных сосудов: благодаря ему сердечная деятельность улучшится. Полезным в вашем случае будет и плавание, поэтому, если у вас есть такая возможность, чаще ходите на реку или же купите абонемент в бассейн: вы избавитесь не только от пониженного давления, но и от усталости и головокружений.

Часто бывает так, что ваши ноги начинают быстро уставать и бояться холода. Это значит, что произошло нарушение кровообращения в конечностях.

Чтобы вылечить это недомогание, нужно попробовать полечиться с помощью холодной воды.

Полезным средством может оказаться ходьба в холодной воде. Каждый день, перед тем как ложиться спать, наберите в ванну очень холодной воды и походите в ней в течение одной минуты.

В следующие дни увеличивайте уровень воды в ванне, а также промежуток времени, в течение которого вы ходите, до тех пор, пока он не достигнет 5 мин. Выйдя из такой ванны, вы ощутите тепло, однако не стоит дожидаться того момента, когда ноги снова начнут чувствовать холод. Просто сразу ложитесь в постель и засыпайте. Сон будет крепким, поскольку эта процедура еще и прекрасно расслабляет и успокаивает нервную систему.

Можете попробовать и другую процедуру. Походите по свежему снегу в течение 5 мин (или столько, сколько вытерпите). Сразу после этого наденьте шерстяные носки и обувь (ноги не вытирайте). Конечно, вначале эта процедура покажется вам очень неприятной, так как вы почувствуете сначала резкий холод, а затем ступни онемеют. Однако ноги вскоре начнут согреваться. Если у вас хватит мужества, чтобы не бросить это занятие, и вы выдержите хотя бы две недели, то заметите, что ноги уже не так часто говорят вам «нет», что они почти перестали мерзнуть, и что различные простуды не так часто к вам «цепляются». Более того, почувствуете, что весь ваш организм окреп, кровообращение наладилось, а нервная система успокоилась. И это еще не все: вы поймете, что организм стал в меньшей степени подверженным воздействию холода.

Одним из самых серьезных сердечно-сосудистых заболеваний является **ишемическая болезнь сердца**. Причина ее состоит в том, что на стенках кровеносных сосудов откладываются атеросклеротические бляшки, состоящие из жировых субстанций, холестерина и кальция. Стенки сосудов становятся жесткими, а их просвет уменьшается.

Ишемическая болезнь сердца характеризуется в первую очередь стенокардическими болями, которые в народе называют «грудной жабой» (у больного возникает ощущение, как будто что-то тяжелое давит на грудь, мешая дышать).

Я ни в коем случае не берусь утверждать, что ишемическая болезнь лечится водой: это очень серьезное заболевание, которое поддается только целому комплексу лекарственных средств. Однако

замечу, что при атеросклерозе показано употребление йодистых минеральных вод.

Говоря о значении йода в нашем организме, невозможно не упомянуть и о том, что с его дефицитом связаны развитие заболеваний щитовидной железы (в том числе зоба и опухолей), низкий рост и отсталое умственное развитие у детей и умственная заторможенность у взрослых. Недостаточность йода, получаемого организмом во время беременности, может привести к рождению глухонемых детей.

Так что употребление в лечебных целях йодистых минеральных солей будет эффективным и в этих случаях. С изменением кровяного давления связаны и **головные боли**. Пожалуй, нет ни одного человека, который мог бы похвастаться тем, что ни разу в жизни не испытывал этого состояния.

Если вы замечаете, что в последнее время головные боли участились, непременно обратитесь к врачу, ведь только специалист может правильно определить причину их возникновения.

Может быть, вы перенапрягаетесь на работе и очень устаете к концу рабочей недели? А возможно, вы пережили стрессовую ситуацию, последствия которой сказываются до сих пор?

В любом случае, чтобы уменьшить боли, не спешите доставать таблетки: вам поможет обыкновенная вода. Если вы чувствуете, что у вас начинает болеть голова, не ждите: приложите ко лбу стакан с холодной водой. Можете также прикладывать и пакетик со льдом. Эффективность этого средства связана с тем, что нервные окончания очень чувствительны: они всегда реагируют на раздражение холодом, поэтому головная боль обычно быстро – в течение 20 мин – проходит. Но если этого не произошло, только по прошествии этих 20 мин можете принимать таблетку.

Но иногда все же можно обойтись и без лекарств, даже в том случае, если стакан с холодной водой вам не помог. Возьмите стакан горячей воды, такой горячей, какую только сможете терпеть, и медленно, глоток за глотком, выпейте воду. Голова должна пройти. Если же и это средство не помогает, то не откладывайте визит к врачу, ведь за обычной головной болью может скрываться более серьезное заболевание.

Но все же я позволю себе дать вам еще один совет, как «утихомирить» головную боль хотя бы на время. Включите горячий

душ и встаньте под него так, чтобы струи воды попадали вам прямо на область второго-третьего шейного позвонка. Постоите под душем 5–7 мин, и боль утихнет, позволив вам спокойно провести ночь, не глотая анальгетики.

С сердечно-сосудистыми нарушениями связано и такое частое явление, как **обморок** .

Обмороком мы называем кратковременное обеднение кровью головного мозга. Причины возникновения обморока могут быть самыми разными: это и пребывание в душном помещении, и долгое стояние на ногах, и нервные стрессы, и голод.

Как видите, причин достаточно. Но вода поможет в любом случае.

Окажите первую помощь пострадавшему: уложите его так, чтобы ноги были приподняты (кровь начнет приливать к голове), расстегните стесняющую одежду и побрызгайте в лицо холодной водой. Как видите, простая вода часто оказывается незаменимой.

Это средство обычно оказывается очень действенным, но если вдруг оно не помогло, находящемуся в бессознательном состоянии надо дать понюхать нашатырный спирт. Очень многие из вас наверняка испытывают много неудобств из-за «болей в сердце», которые на самом деле к сердцу не имеют никакого отношения. Речь идет о неприятных ощущениях, связанных с **остеохондрозом** . Суть этой болезни в двух словах можно было бы разъяснить так. Между позвонками находятся хрящевые диски. В результате нарушений обмена веществ, возрастных изменений или чрезмерных физических нагрузок состояние межпозвоночных дисков изменяется: они истончаются, и вследствие этого позвонки сближаются и сдавливают кровеносные сосуды и нервы, находящиеся между ними. Вода, принимаемая внутрь, вам в этом случае вряд ли поможет, а вот плавание (особенно на спине) принесет много пользы. Вообще, старайтесь вести активный образ жизни, и пусть водные процедуры играют в нем не последнюю роль, ведь они укрепляют ваш организм.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

По-прежнему очень распространены заболевания желудочно-кишечного тракта. Давайте поговорим и о них, к тому же многие из них может предотвратить и обыкновенная (и не очень обыкновенная) вода. Многие из вас наверняка больны так называемой **вялостью кишечника**. Если это так, тогда запоры и лишний вес – это то, от чего

вы постоянно страдаете. Давайте попробуем избавиться и от одного, и от другого. Начнем с улучшения пищеварения. Конечно, в случае нарушения пищеварения можно принимать специальные средства. А можно лечиться и тем, что так щедро предоставляет вам природа.

Итак, вы, как в таких случаях говорят, плотно пообедали и теперь ощущаете неприятную тяжесть в желудке. Оказывается, с этим не очень чувством поможет справиться минеральная вода. Просто выпейте стакан этого напитка после еды, и чувства тяжести не будет. А еще лучше – не переешьте. Есть такая расхожая фраза: «Вставать из-за стола надо с легким чувством голода». В ней действительно есть рациональное зерно: лучше есть понемногу, небольшими порциями, но чаще. При этом ваш организм получает все необходимые ему питательные вещества, и в то же время желудок не перегружается.

А если вы только собираетесь плотно пообедать и уже заранее предчувствуете, во что это для вас выльется, но отказаться от плотного обеда просто не позволяют обстоятельства, попробуйте выпить негазированной воды (вам вполне хватит 0,5 л). Тогда желудку будет легче переваривать пищу. Но, может быть, вы все же попробуете не перегружать желудок?

Возможна и такая ситуация: вы запиваете еду алкогольным напитком, но в то же время хотите нейтрализовать его вредное действие на ваш организм (кстати, знаете ли вы, что алкоголь обезвоживает организм?). В таком случае попробуйте перемежать прием алкоголя несколькими глотками обыкновенной воды. Действие спирта будет нейтрализовано. Если вы страдаете от хронических запоров, попробуйте другое средство. Вам наверняка поможет курс лечения соленой водой. Для этого вполне использовать обыкновенную поваренную соль, которую нужно растворить в воде. Соли не должно быть слишком много: 1–1,5 ст. л. на стакан воды.

Первый такой стакан нужно выпить с утра, натощак. Затем можно приниматься за легкий завтрак. Второй стакан с соленой водой выпейте во второй половине дня. И не забывайте о правильном питании. И вообще, если вы хотите избавиться от запоров, пейте больше жидкости: не менее 2 л каждый день. В противном случае возникает недостаток жидкости, который вызывает твердый стул. Учтите, что под жидкостью надо понимать воду и соки: алкогольные же напитки вам не помогут, они, наоборот, обезвоживают организм.

Как я уж говорила, результатом вялости кишечника является и избыточный вес. Как правило, в таком случае вы стремитесь сесть на диету. Но, делая это, не стоит забывать и об обыкновенной воде.

Известно ли вам, что холодная вода улучшает обмен веществ? При этом ее необязательно пить! Попробуйте решиться на следующую процедуру: если вам это удастся, вы будете просто поражены результатом. После того как вы приняли теплый душ, отвинтите головку душа и направьте струю холодной воды сначала на правую, затем на левую ногу. То же сделайте с правой и левой рукой. Затем подставьте под воду живот, грудь, ягодицы и спину. Конечно, после первого же раза не ждите ощутимых результатов, но если у вас хватит смелости повторить ее несколько раз, то лишний вес вы сбросите.

Эффективность этой процедуры можете дополнить и употреблением специального отвара. Для него возьмите 50 г ячменных зерен, залейте их 1/4 л воды и варите в течение 30 мин под закрытой крышкой. Процедите и пейте получившуюся «ячменную воду» в течение дня. Так вы сможете довольно быстро сбросить лишний вес. Конечно, одним из главных средств борьбы с избыточным весом является, как мы уже упоминали, диета. Вода в диете играет не последнюю роль. Но, садясь на диету, не нужно садиться на одну воду, как это часто делают. Помните, что и при диетическом питании вам важно обеспечить нормальную работу кишечника. Предлагаем вам следующую диету. Первый день диеты попробуйте «просидеть» на фруктовых соках, немного разбавленных минеральной водой. Дневная норма соков должна составить 1–1,5 л. Это прекрасно разгрузит организм.

Второй день будет чисто фруктовым. Ешьте побольше фруктов в течение всего дня. Дневная норма должна составить 1–1,5 кг.

Рацион третьего дня диеты должен состоять из нежирного творога без сахара (1 кг), который можете запивать кефиром.

А вот теперь мы дошли и до воды, а точнее, до минеральной воды. Четвертый день вам придется «продержаться» на овощных соках и минеральной воде. Как вы уже знаете, минеральная вода хорошо влияет на пищеварение.

Пятый день должен быть овощным. Ваш рацион составит 1 кг любых овощей, которые нужно есть в сыром виде. Если вид сырых овощей становится для вас уже почти невыносимым, можете

разнообразить меню с помощью квашеной капусты. Как вы уже, наверное, поняли, запивать их надо минеральной водой. Полезные свойства минеральной воды, направленные на улучшение пищеварения, помогут вам похудеть.

Однако если вы считаете, что вам необходима диета, посоветуйтесь со специалистом – врачом-диетологом, поскольку диеты следует подбирать, сообразуясь с индивидуальными особенностями вашего организма. Раз уж я заговорила о заболеваниях желудочно-кишечного тракта, скажу несколько слов и о том, **как правильно очищать организм от скопившихся в нем шлаков.**

Специалисты рекомендуют начинать такое очищение с толстого кишечника, поскольку именно там скапливается все то, что не худо было бы и «выбросить».

Прежде всего, если вы хотите очистить свой организм, вам рекомендуется принять горячую ванну, посетить сауну или влажную парную.

А теперь можете приступать к основному способу очищения организма – клизмам. Древние восточные медицинские трактаты сходятся на том, что эта процедура помогает при большинстве болезней. Для нее употребляйте исключительно теплую кипяченую воду. Эффективным будет и использование подсоленной воды (на 1 л воды возьмите 2 ст. л. поваренной соли). Предлагаем вам первую неделю делать очистительные клизмы ежедневно, вторую неделю – через день, третью неделю – через два дня и т. д. На пятую неделю эту процедуру можно будет провести только один раз.

Цикл этот надо повторять 2–3 раза в год: тогда многие проблемы, связанные с состоянием кишечника, исчезнут навсегда.

Относитесь со вниманием к тому, что вы едите, ведь неправильное питание может привести не только к избыточному весу, но и к более серьезным заболеваниям. Так, например, одним из самых серьезных заболеваний, связанных с проблемами пищеварения, является острый **гастрит**. Если вы злоупотребляете слишком острой или жирной пищей, симптомы этого заболевания вам наверняка известны. Вас беспокоит ощущение наполненности желудка, часто сопровождающееся болями. Вас может тошнить, и довольно часто тошнота переходит в рвоту.

При лечении этого серьезного заболевания нужно обратить внимание на свое питание. В частности, позаботьтесь о том, чтобы употреблять больше минеральной воды: она очень эффективна в лечении многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, поскольку благоприятно влияет на пищеварение. В данном случае вам помогут высокоминерализованные воды типа Ессентуки, Славяновской или Смирновской. Минеральные воды нужно использовать в прохладном виде, обязательно с газами. Принимайте их за 20–30 мин до еды: это улучшит пищеварение.

В лечении одного из самых серьезных заболеваний пищеварительной системы – язвы желудка – вода также играет очень важную роль.

**Язва желудка** – это хроническое заболевание, которое характеризуется образованием язвенных дефектов слизистой. Обострение болезни может быть вызвано неправильным питанием (нарушением его режима), курением, злоупотреблением алкоголем.

Лечению этого заболевания может способствовать вода, однако не обыкновенная, а магнитная. Не удивляйтесь: намагничивание воды значительно улучшает ее свойства.

В природе вода тоже может быть магнитной. Вода намагничивается в том случае, если проходит через земные породы.

Как же все-таки помогает магнитная вода? Представьте, что человек, страдающий язвенной болезнью желудка, принял соответствующий лекарственный препарат. Но действие этого препарата распространяется на весь организм. А если нужный препарат приготовлен на магнитной воде, то его действие можно легко направить на пораженную часть организма с помощью магнитного пластыря.

