

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

# ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДЫ

П Р О Ф И Л А К Т И К А И Л Е Ч Е Н И Е  
Б О Л Е З Н Е Й  
П Р О С Т Е Й Ш И М И С П О С О Б А М И

Составитель Ю.Н. Николаева



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2012

УДК 615.89

ББК 53.59

Ж66

*Составитель Ю. Н. Николаева*

**Ж66 Живительная сила воды.** Профилактика и лечение болезней простейшими способами / [сост. Ю. Н. Николаева]. — М. : РИПОЛ классик, 2012. — 192 с. — (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-04016-1

Вода — второй по важности элемент для жизни всех живых существ. Она обладает целым рядом свойств, в том числе и лекарственных. Оздоровление организма водой методами закаливания, обливания, обтирания известны с древности. Но и сейчас они не менее актуальны и очень подходят тем, кто предпочитает не использовать лекарств.

В книге представлены способы лечения водой, простые и эффективные в применении. Они не требуют специальных приспособлений, большого количества времени и денежных затрат.

УДК 615.89

ББК 53.59

*При составлении книги использовались работы  
ООО «Софит-Принт»*

ISBN 978-5-386-04016-1

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2012

## ВВЕДЕНИЕ

Целительные свойства воды известны с глубокой древности. Воду как закаливающее и лечебное средство применяли жители Древнего Египта, Греции, Рима, а также Индии, о чем свидетельствуют индийские «Ригведы», написанные за полторы тысячи лет до нашей эры.

На Руси тоже давно знали, что с помощью воды можно лечить многие болезни. Из глубины веков до нас дошли такие строки: «Вода способна изгонять из организма всякую скверну. Но для этого надо нечистого человека (на кого навели порчу) окунуть в воду с головой, чтобы ни один волосок на его голове (и даже кончик волоска) не остался сухим».

Вода — великое благо, подаренное нам природой, и обойтись без нее невозможно. Вода смывает грязь и пот с лица и тела, освежает и оживляет, бодрит и приносит облегчение. Приятный душ снимает усталость, теплая ванна помогает уменьшить боль. Водой промывают раны и удаляют болезнетворные бактерии, она усиливает кровообращение, закаляет и укрепляет организм.

Человеческий организм на 80 % состоит из воды. Все важные биохимические процессы протекают в жидкой среде. Вода принимает активное участие в биоэнергетических процессах, поглощении и передаче тепла, транспортировке газов и веществ. Большая часть заболеваний связана с расстройством циркуляции жидкостей в теле, а водные процедуры помо-

гают нормализовать кровообращение и очистить организм от вредных веществ.

Вместе с потом человеческая кожа выделяет различные шлаки, и, если их вовремя не смывать, она перестает в нужной мере выполнять свои функции.

Чтобы избавить организм от микробов, другим выделительным системам приходится брать на себя дополнительные функции, но это не спасает. Происходит зашлаковывание организма, и, как следствие, начинаются болезни.

Ванны, обливания, обтирания, обертывания и другие водные процедуры не только очищают кожные поры, но и расширяют кровеносные и лимфатические сосуды, снимают спазмы сосудов. Помогая очищению крови и лимфы, они ускоряют метаболические процессы в организме, уничтожают или подавляют действие возбудителей болезни. Лечебно-профилактические водные процедуры способствуют доставке полезных веществ с кожной поверхности во внутренние сферы организма. Водные процедуры с согревающим эффектом расслабляют мышцы, связки, способствуют подвижности суставов. Охлаждающие водные процедуры включают механизмы терморегуляции и адаптации. Контрастные водные процедуры, поочередно направляя кровоток сначала к коже, а затем вглубь организма, помогают вымывать все ненужное и тренируют микроциркуляторные процессы.

Кроме того, регулярно проводимые водные процедуры способствуют поставке сво-



бодных электронов в акупунктурную систему не только путем усиления местного кровотока, но и благодаря добавлению свободных электронов, которые находятся в воде, а их там намного больше, чем в воздухе. Считается также, что вода оказывает энергетическое очистительное воздействие на ауру человека, в результате чего вредящая ей патогенная энергия уходит в воду.

Водолечение как действенный метод избавления от множества болезней получил широкую известность в XIX веке, после издания книги немецкого священника и целителя Себастьяна Кнейппа «Мое водолечение». Тысячи читателей в разных странах впервые узнали о пользе обливаний, обтираний, лечебных ванн, обертываний и компрессов. В наше время лечение водой пропагандировал Порфирий Иванов, имя которого известно, наверное, каждому. В своей знаменитой «Детке» он писал: «Пятьдесят лет я обливаюсь холодной водой, хотя и сам боюсь холодной воды. Она же живая, энергичная...» Холодная вода спасла ему жизнь, когда в возрасте 35 лет он заболел раком. Врачи отказались от него, и тогда Порфирий Иванов стал обливаться ледяной водой, надеясь приблизить конец и избежать мучений. Но благодаря этим обливаниям произошло чудо: он выздоровел и дожил до 94 лет. Круглый год он ходил босой и раздетый, обливался холодной водой, легко переносил суровые морозы и сильную жару и мог подолгу обходиться без пищи и воды. За свою долгую

жизнь Порфирий Иванов приобщил к водолечению и закаливанию множество людей.

Наследие народных целителей, их рекомендации по водолечению долгое время оставались не востребованными, но теперь пользу этого метода признает и официальная медицина.

Конечно, не каждому по силам обливаться ледяной водой, ходить зимой босиком, как это делал Порфирий Иванов. Здоровье, привычки, жизненные убеждения у всех разные, но водолечение учитывает и это. Оздоровительным и лечебным эффектом обладает не только холодная, но и теплая вода, не только купание в ледяной проруби, но и всевозможные ванны.

Очень важную роль в водолечении играет местное воздействие: ванны для рук или ног, компрессы и т. д. При ограниченном температурном действии однородная сосудистая реакция проявляется во всех органах сегмента тела, который подвергается гидротерапии. Так, при согревании подложечной области происходит расширение сосудов желудка, при охлаждении области лба сужаются сосуды головного мозга.

Водные процедуры эффективны, просты и доступны, поэтому являются одним из главных природных оздоровительных факторов. Они активизируют защитные силы организма, помогают ему избавиться от причины болезни.

С помощью воды лечатся самые разные недуги: нарушения обмена веществ, кожные заболевания, болезни суставов, горла, нервной, эндокринной, дыхательной систем, почек и мо-

чевыводящих путей, органов кровообращения и др. Водные процедуры необходимы в борьбе с преждевременным старением, синдромом хронической усталости.

Однако, если вы всерьез решили заняться водолечением, для начала посоветуйтесь со своим врачом, ведь водные процедуры — это не гигиеническое купание, а метод лечения, и у него, как и у любого метода, есть свои противопоказания. Некоторые процедуры могут быть вредны при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, почечной и печеночной недостаточности, острых воспалительных процессах, тромбозах и др.

---

## СОСТАВ И ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОДЫ

Казалось бы, нет ничего привычнее и проще, чем вода, однако наука лишь в последнее время разгадала ее многочисленные тайны. Вода — самое распространенное химическое соединение. Она присутствует практически повсюду, пропитывает собой все на земле.

Вода, в отличие от многих других простых соединений и веществ, при колебаниях температуры легко может переходить в разные состояния: из газообразного (пара) она превращается в жидкость, из жидкого состояния — в твердое (лед). При охлаждении и замораживании она незначительно увеличивается в объеме.

Уникальность воды связана с особенностями ее строения и заключается в том, что способы соединения между ее молекулами могут варьироваться. Подобной возможностью не обладает ни одно другое химическое вещество. Эту способность воды бесконечно структурироваться можно заметить, если внимательно рассмотреть снежинки. Каждый раз конструкция снежинок совершенно разная, орнамент никогда не повторяется. Причина этого в том, что кристаллическая решетка при образовании снежинок каждый раз выстраивается в зависимости от воздействия многих факторов. В первую очередь это электромагнитные волны, а также контакт с другими веществами. Вода как бы запоминает некую переданную ей информацию электромагнитного поля, записывая ее в молекулярных связях. Ис-

следования ученых, открывших эту способность воды структурироваться под воздействием электромагнитных волн, дали возможность говорить о ней как о своеобразном биокомпьютере.

Еще более удивительные результаты были получены в ходе эксперимента, во время которого в чистую дистиллированную воду опускали на некоторое время герметично закупоренную капсулу с ядовитым веществом. Через определенный промежуток времени вода частично приобрела свойства содержимого капсулы.

Известно, что любой живой организм излучает электромагнитные волны. Использование современных приборов дает возможность не только увидеть, но и получить фотографии ауры каждого человека. Интересен и тот факт, что излучение, фиксируемое приборами, зависит и от состояния, в котором находится испытуемый (здоровье, эмоционально-психологический настрой). Также известно, что человеческий организм на 90% состоит из воды. В каждой капле крови человека, благодаря воде, содержится вся информация о его состоянии. Эта запись осуществляется как результат действия электромагнитного излучения человека, которое воспринимает вода.

Японские ученые поставили серию экспериментов, в ходе которых при замораживании из воды получали снежинки разной формы. На сосуд, где проходила кристаллизация, прикрепляли этикетку с различными словами, например: «любовь», «ненависть», «радость», «фашизм» и др. Невероятно, но было установлено, что на форми-

рование структуры снежинок надпись оказывала сильнейшее влияние. Такие слова, как «любовь», «доверие», «радость», оказывали положительное воздействие, и структура образца формировалась без нарушений — кристаллы имели ровные лучи, строгие и четкие формы, тогда как слова «ненависть», «фашизм» влияли на данный процесс иначе: симметрия, красота и стройность конструкции снежинок оказывались нарушенными.