Скажем, что магнитная вода может использоваться и при лечении других заболеваний. И еще, на магнитной воде можно приготавливать и лекарственные препараты из растений.

Положительно на лечение язвы желудка влияет и водная процедура – обтирание водой. Обтираться надо водой, смешанной с 6 %-ным столовым уксусом в пропорции 1: 1, но если вы заметите, что на коже стала появляться сыпь, уменьшите количество уксуса. Таким раствором надо обтираться полностью каждый вечер в течение двух недель.

Единственное, чего не стоит делать, если вы страдаете от язвы желудка, так это пить минеральную воду, насыщенную газами. Вообще в таких случаях следует избегать употребления любых газированных жидкостей, потому что пузырьки газа, выделяющиеся из жидкости в желудке, дополнительно травмируют и без того израненные стенки желудка.

Вода с уксусом поможет и при изжоге. Для этого рекомендуется делать обтирание живота в течение одной недели утром и вечером. Для этого смочите в воде с уксусом тонкое полотенце и тщательно оботрите живот. Затем, не вытираясь, накройте живот махровым полотенцем, укройтесь одеялом и полежите в постели в течение получаса.

Эта процедура, кроме излечения изжоги, увеличит количество внутреннего тепла в организме, придаст ему больше сил и улучшит деятельность как желудка, так и всего организма в целом.

Заболевания желчного пузыря также распространены. Одним из таких заболеваний является **нарушение моторики желчного пузыря**. Заметим, что это заболевание чаще всего возникает у молодых людей, поэтому иметь представление о симптомах этого заболевания очень важно всем.

Причиной этого заболевания является то, что желчный пузырь, который должен накапливать в себе желчь, вырабатываемую в печени, по каким-то причинам или находится в расслабленном состоянии (и желчь вытекает из него), или, наоборот, находится в повышенном тоне (желчь не поступает в него или не выделяется в кишку вообще). Чаще всего это связано с нервными стрессами, нерегулярным питанием или переутомлением.

При этом больной чувствует длительные тупые боли и ощущение тяжести в области печени (она, как вы знаете, расположена в правом подреберье).

В таком случае, помимо тех лекарственных препаратов, которые вам пропишет врач, следует обратить внимание на правильное питание и употребление жидкости. В этом случае вам окажутся полезными минеральные воды. Выбирайте высокоминерализованные воды (мы уже перечисляли их в связи с болезнями органов пищеварения). Наиболее полезной при застое желчи будет минеральная вода «Ессентуки № 4».

Как известно, бывает, что одна болезнь вызывает другую. Это происходит, например, в том случае, когда поражение желчного пузыря приводит к заболеваниям поджелудочной железы. Вы, наверное, знаете, что их протоки находятся совсем рядом. Вам также известно, что поджелудочная железа выделяет сильные ферменты, способствующие расщеплению белков, жиров и углеводов. При воспалениях и камнях в желчном пузыре давление в нем увеличивается, и вследствие этого в поджелудочную железу может выбрасываться желчь, которая способна разрушить ткань самой поджелудочной железы. Это ведет к возникновению и развитию **панкреатита** – очень серьезного заболевания, которое проявляется острыми болями под ложечкой, которые часто сопровождаются сильной рвотой.

В таких случаях нужно непременно вызывать «скорую помощь»: острый панкреатит можно вылечить только в больничных условиях. Однако врач непременно скажет вам, что правильное питание в вашем случае имеет очень большое значение. Не менее важен и правильный прием нужных для организма жидкостей. Лучшим средством при панкреатите является лечебное голодание в течение 3–5 дней. Принимать в эти дни следует только минеральные воды типа боржома или других щелочных вод. В вашем случае они должны быть без газов и слегка подогретые.

Как видите, вода помогает и здесь.

Говоря о том, какую роль играет вода в лечении различных заболеваний, скажем несколько слов и о болезнях почек и мочевыводящих путей.

Одним из распространенных заболеваний данного типа является **цистит**, т. е. воспаление мочевого пузыря. Симптомами этого заболевания являются боли в низу живота и частое мочеиспускание, которое очень болезненно. Конечно, в этих случаях нужно обращаться к врачу, который сможет правильно диагностировать процесс. Если он определит, что заболевание, которым вы страдаете, – цистит (который, кстати говоря, может быть и хроническим), посоветуйтесь с врачом по поводу сидячих ванн. Обычно они показаны при цистите. Часто такие ванны делают из сборов лекарственных трав (или же отдельных видов трав).

Снять неприятные, если не сказать хуже, рези при мочеиспускании в случае цистита вам поможет прекрасное народное средство: 4–5 ст. л. семян укропа залейте 200 мл кипятка и дайте немного настояться. Этот настой следует принимать 3–4 раза в день по половине стакана до еды. Не пройдет и 5 ч, как вы почувствуете, что рези стали не такими сильными.

Одним из самых распространенных заболеваний почек является **мочекаменная болезнь**. Как вы знаете, причиной ее развития является скопление солей, которые в результате нарушения процесса обмена веществ кристаллизуются в камни, которые формируются в почках.

Симптомом мочекаменной болезни является резкая боль в животе (почечная колика), отдающая в поясницу. Кроме того, для болезни характерны частые болезненные позывы к мочеиспусканию. Выделение мочи нарушено. Вода пригодится и здесь, ведь она способствует выведению камней из организма. Вот почему при мочекаменной болезни, если она не сопровождается появлением отеков, рекомендуется пить больше (до 2 л в сутки) жидкости. Пить воду лучше между четырьмя основными приемами пищи, а также натошак. Можете пить воду с соками. Но, конечно, одной жидкостью такое серьезное заболевание не вылечишь. Непременно обращайтесь к врачу.

Возможно, что кто-то из вас, читающих эти строки, считает, что быть здоровым – это правильно питаться. Конечно, это так, но этого недостаточно. Следить за своим здоровьем – это значит заниматься спортом и не перегружать свой организм. При этом нагрузки не стоит понимать в узком смысле – как физические (таскание тяжестей, например). Могут быть и перегрузки нервной системы. Если вы думаете, что стрессы не оставляют после себя никаких следов, то вы ошибаетесь: человеческий организм – это целостная система, в которой все органы и системы органов – взаимосвязанные звенья. А это значит, что нарушение одного из звеньев ведет за собой разрыв всей цепи. **Перегрузки нервной системы** приводят к психологическим проблемам и даже нарушениям функции некоторых органов.

Проверьте себя: вы часто чем-то обеспокоены, испытываете страх или непонятную вам самим тревогу? Вы несобранны, раздражительны,

беспокойны? Срочно начинайте следить за собой. Перестаньте принимать все слишком близко к сердцу.

Справиться с вашими проблемами поможет простая вода. Уже давно было замечено, что вода как бы «смывает» все ваши эмоции, особенно отрицательные. Испробуйте это свойство воды на себе: примите ванну, и вы убедитесь в том, что она просто невероятно успокаивает. Вы расслабляетесь, и скандал, который мог бы произойти 5 мин назад, сам собою сходит на нет.

Ванна будет действовать еще эффективнее, если вы добавите в нее отвар или масло из лекарственных трав. Вы знаете, что человеческий организм способен реагировать на природные запахи, которые способны улучшить самочувствие, повысить защитную способность организма.

Ванна с маслом валерианы поможет вам успокоиться и избавит от бессонницы. Масло можжевельника уменьшит головные боли. Ванна с маслом душицы укрепляет нервную систему и повышает аппетит, а лавандовое масло – отличное расслабляющее и успокаивающее средство.

Поэтому, если вы чувствуете, что расстраиваетесь по пустякам, быстро раздражаетесь и не можете успокоиться, примите ванну. Только не забывайте, что слишком горячие ванны способны вам повредить: могут возникнуть серьезные проблемы с кровообращением, а это недопустимо, особенно для женщины.

Как известно, результатом нарушения нервной системы является **бессонница**. Если вас мучает бессонница, попробуйте следующие средства.

Помочь в вашем случае может ванна, которую надо принимать на ночь один раз в неделю. При этом ванная комната и спальня должны быть теплыми, без сквозняков, на постель положите два лишних одеяла. Ванну принимайте следующим образом. Быстро пройдите в ванную комнату, шагните в ванну и медленно, но без промедлений опуститесь в нее, отклонившись так, чтобы вода доходила до шеи, и посидите в течение 6 с. Потом выйдите из ванной, отряхнитесь и завернитесь в простыню до подмышек. На плечи накиньте махровое полотенце. Быстро пробегите в спальню и ложитесь спать, укрывшись лишними одеялами.

Спать нужно с простыней и полотенцем, без пижамы. Но если вы все же проснетесь среди ночи, то можете снять простыню и надеть пижаму. Средство очень эффективно. При бессоннице можно также делать компресс в виде чистой тряпочки, смоченной в холодной воде. Тряпочкой обертывают икры или ступни. Эта процедура «забирает» чувство тяжести из головы и расслабляет. Бессонница отступает. Если компресс вам не мешает, можете спать с ним всю ночь – он абсолютно безвреден.

Поможет вам также и обтирание холодной водой. После этой процедуры, как правило, возникает такое сильное расслабление, что вы спокойно проспите всю ночь и вам будет обеспечен хороший сон.

Нарушения нервной системы приводят и к возникновению **нервного тика** – подергиванию мышц лица и век. И в этом случае обыкновенная вода может оказаться просто незаменимой. Испробуйте на себе действие простой примочки: лягте на спину и постарайтесь расслабиться, а затем приложите к глазам кусочек ткани, смоченный в холодной воде. Примочку подержите в течение 10–15 мин. Не ждите положительного результата с первого раза, но если вы будете делать эту процедуру 2–4 раза в день, то вскоре убедитесь в том, что вам помогла обыкновенная вода. Итак, запомните, что вода способствует расслаблению мышц и успокаивает нервную систему.

Поговорим о таком распространенном заболевании, как **простуда**. Кто только ей не болеет: и дети, и вполне зрелые люди! Высокая температура, кашель, хрипота – вот основные симптомы этого заболевания. Однако до них дело можно и не доводить. Просто попробуйте предотвратить заболевание. И в этом случае вода может оказаться просто незаменимой. Во-первых, закаляйтесь. почаще устраивайте себе контрастный душ. Если вы чувствуете, что болезнь начинает давать о себе знать, попробуйте несколько раз сходить в сауну.

Вы заметили, что в горле запершило и появился небольшой насморк? Вода поможет и здесь. Пейте ее побольше: это хорошо действует на слизистую оболочку. Принимайте теплые ванны, в которые можете добавлять ваши любимые ароматические масла. Затем сразу ложитесь в постель, чтобы пропотеть. Но при этом помните, что если у вас температура, то ванны вам противопоказаны. В таком случае можете пополоскать горло соленой водой.

Маленьким детям на начальных стадиях насморка рекомендуется закапывать пипеткой в нос простую некипяченую воду из-под крана. В ней содержится такое количество хлорки, что ее достаточно, чтобы убить все микробы, находящиеся в носоглотке. Процедуру надо проводить в течение первых суток от появления насморка через каждые 2 ч.

Если вы все же не следовали этим указаниям и позволили болезни взять над собой верх, то и здесь вода может вам пригодиться. Попробуйте закапать в нос соленую воду. Но учтите, что эту процедуру следует проводить в течение не более чем 8 дней, иначе слизистая оболочка носа начнет пересыхать. Хороший эффект могут дать и ножные теплые ванны, которые следует принимать течение 20–30 мин.

Вы, наверное, замечали, что если поднимается температура, ноги становятся горячими. В этом случае сделайте компресс с помощью обыкновенной воды: смочите теплой водой полотенце и оберните его вокруг икр. Держите компресс в течение 15–20 мин. Однако если температура слишком высокая, вам смогут помочь только врач или специальные лекарственные препараты. Поэтому полностью на водолечение все-таки не надейтесь. А еще лучше будет, если вы попытаетесь предотвратить болезнь.

Не редкостью в наше время являются и так называемые **острые респираторные инфекции**, которые довольно часто провоцируют возникновение острого бронхита или воспаления легких. Не удивляйтесь распространению этих болезней: всему виной – загрязнение окружающей среды, злоупотребление продуктами химической промышленности, курение, неправильное и необоснованное применение лекарственных препаратов. Заражение любым из заболеваний данного типа происходит воздушно-капельным путем от больного человека.

Симптомы острых респираторных инфекций, без сомнения, известны всем: все вы когда-нибудь ими болели. Вспомните, вначале вы чувствуете недомогание, вялость, часто ломоту в мышцах. Через 1–2 дня появляются и другие признаки: головная боль, кашель, насморк, повышение температуры, першение в горле. Как правило, такие заболевания, если они не чреватые осложнениями, успешно лечатся в домашних условиях. Вода и здесь окажет неоценимую помощь. Вам

рекомендуется пить больше жидкости, и в этом случае предпочтительным будет употребление слегка подогретых щелочных минеральных вод типа «Боржоми». Горячие ножные ванны вам тоже будут очень полезны. Не лишним будет упомянуть о том, что в этом случае показаны и паровые ингаляции.

Острое респираторное заболевание при несвоевременном или неправильном лечении может привести к **воспалению легких** (пневмонии). Если вы еще этого не знаете, поясню, что пневмонией называется воспаление ткани легких, которое вызывается бактериями. Симптомы этого заболевания вам скорее всего известны. Напомню вам, что оно часто начинается с резкого повышения температуры, болей в груди, кашля (сначала сухого, а затем – с мокротой), озноба. Затем кашель усиливается, появляется слабость и потливость. Конечно, в этом случае надо обратиться к врачу, ведь при этом заболевании несколько раз в день нужно вводить антибиотики (в виде инъекций). Кроме того, воспаление легких бывает трудно диагностировать, так как оно незаметно может развиваться из острого респираторного заболевания.

Прописав нужные вам препараты, врач непременно добавит, что вам необходимо правильно питаться, чтобы уменьшить воспаление и таким образом способствовать дезинтоксикации организма. А для этого, в частности, необходимо пить больше жидкости: можно воды, а можно и отваров лекарственных трав. Как видите, вода поможет и здесь. Если вас интересует, какое же количество жидкости вам необходимо, скажем, что его объем следует увеличить до 2 л в сутки.

Продолжительный кашель сейчас не редкость. Оставлять его без внимания не стоит: он может перейти в **хронический бронхит**. Учтите, что если после перенесенной болезни в течение четырех недель вам не удалось избавиться от кашля, стоит призадуматься. В этом случае, конечно, обратитесь к врачу. А еще лучше будет, если вы, лечась от инфекционного заболевания, подумаете и о том, чтобы устранить один из его симптомов – кашель.

Очень полезным для вас в этом случае будет минеральная вода, разведенная пополам с теплым молоком. Этот напиток превосходно справится с постоянным кашлем и, вполне возможно, «отрежет все пути» к развитию более серьезных болезней, возникающих на его почве.

Поговорим о **беременности**. Вы, конечно, знаете, что этот период в жизни женщины, с одной стороны, приносит много радости, ведь скоро в доме появится малыш. Но вместе с тем (и будущие матери должны это осознавать) процесс протекания беременности сопряжен со многими трудностями и проблемами. Многие из них связаны с тем, что в этот период женский организм готовится выполнять новую функцию. Вот почему во многом он претерпевает изменения.

Изменения эти практически никогда не протекают гладко. Для многих женщин процесс беременности связан с различного рода недомоганиями. Основные из них – анемия и токсикоз.

Под **анемией** понимается такое заболевание, при котором изменяется состав гемоглобина и эритроцитов в крови – он уменьшается. А поскольку в гемоглобине содержится железо, его организму начинает не хватать. Железодефицитной анемией страдают не только будущие матери. Это еще и одна из самых распространенных анемий среди женщин. Дело в том, что в результате ежемесячных физиологических кровотечений женщины теряют некоторое количество необходимого организму железа. Однако при беременности, когда потребность организма в нем возрастает, анемии особенно часты. Лечение железодефицитных анемий осуществляется прежде всего с помощью препаратов железа, которые назначает врач. Большую роль в избавлении от этого заболевания играет также правильное питание, в состав которого входят продукты, содержащие в себе железо. Часто больным железодефицитной анемией прописывается специальная лечебно-столовая минеральная вода (например, «Полюстрово»), в которой содержится железо. В таком виде оно легко усваивается организмом, и его недостаток восполняется. Можете также использовать и другие железистые минеральные воды (например, «Марциальную» или «Джермук»). Если уж мы завели разговор о женском организме, скажем несколько слов и об еще одном его физиологическом периоде. Речь идет о климаксе. **Климакс** (а точнее, климактерический синдром) – это физиологический период в жизни женщины, в течение которого проходит процесс утраты ею репродуктивной (детородной и менструальной) функции. В это время у каждой женщины наблюдаются определенные нарушения со стороны нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Клиническая картина климактерического синдрома у разных женщин складывается по-разному. Некоторые страдают от головных болей и головокружений, повышения артериального давления и сердцебиений. У других наблюдаются эндокринные нарушения: ожирение, сахарный диабет. У третьих климактерический синдром связан в первую очередь с нарушениями нервной системы: такие женщины начинают быстро утомляться, терять аппетит, становятся раздражительными. Как видите, процесс может протекать по-разному. Выбор метода лечения климактерического синдрома следует обговаривать с врачом. Но поскольку мы говорим о роли воды в лечении различных заболеваний, отметим, что и здесь она играет немаловажную роль. Прежде всего в данном случае всегда показаны водные процедуры – холодные обливания, сидячие ванны с травами, контрастные ножные ванны, душ. Кроме того, в лечении климактерического синдрома большую роль играют минеральные воды. Однако часто этих методов лечения оказывается недостаточно, и врач прописывает лекарственные препараты. Но в любом случае самолечением заниматься не стоит так же, как не стоит забывать и о целебных свойствах минеральной воды.

Вода играет большую роль не только в лечении различных заболеваний, часто она является средством оказания первой медицинской помощи. Так, например, неоценима ее роль в оказании первой помощи при тепловом или солнечном ударе. **Тепловой удар** случается при температуре выше +30 °С в солнечную или пасмурную погоду в том случае, если движение воздуха отсутствует. **Солнечный удар** бывает исключительно при перегревании на солнце.

Клиническая картина теплового и солнечного удара практически одинакова. Различие состоит в том, что при солнечном ударе к перечисленным ниже симптомам прибавляется еще и ожог кожных покровов.

В остальном проявления одинаковы: головная боль, одышка, сердцебиение, тошнота, рвота. Пораженный тепловым или солнечным ударом бледнеет, дыхание у него становится поверхностным и учащенным, пульс – частым, но слабым. Больной может потерять сознание. В тяжелых случаях наблюдается остановка сердца и дыхания.

В оказании неотложной медицинской помощи главная роль отводится воде. Если состояние больного нельзя назвать тяжелым, ему рекомендуются прохладный душ или ванна. На голову следует положить пузырь со льдом. Хорошо выпить подсоленной воды. Однако первой помощью в подобных случаях ограничиваться нельзя: пострадавшего немедленно нужно доставить в стационар. А еще лучше будет, если вы примете меры для предупреждения теплового и солнечного удара. Рекомендуем вам летом носить светлую одежду из тканей естественного происхождения свободного покроя. Головной убор обязателен.

И еще одно замечание. Среди вас, конечно, найдется много любителей позагорать. Запомните, что делать это надо исключительно в утренние и вечерние часы. Это значит, что в промежуток времени с 12 до 16 ч дня принимать солнечные ванны не рекомендуется. Вы недовольны, считая, что в оставшееся вам время приобрести ровный смуглый оттенок не удастся? Но это не так: утром и ранним вечером солнце наиболее благоприятствует загару. К тому же тепловой или солнечный удары вам не грозят.

Поговорим о том, какую роль играет вода в оказании первой помощи при ожогах. **Ожог** возникает в результате повреждения, вызванного высокой температурой. Первая помощь, которую оказывают при легких ожогах, осуществляется с помощью воды. Прежде всего пораженный участок непременно, в первые же секунды, надо охладить с помощью холодной воды. Для этого в течение 30–35 мин подержите его под струей холодной воды или холодным душем. Затем обожженные участки следует промыть. Если у вас под рукой нет стерильного физиологического раствора или слабого раствора марганцовки (что вполне вероятно), то с этой целью вы можете использовать мыльную воду. Обожженные участки кожи нередко рекомендуют как можно скорее погрузить в воду, присыпать пищевой содой и перевязать.

Разговор о дерматитах можно продолжать, ведь ожоги не являются единственной их разновидностью. Очень распространены поражения появляющиеся по механическим причинам (вам они известны под названием **мозолей** ). Часто они возникают при носке тесной обуви. Не менее распространены и мозоли, полученные при

выполнении различного рода работы по хозяйству (так называемые трудовые мозоли), – при пилке дров, стирке вручную и т. д.

Поговорим о первом типе мозолей. Прежде всего рекомендуем вам тщательно выбирать обувь, так как тесная и неудобная обувь может привести не только к появлению мозолей, но и деформации стопы. В лечении мозолей, полученных при носке неудобной обуви, вода не играет решающей роли, однако использовать ее в этих случаях просто необходимо. Если вы натерли мозоли, вымойте ноги прохладной водой и мылом, а уже потом применяйте специальные средства, например сырой картофель или мозольный лейкопластырь.

А еще лучше, если возникновение мозолей вы будете предотвращать. Попробуйте, например, применить обливания: сначала холодной, затем теплой, а в заключение снова холодной водой. Ноги будут меньше потеть. А еще не забывайте распаривать стопы в горячей ванночке, чтобы удалить с них загорбевшую кожу. Тогда многие кожные заболевания вам не будут страшны! Поговорим о том, какую роль играет **вода в лечении детских заболеваний** .

Но разговор я начну хотя и не с описания заболевания, но с не менее важного вопроса – вопроса о вскармливании грудного ребенка. Ведь если с молоком матери ребенок получает все необходимые ему вещества, то он будет правильно расти и развиваться.

Но неправильным будет полагать, что грудному ребенку вполне хватает тех питательных веществ, которые содержатся в грудном молоке. Так, например, буквально с первых дней жизни ребенок нуждается и в обыкновенной воде. Для этого рекомендуется давать ему по 1–2 ч. л. кипяченой воды без сахара между кормлениями.

А теперь о заболеваниях.

Частое явление в детском возрасте – **аденоиды** . Они причиняют много неприятностей. Однако их развитие можно приостановить. Одним из средств в данном случае является промывание носа соленой водой. Как вы можете убедиться, вода является ценным помощником и здесь. Продолжая тему о детских заболеваниях, скажу, что вода применяется и при лечении **детских авитаминозов** . Вы спросите, какую же роль в этом случае она играет? Может быть, в ней много витаминов? Нет, дело не в этом. Просто при лечении детских авитаминозов используются витамины, которые организмом усваиваются только растворенными. К их числу относятся

аскорбиновая кислота, витамины В1, В2, В6, В12 и некоторые другие. Поэтому хотя авитаминоз не связан напрямую с лечением с помощью воды, все же, поскольку витамины часто применяются в форме водных растворов, кратко расскажем о каждом из них.

*Витамин С* (аскорбиновая кислота) отвечает за стойкость организма по отношению к внешним факторам, улучшает работу печени и обеспечивает прочность стенок кровеносных сосудов. При недостатке этого витамина ребенок становится раздражительным, вялым, десны у него разрыхляются, кровоточат.

*Витамин В 1* благотворно влияет на пищеварение, а также на нервную и эндокринную системы организма. Недостаток его приводит к нарушениям сна, появляются головные боли, потливость. При недостатке этого витамина частое явление – запоры.

*Витамин В 2* отвечает за зрение, увеличивает его остроту. При недостатке этого витамина ухудшается зрение, особенно сумеречное. Это проверяется довольно просто: ребенок не может быстро различать предметы при быстром перемещении из светлого помещения в темное. *Витамин В6* участвует в образовании гемоглобина, так что его недостаток может привести к детской анемии. *Витамин В12* играет большую роль в процессе кроветворения в организме. При недостатке этого витамина оно, как вы уже поняли, нарушается. Кроме того, у ребенка пропадает аппетит, он становится вялым и раздражительным.

Таким образом, давая ребенку водорастворимые витамины, вы обеспечите ему здоровую жизнь. Одним из самых распространенных детских заболеваний является **насморк**. Заболевание это, казалось бы, простое и неопасное, но чем младше ребенок, тем тяжелее он его переносит. Особенно тяжело переносится насморк грудными детьми, ведь нарушение дыхания напрямую связано с тем, что процесс кормления ребенка становится крайне затрудненным.

Однако чаще всего при лечении насморка даже у грудных детей можно обойтись без вмешательства лекарственных препаратов.

Во многих случаях рекомендуется теплая грелка, ее надо прикладывать к ножкам ребенка. Для этого наберите в грелку в меру горячей воды (на 2/3), слегка сожмите незаполненную часть, чтобы выгнать пар, плотно закрутите пробку и оберните грелку полотенцем. Грелку можно держать в течение длительного времени, лишь бы не было ожога.

Полезны будут и ножные ванны. Для этой процедуры надо взять глубокий таз или ведро и наполнить его водой (42–45 °С). Ребенка сажают на стул и опускают его ноги в воду. Время от времени воду надо подливать, при этом температура воды должна быть высокой настолько, чтобы ребенок смог ее вытерпеть, иначе вы можете его ошпарить. Ножную ванну надо принимать в течение 15–20 мин (опять-таки столько, сколько сможет выдержать ребенок). После принятой таким образом процедуры должен появиться «эффект розовых носков», но имейте в виду, ни в коем случае не «красных» и не «малиновых». Как вы сами, наверное, помните, когда вы были маленькими, вам делали ножные ванны с добавлением горчицы. Однако в последнее время врачи их не рекомендуют, поскольку, как они говорят, аллергические реакции организма на горчичный порошок участились. Но и простая горячая вода также принесет желаемый результат. Помните только о том, что ее температура должна быть «терпимой».

После окончания ванночки ножки ребенка надо тщательно вытереть, надеть на них шерстяные носки и уложить малыша в теплую постель, накрыв одеялом. Очень тяжело переносят маленькие дети болезни, связанные с пищеварительным трактом. Более того, если их вовремя не вылечить, они могут стать хроническими. Вдумайтесь, если вы вполне зрелый человек, страдающий заболеванием желудочно-кишечного тракта, то, может быть, виной тому недолеченная в детстве болезнь. Мы ни в коем случае не говорим об этом, желая вас утратить: просто внимательнее следите за состоянием здоровья своих детей.

Источник желудочно-кишечного заболевания у детей чаще всего связан с инфекцией или аллергией. В любом случае самолечением заниматься не следует – обязательно вызовите врача.

А вот подготовить ребенка к приходу врача вы можете и сами. В этом вам поможет обыкновенная вода. Дело в том, что при запорах вы, например, сможете прочистить кишечник ребенка. Делается это с помощью очистительных клизм. Расскажу вам об этом поподробнее.

Подготовьте все необходимое для процедуры. Для этого кипяченую воду остудите до комнатной температуры – около 20 °С. Возьмите грушевидный резиновый баллон, предназначенный для клизм, а также клеенку и вазелин. В баллон набирается вода,

наконечник смазывается вазелином. Ребенка кладут на левый бок – на клеенку – с поджатыми к животу ногами и осторожно вводят в прямую кишку резиновый наконечник. Нажимая на резиновый баллон, в толстый кишечник таким образом вводят необходимое количество воды. После того как вы вынете наконечник, зажмите ягодицы ребенка и, если он сможет потерпеть, выждите 5 – 10 мин, а затем уже сажайте его на горшок.

При исследовании толстого кишечника очистительные клизмы ставят, как правило, утром и вечером, натощак. Когда диагноз установлен, врач обговаривает с родителями методы лечения заболеваний с помощью лекарственных препаратов, т. е. медикаментов (поэтому этот вид лечения называется медикаментозным). Как видите, самая обычная вода важна и в этом случае.

Затрону и еще один серьезный вопрос – **травмы**. От несчастных случаев уберечься трудно именно потому, что они внезапные, непредвиденные. Но если вы стали свидетелем несчастного случая, помогите пострадавшему. Каждому будет полезно знать о том, как эффективно может помочь вода.

Одной из травм является **рана**. Вы, конечно, знаете, что раны бывают разными. В частности, раны делят на чистые, микробозагрязненные и инфицированные. Раны, полученные в результате случайных причин, как правило, чистыми не бывают. Чистые (асептические) раны наносят только с целью вылечить – во время операций.

Все же случайные раны являются микробозагрязненными.

Загрязнение может привести к инфицированию: в ране наблюдаются воспалительные явления (краснота, отек, нагноения).

Этого можно избежать. И простая вода способна оказать здесь неоценимую услугу. Прежде всего рану с помощью воды следует промыть. Это очень важно, так как таким путем из раны удаляются пыль, грязь и сгустки крови.

Таким образом, вода отчасти препятствует инфицированию раны, хотя одной ее будет все же недостаточно.

Вода поможет и как обезболивающее. Дело в том, что холод уменьшает боль, и пузырь со льдом, приложенный к поврежденному участку тела, поможет устранить болевые ощущения.

Появление ран сопровождается кровотечением, и пузырь со льдом поможет не только обезболить, но и сузить сосуды, что способствует окончательной остановке кровотечения. Вместо пузыря со льдом можно использовать и холодную воду.