При анализе этих столь необычных данных возникает вопрос: если вода способна каким-то образом считывать и хранить информацию, то будет ли она оказывать влияние на организм человека, который, например, начнет регулярно пить специально обработанную воду? Новейшие исследования отвечают на него положительно. Вода, несущая определенную информацию, попадая в организм человека, оказывает на него соответствующее ей воздействие.

По-видимому, люди давно интуитивно знали об этом, и этим можно объяснить сказки, в которых упоминалось о живой и мертвой воде.

На Руси существовала так называемая трехзвонная вода, обладающая целебными свойствами. Гонцу, несшему ее, нельзя было ни с кем разговаривать по дороге, иначе воду считали испорченной. Сейчас полагают, что не только слова и эмоции несут биоэнергетическое воздействие, но даже мысли человека определенным образом влияют на ее свойства.

Вода, освященная молитвой в церкви (ее называют святой водой), также имеет структурированную молекулярную решетку. Она дол-

го не портится и оказывает благотворное влияние на организм человека. Теми же качествами обладает и крещенская вода.

Ученым удалось получить очень ограниченное количество такой сверхчистой структурированной воды. Исследования показали, что она обладает иными свойствами, чем обычная. Ее плотность столь велика, что по поверхности такой воды можно было бы ходить, будь ее количество достаточным для наполнения, например, озера. В Библии рассказывается о том, что Христос ходил по воде, возможно, влияние его биополя трансформировало ее.

Дальнейшие исследования в этой области показали, что если добавить несколько капель структурированной воды к обычной, то вся она очистится и приобретет целебные свойства.

В природе вода практически не бывает абсолютно чистой. Загрязнения могут быть разного происхождения, в том числе и энергоинформационные. Но в природе проходят процессы самоочищения: испарение и выпадение осадков (росы, снега, града, инея и дождя), замораживание и таяние снега возвращают земле чистую воду. Пройдя через землю, обогатившись химическими компонентами, вобрав в себя свойства минералов, вода, насыщенная биоинформационными структурами Земли, выходит на поверхность в виде целебных источников минеральных вод.

В домашних условиях чистую структурированную воду, полезную для здоровья, можно получить, если заморозить сырую водопровод-

ную, а затем слить ту часть, которая первой появится при размораживании в центре сосуда, для чего во льду следует продолбить углубление. Составляющая, содержащая тяжелые металлы, хуже поддается замораживанию и оттаивает первой. Следует помнить, что охлажденная ниже 0 °С вода затвердевает и увеличивается в объеме на  $\frac{1}{11}$  часть, поэтому ее не рекомендуется замораживать в стеклянной таре.

Сырая свежая вода несет в себе информацию о множестве процессов, происходящих в природе, — это информация самой жизни. Молекулы в ней соответствуют форме клеток живых организмов. При кипячении вода резко меняет свои биохимические и биофизические свойства, ее структура полностью разрушается. Поэтому ее нельзя считать полезной.

Чистая структурированная вода — основа минеральной воды. Обогащенная полезными веществами, она становится еще более действенным лекарством, помогающим при многих заболеваниях. Чтобы минеральная вода в качестве напитка приносила максимальную пользу, рекомендуется придерживаться простых правил при ее употреблении:

- придерживаться эмоциональной гигиены и пить воду, думая о хорошем, обратившись к положительным чувствам;

- избавиться от обид, гнева и других негативных переживаний;

- лучше пить молча, но если говорить, то пусть это будут добрые пожелания в адрес других людей.



ЛЕЧЕНИЕ,  
ОЧИЩЕНИЕ,  
ЗАКАЛИВАНИЕ  
ВОДОЙ



---

## ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Считается, что вода, в отличие от лекарств, не может принести вреда, не дает побочных эффектов, и все же приступать к водолечению, как и ко всякому другому лечению, следует постепенно и с осторожностью. Необходимо учитывать возраст, общее состояние организма, склонность к различным заболеваниям. Человек слабый, незакаленный и часто болеющий вряд ли мгновенно превратится в Геракла, если без всякой подготовки нырнет в прорубь. Очень важно прислушиваться к своему организму, и как бы ни была полезна процедура, если она вызывает самые неприятные ощущения, лучше от нее отказаться и выбрать что-то другое. Даже если вам очень хочется поскорее стать здоровым и закаленным, не стоит бегать по снегу с насморком, обливаться холодной водой, страдая ангиной. Людям, только ступившим на путь водолечения, а также ослабленным, пожилым, болезненным для начала лучше пользоваться водой температурой не ниже 14—15 °С.

Холодные водные процедуры нужно применять на теплом (но не разгоряченном) теле. Резкое кратковременное воздействие ледяной воды стимулирует механизмы адаптации, и, если тело не разогрето, потребуется время для включения механизмов терморегуляции, в результате чего может произойти охлаждение организма. Внутрь проникнет биопатогенная

энергия холода, и человек, вместо того чтобы закалиться и оздоровиться, заболевает. Если же тело перегрето, разгорячено, резкое воздействие холода может привести к спазму сосудов и блокировке кровотока.

Не рекомендуется применять водные процедуры с холодной водой сразу перед сном, так как они действуют возбуждающе, а значит, заснуть будет трудно.

Нельзя начинать сеанс водолечения при переохлаждении, в этом случае нужно сначала согреться. При сильной усталости необходимо немного отдохнуть и только после этого принимать процедуру.

При процедурах с холодной водой не следует долго раздеваться, а потом одеваться. Например, вместе с раздеванием и одеванием процедура приема холодной ванны не должна длиться более 5 минут.

Современная медицина рекомендует после холодного купания растираться полотенцем, делая таким образом массаж тела. Однако Кнейпп советует не вытираться, а только быстро одеться, объясняя, что при вытирании одни части тела высохнут, а другие останутся мокрыми, в результате на разных участках кожи будет неодинаковая температура тела, а это вредно для людей больных или ослабленных. Если же одеться, не вытираясь, природное тепло равномерно и быстро распространится по всему телу.

Чтобы все части тела быстро высохли и достигли нормальной температуры, сразу после

холодного купания необходима двигательная активность. Полезна быстрая ходьба, а после появления ощущения тепла ее можно заменить медленной. Продолжительность двигательной активности после холодного купания — не менее 25—30 минут.

### Хождение босиком

Эта весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов водолечения была предложена Себастьяном Кнейппом. В своей книге он писал: «Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве. Все равно, смочена ли она росой, дождем или просто полита водой. Чем больше влаги на траве, тем дольше совершать прогулки, и чем чаще их совершать, тем лучших результатов в закалке можно добиться. Время прогулки по траве должно составлять от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{3}{4}$  часа. Окончив прогулку, не следует вытирать ноги, лучше сразу же надеть сухую обувь...»

Современные медики также признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и конечно же заболеваний простудного характера. Ученые подметили: при случайном погружении стоп ног в холодную воду ( $12^{\circ}\text{C}$ ) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около  $4^{\circ}\text{C}$ , в этом слу-

чае моментально появляются признаки простуды: кашель, насморк и т. д. Однако после ежедневного охлаждения ног водой температуры 12—14 °С (в течение трех недель) температура слизистой оболочки носа перестает изменяться, признаков простуды не возникает. Почему? Все очень просто. При многократном повторении действий этих раздражителей на кожу образуются условные рефлексy, способствующие появлению благоприятных для организма реакций. Систематическое применение холодной воды заставляет организм усиленно образовывать тепло в коже. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду. Так, экспериментальным путем выявлено: одномоментное охлаждение стоп водой температуры 10 °С повышает температуру тела примерно на 0,4—0,2 °С, но по мере закаливания колебания температуры тела сначала уменьшаются, а потом и вовсе исчезают.

Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.

«Перед купанием или после него выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1—2 минуты», — пишет Порфирий Иванов. Страшно, конечно, вот

так взять и пойти босиком по снегу. Гораздо проще начинать летом, на даче: можно выйти в сад и пробежаться босиком по росистой траве. Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступить к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день — по 10—15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (по песку или камням) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 15 до 25 минут.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням:

в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки — и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3—15 минут до получаса.

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе, а о море и даже даче приходится только мечтать. Водно-пляжные процедуры для ног несложно проделать и дома. Насыпьте речную гальку в плоский металлический или пластиковый таз и залейте ее холодной водой — тренажер для стоп готов. По таким мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течение хотя бы 1 минуты, и не только летом, но и зимой.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура закаливает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, мочевого пузыря, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной



ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать хождение по воде нужно с 1 минуты, затем сеансы постепенно продлеваются до 5—6 минут. Температуру воды тоже следует понижать постепенно. В зимнее время можно добавить в воду снег. По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой — просто по комнате, до тех пор пока ноги и все тело не согреваются.

Вышеперечисленные процедуры летней закалилки подготовят вас к хождению по инеу осенью и по снегу зимой. В качестве подготовительного этапа можно использовать ножные ванны, но о них немного ниже. Людям, слишком чувствительным к холоду, можно начать с влажных обтираний. Обтирайте ноги на ночь полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, затем понижайте ее ежедневно на 1 °С, и уже через 4—5 дней вы будете готовы к более суровым способам закаливания. К обтираниям мы еще вернемся, а пока поговорим о хождении босиком.