Раны принадлежат к числу открытых повреждений. Есть, как известно, и закрытые повреждения: растяжения, вывихи, некоторые типы переломов. Вода помогает и в этих случаях.

Одним из таких повреждений является **растяжение**, которое чаще всего возникает тогда, когда на участок тела (обычно на месте сустава) действуют две противоположные травмирующие силы. Клиническая картина характеризуется тем, что контуры сустава сглаживаются за счет отека, движение ограничивается из-за сильной боли, иногда вокруг сустава появляются признаки кровоизлияния (синяк).

Конечно, в этом случае очень важно своевременно оказать первую медицинскую помощь. Прежде всего, как вам, может быть известно, поврежденный участок нужно туго забинтовать и обезболить. В этом случае вам снова помогут пузырь со льдом или грелка с холодной водой, приложенная к пострадавшему месту.

После того как вы транспортировали больного в медпункт и там подтвердили диагноз, начинается лечение. Поврежденный участок должен быть неподвижным в течение недели. А после истечения этих семи дней назначаются тепловые процедуры, где, как вы уже догадались, заметную роль отводят воде. Итак, вода помогает при растяжениях связок. Немаловажную роль играет она и в оказании первой медицинской помощи при вывихах.

**Вывихом** мы называем такой вид травмы, при котором происходит внутреннее повреждение сустава: его поверхности смещаются по отношению друг к другу и остаются в этом положении.

Конечно, вы знаете, что вывихи следует вправлять. Но не стоит оказывать такого рода помощь пострадавшему в том случае, если вы не знаете, как это делать. Гораздо большую помощь вы окажете в том случае, если перевяжете пострадавшую конечность в том положении, в каком она оказалась, и дадите обезболивающее. Здесь вам снова поможет вода, которую следует применять точно так же, как и в предыдущих случаях. Такую же помощь следует оказывать и при переломах. В последнем случае после фиксирования поврежденной

конечности до тех пор, пока не срастется перелом, назначается еще и физиотерапевтическое лечение.

Как видите, вода поможет и здесь.

Как обезболивающее средство, холодная вода или лед применяются и в случае **синдрома длительного сдавления**. Здесь мы имеем в виду ту ситуацию, когда возникает целый ряд расстройств, возникающих у пострадавшего после освобождения его из-под завала. Первая помощь, какую вы, не специалист, сможете оказать пострадавшему, будет состоять в иммобилизации (обездвиживании) поврежденной конечности и ее обезболивании. Если под рукой не окажется специальных, предназначенных для этого средств, поможет обыкновенная вода, а точнее, грелка с холодной водой или пузырь со льдом.

При травмах помогает и минеральная вода. Известно, например, что вода, содержащая кремниевую кислоту, способствует процессу обезболивания, а также противодействует воспалительному процессу. Кроме того, такие минеральные воды обладают и антитоксическим эффектом.

А теперь, когда я рассказала вам о лечении различных заболеваний и травм, вспомним о том, что возникновение и развитие самых разных заболеваний можно предотвратить. Как вы знаете, одним из эффективных средств в этом случае является **закаливание**. А что, если не вода, сможет этому способствовать?

Запомните, что плавание, ныряние, закаливание и игра в мяч в воде закаливают организм, повышая его устойчивость к самым различным заболеваниям. Очень полезны ванны из морской воды. Они также закаливают организм и делают его более защищенным от вредных для него внешних воздействий. Но, кроме того, они обладают и другими целебными свойствами. Вы, наверное, знаете, что в морской воде содержатся калий, йод, магний и сера. Эти же вещества содержатся и в крови. При соприкосновении кожи с морской водой происходит уравнивание баланса соли в организме через кожу, так как получается, что на поверхности кожи содержится больше соли, чем в тканевой жидкости. В результате уравнивания часть тканевой жидкости выходит, а минеральные вещества впитываются организмом. Это, конечно, идет ему на пользу: самочувствие

улучшается, процесс обмена веществ нормализуется, нервная система становится более здоровой.

Если вы имеете возможность отдохнуть на море, примите к сведению следующую информацию. Прежде всего, если вы здоровый человек, то можете входить в воду уже при температуре +17 °С. Купайтесь 2–3 раза в день. Время пребывания в воде постепенно увеличивайте: от 2–3 до 10–15 мин.

Запомните и следующие правила. Купаться натошак не следует, так как плавание отнимает много энергии, которую организм еще не накопил. Однако раньше, чем через 1,5–2 ч после еды, купаться нельзя, потому что от слишком активных движений может возникнуть непроходимость кишечника.

И еще. Если у вас тяжелое заболевание сердца, почек или бронхиальная астма, то купания и даже ванны из морской воды вам запрещены.

Говоря о целебных свойствах воды, я не заострила ваше внимание еще на одном аспекте – применении воды в приготовлениях различных отваров и лечебных чаев. Это не было сделано намеренно, поскольку в приготовлении отваров не меньшее (а скорее всего большее) значение имеют лекарственные растения. В то же время, говоря об использовании воды в медицине, нельзя об этом и забывать, потому что вы, конечно, знаете, насколько эффективны бывают такие отвары при лечении различных заболеваний, а если бы не было воды, не было бы и отваров и настоев.

И еще несколько слов о воде. Вода – это основное средство, с помощью которого мы поддерживаем **гигиену тела**. А вы знаете, какое большое значение имеет гигиена в предупреждении различных заболеваний. Содержание тела в чистоте, регулярное мытье рук – и сколько заболеваний будет предотвращено, скольких неприятностей вы избежите!

Итак, как видите, не только дорогостоящие медицинские средства способны помочь вам при лечении: много целебной силы заключается и в самых простых веществах. Лечебные свойства воды убедительно доказывают эту мысль. Так что, когда вы чувствуете, что начинаете болеть, прежде чем лезть в сумочку или аптечку за спасительной таблеткой, попробуйте вылечиться без нее, с помощью самого, казалось бы, простого средства – воды.

## **Глава 5 Незаменимые водные процедуры**

## **Необыкновенные свойства обыкновенного душа**

Каждое утро, пользуясь душем, мы прежде всего экономим время, особенно если куда-нибудь торопимся. В большинстве своем люди относятся к душе как к умывальнику. Очень редко кто задумывается о его полезных свойствах. Так рассмотрим душ немного с другой точки зрения.

Последователи теории биополей и энергетических оболочек утверждают, что вода смывает с нас негативную информацию и несет заряд позитивной энергии.

Именно в этом и заложено все положительное воздействие душа, любых водных процедур, да и просто обычного купания в речке или в пруду. Я намеренно не беру в расчет морскую воду, так как она обладает совершенно особенными свойствами, плотностью и лечебными эффектами.

Существует еще один немаловажный аргумент в пользу душа. Организм человека дышит не только легкими, но и кожными порами. Если вода покрывает все тело (когда мы принимаем ванну), то к порам не поступает воздух, а насыщать кровь кислородом, чтобы тот поступал во все уголки, одними легкими организму не всегда удается.

Душ же в силу своих особенностей расширяет кожные поры и увеличивает способность организма к внешнему дыханию. Множество сильных струй, ударяясь о кожу, вызывает прилив крови к мышечным тканям, снимая усталость и переутомление.

Если долго находиться в воде, возникает легкое кислородное голодание, и из-за этого человек чувствует себя утомленным.

Повторяюсь! Человек чувствует себя утомленным, а утром это совсем нехорошо, так как весь день еще впереди и организму предстоит использовать свой потенциал на 100 %.

Душ – великолепное тонизирующее средство. Он в состоянии сделать из самого закоренелого пессимиста прогрессирующего оптимиста!

Сам эффект воздействия воды на самочувствие человека нельзя переоценить! Ведь соприкосновение со стихией, в которой однажды

зародилась жизнь на Земле, всегда благотворно.

### Контрастный душ

Если варьировать температуру воды, то польза от такого душа возрастает на несколько порядков. Происходит это потому, что быстрая смена температуры оказывает своеобразное шоковое воздействие, стимулируя жизненно важные функции организма.

Таким способом стимулируются сердечная деятельность и иммунитет, функции печени и кишечника, которые напрямую зависят от воздействия на внешние кожные покровы.

Невротическая гипертония не болезнь, а всего лишь последствия нервных стрессов и внутренних переживаний. Лекарственное лечение дает эффект не всегда, так как для лекарственных средств в этом случае просто нет нужной «мишени», тогда как использование контрастного душа может полностью вас избавить от тягостных скачков артериального давления – надо лишь регулярно и систематически проводить эту процедуру. Молодые и пожилые, женщины и мужчины – все могут существенно улучшить свое здоровье путем использования душа или проведения обливаний. Холодная вода рефлекторно вызывает временное сужение кожных периферических сосудов. Это влечет за собой перегонку периферической крови – а ее 30 % от всей крови человека – во внутренние органы и мозг, тем самым обогащая их кислородом.

Важен контрастный душ и тем, что он коренным образом способен повлиять на уровень веществ под названием эндорфины, которые и заведуют нашим настроением. Прямой рефлекс с кожных покровов стимулирует их выработку в мозге, делая нас жизнерадостными, оптимистичными людьми.

Чем шире температурный диапазон, тем большее влияние оказывается. Однако, как и в любой другой ситуации, необходимо придерживаться разумных пределов. Практикуя контрастный душ, начинать нужно с небольших перепадов температур. Руководствоваться следует определенными критериями.

Для начала в качестве холодной воды можно использовать воду комнатной температуры. Ваш слабый организм начнет реагировать и на этот раздражитель самым положительным образом – появится бодрость, в течение дня вы будете меньше уставать и сумеете сохранить хорошее настроение.

Температура воды в нижней точке не должна причинять сильных неприятных ощущений, а только вызывать дискомфортное состояние.

В свою очередь неуютная среда заставляет организм приспосабливаться к разнообразным условиям и адекватно реагировать на меняющиеся условия функционирования.

Горячая вода также не должна сильно обжигать. Принимая во внимание все нюансы, следует отрегулировать перепад температур, который для вас наиболее приемлем. Увеличивая амплитуду температур, но только постепенно, можно достичь очень неплохих результатов.

Конечно, не стоит присваивать водным процедурам ореол чудесной панацеи от всех болезней, но кое в чем вода все же способна нам существенно помочь. В первую очередь это относится к восприимчивости к простудным заболеваниям, в частности к гриппу и разнообразным видам аденовирусных инфекций. Прохладная вода значительно повышает защитные силы организма, и его болезненные реакции на инфекцию снижаются.

Душ – личный массажист

Все знают о существовании массажных кабинетов, а многие сами посещали их. Это очень полезно, так как во время процедуры стимулируются определенные участки тела и находящиеся в них нервные окончания.

Опытный массажист точно знает, где такие участки находятся и какие органы с ними связаны. Ведь неправильная методика, вместо того чтобы поправить здоровье, может привести к тяжелой травме. Особенно осторожно нужно относиться к позвоночнику и производить с ним манипуляции можно только высококвалифицированному специалисту с большим опытом работы. Услуги такого мастера далеко не бесплатны, а значит, возможность посещать массажиста есть не у каждого.

Вот так, плавно и ненавязчиво мы переходим к рассмотрению душа в качестве массажера.

Если у вас дома из крана течет не тоненькая струйка воды, а вода идет под нормальным давлением, то сделать массаж доступным вполне реально.

Если ранее я упоминала о массаже, который может причинить вред, то массаж водой – вполне безопасная процедура. Совершенно не

знакомый с основами процедуры, беспорядочно направляющий водяную струю человек в большинстве случаев определит и запомнит подходящие места для массирования. Обычно во время воздействия на эти точки мы испытываем приятные ощущения.

Глубокий подводный массаж берет свое начало еще в Китае периода Тайской династии, где лекарь Тайто впервые попробовал массировать одного из своих пациентов непосредственно в воде, что доставило больному жуткую боль и одновременно невыразимое облегчение после проведенного сеанса.

С тех пор подводный массаж прочно вошел в арсенал как китайской, так и европейской медицины благодаря своим исключительным лечебным качествам и эффективной стимуляции мышечного кровообращения и возбуждения циркуляции энергии по меридианам Ци.

Однако в домашних условиях провести сеанс подводного массажа достаточно сложно, не говоря уже о необходимости определенных знаний в этой области, так как эффективность массажа тонко граничит с вредными воздействиями.

В то же время, используя в качестве массажера душ, мы не рискуем навредить себе неправильными действиями, так как сила, которой пользуется массажист-профессионал, несравнима с силой давления воды в бытовом водопроводе. К тому же напор легко отрегулировать.

Чтобы пользоваться массажными насадками и душем в обычном виде, придется немного доработать конструкцию смесителя воды. На отводящее отверстие для душа помещается двойник-распределитель с отдельными кранами для каждого из двух выводов. Один вывод используется как обычно, для подключения шланга душа. К другому выводу подсоединяется второй шланг с переходником на конце. Благодаря переходнику имеется возможность менять насадки в соответствии с их назначением.

В принципе, массажная насадка в разрезе – это система небольших каналов, по которым вода распределяется в нужном направлении, под определенным углом и с необходимой скоростью.

По своему действию насадки подразделяются на несколько типов, а говоря о том, насколько велика обрабатываемая площадь, имеется в виду единовременное воздействие.

Насадки интенсивного воздействия охватывают небольшие участки тела. Но сила воды на выходе достаточно большая. Это достигается благодаря специальной конструкции насадки. Ею нужно пользоваться осторожно в том смысле, что следует избегать прямого попадания водяной струи в глаза, рот и нос.

Насадками интенсивного воздействия пользуются в случаях, когда требуется хорошо промассировать мышцы. Особенно находящиеся в напряжении после работы на приусадебном участке продольные мышцы спины и икры ног.

Продолжительность и сила, с которой подается вода, не должны причинять сильной боли, хотя в некоторых случаях легкие болевые ощущения свидетельствуют об эффективности ваших действий.

Насадки умеренного воздействия отличаются от предыдущих тем, что позволяют массировать более обширные участки тела, но с меньшей силой.

Применение их оправдано для предварительного массажа или массажа тех участков тела, которые наиболее чувствительны.

Время процедуры с применением таких насадок может быть значительно большим, чем с насадками интенсивного воздействия. Но если в первом случае температура воды имеет меньшее значение, чем время, то при массаже более продолжительном вода должна быть близкой к температуре тела. Соотношение температура/время подбирается индивидуально, и опять-таки выбор основывается на личных ощущениях.

Отличительной особенностью насадки для мягкого массажа является большой диффузор, рассеивающий воду на множество тоненьких струек. Каждая такая струйка, как иголочка, впивается в кожу и очень хорошо стимулирует ее. Положительное действие такой микростимуляции заметно уже после нескольких сеансов.

Кожа становится более упругой и эластичной. В ней восстанавливаются естественные процессы обмена веществ. Во время такого массажа лучше использовать нейтральный для кожи гель для душа.