Ходить рекомендуется по только что выпавшему снегу, т. е. он должен быть мягким и рассыпающимся, а не слежавшимся и комковатым. Зимой нельзя совершать прогулки босиком, если дует сильный холодный ветер, а вот ранней весной, когда снег уже начинает подтаивать на солнышке, ветер прогулкам не по-

меха. Первые прогулки по снегу не должны превышать 3—4 минут, но люди достаточно закаленные могут гулять по снегу час и даже полтора. Во время такой прогулки нельзя стоять на одном месте, нужно совершать непрерывные движения.

Нельзя начинать ходить по снегу, если все тело не согрето. Если вам холодно, сделайте несколько разогревающих упражнений и только после этого начните процедуру. Не следует ходить по снегу тем, у кого на ногах имеются нарывы или же стопы сильно потеют. Сначала необходимо избавиться от этих напастей, а затем приступать к тренировкам. О том, как избавиться от потливости, вы узнаете из разделов, посвященных ваннам для ног.

Прогуливаться босиком по снегу можно на балконе и даже дома. Принесите с улицы чистый снег, положите его в широкий таз или ванну и походите по нему. Начинать нужно с 1 минуты, постепенно увеличивая время хождения. Таким способом закаливают болезненных детей, да и взрослым это принесет большую пользу. Хождение по снегу улучшает кровообращение, работу сердца и других органов. С помощью такой процедуры можно избавиться от кожных нарывов, фурункулов, зубной боли, мигреней.

После каждой такой прогулки необходимо растирать ступни и массировать икроножные мышцы, применяя приемы поглаживания, растирания и разминания ладонями. Такой самомассаж нужно проводить в течение 10—15 минут.

## Влажные обтирания

Обтирание (обмывание) — часто применяемая процедура в системе водолечения. Этот метод используется как в закаливающих и профилактических целях, так и при лечении многих заболеваний. Обтирания делятся на общие и частичные, когда воздействию подвергаются отдельные части тела.

При общих обтираниях человека, стоящего в тазу или ванне с теплой водой, нужно обернуть простыней, смоченной в воде и тщательно отжатой. Температуру воды следует понижать постепенно, начиная с 32—30 °С и ежедневно снижая ее на 1 °С, пока она не достигнет 20—18 °С. Растирание нужно проводить поверх влажной простыни быстрыми движениями в течение 1—3 минут до тех пор, пока в теле не появится ощущение тепла.

Обтирание можно проводить и самостоятельно, пользуясь губкой, жестким полотенцем или специальной варежкой. Можно добавлять в воду, предназначенную для обтирания, поваренную соль, одеколон или спирт. Если процедура проводится по отношению к ослабленным и тяжелым больным, можно применять частичные обтирания. Сначала нужно растереть одну, потом другую ногу, затем руку, спину и т. д. Незадействованные части тела остаются под одеялом. При частичных обтираниях на части тела надо поместить смоченное водой и хорошо отжатое полотенце. Растирание лучше проводить влажной специальной варежкой.

Не рекомендуется делать обтирания, особенно общие, при сильном ознобе и переохлаждении тела. Нельзя проводить процедуры в помещениях, где гуляют сквозняки.

Обтирание можно совместить с обливанием с использованием 1—2 ведер воды. Температура воды в ведре должна быть на 1—2 °С ниже температуры воды, взятой для обтирания. После такой процедуры тело нужно вытереть сухой простыней.

Обтирания оказывают тонизирующее и освежающее действие, они активизируют кровообращение, улучшают обмен веществ. Процедуру используют для снижения высокой температуры, для профилактики ринитов, фарингитов, болезней горла и легких, а также болезней вегетативной нервной системы. Применяемые для лежачих и тяжелых больных обтирания оказывают воздействие, аналогичное лечебным ваннам.

## **Обливания**

Обливания делятся на полные (общие) и частичные.

Полное обливание охватывает все тело от шеи до пальцев ног. Производить его следует таким образом: сядьте на узкую дощечку в ванну или в большой широкий таз (можно проводить обливания и стоя). Обливание производится медленно, в течение 1—2 минут с использованием 2—3 ведер воды. Сначала нужно облить все тело, затем струя должна падать на

все части тела, но основной поток направлен на позвоночник, затылок с обеих сторон и область желудка. Не рекомендуется делать напор воды слишком мощным.

Во время первых процедур температура воды должна быть 34—33 °С, затем ее нужно постепенно понижать до 20 °С и ниже.

Полное обливание закаливает, усиливает циркуляцию крови, возбуждает и тонизирует центральную нервную систему и улучшает обменные процессы в организме, поэтому очень полезно людям с избыточным весом. Полное холодное и прохладное обливание применяется для снижения высокой температуры, теплое помогает быстро избавиться от болезненных ощущений в спине и чувстве напряженности в плечевом поясе.

Не рекомендуется проводить полное обливание при ознобе и переохлаждении, сначала нужно согреться с помощью физических упражнений или ножной ванны.

Полное обливание следует делать в любое время года, однако зимой помещение, где проводится процедура, должно быть теплым.

Полное обливание иногда заменяет полную ванну, особенно в случаях, когда необходимо более сильное действие на определенный сегмент тела, например при ревматизме. Чтобы воздействие было более сильным, можно сразу же после процедуры тщательно отжать мокрую сорочку и надеть на влажное тело на 1 час. Чтобы тело быстрее высохло, следует выполнить комплекс гимнастических упражнений.

Частичные обливания применяются для отдельных частей тела. Вода для таких процедур берется обычно температурой 16—20 °С.

### **Обливание ног**

Обливания ног применяются при повышенной потливости, варикозном расширении вен, болезнях сердца и сосудов, кожных и простудных заболеваниях, вазомоторных расстройствах и т. д.

Поставьте ноги в таз или ведро, как при ножной ванне. Процедуру можно проводить сидя или стоя. Удобнее всего делать ножные обливания с помощью душа или небольшой садовой лейки, которую нетрудно держать в одной руке. Сначала облейте обе ноги от пальцев до колен и немного выше. Для следующего обливания струя должна быть менее сильной. Поливайте ноги то выше, то ниже, особое внимание уделяйте коленным чашечкам и икрам. Пусть струя падает то слева, то справа, вода должна стекать по ногам равномерными потоками. Для одной процедуры потребуется от 2 до 10 леек объемом 2,5—3 л. Начинать лучше с 2—3 леек, постепенно доводя их количество до 8—10. Если процедуру проводить правильно, первые результаты проявятся уже через 8—10 дней.

Если процедура выполняется стоя, можно начать обливания с области бедер. Таким способом ноги обливаются по всей длине равномерно, начиная от пальцев к животу.

### **Обливание спины**

Благотворное действие на позвоночник, нервную систему и систему кровообращения оказывает обливание спины. Процедуру следует проводить по направлению сверху, от пяток к затылку. Струя должна быть разной интенсивности, то слабее, то сильнее.

Вода должна стекать равномерно, однако людям с повышенной нервной возбудимостью на первых процедурах следует щадить позвоночник.

### **Обливание рук**

Эта процедура применяется при повышенной потливости, вазомоторных расстройствах, варикозном расширении вен, болях в суставах, ревматизме. Обливание рук стимулирует кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, дает закаливающий эффект и служит профилактикой простудных заболеваний.

Обливание рук следует проводить снизу вверх, от кистей к плечам. Облейте наружную сторону руки от кисти до плеча, затем проделайте то же самое для внутренней стороны. Для каждой руки используйте около 15 л воды.

### **Обливание головы**

Систематическое обливание затылка способствует улучшению кровообращения и дыхания. Для профилактики и лечения болезней

глаз и ушей рекомендуется обливать голову так, чтобы вода стекала сверху за ушными раковинами и по щекам, а также на закрытые глаза (около 2 секунд). После процедуры волосы нужно высушить полотенцем.

## **Контрастный душ**

Эта водная процедура стимулирует кровообращение, активизирует работу иммунной и нервной систем, бодрит и придает энергию. Действие контрастного душа основано на том, что неожиданное кратковременное охлаждение тела увеличивает защитные силы организма. Контрастный душ, как и другие контрастные водные процедуры, применяется при сильной усталости, для лечения простудных заболеваний, невралгии, ревматизма, мигрени, диабета, болезней сердца, почек, системы кровообращения, болезни Аддисона, анемии, малярии. Людям, страдающим тромбофлебитом, гипертонией, спазмами сосудов, нарушением кровоснабжения головного мозга, начинать эту процедуру нужно с осторожностью и только после консультации с врачом.

Процедуру надо проводить следующим образом. Встаньте в ванну и облейте водой комфортной температуры, затем сделайте ее горячей настолько, чтобы тело терпело, но не было опасности ошпариться. Через 30 (60 или 90) секунд закройте горячий кран и пустите одну холодную воду. Облив ею тело в течение 20—30 секунд, снова включите горячую. Обдав



ею тело, опять пустите холодную воду. На этот раз под холодным душем можно постоять подольше, до 1—2 минут. На завершающем этапе включите на короткое время горячую воду, а потом замените ее холодной.

Обливать водой следует все части тела, не задерживаясь долго на отдельных участках. Контрастов, или переходов от горячей воды к холодной, должно быть три. Завершающая — всегда холодная вода. Ни в коем случае нельзя доводить тело до озноба. Перед охлаждением всего тела не забудьте смочить и лицо.

Можно воспользоваться следующей схемой контрастного душа:

1. Теплая вода (чтобы тело привыкло).
2. Горячая (до тех пор, пока приятно).
3. Холодная (20—30 секунд).
4. Горячая (20—40 секунд).
5. Холодная (1—2 минуты).
6. Горячая (20—60 секунд).
7. Холодная (до тех пор, пока приятно).

Годится и другой вариант контрастного душа.

Встаньте под душ и сразу пустите горячую воду. Через 10—15 секунд включите холодную воду. Стойте под холодным душем 10—15 секунд. Сделайте три таких цикла. Заканчивать также необходимо холодной водой.

Привыкать к контрастному душу следует постепенно. Сначала рекомендуется в течение 2—4 недель принимать душ приятной комнатной температуры и только после этого можно перейти к контрастному душу с одним перехо-

дом от горячей воды к холодной. Стоять под холодной водой нужно не более 5—10 секунд. Душ с одним переходом желательно делать в течение 1—2 недель. После этого можно перейти к душу с двумя, а затем и с тремя переходами.

Можно также в самом начале ослабить перепад температур и обливаться не слишком горячей и холодной водой, а теплой и прохладной. Этой рекомендации следует придерживаться больным и ослабленным людям.

Когда вода станет достаточно холодной, необходимо сразу же переходить к очень холодной, даже ледяной. Если этого не сделать и снижать температуру слишком уж постепенно, результата закаливания можно и не увидеть. Нередко люди снижают температуру воды до 19—20 °С, а потом начинают болеть. Дело в том, что вода такой температуры охлаждает тело, но не активизирует защитные силы организма, которые продолжают дремать. При обливании очень холодной водой из-за кратковременности процедуры тепло не успевает уйти из организма, зато этот способ эффективно воздействует на нервную систему и как бы включает механизм, ответственный за терморегуляцию и иммунитет.

Контрастный душ рекомендуется принимать ежедневно. Оптимальное время — утром после гимнастических упражнений. Однако следует учесть, что такой душ противопоказан после выполнения комплексов йоги. Еще лучше, если есть возможность проводить контрастный душ дважды в день.

Контрастный душ, так же как и ежедневные обливания, полезен для кожи и сальных желез и потому освобождает от необходимости часто мыться с мылом.

При жирной коже рекомендуется использовать мыло не чаще 1 раза в семь дней, при сухой можно применять его не чаще 1 одного раза в месяц.

Растирание тела после контрастного душа с использованием варежки, щетки, полотенца усиливает кровообращение, питание кожи. Такой способ помогает удалить отмершие клетки кожи, сохранить ее гладкой и эластичной.

Растирание (или вытирание) следует начинать с головы, растирая ее от периферии к центру. После этого нужно перейти к рукам и ногам, начиная от пальцев к туловищу. Затем надо растереть грудь, делая круговые движения от центра вверх и вбок. Далее по часовой стрелке расширяющимися, а потом сужающимися к пупку кругами массируется живот, после чего наступает очередь поясницы (вверх от копчика).

Последний этап — растирание спины в продольном направлении.

## Ванны

Ванна — одна из важнейших процедур водолечения. Лечебные и профилактические ванны принимают в виде полных (общих) ванн, полуванн, при которых вода доходит до уров-

ня пупка, и местных ванн. Полуванны удобны тем, что их можно сочетать с обливанием и растиранием. Местные ванны чаще всего назначают для рук или ног.

В зависимости от температуры воды ванны делят на холодные (до 20 °С), прохладные (20—33 °С), ванны индифферентной температуры (от 34 до 37 °С), теплые (38—39 °С) и горячие (40 °С и выше).

Прохладные и холодные ванны оказывают на организм тонизирующее действие, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой, нервной систем, улучшают обмен веществ.

Теплые и индифферентные ванны снимают мышечное напряжение, болевые ощущения, успокаивают нервную систему, улучшают сон.

Горячие ванны расслабляют, усиливают потоотделение, активизируют обмен веществ.

Установлено, что выраженным седативным эффектом обладают лишь ванны с температурой воды 35—37 °С, а вот теплые, горячие, холодные и прохладные тонизируют, и перед сном лучше к ним не прибегать.

Важную роль в действии ванны играет механический фактор: давление жидкости на поверхность тела, растирание тела губкой, жестким полотенцем или щетками и т. д.

По составу воды ванны могут быть пресными (из пресной воды), лекарственными (из пресной воды с лекарственными веществами) и минеральными (из естественной или искусственной минеральной воды).

### Полные ванны

При полной (общей) ванне в воду должно быть погружено все тело, открытыми остаются лишь голова, шея и верхняя часть груди (включая область сердца) до сосков. Общие ванны нельзя принимать натошак или ранее чем через 1,5 часа после еды.

Теплые полные ванны и ванны индифферентной температуры нужно принимать в течение 10—15 минут, прохладные и горячие — 3—5 минут, холодные — не более 3 минут.

### Холодные полные ванны

Холодные полные ванны рекомендуются главным образом как профилактическое средство для здоровых людей. Принимать их можно в любое время года. Такие ванны закаляют тело, очищают кожу, улучшают работу кровеносной системы и укрепляют весь организм. Зимой нужно принимать 1 ванну в 1—2 недели, летом такую процедуру можно проводить чуть чаще, но не больше 2 раз в неделю.

Не следует прибегать к данной процедуре, если тело или ноги зябнут, не рекомендуются холодные ванны тем, кто промок под дождем или продрог на холоде. Прежде чем принять холодную ванну, необходимо согреться, сделав несколько упражнений. После приема холодной ванны следует обязательно надеть сухую одежду и согреться с помощью ходьбы или физических упражнений.

Оптимальное время проведения процедуры — около 1 минуты, однако начинать нужно с 7—10 секунд. Кстати, продолжительность приема холодной ванны вовсе не влияет на силу ее воздействия. Чем короче время пребывания в ванне, тем интенсивнее ее действие. Слишком долгое пребывание в холодной воде, и не только в лечебной или профилактической ванне, но и в обычном водоеме, не приносит пользы, а только ослабляет организм. Врачи не рекомендуют, купаясь в море или реке, оставаться там более полчаса.

С непривычки трудно заставить себя войти в холодную воду, даже если это не прорубь зимой, а обычная ванна в квартире, поэтому лучше начать подготовку с обтираний, обливаний и холодных ножных ванн. Начинаящим в качестве закаливающего средства можно предложить холодную полуванну, перед приемом которой желательно разогреться с помощью физических упражнений или теплой ванны. Время приема холодной полуванны — от 30 секунд до 3 минут.

Холодные полные ванны можно применять и для лечения больных. Этот способ широко использовался нашими предками, знавшими, что с помощью кратковременного действия холодной воды можно быстро сбить высокую температуру и ослабить лихорадку, сжигающую больного. Холодная вода включает защитные силы организма и заставляет его бороться с недугом: облегчается дыхание, улучшается ток крови. Особенно действен этот

способ в самом начале болезни. В XIX веке холодными ваннами успешно лечили даже такую опасную болезнь, как брюшной тиф. Такими же свойствами обладают холодный душ и обливания. К больным, не встающим с постели, можно применить обтирание, что тоже принесет большую пользу, однако процедуру следует проводить с большой осторожностью.

### **Лечебные ванны с добавками**

Ванны с добавками разнообразны и широко применяются в качестве общего оздоровительного или лечебного средства. В зависимости от вещества, используемого для добавки, ванны оказывают на организм различное воздействие. Одни лечат кожные болезни, другие укрепляют иммунитет, третьи успокаивают нервы и т. д.

### **Хвойная ванна**

Такие ванны помогают снять внутреннее раздражение, восстановить силы. Они укрепляют сосуды и сердце, лечат бессонницу, улучшают состояние кожи и активизируют дыхание, помогают бороться с воспалением суставов и ожирением. Очень полезны хвойные ванны для пожилых людей, однако приступать к ним нужно только после консультации с лечащим врачом.

На полную ванну потребуется 1,5 кг измельченных сосновых веточек, иголок, шишек.

Залейте сырье холодной водой, поместите на огонь. Когда вода закипит, подержите кастрюлю на медленном огне 30 минут. Затем накройте ее крышкой и дайте отвару настояться в течение 10—12 часов. Вылейте его в теплую ванну.

Если нет возможности найти хвою, можно использовать и хвойный экстракт, главное, чтобы он был натуральным. Достаточно будет 50—70 г на 200 л воды. Эфирные масла, которые содержатся и в натуральном сырье, и в готовом хвойном экстракте, оказывают благотворное воздействие на нервные окончания кожи; цвет и запах воды с хвоей успокаивают центральную нервную систему. Оптимальная температура воды для хвойных ванн — 35—37 °С, продолжительность приема — 10—15 минут. Курс лечения состоит из 12—15 процедур. Проводить их нужно 4 раза в неделю или через день.

### **Крахмальная ванна**

Ванны с добавлением крахмала смягчают кожу, снимают кожный зуд и раздражение. Применяются такие ванны для лечения неинфекционных кожных заболеваний, а также заболеваний, сопровождающихся кожным зудом. На 200 л воды требуется 500—800 г крахмала, который нужно заранее развести в небольшом количестве теплой или холодной воды. Крахмальные ванны рекомендуется принимать ежедневно или через день. Температу-



ра воды должна быть 35—37 °С, продолжительность приема ванны — 20—30 минут. Курс лечения — 10—20 процедур.