Баня

Если обобщить все вышесказанное, то получается, что водные процедуры – от простого купания в реке до специализированного

водного массажа – помогают поддерживать здоровый дух в здоровом теле. А если так, то нельзя не рассказать о банях.

Если разобраться, то у наших далеких предков выбор был, собственно, небольшой. Позволять себе гигиенические процедуры они могли только в теплое время года. Или должны были превращаться в «моржей».

Первое означало практически не мыться, а второе, особенно для народов Крайнего Севера, оказалось не совсем удачной идеей. Но народная мудрость на то и народная, чтобы объединять в себе все, испытанные временем, по-настоящему удачные идеи.

В зависимости от климатических особенностей мест проживания и чисто национальных черт люди, не имеющие изысков современной техники, находили способы и возможности придерживаться сложившихся в их обществе санитарных норм.

Классическим примером можно считать японские опилочные бани, суть которых заключалась в том, что человек погружался в разогретые опилки и потел. С потом выходили шлаки, а полезные древесные вещества впитывались через кожу в кровь.

Можно провести определенную связь между климатом и методами термического очищения. Чем суровее был климат, тем бескомпромисснее становились способы.

В условиях Крайнего Севера пользовались небольшими ярангами из шкур тюленей. В них разводили костер и там же мылись, невзирая на неудобства, которые, само собой, возникали.

И наоборот, достаточно вальяжные турецкие бани и римские купальни, в которых плавали с нескрываемым удовольствием практически до посинения.

Неправы те, кто думает, что все усилия людей в прошлом сводились лишь к тому, чтобы просто помыться.

Примитивизмом они не страдали, и душевное здоровье было для них не пустым звуком.

Целебные банные процедуры, которыми не пренебрегали наши предки, не утратили своей актуальности и в наш век высоких технологий.

Наибольшую популярность во всем мире завоевали два вида бани. Паровая – русская баня и баня с сухим воздухом – финская (сауна).

Каждая имеет великое множество своих поклонников, и совершенно бессмысленно затевать спор на тему – какая лучше?

Вместо этого я расскажу об особенностях и достоинствах каждой.

Для русской бани наиболее характерны температуры от 60 до 80 °С и влажность воздуха почти 100 %. Влажный пар несколько затрудняет процесс потоотделения, но зато в русской бане сильнее прогревается тело. В результате более интенсивными становятся процессы пищеварения и обмена веществ.

Традиционное использование веников в русских банях также оправданно. Легкое похлопывание – своеобразный массаж, способствующий кровообращению и закаливанию организма. А само присутствие березового или дубового веника вносит в атмосферу парной неповторимый аромат леса.

Каждый веник хорош по-своему. Березовый гибок и прочен. Хорошо помогает при болях в суставах и мышцах, оказывает успокаивающее действие.

Заготавливать березовые веники лучше всего в середине июня – на Троицу. В этот период листья и ветки дерева содержат наибольшее количество полезных веществ.

Дубовый веник хорошо использовать при различных кожных заболеваниях, а срезать ветки для него лучше в августе-сентябре.

Добавив в веник несколько эвкалиптовых веточек, можно не только разнообразить запахи в парной, но и избавиться от простудного заболевания. Также не лишним будет присоединить к венику полынь, ромашку и другие лечебные травы.

В сауне (финской бане) температура гораздо выше, в среднем 100–120 °С. Хотя некоторые любители сауны утверждают, что это не предел, и доводят температуру до 160 °С. Такой жар можно выдержать только благодаря низкой концентрации влаги в воздухе – 10–15 %. В сухой бане уже через несколько минут происходит обильное потоотделение. Вместе с потом выходят шлаки, и за одну процедуру организм человека может потерять до 1 л воды.

Но это еще не все. Сауна, как и баня, способствует уменьшению отеков и снижению массы тела. Кожа очищается и становится более эластичной. Кроме этого после посещения сауны происходит расслабление мышц. Человек чувствует легкость во всем теле, голова становится ясной.

## Лечебные ванны

В зависимости от температуры ванны оказывают разное действие.

Холодная ванна с температурой воды 20 °С и ниже применяется с целью закаливания организма, т. е. изменения его реактивности и повышения сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды. Принимать их нужно не больше 2–3 мин. Начинать такие ванны нужно с температуры 35–32 °С, постепенно приучая организм к все более холодной воде. Эти ванны хорошо использовать и для избавления от лишнего веса.

### *Прохладная ванна.*

Температура воды 21–30 °С. Время приема увеличивается до 5 – 10 мин. Эта процедура хороша как закаливающая и тонизирующая, а еще она предупреждает преждевременное старение тела.

### *Контрастная ванна.*

Температура воды 40–42 °С. Находиться в ней следует 5 мин, затем – обливание холодной водой 20–25 °С и опять – в ванну. Прделав эту процедуру еще два раза, завернитесь в простыню и укройтесь теплым одеялом. Эффект от такой ванны такой же, как и от контрастного душа.

### *Горячая ванна.*

Температура воды 38–40 °С. Постепенно подливается горячая вода, и температура доводится до 45 °С. Находиться в ней можно не более 15 мин. Такая процедура помогает при простуде, гриппе и заболеваниях верхних дыхательных путей. После принятия ванны нужно выпить горячий чай с малиной, естественно, хорошенько закутаться и пропотеть.

### *Гипертермическая ванна.*

Температура для начала приема 36–37 °С. В течение 10–15 мин ее доводят до 43–45 °С. При максимальной температуре человек находится 5–6 мин, выходит и заворачивается в простыню и теплое одеяло. Приблизительно полчаса потеет, выпив горячее питье. Потом вытирается и ложится в постель хорошо укрытым и отдыхает не менее 3 ч.

*Не следует забывать, что противопоказаниями к проведению высокотемпературных ванн являются недавно перенесенный инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, врожденные и приобретенные пороки сердца, а также повышение внутреннего давления и*

*эпилепсия. Все эти заболевания имеют способность либо обостряться, либо рецидивировать (повторяться заново во всех стадиях) под воздействием повышенной температуры и влажности.*

В истории медицины имеется немало свидетельств того, как быстро и неожиданно наступала смерть в ванне или бане – обычно люди, которых постигла сия участь, страдали какими-либо из перечисленных выше заболеваний.

Из-за чрезмерного перегрева расширялись сосуды сердца и сосуды головного мозга, в которых у людей пожилого возраста всегда имеются атеросклеротические бляшки, способные отрываться и двигаться вместе с током крови по кровеносному руслу до тех пор, пока какая-нибудь из них не закупорит крупный сосуд и не вызовет быструю смерть.

Высокая температура в сочетании с чрезмерной влажностью вызывает резкое повышение артериального давления, увеличение частоты сердечных сокращений и прилив крови к сосудам легочного круга кровообращения. Таким образом, в список противопоказаний горячих ванн будут входить сердечная недостаточность и бронхиальная астма.

У женщин, в особенности молодых, под воздействием таких ванн могут обостряться воспалительные заболевания половых органов – как внешних, так и внутренних. Некоторые женщины пытаются использовать очень горячие ванны для вызывания у себя в домашних условиях искусственного выкидыша, но забывают или не догадываются о возможности массивного кровотечения.

Предменструальный синдром, или альгодисменорея (болезненные месячные), также являются прямыми противопоказаниями к применению горячих ванн, так как они могут вызвать усиление боли.

Наш организм имеет особенность, выражающуюся в том, что под воздействием высокой температуры повышается и температура нашего тела, что является обычной причиной тепловых ударов – чрезмерный и неконтролируемый перегрев организма приводит к его перегреву также и изнутри, в результате чего отказывают терморегуляторные механизмы и происходит тепловой удар.

По этой причине горячими ваннами не стоит увлекаться людям, склонным к перегреву или плохо переносящим жару в летнее время – в

ванной с ними может приключиться только что упомянутая нами неприятность.

Правильно проведенные гипертермические ванны улучшают питание тканей всего организма. Во время таких процедур повышается температура тела и тем самым увеличивается бактерицидность крови, активизируется обмен веществ.

*Ореховая ванна.*

400 г листьев грецкого ореха или столько же скорлупы залейте кипятком. Листья настаивайте 30–40 мин, скорлупу столько же кипятите. Затем процедите и вылейте в ванну при температуре 37–38 °С.

Продолжительность принятия ванны от 16 до 25 мин. Лечебный эффект усиливается, если принимать ореховую ванну по принципу гипертермической.

## Ванночки, припарки, лед, пар

### Ванночки

Естественно, не всегда для достижения необходимого результата целесообразно погружать свое тело в ванну с лечебными травами полностью. Иногда этого просто не рекомендуется делать, учитывая то, что через кожу очень хорошо происходит впитывание многих веществ. Я конечно же не хочу сказать, что ванны с добавлением различных травяных экстрактов вредны. Но, во-первых, локальные ванночки позволяют воздействовать на определенные участки кожи, а во-вторых, экономить лекарственные растения, купленные или заготовленные самостоятельно.

Для ванночек хорошо использовать настои и отвары. Традиционный способ приготовления следующий. Измельченное сырье помещают в эмалированную или фарфоровую посуду, заливают водой комнатной температуры и, закрыв крышкой, ставят на водяную баню. Нагревают (настой в течение 15 мин, отвар – 30 мин), часто помешивая. Потом охлаждают при комнатной температуре (настой 45 мин, отвар 10 мин), процеживают или фильтруют, а оставшуюся массу отжимают. После этого доводят водой до первоначального объема. Из большинства растений настои и отвары готовят в соотношении 1: 10 или 1: 20. Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время.

Так что нужно по возможности готовить их ежедневно. Если такой возможности нет, то хранить настои и отвары рекомендуется в темном, прохладном месте, лучше в холодильнике, но не более 2 суток.

Чаще всего к ванночкам прибегают для ухода за кистями рук и ногами.

Используемый натуральный экстракт ромашки способствует быстрому заживлению мелких трещин благодаря своему противовоспалительному действию. Хвойный витаминный концентрат питает кожу околоногтевой ткани и оживляет цвет и блеск ногтей. Хорошее смягчающее и омолаживающее действие оказывает настой березовых почек. Настой мать-и-мачехи имеет выраженные бактерицидные свойства.

### Припарки

В косметических целях для предварительной обработки кожи лица пользуются **паровыми ванночками** .

Использование пара оправданно как при жирном типе кожи, так и при огрубевшей коже с закупоренными порами. Пар, имеющий не очень высокую температуру, весьма эффективно расширяет кожные поры, увеличивая тем самым отделение и эвакуацию сала и пота.

Загрязненные протоки потовых желез постепенно очищаются от грязи, таким образом исключается возможность прекращения проявления загноившихся угрей и пиодермии – очень неприятного кожного заболевания.

После паровой ванночки кожа легче поддается дальнейшей обработке – чистке, наложению маски, массажу. Под воздействием пара происходит размягчение огрубевшей кожи и растворение пробочек, закрывающих протоки сальных желез.

И совсем они противопоказаны для лиц с вялой кожей и расширенными порами.

Старинная форма местного применения лекарственных растений – это **припарки** . Для приготовления припарок не нужно ничего особенного, просто измельченное лекарственное сырье смешайте с горячей водой и полученную кашу разложите на куске материи.

Приложите к больному месту и для сохранения тепла накройте теплой сухой тканью.

### Лед

Лед – хорошее стимулирующее средство, он поможет восстановиться кожным регенеративным процессам.

Выше мы отмечали, что отвары и настои недолговечны. А вот если применять их в замороженном виде, то это не только значительно увеличит срок использования, но и добавит к положительному влиянию эффект воздействия холодной воды.

### Обтирания, обертывания, обливания, компрессы, обтирания

В отличие от описанных ранее приемов здесь требуются определенная систематизация и режим в проведении процедур.

**Обтирания** подразделяются на общие и обтирания отдельных частей тела. В зависимости от состояния здоровья человека и времени года температура воды для обтираний выбирается индивидуально.

Обтирание как лечебная процедура включает в себя температурное воздействие и своеобразный массаж кожи и подлежащих тканей. Во время обтираний усиливается капиллярное кровообращение и ток лимфы, кожа начинает получать больше питательных веществ и становится крепче и эластичнее.

Увеличение лимфообращения также положительно влияет на общее состояние организма, ведь лимфа – наш самый активный дезинтоксигирующий агент, с ее помощью из состава крови удаляется большинство ядовитых веществ. В клинической практике лимфодренаж – один из самых эффективных способов излечения от наркомании и снятия абстинентного синдрома.

Использование обтираний холодной водой помогает избавиться от гнойничковых заболеваний кожи груди и спины, когда происходит сужение пор и удаление верхнего нежизнеспособного ее слоя.

Таким образом, применяя процедуру обтирания всего тела каждый день, вы сможете значительно омолодить свою кожу, не прибегая к трудоемким косметическим манипуляциям.

Еще одна положительная сторона холодных или даже ледяных обтираний – мощная стимуляция иммунитета.

Происходит это потому, что воздействие низкой температуры способствует увеличению защитной активности крови и всего организма в целом.

За примером не надо далеко ходить – все знают, что наибольшее свое распространение простудные заболевания приобретают осенью и весной, т. е. в пору значительного потепления в совокупности с авитаминозом, тогда как зимой мы почему-то бодем и простужаемся гораздо реже.

Общие обтирания начинать лучше всего в теплое время года водой комнатной температуры. Постепенно, приблизительно через каждые четыре дня, температуру понижают на 1 °С. Если начинать процедуры зимой, то обязательно теплой водой 30–32 °С и понижать ее до комнатной.

При обтирании отдельных частей тела температура может быть немного ниже, чем для общего обтирания.

Подробнее опишу процедуру, которая в значительной степени поможет избавиться от последствий полиомиелита и других костных и суставных заболеваний, улучшит периферическое кровообращение в

конечностях и окажет общее тонизирующее влияние на весь организм. Это перекрестное обтирание.

Его целесообразнее проводить по утрам. Объясняется это тем, что увеличивается уровень кислорода в крови и активнее протекают мозговые процессы, а в вечернее время это может привести к повышенной возбудимости и затруднить наступление сна.

Мокрой губкой или влажным полотенцем оботрите левую руку (кисть, предплечье, плечо). После этого сразу начинайте растирать ее сухим махровым полотенцем до тех пор, пока рука не покраснеет и вы не почувствуете тепло.

Точно такую же операцию проделайте с правой ногой (от стопы до паха). Повторяйте эту процедуру каждый день, чередуя конечности – левую руку с правой ногой и правую руку с левой ногой.

Через десять дней проведения этих процедур добавьте к обтираниям рук и ног обтирание спины, груди и живота.

Последовательность такова – левая рука, грудь, живот, правая нога и правая рука, спина, левая нога.