### **Марганцовокислая ванна**

Эти ванны дезинфицируют и подсушивают кожу и чаще всего применяются при опрелостях и ограниченных кожных высыпаниях у детей. Добавляйте в ванну 5%-ный раствор перманганата калия до тех пор, пока вода не окрасится в розовый цвет. Процедуры нужно проводить через день или ежедневно в течение 5—10 минут.

### **Ванна с аиром**

Для лечения диатеза и рахита у детей применяется ванна с аиром. 10 столовых ложек измельченного корня аира залейте 2,5 л холодной воды, доведите до кипения и уменьшите огонь. Через 30 минут снимите с огня и дайте отвару настояться в течение 20 минут. Процедите и вылейте в ванну с водой температурой 37 °С. Принимать такие ванны нужно 1—2 раза в неделю по 10—15 минут. Курс лечения — 10—12 процедур.

### **Ванна с дубовой корой**

Ванны с отваром из дубовой коры способствуют быстрому заживлению ран, снижают повышенную температуру тела, но особенно

полезны они при варикозном расширении вен. Кроме того, эти ванны сужают поры и помогают избавиться от чрезмерной потливости. Для полной ванны необходим 1 кг дубовой коры, для ножной — 250 г. Измельченное сырье залейте холодной водой, поставьте на огонь и дайте закипеть. Кипятите 30 минут, процедите отвар и вылейте в ванну температурой 35—37 °С. Продолжительность процедуры — 10—15 минут.

### **Шалфейная ванна**

Ванна из шалфея обладает болеутоляющим эффектом, оказывает благотворное действие при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при лечении последствий переломов и травм конечностей. Шалфейные ванны также сужают поры и помогают избавиться от потливости.

Такую ванну можно делать из пресной или морской воды из расчета 4—5 л отвара травы на 100 л воды. Температура воды в ванне должна быть 35—37 °С, продолжительность приема — 8—15 минут, курс лечения — 12—18 процедур.

### **Солевая ванна**

Эти весьма популярные ванны снимают мышечные и суставные боли, уменьшают последствия травм, оказывают положительное действие на сердечно-сосудистую и нервную

системы, улучшают обмен веществ, обладают противовоспалительным эффектом. Они помогают при нервных перегрузках, стрессах, депрессии. Кроме того, солевые ванны активизируют циркуляцию крови в мелких сосудах и оказывают воздействие, аналогичное микромассажу. Некоторая часть растворенных в воде солей адсорбируется кожей, создавая так называемый солевой плащ, действие которого продолжается и после окончания процедуры.

На одну ванну вам потребуется 350 г соли, лучше морской, но сгодится и обычная поваренная. Растворите ее в ванне с горячей водой, затем добавьте холодной воды, чтобы температура стала около 37 °С. Рекомендуется принимать солевую ванну не более 15—20 минут 1—2 раза в неделю в течение 1 или 1,5 месяцев.

### **Ванна из ромашки**

Эта ванна снимает повышенную возбудимость нервной системы.

Эфирное масло цветков ромашки оказывает положительное действие при наружных и внутренних воспалениях и кожных высыпаниях.

На 200 л теплой воды потребуется 0,5 кг ромашки. Залейте сухое сырье холодной водой, плотно закройте крышкой и кипятите 10 минут на медленном огне или на водяной бане. Готовый отвар процедите и вылейте в ванну.

### Валериановая ванна

Такие ванны помогают избавиться от последствий стресса, улучшить сон. Они нормализуют сердечные ритмы и кровяное давление, улучшают работу желудка, снимают спазмы. Для полной ванны достаточно совсем небольшого количества измельченных корней валерианы. Отвар готовится так же, как из ромашки. Вода для ванны должна быть температурой 35—37 °С.

### Медовая ванна

Медовые ванны известны с давних времен. Они улучшают обмен веществ, работу сердца, сосудов, дыхательной и нервной систем, оказывают благотворное действие на костные и мышечные ткани. Вещества, которые входят в состав меда, выводят из организма токсины и радионуклиды.

На одну полную ванну вам потребуется 1 стакан меда. Можно приготовить теплую, прохладную или горячую ванну, однако последняя противопоказана больным гипертонией, атеросклерозом, стенокардией, туберкулезом легких и истощением. Не показаны горячие медовые ванны людям, склонным к кровотечениям. Кроме того, медовые ванны любой температуры нельзя принимать беременным и тем, кто не переносит мед.

Медовые ванны могут быть сидячими и полными. В последнем случае под голову нуж-

но положить небольшую резиновую подушку, вода не должна покрывать область сердца.

Перед приемом медовой ванны следует принять душ и вымыться с мылом, по окончании процедуры душ принимать нельзя, иначе лечебный эффект от медовой ванны будет снижен. После процедуры необходим получасовой отдых. Это требование, кстати, следует соблюдать и в отношении других ванн.

Процедуру приема медовой ванны нежелательно делать чаще, чем через 1—2 дня.

Горячая медовая ванна (температура воды 40 °С) оказывает на организм сильное действие, поэтому находиться в ней нужно не более 10 минут. Горячая медовая ванна расширяет сосуды, улучшает кровотворение, способствует потоотделению, в результате чего из организма выходят шлаки и улучшается дыхание.

Теплая медовая ванна (температура воды 37—38 °С) должна длиться от 10 до 15 минут. Такая ванна стимулирует обмен веществ, нормализует пищеварение и работу нервной системы, снимает напряжение, спазмы и боли в мышцах. Теплая медовая ванна особенно полезна больным с эндокринными нарушениями и людям, страдающим неврозами.

Прохладная медовая ванна (температура воды от 20 до 30 °С) прекрасно тонизирует организм, убыстряет обменные процессы, улучшает работу сердца, сосудов и нервной системы. Длительность приема такой ванны — 1—5 минут.

### Ванна с укропом

Теплая ванна с укропом помогает при бессоннице, кожных высыпаниях и воспалениях, она успокаивает, расслабляет и освежает. Стокан свежего укропа или  $\frac{1}{2}$  стакана сухого сырья залейте 2 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и держите на медленном огне 10 минут.

Настояв в течение 30 минут, процедите и вылейте в ванну, наполненную водой примерно на  $\frac{1}{3}$ . Температура воды должна быть 36—37 °С. Принимать укропные ванны следует 1—2 раза в неделю по 15—20 минут. Курс лечения — 7—8 процедур.

### Ванна с мятой

Эта ванна обладает таким же действием, как и ванна с лимоном. Залейте 5 столовых ложек мяты 1 л кипятка и дайте настояться в течение 30 минут.

Влейте мятный настой в ванну с водой температурой 36—37 °С. Можно приготовить ванну и по-другому.

Насыпьте 4—5 столовых ложек сухого сырья в марлевый мешочек и укрепите его под краном так, чтобы струя горячей воды стекала через него в ванну. Затем добавьте холодной воды до нужной температуры. Принимать мятные ванны рекомендуется 1 раз в неделю по 15—20 минут. Курс лечения — 5—7 процедур.

### **Ванна с лимоном**

Ванна с лимоном снимает усталость и бодрит. С ее помощью можно избавиться от депрессии и последствий стрессов. Применяются такие ванны в комплексе лечения ожирения. Выжмите сок из одного лимона и добавьте его в ванну, наполненную водой примерно на  $\frac{1}{3}$ . Температура воды должна быть 37 °С. Время приема — 10—15 минут, курс лечения — 5—6 процедур. Вместо лимона можно использовать натуральное эфирное масло лимона.

### **Ванна с липовым цветом**

Эта ванна лечит бессонницу, успокаивает нервы, уменьшает кожные воспаления и раздражения, стимулирует потоотделение и очищает организм от шлаков. С помощью ванн из липы можно лечить ожирение, но под руководством врача. Залейте 1 стакан сухих цветков липы 2 л холодной воды и оставьте на 10 минут. Затем поставьте настой на плиту, доведите до кипения и подержите на медленном огне 5—7 минут. Остудите, процедите и вылейте в ванну с водой температурой 37 °С. Продолжительность приема липовой ванны — 20 минут, курс лечения — 6—7 процедур.

### **Ванна с сенной трухой**

Этот старинный способ практически не имеет противопоказаний и полезен как для

здоровых, так и больных людей, которым вообще не запрещен прием ванн. Такая ванна согревает тело, открывает поры, активизирует обмен веществ, очищает организм от вредных веществ, улучшает кровообращение, способствует выведению песка и камней. Ванны с сенной трухой используются при болезнях суставов, подагро-ревматических состояниях, желудочных, кишечных коликах и коликах желчного пузыря. Ванны с сенной трухой также помогают при нарывах, фурункулах и иных кожных заболеваниях, запорах, геморрое, вздутии кишечника.

Для полной ванны вам потребуется 1 кг сенной трухи, для полуванны — 500 г, для сидячей — 250 г, на ванну для рук или ног достаточно четырех горстей сырья.

Опустите матерчатый мешочек с сенной трухой в кастрюлю с только что закипевшей водой, накройте крышкой и кипятите на медленном огне 25—30 минут. Готовый отвар вылейте в ванну с температурой воды 37 °С. Время приема — от 5 до 20 минут в зависимости от состояния здоровья.

При лечении суставного ревматизма и других заболеваний суставов можно применять горячую ванну из сенной трухи. Больным с не слишком здоровым сердцем рекомендуется прибегать к этим процедурам через день и только после консультации с врачом; людям, не имеющим проблем с сердцем, можно принимать такие ванны ежедневно. Курс лечения при суставном ревматизме — 30—50 процедур.



В комплексе с ваннами желательно пить сок грейпфрута по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Можно принимать и холодные ванны с сенной трухой.

### **Ванна с овсяной соломой**

При болезнях почек, мочевого пузыря, болях ревматического характера помогает ванна с отваром из овсяной соломы. Большой пучок овсяной соломы нужно кипятить в чане в течение 30 минут. Ванна готовится так же, как с использованием сенной трухи.

### **Сидячие ванны**

Наряду с обычными полными ваннами или полуваннами, применяются и сидячие ванны. Холодные сидячие ванны используются в качестве профилактического и закаливающего средства. Вместо специальной сидячей ванны можно использовать широкий неглубокий таз из пластика или металла, наполненный водой на  $\frac{1}{4}$  объема. Сядьте в один таз, стоящий на стуле, а ноги поместите в другой, который располагается на полу. Желательно, чтобы нижняя половина живота и верхняя половина бедер были покрыты водой.

Холодные сидячие ванны применяются главным образом для лечения органов, находящихся в нижней части живота. Эта процедура помогает улучшить пищеварение, способствует газоотделению, улучшает работу ки-

шечника и нормализует кровообращение. Полезны холодные сидячие ванны для людей, страдающих бессонницей. Их можно принимать ночью, при трудностях с засыпанием. С помощью холодных сидячих ванн можно лечить гинекологические заболевания.

Длительность процедуры — от 30 секунд до 4 минут. Холодные сидячие ванны рекомендуется принимать 2—3 раза в неделю, слишком частые процедуры могут привести к появлению геморроя.

В лечебных целях применяются теплые и горячие сидячие ванны, в которые можно добавить отвар хвоща полевого, сенной трухи, овсяной соломы. Отвар готовится так же, как описано в разделе, посвященном полным ваннам с добавками. Продолжительность приема теплой травяной сидячей ванны — 15—20 минут, частота процедуры — 2—3 раза в неделю. Эту же ванну можно использовать и через 3—4 часа, когда вода остынет. Горячую сидячую ванну рекомендуется принимать в течение 10—12 минут, прохладную — 5—10 минут. Курс лечения — 12—15 процедур.

Сидячая ванна с отваром из хвоща полевого применяется для лечения судорожных, ревматических состояний, при болезнях почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании.

Сидячая ванна из овсяной соломы помогает при суставных болях и ломоте в костях.

Сидячая ванна из сенной трухи оказывает хорошее действие при лечении запоров, гемор-

роя, при желудочных коликах, наружных опухолях. При застарелом геморрое теплые травяные сидячие ванны рекомендуется чередовать с холодными.

## **Местные ванны**

Местные ванны делают в тазу или ведре, погрузив в них руку или ногу. Чтобы во время такой ванны не напрягались мышцы, руку нужно согнуть в локтевом суставе, а ногу — в коленном. Температура воды для данных процедур может быть постоянной, контрастной или постепенно повышаемой. Теплые и горячие местные ванны с постоянной температурой должны продолжаться от 10 до 20 минут, холодные — 5—10 минут. Курс — от 5 до 10—12 процедур ежедневно или через день.

Теплые и горячие ножные и ручные ванны применяют при некоторых воспалительных заболеваниях суставов стоп и кистей, ножные горячие ванны — при простудах, бессоннице и т. д. Холодные местные ванны рекомендуются в качестве закаливающей процедуры. С этой же целью, а также при заболеваниях сосудов конечностей назначают контрастные ванны.

## **Ванны для ног**

### **Холодная ножная ванна**

Для здоровых людей эта процедура применяется как освежающая, закаливающая, укрепляющая организм. Холодная ванна для ног

улучшает кровообращение, усиливает отток крови вниз от головы и груди, снимает усталость, улучшает работу сосудов и сердца, излечивает бессонницу. Этот способ полезен для тех, у кого от холода на ногах появляются нарывы, или при синдроме холодных ног.

Приступать к закаливанию ног можно, если температура тела достаточно высокая (в пределах нормы), в противном случае человек будет ощущать озноб, и процедура не принесет пользы.

Погрузите ноги по икры в холодную воду. Процедура не должна длиться более 1 минуты. Людям, слишком чувствительным к холоду, следует начинать с прохладной воды, постепенно понижая ее температуру.

### **Теплая солевая ванна**

#### **с хвойным экстрактом и лимонным соком**

Налейте в таз 3 л теплой воды температурой 37—39 °С, добавьте 3 столовые ложки морской или обычной поваренной соли, 2 столовые ложки хвойного экстракта и 2 столовые ложки сока лимона. Продолжительность процедуры — 15 минут.

Такая ванна тонизирует уставшие ноги, снимает боль, улучшает кровообращение в конечностях.

### **Теплая ножная ванна с древесной золой**

В теплую воду температурой 37—39 °С положите горсть соли и две горсти древесной золы и хорошо перемешайте. Продолжитель-

ность приема ванны — 12—15 минут. Такие ванны полезны для людей ослабленных, пожилых, а также для женщин в климактерический период.

Теплые и контрастные ножные ванны с солью и древесной золой успокаивают и оказывают благотворное воздействие при нарушениях кровообращения, приливах и головных болях, болезнях горла, судорогах.

### **Теплая травяная ванна**

При воспалении кожи ног хорошо помогает ванна с отваром из цветков ромашки, крапивы, липового цвета и льняного семени. Положите в кастрюлю по горсти каждого вида сухого сырья, залейте 1 л крутого кипятка. Настаиваете в течение 30 минут. Процеженный отвар вылейте в таз, добавьте 2 л воды нужной температуры и поместите ноги в ванночку на 20—30 минут.

### **Теплая солевая ванна с травяным отваром**

Отечность ног прекрасно снимает ножная ванна с отваром цветков липы и мяты с добавлением морской или поваренной соли. Залейте 1 л крутого кипятка по 2 горсти липового цвета и мяты. Вылейте процеженный отвар в таз, добавьте горсть соли и воды нужной температуры. Продолжительность процедуры — 15 минут.

### **Прохладная ножная ванна с сенной трухой**

3—5 горстей сенной трухи поместите в большую кастрюлю, залейте крутым кипятком,

накройте крышкой и оставьте охлаждаться. Когда температура настоя понизится до 25—26 °С, процедите и вылейте настой в таз. Длительность процедуры — 20 минут. Такая ванна полезна при болях в суставах, чрезмерном потоотделении, ушибах и травмах ног, опухолях, гнойных воспалениях кожи, подагре, мозолях.

### **Прохладная ножная ванна с отваром овсяной соломы**

Овсяную солому залейте кипятком и поместите емкость на медленный огонь на 30 минут. Затем оставьте отвар охлаждаться до температуры 25—26 °С, после чего процедите и используйте для ножной ванны. Длительность процедуры — 20 минут. Ванна помогает при подагрических болях, суставном ревматизме, мозолях, врастающих ногтях, гнойных ранах на ногах. Этот способ также применяется при повышенном потоотделении. Проводить процедуру следует 2—3 раза в день.

### **Горячая ножная ванна**

Горячая ножная ванна — отличное средство от простуды. Удобнее всего эту процедуру делать прямо в ванне. Разденьтесь, закутайтесь в одеяло и сядьте на перекладину в ванне. Опустите ноги в ведро с горячей водой такой температуры, чтобы терпели ноги. По мере остывания подливайте горячую воду прямо из-под крана. Край одеяла должен закрывать ведро, тогда вода будет медленнее остывать. Для более сильного воздействия можно добавить в

ведро 50—100 г горчичного порошка. Продолжать процедуру нужно до тех пор, пока лоб не покроется испариной.

После такой ванны нужно принять теплый душ без мыла, чтобы смыть пот, лечь в постель и выпить чашку потогонного чая.

### **Контрастные ножные ванны**

Контрастные ванны для ног — очень полезная процедура. Она применяется при закаливании, сильной потливости, синдроме холодных ног, часто встречающемся у женщин, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и сосудов конечностей, мигренях. Контрастные ванны помогают снять усталость ног, отеки и боли после большой нагрузки. Такие ванны улучшают кровообращение и хорошо тонизируют.

Не рекомендуется применять эту процедуру во время обострения болезней сердца и почек.

Поставьте рядом два таза с горячей (40—42 °С) и холодной (10—12 °С) водой. Поочередно погружайте ноги по щиколотку то в горячую (на 1—2 минуты), то в холодную (на 15—20 секунд) воду. Можно начинать с более комфортных температур и меньшей продолжительности каждой процедуры: в горячую воду температурой 36 °С погружайте ноги на 15 секунд, в холодную температурой 23—22 °С — на 5 секунд. Контрастные ванны следует применять ежедневно или через день, курс лечения — 12—20 процедур.

## Ванны для рук

### Горячие ванны для рук

Горячие ванны для кистей рук применяются при местных воспалениях, хронических заболеваниях кожи рук, как восстановительное средство после переломов костей и других повреждений рук, при панариции (воспаление ногтевого ложа), астме, вывихе запястья, эмфиземе, судорогах пальцев. Горячие ванны для рук также рекомендуется использовать в качестве подготовки к другим водным процедурам — таким, как холодная полуванна, холодный душ и т. д.

Вода для этих ванн должна быть температурой 40 °С и выше, т. е. такая, насколько можно терпеть. Налейте в таз воды, погрузите в нее кисти рук на несколько секунд или минут (насколько хватит терпения). Во время процедуры старайтесь шевелить пальцами — это улучшает кровообращение и усиливает воздействие ванны. Затем ополосните руки холодной водой и оботрите их полотенцем. Процедуру нужно повторять 3—4 раза в день в течение 12—14 дней.