В такой последовательности необходимо придерживаться правила – не мочить следующую часть тела, не растерев хорошо предыдущую. Смысл такого чередования в том, что поочередно сверху вниз, стимулируя кровеносную систему, мы постепенно способствуем перемещению крови по организму.

Общие обтирания можно производить как утром, так и вечером. Вставая на коврик или в таз, оботрите сначала руки, потом ноги, живот, спину и, наконец, грудь и лицо. Эта операция должна занимать не больше 2–3 мин. Если эту процедуру вы проводите перед сном, то после необходимо лечь в постель в сухой теплой рубашке и накрыться теплым одеялом. Проводя такое обтирание утром, быстро оденьтесь, не вытирая тела, и 15–20 мин побегайте трусцой или поделайте шаги на месте, чтобы высохнуть и согреться.

Общее обтирание улучшает трофику кожи, способствует нормализации функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Хорошо помогает при лечении болезней, сопровождающихся кожным зудом, мышечной атонией, раздражительностью, быстрой утомляемостью, бессонницей (особенно если процедура проводится непосредственно перед сном).

## Компрессы

В случаях атеросклеротического изменения артериальных сосудов ног и нарушения венозного кровообращения, а также в качестве дополнительной процедуры при лечении пяточных «шпор» и солевых отложений в области стоп применяют прохладное обертывание нижних конечностей.

Четыре полотенца, по два на каждую ногу, складывают пополам и сворачивают, как бинт. Сначала ноги по очереди оборачивают полотенцами, смоченными в холодной воде (15–18 °С) а затем сухими и сверху шерстяным платком или пледом.

Вместо полотенца можно взять обыкновенные чулки, намочить их в воде, а сверху надеть сухие и толстые шерстяные. Продолжительность всего этого 2–3 ч, но если больной засыпает, рекомендуется оставить компресс на всю ночь.

Необходимо помнить, что главным условием правильного применения холодных компрессов является интенсивное образование внутреннего тепла, т. е. самосогревание больного через 10–15 мин после начала процедуры. Отсутствие согревания через полчаса служит сигналом к отмене процедуры. Холодный компресс на шею делается следующим образом.

Холщовое полотенце складывается в три-четыре раза и смачивается холодной водой (не выше 10 °С) отжимается и накладывается вокруг шеи, чтобы края заходили друг за друга на 15 см. Поверх всего накладывается два-три слоя сухих полотенца, а затем – шерстяная ткань. Обертывание остается на 2–3 ч или на всю ночь до утра. Холодный компресс значительно активизирует кровообращение в тканях шеи и носоглотки. Он применяется при острых воспалительных процессах в этих областях, например при ангине, насморке, назофарингите.

Теперь о горячих компрессах. **Горячий паровой компресс** вызывает интенсивное местное кровообращение, оказывает значительное рассасывающее и болеутоляющее действие. Применяется при суставных болях различного происхождения, отложениях солей в суставах, нефритах, пиелонефритах, радикулите, ишиасе.

В несколько (больше четырех) раз сложите полотенце и намочите его в крутом кипятке. Слегка отожмите, положите между двумя слоями

шерстяного платка и поместите на пораженный сустав или болевую точку. Накройте компресс горячей грелкой и все оберните теплым полотенцем.

После остывания замените компресс другим. Сменив три компресса, следует быстро обтереть бывшую под ним часть тела прохладной водой (20–25 °С) и накрыть сухой фланелью.

Противопоказан горячий компресс во время острых воспалительных процессов (суставном ревматизме, бурсите) суставов и кожи (экземе, дерматите). *Всегда следует помнить, что процесс воспаления не подразумевает температурного воздействия в качестве лечебных мероприятий, так как тепло только усиливает его и вызывает распространение воспалительных изменений на окружающие ткани и органы.*

#### Обертывания

Так же, как и обтирания, обертывания могут быть общими и местными. По воздействию они подразделяются на охлаждающие, холодные, согревающие и горячие.

Охлаждающее обертывание применяют для понижения температуры тела лихорадящих больных. Человека оборачивают полотенцем, смоченным в прохладной воде, и сверху укутывают сухим полотенцем. После того как больной полежал 30–40 мин, его освобождают от полотенец и накрывают теплым одеялом. Если температура не спадает, процедуру повторяют.

Горячие обертывания груди имеют больше противопоказаний, нежели показаний, так как способны стимулировать процесс распространения инфекции при различных инфекционных болезнях и простуде. Пневмония – абсолютное противопоказание для горячих обертываний груди, так как совершенно недопустимо воздействие высокой температуры на очаг инфекционно-воспалительного процесса.

Но они могут приносить пользу. При затяжном сухом кашле грудные обертывания способны увеличивать отделение мокроты.

Проводить их следует по принципу, описанному выше, с той только разницей, что перерыв между процедурами, когда больной отдыхает, хорошо укрытый теплым одеялом, 1 ч, а температура воды с каждым разом увеличивается на 1–2 °С, но не больше.

Горячее обертывание живота и поясницы интенсифицирует кровообращение в области желудка, кишечника, печени и почек, а также в области поясницы. Склонность к тромбообразованию в организме всегда влечет за собой опасность возникновения очень опасного синдрома – тромбоза вен полости живота, при котором происходит закупорка сосудов брюшной полости и некроз какого-либо внутреннего органа.

Методика горячего обертывания позволяет предотвратить это осложнение и активно способствует рассасыванию внешних и внутренних рубцов и спаек в полости живота, обладает выраженным болеутоляющим действием. Применяется для стимуляции деятельности пищеварительного тракта и при болях в пояснице.

Делаются горячие обертывания живота и поясницы так же, как и горячие грудные обертывания, но они противопоказаны при маточных кровотечениях и кистозных образованиях малого таза.

Такая же техника применения и у процедуры горячего обертывания ног. Продолжительность этой процедуры 30 мин, и после нее больной отдыхает в постели около 1 ч.

Особенностью является то, что стопа ноги должна оставаться открытой.

Горячие ножные обертывания интенсивно активизируют артериальное и венозное кровообращение нижних конечностей.

Их полезно применять при флебитах и тромбофлебитах, варикозных расширениях вен, трофических язвах, отеках, слоновости и при артритах.

Активизация кровообращения в нижних отделах конечностей, пораженных сосудистыми заболеваниями, ведет к тому, что начинает развиваться сеть так называемых коллатералей – молодых, небольшого диаметра сосудов, которые с течением времени развиваются в полноценные вены, обеспечивающие хорошее кровоснабжение конечности.

Такое компенсационное развитие сосудов происходит в любой системе организма или внутреннем органе, который по той или иной причине испытывает дефицит кровоснабжения.

**Водные процедуры** очень хорошо помогают восстановлению венозного русла, так как увеличивают приток крови к поверхности

кожи и, соответственно, загружают капиллярную и формирующуюся венозную сеть.

### Обливания

Различают два вида обливания: общие и разных частей тела. Обливания относятся к закаливающим процедурам, и начинать их нужно в теплое время года и только после того, как человек привык к холодным обтираниям. Наиболее благоприятное условие для проведения процедур – теплое помещение. Общее обливание производится следующим образом. Больной встает в ванну, его обливают водой температурой 18–20 °С: сначала все тело, затем спину от затылочной части по обе стороны от позвоночника, потом подложечную область. И сразу после обливания растирают махровым полотенцем.

К процедуре общего обливания лучше переходить после местных обливаний, так как организм будет более подготовленным. Начать можно с обливания ног. Температура воды такая же, как и для общего обливания. Ноги обнажают выше колен и сначала сильной струей, потом струей послабее поливают от колена к ступне, особенно в области коленной чашечки и икры. Наиболее эффективно контрастное обливание, когда на тело воздействуют попеременно относительно высокие и низкие температуры. Холодная вода повышает энергетический уровень организма – все замечали, что после ледяного душа мы испытываем ощущение исходящего изнутри тепла, тогда как лучшим способом отвлечься хотя бы на время от жары является обливание в жаркую погоду теплой водой.

Но здесь так же, как и с контрастным душем, не стоит торопиться и обливаться то слишком холодной, то слишком горячей водой. Сначала используйте воду температурой 35 °С в качестве горячей, и 27 °С – в качестве холодной. Через каждые два дня увеличивайте разницу между температурами на 2 °С.

Такой вариант процедуры очень полезен для людей с ослабленным здоровьем и пониженным артериальным давлением, не говоря уже о том, что в качестве действия, повышающего иммунитет такая процедура необходима практически всем.

Начинать обливание, особенно детям, рекомендуется с 3–5 с и постепенно увеличить это время до 1,5–2 мин. Обливание ног применяется в конце курса лечения после исчезновения основных

признаков заболевания органов дыхания. Назначают обливание ног при частых обострениях хронического насморка и назофарингита, а также в целях профилактики легочных заболеваний. Простым и эффективным средством закаливания является хождение по воде. Его необходимо назначать детям после курса лечения горячими грудными обертываниями хронических пневмоний и бронхитов для закрепления достигнутых результатов и в качестве первой закаливающей процедуры.

## Естественные водные процедуры

Отправляясь на отдых, в отпуск или на выходные, люди чаще всего выбирают места, прилегающие к естественным водоемам.

Острова в океане, морские побережья, реки, озера, пруды – все это излюбленные места отдыха. Конечно, существуют и горные курорты, и дома отдыха в лесу. Там тоже нет недостатка в туристах, но по сравнению с отдыхающими возле воды их значительно меньше. Выезжая на пикник, мы тоже стараемся остановиться не в чистом поле, а на живописном берегу речки. И дело тут не только в том, что близость воды удобна с бытовой точки зрения. Глядя на водные просторы, человек испытывает эстетическое удовольствие.

Одним созерцанием и восхищением отдых, естественно, не ограничивается. Купание, принятие солнечных ванн и просто ничегонеделание снимает накопившуюся усталость.

Когда я рассказывала о душах, ваннах и ином, то имела в виду использование водопроводной воды, а она проходит через многочисленные очистные сооружения, и мы имеем дело с так называемой мертвой водой.

В принципе вода – это такая субстанция, которая не может быть одинаковой даже в разных частях одного и того же водоема. Молекулы ее реагируют на все проявления природной и человеческой активности, подобно самому чувствительному прибору, так как способны менять свой энергетический и электромагнитный потенциал в зависимости от уровня радиации, химических примесей и многих других факторов, беспрерывно сменяющих друг друга в природе.

Геотермальные воды насыщены теплом земных недр и огромным количеством минеральных соединений, потому и обладают столь сильным лечебным эффектом. Находясь глубоко под землей, озера имеют температуру до 100 °С, но вода, поднимаясь вверх через разнообразные слои почвы, остывает и насыщается солями и минералами. Попутно вода как бы срисовывает энергетику земных недр от самых глубин, имеющих высокую температуру, до поверхности, где она и отдает свое оставшееся тепло.

В природных условиях, если, конечно, это не зона экологического бедствия, вода совсем другая. Все те процедуры, о которых рассказывалось выше, можно с успехом принимать в естественных условиях. Например, купание в морях и океанах – чем, скажите, не солевые ванны?

Самое обычное ныряние в прохладную воду с прожаренного солнцем берега – что, по-вашему? Правильно, классический случай попеременного воздействия разных температур. Размеры ваннных комнат не позволяют вдоволь подвигаться, тут же резвись – не хочу!

Отдых в месте, где поблизости протекает быстрый горный ручей, – еще одна возможность воспользоваться щедростью природы и посетить ее «массажный кабинет».

Озера с подземными термальными и минеральными источниками – места постоянного паломничества жаждущих исцеления.

Перечислять возможные варианты водных курортов – совершенно бесперспективное занятие. Разнообразие природных здравниц и их всевозможных сочетаний слишком велико.

Человек, обладающий достаточной силой воли, для своего оздоровления может заняться закаливанием. Организм в этом случае постепенно приобретает способность к сопротивлению заболеваниям. Люди, практикующие закаливание достаточно долгое время, переходят к более радикальному режиму. Вообще, если вы решили удивить мир своими методами закаливания, то это вам вряд ли удастся – за много веков до нас уже были разработаны даже такие оздоровительные системы, которые доступны лишь ограниченному числу продвинутых людей.

Тибет, XI в. На скале, продуваемой памирскими ветрами, которые сутки сидит человек, завернутый в мокрую простыню. Это респа – монах, практикующий йогическую систему водного закаливания, при которой мокрые простыни высушиваются теплом собственного тела. Так респы высушивают не одну накидку, поэтому представьте себе, каков их внутренний энергетический потенциал.

Следует помнить, что известное всем купание в проруби для новичков не такое уж безобидное занятие. Многие из тех, кто впервые в жизни полез под алкогольным градусом в прорубь, получали смертельное переохлаждение всего организма, и назад таких смельчаков вытаскивали баграми.

Вода из проруби достаточно сильно отличается от воды в летней речке или водопроводной. Низкая температура изменяет ее молекулярное строение, она становится более «жесткой» в энергетическом отношении – воздействие при этом на мало закаленный организм настолько сильно, что, нырнув в зимнюю прорубь, человек за одно-два мгновения теряет до 70 % своего тепла. Внутренние органы – легкие и сердце – начинают функционировать в экстремальном режиме, когда снижается кровоток и происходит спазм всех периферических сосудов, приводящий к выбросу из селезенки и красного костного мозга большого количества крови.

Человеческий организм испытывает при этом состояние, похожее на шок, что, естественно, далеко не благотворно влияет на здоровье.

Начинать осваивать зимнее купание следует в соответствии с правилами, выработанными многими поколениями моржей. Даже опытный морж никогда не нырнет в прорубь сразу, если он делает это первый раз за сезон, – для начала купальщик разотрется снегом или обольется небольшим количеством воды из той самой проруби.

Зимняя закалка вообще очень действенное средство, способное излечить от множества недугов, но подвергать ей свой организм необходимо постепенно, давая ему возможность «освоиться» с первоначальными нагрузками.

Вода в проруби обладает огромной энергетической емкостью, она «снимает» с человека всю накопленную энергию – как положительную, так и отрицательную. Наверное, все из нас замечали, что, проплыв совсем небольшое расстояние в озере или речке, пловец выходит на берег уставшим, как будто он не плавал, а копал траншею, – это результат поглощения энергии водой. Однако усталость после заплыва имеет ряд особенностей. Нет мышечной боли, так как в воде и при относительно низкой температуре прекращается образование в мышечных волокнах молочной кислоты, и человек испытывает приятное расслабление во всем теле, что говорит об очистке энергетических каналов от негативной энергии.