С помощью таких ванн можно облегчить состояние при хронической астме. Страдающим этой болезнью рекомендуется погружать руки в горячую воду на несколько секунд 3—4 раза в день. Каждую процедуру нужно завершать холодным обливанием кистей рук или холодным обтиранием, после чего руки необходимо вытереть насухо полотенцем.

Применяя горячие ванночки, можно довольно быстро избавиться от панариция, не



доводя до нагноения. Погружайте в горячую воду не только палец, но и всю руку по локоть на 10 секунд 3—4 раза в день. Эта процедура уменьшит боль и снимет воспаление.

Горячие ванны используются при лечении насморка, гайморита, бронхита, гриппа. Разденьтесь до пояса и опустите руки по локоть в ведро или таз с водой температурой 37—38 °С. Накройте спину и грудь одеялом или широким полотенцем так, чтобы таз тоже был закрыт, тогда вода не будет быстро остывать. Голову оставьте открытой. Когда вода начнет остывать, приподнимите край полотенца и добавьте горячей воды. Подливая воду в таз, постепенно доведите температуру воды до 41—42 °С.

Процедуру следует закончить, когда лоб станет влажным от пота. После этого нужно принять теплый душ без мыла, растереться полотенцем, надеть теплое белье, лечь в постель и выпить потогонного чая с лимоном или медом. Такие ванны нужно делать через день перед сном.

### **Холодные ванны для рук**

Применение холодных ванн для рук закаливает и тонизирует, улучшает кровообращение, помогает избавиться от синдрома холодных рук. С помощью холодной ванны для рук можно остановить носовое кровотечение. Такие процедуры также рекомендуется применять и при сильном сердцебиении. Опустите руки по локоть в холодную воду на 5 минут. Двигайте кистями, чтобы вода массировала

ткани. Регулярные холодные ванны для рук хорошо укрепляют сердце. Процедуру рекомендуется проводить во второй половине дня.

### **Контрастные ванны для рук**

Благотворное действие на организм оказывают контрастные ванны для рук. Чередование горячих и холодных ванн применяется для стимуляции кровообращения в кисти и запястье, как средство, избавляющее от синдрома холодных рук. Используя контрастные ванны, можно снять озноб, остановить небольшое кровотечение в других частях тела. В кистях рук расположено большое количество рефлекторных точек, отвечающих за многие органы, и потому кистевые ванны, подобно точечному массажу, способны оказывать влияние на весь организм. Так как контрастные ванны быстро восстанавливают кровообращение на травмированном участке руки, их назначают в качестве восстановительной терапии после травм, переломов и растяжений.

Для проведения процедуры наполните две емкости горячей (40—42 °C) и холодной (10—12 °C) водой и погрузите кисти рук сначала на 3 минуты в горячую, а потом на 30 секунд в холодную ванну. Повторите цикл 3 раза. Заканчивать процедуру нужно обязательно холодной ванной, это поможет восстановить активность мышц. При такой проблеме, как постоянно холодные и влажные руки, процедуру контрастных ванн желательно предварять холодным влажным растиранием.

### **Ванны для головы**

Контрастная головная ванна поддерживает сосуды головного мозга в хорошем состоянии. Если проводить эту процедуру регулярно, сосуды долгое время будут оставаться здоровыми и эластичными. Ванны для головы также способствуют отделению слизи из лобовых пазух при синусите и гайморите.

Погрузите верхнюю часть головы в сосуд с приятно теплой водой на 5—7 минут, затем опустите ее в прохладную воду на 15—30 секунд. Повторите цикл 2—3 раза. После процедуры высушите волосы полотенцем. Проводить такие ванны нужно в теплом помещении без сквозняков.

После головной ванны не следует сразу выходить на улицу. Лечение контрастными головными ваннами рекомендуется применять 2—3 раза в неделю до получения нужных результатов.

Чередующиеся ванны улучшают состояние волос, укрепляют их, помогают избавиться от перхоти и сухой себореи. В этих случаях можно также проводить теплые головные ванны с последующим холодным обливанием головы.

Непродолжительная (до 10—20 секунд) холодная ванна помогает избавиться от головных болей.

### **Глазные ванны**

Ванны для глаз могут быть теплыми или холодными.

### **Холодные глазные ванны**

Холодные ванны применяются при слабом или нормальном зрении, но для здоровых глаз. При регулярном использовании такого лечения слабые глаза укрепляются, а здоровые лучше отдыхают. Холодная вода не только промывает глаза, но и освежает и расслабляет глазные мышцы.

Холодная глазная ванна дает почти такой же эффект, как и массаж, широко применяемый в последнее время при лечении глаз. Вода оказывает благотворное воздействие на циркуляцию крови, лимфы и нервные окончания. В ходе процедуры застойные отложения в тканях смещаются в венозные и лимфатические сосуды и освобождают место для притока чистой крови.

Налейте в небольшой таз холодной воды, полностью опустите лицо в воду до корней волос. Откройте глаза на несколько секунд, затем поднимите голову и в течение 30 секунд моргайте глазами. Повторите процедуру 2—3 раза, потом вытрите лицо полотенцем.

### **Теплые глазные ванны**

Теплые ванны применяются для выведения гноя из лобных и гайморовых пазух. Для таких ванн нужна вода температурой 24—26 °С. После основной процедуры следует сделать холодную ванну. В теплую ванну можно добавить отвар ромашки или укропа. Эти травяные ванночки лечат глаза, успокаивают и снимают усталость.

Теплые глазные ванны помогают и при аллергическом конъюнктивите — болезни, от ко-

торой каждую весну, когда начинают цвести деревья и другие растения, страдает множество людей, живущих в промышленных районах больших городов. Делайте такие ванны, и ваши глаза перестанут слезиться, а веки — зудеть и опухать. Перед началом процедуры разведите в кипяченой воде йод (1 : 1) и осторожно (чтобы жидкость не попала на слизистую глаз) смажьте этим раствором края век в местах, где растут ресницы. Затем сделайте такую ванночку: в стакан теплой кипяченой воды выжмите 5—7 капель сока алоэ, размешайте, перелейте воду в глубокое блюдо или тарелку и опустите лицо в воду. Откройте глаза, поморгайте ими.

Подобную ванну можно сделать и с укропом. Залейте 1 столовую ложку сухого семени укропа 1 стаканом горячей воды, дайте настояться в течение 15—20 минут, процедите и вылейте в блюдо.

Положительный эффект дают и ванны с настоем цветков синего василька. Залейте 1 столовую ложку цветков стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите.

---

## ВОДНЫЕ КОМПРЕССЫ

Компресс как лечебный способ применения воды в народной и официальной медицине известен с давних времен. В нашем представлении компресс — это влажный кусок марли, смоченный в водном растворе (обычно с добавлением спирта) и наложенный на горло, уши, на ногу или руке и т. д. А вот Себастьян Кнейпп и его последователи предлагали делать водные компрессы для более обширных частей тела.

### Компресс для туловища

Данный способ применяется для улучшения пищеварения, с его помощью можно избавиться от скопления газов в желудке и кишечнике.

Для такого компресса нужен большой кусок грубой льняной ткани. Сложите ткань в несколько раз, намочите ее в холодной воде (зимой можно взять прохладную или даже чуть теплую воду), хорошо отожмите и накройте туловище сверху. Компресс должен покрывать горло, грудь и живот, края ткани — свешиваться по бокам. На компресс положите сложенное в 2—3 раза теплое одеяло. Чтобы избежать простуды, на горло, покрытое компрессом, желательно положить кусок сухой материи.

Держать компресс нужно от 45 минут до 1 часа. Если показан именно холодный ком-

пресс, когда ткань нагреется, ее надо снова смочить в воде, отжать и наложить на туловище. После процедуры следует согреться: полежать немного в теплой постели или одеться и сделать несколько физических упражнений. Можно просто походить по комнате.

Нельзя делать такой компресс, если тело зябнет, перед началом процедуры нужно согреться движением или теплым душем.

### **Компресс для спины**

Эта процедура улучшает кровообращение, помогает избавиться от болей в спине, снизить повышенную температуру тела. Для компресса потребуется кусок грубой натуральной ткани длиной, равной длине позвоночника. Чтобы матрас на кровати не промок, его нужно застелить сухой материей, а сверху накрыть шерстяным одеялом.

Сложите ткань для компресса в несколько раз, намочите в холодной или прохладной воде, хорошо отожмите, разложите на шерстяном одеяле и лягте. Мокрый компресс должен доходить до первого шейного позвонка сверху и до конца позвоночника снизу. Концы одеяла заверните на бока, чтобы воздух не попадал на компресс. Продолжительность процедуры — примерно 45 минут. Если компресс требуется держать дольше, его следует снова намочить в холодной воде.

Можно применять компресс для спины и для туловища одновременно. Такие процеду-

ры помогают избавиться от скопления газов, приливов крови, болей в мышцах и позвоночнике.

## **Компресс на живот**

Этот способ оказывает хорошее действие на кровообращение и помогает при тяжести и коликах в желудке. Сложите полотно в 4 раза, намочите в прохладной воде и наложите на область живота. Сверху компресс прикройте теплым одеялом. Процедура должна длиться от 45 минут до 2 часов. Для такого компресса также можно применить столовый уксус, разведенный в воде в пропорции 1: 3, или отвар цитварного семени, сенной трухи или овсяной соломы.