Ледяная же вода способна не только забирать энергетический потенциал, но и сама стимулирует выработку внутреннего тепла, что исключительно благотворно сказывается на функциях всех органов, но лишь как результат длительных тренировок. Зимой он выражается в систематическом купании в проруби. Такой распорядок благотворно

влияет на самочувствие, и здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью существования человека. Летом моржи, купаясь и загорая на солнце, несколько «расслабляются», но с наступлением зимнего периода заново приспособляются к резкому перепаду температур. Само собой, это занимает у них гораздо меньшее время, чем у новичков, а сам процесс происходит более гладко.

Говоря о моржевании как о комплексе мероприятий, направленных на оздоровление организма, к нему прилагаются все рекомендации для водных процедур. Являясь разумной завершающей стадией, он наиболее полно и разносторонне вмещает идею, которую мы посредством этой книги пытаемся донести до вас.

## Глава 6 Вода в косметике

Сегодня вы проснулись с твердым намерением начать новую жизнь. С этого дня вы начнете тщательно следить за собой: занятия спортом каждый день, правильное, сбалансированное питание и, конечно, целый набор всевозможных косметических средств. Тут и кремы, и лосьоны, и маски. Конечно, все это влетело вам в копеечку, но, как известно, красота требует жертв. Теперь все эти многочисленные баночки, бутылочки и тюбики расставлены на вашем туалетном столике в таком устрашающем количестве, что грозят попросту опрокинуть этот важный для каждой женщины предмет мебели...

А может быть, вы поспешили? Может, в погоне за красотой вы совсем упустили из виду то, что порой самые обычные вещи могут оказаться гораздо эффективнее всех вместе взятых дорогих косметических средств?

Вы удивлены? Тогда как же вы удивитесь, когда узнаете о том, какой полезной для вас может оказаться... обыкновенная вода! Когда первое удивление пройдет, вы припомните, что вода конечно же нужна для умывания. Услужливое воображение быстро нарисует вам картину: еще в раннем детстве, собираясь в детский сад, вы, даже не проснувшись окончательно, подходите к раковине и весьма неохотно смываете с себя последние остатки сна. Но вода нужна не только для умывания. А для чего? Ответом на этот вопрос будет содержание всей главы. Прежде всего расскажу все же об умывании, а точнее, о том, какой водой следует умываться.

До сих пор вы об этом не задумывались? Пора это сделать, ведь действие воды на кожу зависит от температуры и химического состава воды и состояния вашей кожи.

Замечено, что так называемая обычная вода, т. е. вода, в которой содержится большое количество минеральных соединений (солей магния, кальция), очень вредна как для кожи лица, так и для рук. Такая вода просто не может не раздражать ее. А если у вас сухая, склонная к шелушению кожа, то жесткая вода может оказать на нее только губительное действие.

Что же делать в том случае, если никакой другой, кроме жесткой, водой вы не располагаете? Вывод напрашивается очень легко: ее нужно смягчить. Достигается это несколькими способами.

Прежде всего воду можно прокипятить: не довести до кипения, а именно прокипятить в течение длительного времени.

Есть и другие, более быстрые способы. Например, вы можете смягчить жесткую воду, добавив в нее одно из предложенных ниже средств:

- 1) 1/3 ч. л. пищевой соды на 1 л воды;
- 2) 1 ст. л. глицерина на 1 л воды;
- 3) 0,5 ч. л. борной кислоты на 1 л воды.

Все эти средства прекрасно смягчают жесткую воду. Теперь вы можете умываться, не боясь за свою нежную кожу.

Умываясь, обращайте внимание не только на степень мягкости воды, но и на ее температуру. Многие женщины, например, злоупотребляют умыванием горячей водой. Особенно часто делают это женщины с жирным типом кожи, считая, видимо, что такая вода уменьшит обильное салоотделение. В большинстве случаев это приводит только к тому, что кожа пересушивается и раздражается. Но даже если этого и не происходит, кровеносные сосуды расширяются, стенки их ослабевают, и кожа теряет свою эластичность. Другие, наоборот, считают, что только холодная вода – залог здоровья кожи. Но и они не правы. Частое умывание холодной водой, особенно в холодную погоду, только вредит. При постоянном использовании холодной воды кровеносные сосуды сужаются, кровоснабжение ухудшается.

Наверное, вы уже догадались, что самой лучшей водой для умывания является теплая, а если еще точнее, комнатной температуры: +24 – +25 °С. Это связано с тем, что она сначала вызывает кратковременное сужение стенок кровеносных сосудов, а затем их стойкое (т. е. долговременное) расширение, что способствует приливу крови к коже. А так как кровь, как вы, наверное, знаете, выполняет функцию питания всего организма, расширение стенок кровеносных сосудов способствует улучшению состояния и внешнего вида кожи. Конечно, для начала, чтобы определить температуру воды, вы должны пользоваться термометром, но потом сама кожа подскажет вам, насколько приятна ей эта вода. Если при умывании ваша кожа не

раздражается, если не возникает неприятного ощущения стянутости и, наконец, если вы не чувствуете переохлаждения, то вода вам подходит.

Однако, если я уже начала говорить о температуре воды, скажу, что не только вода комнатной температуры может быть для вас полезна. Речь пойдет о полезных свойствах очень холодной воды, или, точнее, льда.

Многим женщинам, к счастью, известно то, насколько полезна для кожи талая вода: она делает кожу особенно нежной и бархатистой. Вот почему многие из вас, проснувшись, первым делом идут к холодильнику. Вы достаете замороженный накануне кусочек льда, проводите им по лицу и... преображаетесь: кожа становится гладкой, шелковистой, появляется здоровый и красивый естественный румянец. Вы осторожно протираете кусочком льда кожу вокруг глаз, и мелкие морщинки, которые доставляли вам так много огорчений, постепенно исчезают.

Поэтому, умываясь, не забывайте о простом кусочке льда. Однако если на улице зима или поздняя осень, лучше не натирать лицо льдом, перед тем как вы выходите на улицу, ведь это может привести к повреждению капилляров – мелких кровеносных сосудов.

А вот талой водой умываться очень полезно всем, ведь это и есть настоящая мягкая, очищенная от минеральных солей жидкость. Мыть лицо такой водой может каждая женщина независимо от возраста, типа и состояния кожи. Этот секрет знали уже очень давно: на Руси такая вода была одним из главных средств ухода за кожей. Тем, кто хочет смягчить свою кожу, можно также рекомендовать умывание дождевой водой. Это тоже мягкая вода, так что смело умывайтесь ей. Однако проследите за тем, чтобы собираемая вами дождевая вода не стекала с какой-нибудь в высшей степени негигиеничной крыши: в таком случае, если вы и получите какой-нибудь эффект от умывания, то совсем не тот, которого ожидаете. А если учесть то, как много за последнее время выпадает кислотных дождей, то, наверное, для вас будет предпочтительней талая вода. Что поделаешь? Экология...

Умывание – это в основном утренняя процедура. Но и вечером о состоянии кожи не нужно забывать. Кожу надо очищать и питать.

Одним из самых распространенных способов очистки лица является умывание с туалетным мылом. Однако далеко не все женщины хорошо его переносят: в результате этой процедуры у

многих кожа раздражается или пересушивается. «Неужели от умывания нужно отказаться вообще?» – спросите вы. Конечно, нет. Секрет состоит в том, как правильно проводить эту процедуру.

Прежде всего запомните, что вода сама по себе уже несколько подсушивает и обезжиривает кожу. А мыло только усиливает это действие. Поэтому, если вы умылись водой с мылом, учтите, что после такой процедуры нужно не менее 5 ч для того, чтобы кожа вновь покрылась естественной смазкой (обрела свой естественный блеск).

Теперь речь пойдет о выборе мыла. Запомните, что ни в коем случае нельзя умываться обычным, а тем более хозяйственным мылом. Конечно, нельзя отрицать того, что это средство довольно хорошо очищает кожу, но оно настолько сильно размягчает роговой слой кожи, что может вызвать ее воспаление и раздражение. Вследствие этого кожа может потерять эластичность и преждевременно постареть. Перспектива уподобиться старому сморщенному яблоку, конечно, никого не прельстит.

Но даже если вы умываетесь водой с хорошим или даже смягчающим туалетным мылом, это может неблагоприятно сказаться на состоянии вашей кожи: как правило, такое мыло надолго нарушает защитную реакцию кожи, так как в любом из них обязательно содержатся щелочи, а они, даже если содержатся в мыле в минимальном количестве, изменяют кислую реакцию и таким образом делают кожу более уязвимой для микробов.

Вот почему умываться с мылом надо стараться как можно реже.

И даже если у вас жирный тип кожи (т. е. если она чрезмерно блестящая, неровная, с черными точками на лбу или крыльях носа), умываться с туалетным мылом надо не чаще одного раза в день, вечером.

А что в таком случае говорить о нормальной или сухой коже?

Мыло для таких типов кожи может оказаться еще более вредным.

Вы можете себе позволить только умывание с мылом «Детским» один раз в неделю. Преимущество его состоит в том, что в составе есть ланолин и борная кислота, которая хорошо переносится даже женщинам и с очень чувствительной кожей.

А теперь мы научим вас правильно умываться водой с мылом. Вы думаете, что это совсем просто? Вы ошибаетесь!

Прежде всего смочите лицо водой. Намыльте подбородок, нос, середину лба, шею, щеки и ушные раковины. Вы, наверное, захотите сказать, что я забыла про глаза? Нет, я сделала это умышленно. Кожа век и вокруг глаз очень тонкая и нежная, да к тому же более склонная к пересушиванию, чем остальные участки кожи лица. Так что, смывая косметическую тушь с помощью мыла, вы только получаете шанс заработать лишние морщинки. Что ж, если вас это устраивает, делайте именно так, как я вам НЕ рекомендую.

После того как вы намылили кожу, не стремитесь «немного посидеть» с мыльной пеной на лице: ни в коем случае не задерживайте ее на лице, а побыстрее смывайте с большим количеством воды... правильно, комнатной температуры! Самое главное – быстро удалить с лица мыльную пену, чтобы не лишить кожу естественной смазки (о значении ее мы вам уже говорили, и вы, надеюсь, не забыли об этом).

Теперь не спешите вытираться полотенцем, лучше нанесите на еще влажное лицо побольше питательного крема и подержите его на коже около 3–5 мин. А когда это время пройдет, излишки крема без всякого сожаления удалите с помощью мягкой бумажной салфетки. Вот теперь вы правильно умылись и смело можете рассчитывать на улучшение своего внешнего вида! Так что все достаточно сложно. Неужели это значит, что от очистки лица нужно отказаться вообще? Конечно, нет, ведь любые загрязнения очень вредны для вас, поэтому вот вам заповедь: очищайте кожу лица каждый вечер. Если умывание водой с мылом плохо влияет на состояние кожи, попробуйте другие способы ее очистки. Попробуйте, например, умываться подсоленной водой. На 0,5 л кипяченой воды вам потребуется 1 ч. л. поваренной соли (будет лучше, если вы возьмете крупную кристаллическую соль). Если у вас чистая кожа, то для умывания вам вполне хватит такого количества воды. А если вы решили умыться такой водой, в то время как еще не сняли макияж, то вам потребуется... Стоп! Для снятия макияжа существуют другие средства, например косметическое молочко. Оно эффективно снимет макияж и смягчит вашу кожу. А вот снимать макияж с помощью обыкновенной воды, что многие и делают, мы вам не рекомендуем. Скорее всего это приведет лишь к тому, что вы не сможете смыть с ресниц водостойкую тушь (приобретенную специально для создания чудо-ресниц), и у вас будут все шансы,

проснувшись наутро, напугать мужа своим «потрясающе привлекательным» лицом с черными кругами вокруг глаз.

А вот если вы захотите просто освежить лицо или смыть с себя остатки косметической маски или лосьона, то подсоленная вода очень вам пригодится.

Другой способ очистки лица – умывание подкисленной водой.

Для этого просто добавьте 1 ч. л. лимонного сока на 0,5 л воды. Если у вас нет под рукой лимона, тот попробуйте другое средство – лимонную кислоту. Вам понадобится ее совсем немного: всего лишь на кончике ножа (на 0,5 л воды), а эффект будет хороший.

А если вы не поленитесь сделать настойку лепестков розы на уксусе (конечно, 3 %-ном столовом!), то потом в течение многих дней будете радоваться, глядя на свое молодое, ровное и нежное лицо. Думаю, что вы сами понимаете, насколько это выгодно для вас, если вы, конечно, хотите очаровывать и очаровываться! Кстати, очень эффективным будет и умывание с помощью воды, в которую добавлен, например, огуречный, томатный или арбузный сок. Спешим оговориться, покупной томатный сок, который, конечно, кипятили, в который добавляли уксус, вам не подойдет. Чтобы сделать, так сказать, «косметический» томатный сок, просто натрите на терке 1–2 спелых помидора и с помощью марли выжмите из них сок вручную. Вот и все: теперь просто разбавляйте его водой 1: 1, умывайтесь и хорошейте прямо на глазах.

Как же все-таки правильно умываться, если у вас жирная кожа? В этом случае вам важнее будет не столько обезжирить, сколько продезинфицировать ее. В этом случае вам поможет следующий режим умывания: 1 раз в неделю (не больше) мойте лицо горячей водой (37–38 °С), 2 раза в неделю холодной водой, а все остальные дни – водой комнатной температуры (напоминаем, что ее температура должна быть 24–25 °С). При этом можете употреблять вместо обыкновенного мыла серное (его можно также заменить мыльным кремом для бритья). После того как вы умылись горячей водой, обязательно ополосните лицо холодной, ведь высокая температура вызывает длительное расширение пор сальных желез. Полезным в вашем случае будет также умывание подсоленной водой.

Если у вас сухая кожа (а с годами она становится именно такой у подавляющего большинства женщин), для вас подойдут другие

приемы умывания.

Умывайте лицо попеременно холодной и теплой подсоленной водой. Польза такой процедуры состоит в том, что она является своеобразной гимнастикой для кровеносных сосудов лица, а это улучшает питание кожи. Перед умыванием кожу лица смажьте растительным маслом (если у вас есть только подсолнечное масло, используйте только нерафинированное) или жидким кремом. После умывания кожу носа, подбородка и бровей промокните бумажной салфеткой, а затем нанесите витаминный крем.

Вы, конечно, заметили, что до сих пор я скорее не воспевала лечебные свойства воды, применяемой в косметике, а критиковала ее: и кожу она сушит, и раздражение может вызвать, и жесткая она слишком... Это так, потому что, учтите, у вас дома из кранов течет далеко не мягкая талая водичка. Вот и получается, что воду в чистом виде вроде и употреблять нельзя. Да, где те старые времена, когда русские девушки умывались чистым, только что выпавшим снегом и хорошили на глазах! Ну а вам – ничего не поделаешь – в воду придется что-нибудь добавлять.

Поэтому, раз уж я заговорила об этом, скажу еще несколько слов об отварах и настоях. «Причем тут полезные свойства воды? – спросите вы. – Ведь все полезное в отварах содержится только благодаря лекарственным растениям!»

Да, отрицать это, конечно, нельзя: без лекарственных трав (шиповника, ромашки, петрушки) не будет и отвара. Но не забывайте, что вода будет являться почти идеальным средством для получения всех тех полезных для вашей кожи веществ, которые в растениях содержатся.

Посудите сами: щелочные лосьоны вам не подойдут, ведь ее избыток, как вы уже сами знаете, повредит защитную смазку. Вот почему сейчас щелочные лосьоны почти не применяются в косметологии.

Спиртовые лосьоны вообще не рекомендуется использовать без специального на то разрешения врача-косметолога, ведь они сушат кожу и даже могут вызвать ее воспаление. Даже если вы имеете дело со слабым спиртовым раствором, раздражения кожи все равно избежать практически невозможно.

А вот вода на вашу кожу так не повлияет, ведь, приготавливая отвар, вы ее, конечно, кипятите, а кипяченая вода, как мы вам уже говорили, является мягкой.

А теперь несколько рецептов отваров.

Итак, ежедневным умыванием с мылом вы довели себя до того, что ваша кожа стала раздраженной. А может быть, она у вас от природы такая чувствительная? В любом случае поможет следующий отвар. Измельчите зелень петрушки или укропа. И не спешите в погоне за красотой изрезать весь пучок зелени, лишив восхитительного аромата суп, который вы готовите к обеду: для отвара вам понадобится всего лишь 1 ст. л. измельченной зелени. Добавьте 1 ст. л. сухих лепестков розы (их можно заменить шалфеем). Залейте их 2 стаканами кипятка и настаивайте до тех пор, пока настой не станет теплым, как парное молоко. Вот теперь умывайтесь и очищайте лицо: вы не повредите себе. Вашу кожу, увы, можно назвать жирной и загрязненной. Впрочем, почему «увы»? Если она доставляет вам сплошные огорчения, подумайте о том, что не только у вас одной такие проблемы: жирный тип кожи является, пожалуй, самым распространенным. Просто правильно и регулярно ухаживайте за лицом, и все будет в порядке. Попробуйте, например, следующий отвар. Возьмите 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. липы и такое же количество хвоща. Смешайте все названные компоненты и залейте 2–3 стаканами кипятка. Настаивайте до тех пор, пока температура жидкости не снизится до 35–36 °С. Теперь слейте половину настоя, а оставшуюся часть охладите до 24–25 °С. Очищайте лицо попеременно горячим чаем и прохладным отваром, которые используйте 2–3 раза.

Такая процедура слегка обезжирит вашу кожу, придав ей более здоровый вид.

Вам уже за сорок, и, подходя к зеркалу, вы каждый раз видите неутешительные результаты процесса старения: кожа становится (извиняемся за резкое слово) дряблой и морщинистой? А вам, конечно, этого не хочется.

Конечно, кому захочется, чтобы, глядя на нее, все с ужасом восклицали: «Не может быть! До таких лет не живут!»

Почему бы вам тогда не последить за собой? Попробуйте чудонастой, и вам никогда не придется краснеть за состояние кожи (хотя

скорее в вашем возрасте вы будете краснеть только мысленно, ведь дряблая кожа к тому же обычно выглядит бледной и нездоровой).

Итак, возьмите 1 ст. л. измельченного укропа или петрушки, 1 ч. л. шалфея или дубовой коры и 1 ст. л. цветов липы. Приготовьте и применяйте настой точно так же, как и в предыдущем случае. Теперь можете без боязни подолгу любоваться на себя в зеркало, а не пробегать стрелой мимо него с крепко зажмуренными глазами, чтобы только не видеть свое отражение.

Ну, что скажете? Будете ли продолжать утверждать, что вода в косметологии бесполезна? Если вы в этом сомневаетесь, дадим вам еще несколько полезных советов.

Если вы обладательница жирного типа кожи, попробуйте приготовить один из следующих лосьонов.

Возьмите 1 ст. л. лепестков розы и заварите их 1 стаканом кипятка. Смесь доведите до кипения и после охлаждения профильтруйте через вату. Такой бесспиртовой лосьон очень полезен для умывания, освежения кожи лица и смывания косметических масок. Если у вас жирная кожа и вы хотите ее очистить, попробуйте взять 200 г дистиллированной (талой) воды и добавьте в нее 2 г борной кислоты, 0,5 г лимонной кислоты, 0,5 г салициловой кислоты, такое же количество молочной кислоты, 10 г глицерина и 20 г водки. Спирт будет способствовать более глубокому проникновению кислот в кожу, а вода не даст спирту излишне обезжирить кожу.

Если у вас сухая кожа, попробуйте заварить в 2 стаканах кипятка по 2 ч. л. лепестков розы, цветков ромашки, цветков бузины и зверобоя.

А можете взять 1 стакан теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. меда и сок половины лимона. Этим тонизирующим средством хорошо умывать лицо непосредственно перед наложением крема, если кожа у вас сухая.

Летом часто бывает так, что даже сухая кожа становится чрезмерно потливой. В таком случае лучше всего применить лосьон, приготовленный на основе воды и обладающий так нужным для вас в вашей ситуации вяжущим действием. А вот сразу умывать разгоряченное лицо холодной водой не рекомендуется.

Для приготовления лосьона возьмите 70 г дистиллированной воды, добавьте в нее 2 г квасцов, 5 г глицерина (его можно заменить

таким же количеством сорбита) и 30 г сока огурца. Протирайте этим лосьоном кожу с помощью ватного тампона, и вы сможете освежить ее, избавив при этом от чрезмерной потливости.

Как вы знаете, горячая вода имеет свойство испаряться. Почему бы не использовать это ее свойство в косметических целях? В косметологических кабинетах паровые ванны для кожи лица используются весьма широко и активно. Особенно эффективны они для жирной или огрубевшей кожи с расширенными порами, ведь после такой ванночки кожа легче поддается чистке, наложению маски и массажу. Непосредственно после такой процедуры вы будете выглядеть свежее и моложе. Почему бы не попробовать сделать паровую ванночку и в домашних условиях, ведь это так просто! Вам нужно только налить в тазик горячей воды, наклониться над ним и накрыться полотенцем (оставив, конечно, место и для поступления воздуха).

Возможно, что эффект, произведенный паровой ванной, будет настолько сильным, что вы захотите применять это косметическое средство вновь и вновь. Но не торопитесь! Если у вас сухая или даже нормальная кожа, такая процедура может оказаться пагубной для состояния вашей кожи.

Как вы поняли, такая ванночка показана прежде всего при жирном типе кожи. Однако даже в этом случае ей не стоит злоупотреблять. Она действительно нужна вам в том случае, если кожа сильно загрязнена и на ней много черных точек (засоренных пор). Если же вы видите, что кожа не жирная и на ней видно только незначительное количество черных точек, от паровой ванны лучше воздержаться и применить другие способы очистки. Для сухой кожи такая процедура должна использоваться очень редко – только в крайних случаях.

Предупреждаю вас: если у вас сухая или даже нормальная кожа, делайте паровую ванну только два раза в год, и то в случае крайней необходимости. Если у вас жирная кожа, применяйте паровую ванну один раз в месяц, а в дальнейшем при постоянном использовании один раз в два месяца.

К сожалению, довольно часто бывает так, что на некоторые вещества, содержащиеся в косметических средствах, ваша кожа реагирует аллергией. Особенно часто бывает это весной, когда сопротивляемость организма внешним факторам снижается. Конечно,

в таких случаях нужно обращаться к врачу. Но регулярный уход тоже необходим. Вот увидите, какую важную роль играет в этом случае вода.

Во-первых, разбавьте водой не очень кислую сметану или кефир и смажьте полученной смесью лицо, очищая его. Теперь протрите кожу ватным тампоном, обильно смоченным в дистиллированной воде. Если у вас нет такой возможности, дистиллированную воду можно заменить тепловатой кипяченой водой или просто водой комнатной температуры. Мыло или другие очищающие (и даже смягчающие) средства в данном случае вам противопоказаны.

Затем, налив в стакан дистиллированной воды, растворите в нем немного борной кислоты (1/2 ч. л. на 1 стакан). Протрите этим раствором лицо с помощью ватного тампона или марли.

Промокните лицо полотенцем и на места с проявившейся аллергической реакцией наложите марлю со слизью льняного семени. Для этого 1 ч. л. льняного семени залейте 30 ч. л. горячей воды и взбалтывайте в течение 10–20 мин.

До сих пор я говорила только о коже лица. Но вода способна оказать благотворное влияние на кожу всего тела. «Ну, это вы могли бы и не говорить! – скажете вы. – Ясное дело: в воде мы моемся!»

Конечно, это так, но о всевозможных ваннах, душах и банях рассказывается в другой главе. Нас же интересует косметология. Вот об этом и поговорим в заключение этой главы.

Вы, конечно, имеете представление о том, что наш возраст частенько выдают не только мелкие морщинки на лице, но и намечающийся (а то и вовсе стремительно прогрессирующий) двойной подбородок, и состояние такой деликатной области шеи, как область декольте. О последней и поговорим подробнее.

Гладкая, упругая кожа груди – это предмет гордости каждой женщины. Но, к сожалению, она не всегда именно такая, как нам хочется. Конечно, можно пустить все на самотек, но можно и приложить немного усилий для того, чтобы кожа стала красивой. А для этого уже давно рекомендуется... бросить за декольте кусочек льда. Конечно, эти слова не стоит понимать слишком буквально, но протирание кусочком льда этой области может принести очень заметный положительный результат. Сделайте это сразу после душа, и вы убедитесь, что кожа стала более упругой и гладкой. А если вы

решитесь на более жесткие условия, попробуйте положить в морозилку бюстгальтер. Потом вытащите его и наденьте. Походите в течение 1–2 мин. Ощущения будут не из приятных, но кожа станет упругой, а именно этого вы и хотите. Только смотрите, не передержите это средство в погоне за немедленным результатом, иначе рискуете простудиться. А теперь вернемся к тому, с чего начали главу. Вы решили начать новую жизнь? Отныне вы будете регулярно заниматься спортом, правильно питаться и совмещать работу с отдыхом. А еще, покупая дорогие косметические средства, вы не забудете и о простой воде – о том, какую пользу она может принести вашей коже, особенно если вы правильно определите свой тип кожи (это лучше всего сделает, конечно, врач-косметолог) и запомните, какие ограничения в употреблении воды при умывании и очистке кожи лица существуют для вас. Запомнили? Тогда делайте новый шаг по пути к идеалу. Желаем вам успеха!

## Заключение

Как видно из содержащейся в этой книге информации, существующие легенды о «живой» и «мертвой» воде – далеко не миф, а реальность.

Используя все описанные методы применения воды в целях оздоровления организма, человек может значительно увеличить срок своей жизни и принести еще больше пользы окружающему его обществу.

Сознательно охраняя источники воды и поддерживая их чистоту, можно быть вполне уверенным, что природа не оставит без внимания оказанную ей помощь и обязательно отплатит взаимностью.

Если вода обладает свойством выводить из человеческого организма ненужные и вредные для него вещества, то человек должен задуматься, как оградить попадание этих веществ в воду, которую потом придется ему употреблять снова и снова?

Некоторые люди совершенно не понимают, что, загрязняя окружающую среду, они прежде всего наносят огромный вред самим же себе. Поэтому молодые родители, которые запланировали ребенка и дали ему жизнь, обязательно должны учить его быть благодарным по отношению к ее Величеству Природе.

Существует даже такая поучительная присказка в народе, фраза из которой впоследствии стала народной пословицей.

Однажды дед с внуком отправились на рыбалку. Взяли лодку, снарядили снасти и – вперед! Долго они искали на речке место, где много рыбы, но, как назло, ушла вся рыба в речные глубины – холодно все-таки.

А дед старый был, забыл он совсем, как раньше в молодости рыбу выуживал, да и места со временем изменились... Долго ли, коротко ли колесили они с внуком по речке, да все безрезультатно. Наконец проголодались и решили бросить якорь.

«Надоело мне так рыбу ловить: неинтересное это дело! – с сожалением пробормотал внук и бросил остатки бутерброда с сыром в воду. – Поехали домой...» Но вдруг через минуту дед увидел, как поплавок на старой удочке исчез под водой. Потянул он за удилице и –

раз! «Есть! Поймал!!!» – закричал внук и схватился за оставшиеся бутерброды.

«Много не кидай, – предупредил дед. – А то кусочек за тобой бегать будет!» Внук удивился, но, однако, не послушался старика и все бутерброды скормил рыбкам тайно.

После удачной рыбалки внук простудился. Чего только не делали дед с бабкой: и отвары разные готовили, и молоком поили – ничего не помогало. Решил тогда дед лечить внука водой. Колодца у них не было, а вода в реке была лечебная – вся прозрачная.

Набрал дед ведро воды и поставил в сенцах на отстой.

Под вечер внук очень пить захотел и, вскочив с кровати, зачерпнул в темноте кружкой воду. Только поднес ее к губам, как – ой! А в воде остатки хлеба с сыром плавают, да и сама вода мутная какая-то стала.

«Да-а... Правильно, видно, дед говорил – прошептал внук. – Кусочек-то бегать за мной начал! Значит, обиделась на меня речка, что я воду в ней замутил... Так мне и надо!» Выплеснул мальчик из кружки воду и побежал на берег прощения у речки просить. Через день он выздоровел и больше никогда не обижал воду – у рыб все-таки свой корм есть, речной.

И действительно, если представить окружающий нас мир своеобразным организмом, то вода оказывается ни чем иным, как его душой! Не стань у человека души – и не жилец он вовсе. Так почему же ради своего тщеславия люди даже не собираются просто задуматься над тем, что душа у природы тоже очень ранима. Всему в свое время приходит конец, но сохранить и продлить жизнь природе – это в силах каждого, рожденного не без ее, природной помощи, человека!

Конечно, многие скажут, что, мол, не от них зависит экология окружающей среды и им «не дотянуться» до министров и людей высокого ранга – ведь это они, по общим понятиям, строят загрязняющие атмосферу заводы, фабрики и предприятия, способствующие нарушениям общепринятых норм по защите природы. Но главное не в них, главное – в нас!

От всего, что не нравится человеку (вернее, то, что ему не по душе), всегда можно отказаться. Собственная жертва ради собственной жизни – это, наверное, живет в каждом человеке.

В последнее время по причине загрязнения воды значительно увеличилось число поклонников родников. За такой водой идут все – и стар, и млад! Но не каждый, к сожалению, понимает, что эта вода тоже может быть непригодной к употреблению. Поэтому, прежде чем «отправить» ее в организм, потрудитесь дополнительно профильтровать с помощью известных очистительных устройств, либо используя «природный» материал: песок, древесный уголь и пр.