---

## ПАРОВЫЕ ВАННЫ

О том, как полезна русская баня, известно, наверное, каждому. Ее главная действующая сила — это пар, заставляющий кровь быстрее и свободнее циркулировать по сосудам. Использовать такой целительный пар можно и дома при лечении некоторых заболеваний. Таким способом лечили своих пациентов в XIX столетии Себастьян Кнейпп и его последователь, русский лекарь Матвей Просвирнин.

Применять паровые ванны нужно с осторожностью. После такой процедуры нельзя сразу же выходить на свежий воздух, подвергаться воздействию сквозняков. Не стоит злоупотреблять паровыми ваннами, иначе вместо пользы они принесут вред.

### Паровая ванна для головы

Эта процедура благотворно действует на кожу лица и головы, улучшает дыхание и работу легких. Ее рекомендуется применять при простудах, насморке, кашле, мигренях, ревматических и конвульсивных болях в верхней части туловища, приливах крови к голове, воспалениях шейных желез.

Поставьте глубокую неширокую кастрюлю на табурет, наполните кипятком на  $\frac{3}{4}$  и закройте крышкой, на которую положите мокрый холст, чтобы меньше пара уходило наружу. Удобнее, если у кастрюли есть ненагрева-

ющиеся ручки, о которые можно опереться руками. Разденьтесь до пояса, сядьте на стул (желательно, чтобы он был выше табурета, на котором стоит кастрюля), накройтесь шерстяным одеялом. Снимите крышку кастрюли вместе с мокрым холстом. Если жар покажется слишком сильным, немного отведите голову вверх от кастрюли. Очень скоро тело привыкнет к пару. Подобные процедуры довольно легко переносят даже маленькие дети.

Во время процедуры следует держать открытыми рот, нос и глаза и глубоко вдыхать пар. Продолжительность паровой ванны для головы — 15—20 минут. После паровой ванны лицо и верхнюю часть тела нужно облить прохладной водой — расширенные поры закроются. Обливание также поможет избежать шума в ушах, иногда появляющегося после такой процедуры.

По окончании паровой ванны можно принять холодную ванну, если, конечно, вы достаточно закалены для такой процедуры.

Не рекомендуется выходить на улицу ранее чем через 20—25 минут после паровой ванны.

Чтобы действие пара было мягче, можно добавить в кастрюлю 1 столовую ложку семян укропа, цветков липы или сухой травы: мяты, подорожника, шалфея, крапивы.

При начинающейся простуде достаточно одной паровой ванны для головы, при воспалении шейных желез нужно проводить 2—3 процедуры в неделю. Усилить действие паро-

вой ванны для головы поможет предварительно принятая теплая ножная ванна с солью и золой.

### Паровая ванна для ног

Ножные паровые ванны хорошо разгоняют кровь в нижних конечностях и рекомендуются при чрезмерной потливости, постоянно холодных ногах, отеках ног, вросших ногтях, воспалении после неудачного удаления мозолей. Помогают паровые ножные ванны при простудах и головных болях, возникающих в результате приливов крови к голове.

Проводится эта процедура следующим образом.

Расстелите на стуле в длину широкое шерстяное одеяло, поставьте рядом на пол ведро, до половины наполненное кипятком. На ведро положите две узкие дощечки для ног. Они должны располагаться устойчиво, чтобы ноги не могли соскользнуть в кипяток. Сядьте на стул, поставьте ноги на дощечки и оберните их одеялом, чтобы пар поднимался вверх, обволакивая ноги.

Действие пара будет сильнее, если через 5—10 минут после начала процедуры опустить в ведро раскаленный кирпич. Чаще всего такой способ применяется, когда воздействию пара нужно подвергнуть не только нижнюю часть ног, как, например, при лечении сильной потливости, но и бедра. Если требуется легкое воздействие, процедура должна длиться 15—

20 минут, для большего эффекта принимать паровую ванну следует 25—30 минут.

После паровой ванны нужно облить тело прохладной водой. Если воздействию пара подвергались ноги до колен, достаточно облить их до этого места; если же потели не только ноги, но и бедра и живот, можно сделать полуванну, полное обливание или принять прохладный душ.

Паровые ванны можно применять и для отдельных больных мест (пальцев, кистей рук, воспаленного горла и т. д.). Если, например, рука распухла от укуса насекомого, то, чтобы избежать дальнейшего воспаления и нарыва, подержите воспаленное место над сосудом с паром. Соблюдайте осторожность, чтобы не получить ожога.

---

## **ВЛАЖНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ**

Обертывание — эффективный способ водолечения, издавна применяемый как медиками в лечебных заведениях, так и народными целителями. Эту процедуру часто прописывали своим пациентам Себастьян Кнейпп и другие врачи.

### **Обертывания головы**

Процедура помогает при головных болях простудного характера, нарывах, воспалениях и сыпи на волосистой части головы.

Вымойте голову с шампунем, намочите лицо, слегка подсушите волосы полотенцем, чтобы с них не капало, затем оберните голову большим сухим платком, оставив свободными глаза и лоб. Когда волосы полностью высохнут (примерно через 30 минут), можно повторить обмывание и обертывание еще 1 или 2 раза. Завершающей процедурой должно быть обмывание головы и шеи прохладной или холодной водой.

Для достижения большего эффекта можно обертывать голову двумя платками. Если голова сильно согрелась, нижний платок нужно смочить водой.

### **Обертывание шеи**

Эти обертывания применяют при заболеваниях горла, воспалениях глотки, головных болях простудного характера.

Намочите шею с помощью мокрого полотенца, затем обмотайте ее 3—4 раза сухой тканью, закрыв воздуху доступ к влажной коже.

Можно обернуть шею полотенцем, смоченным в холодной воде, а сверху обмотать сухим полотенцем, затем шерстяным или фланелевым шарфом. Такая процедура не должна продолжаться более 1,5 часов, через каждые 20 минут подсохшее полотенце нужно снова смачивать водой. Более продолжительные обертывания вместо пользы приносят вред. Например, если оставить обертывание на ночь, воспаление может усилиться.

## Обертывание ног

Влажное обертывание ног — простая и эффективная процедура. Применяется она для снижения повышенной температуры тела, устранения чрезмерной потливости ног, при синдроме холодных ног, воспалении легких, желудочных коликах. Это обертывание способствует лучшему оттоку крови от верхней части туловища к нижней.

Наденьте на ноги мокрые носки, а на них две пары сухих шерстяных носок. Лечение нужно обязательно проводить лежа в постели под одеялом. В воду можно добавить немного столового или яблочного уксуса.

При сильном жаре (если цель обертывания — снизить температуру) подсохшие носки необходимо снова намочить и надеть на ноги. Продолжительность процедуры — 1—1,5 часа,

по истечении этого времени влажные носки следует снять и снова лечь в постель.

Такое обертывание можно оставить и на всю ночь, оно хорошо освежает и улучшает сон, однако утром при вставании нужно сразу же снять носки.

При сильной усталости, скоплении газов в желудке и кишечнике рекомендуется обертывание до колен. Обмотайте ноги до колен мокрым бинтом, затем укутайте сухой (желательно шерстяной) тканью.

### **Короткое обертывание**

Короткое обертывание — несложная, но очень эффективная процедура. Она улучшает деятельность почек и очищает печень, устраняет скопление газов и удаляет лишнюю жидкость из организма. Применяется этот способ и при судорогах, в этом случае в воду можно добавить уксус. В профилактических целях короткое обертывание полезно и здоровым людям. Проводить его рекомендуется 1 раз в неделю.

Возьмите большой кусок грубой материи (желательно холст), сложите его в 3—4 раза, намочите в холодной воде и плотно оберните вокруг тела от подмышек до колен, сверху укройтесь одеялом. Время проведения процедуры должно занимать 1—1,5 часа.

Пожилым людям, больным, страдающим малокровием, при ознобе и судорогах намачивать ткань следует в теплой воде.

## Нижнее обертывание

Процедура применяется при повышенном газообразовании в желудке и кишечнике, коликах, ревматизме, отеках ног и судорогах.

Большой кусок холста сложите вдвое и намочите в воде. Положите ткань на прикрытую плотной материей кровать, сверху поместите шерстяное одеяло, а затем холст. Лягте на холст и оберните его вокруг себя так, чтобы он начинался от подмышек и полностью закрывал ноги. Потом плотно завернитесь в одеяло. Будет удобнее, если кто-нибудь поможет вам справиться с этой задачей. Продолжительность процедуры — от 1,5 до 2 часов.

Людям пожилым, болезненным, анемичным можно использовать для намачивания холста не холодную, а горячую воду. Можно также воспользоваться не обычной водой, а отварами сенной трухи, сосновых веток и шишек, полевого хвоща, овсяной соломы. Отвар сосновых веток способствует устранению газов и колик в желудке, отвар сенной трухи, овсяной соломы и полевого хвоща облегчает состояние при затрудненном мочеиспускании, мочекаменной болезни, подагре и ломоте в костях.

## Испанский плащ (большое обертывание)

Процедура с таким экзотическим названием была очень популярна в прошлом. Теперь о ней вспоминают редко, а зря: испанский плащ действительно эффективный способ избавле-



ния от целого ряда заболеваний. В XIX столетии его использовали в комплексе лечения лихорадки, оспы, тифа. Такое обертывание помогает при геморрое, подагре, суставном ревматизме, вздутии желудка и кишечника, желудочно-кишечных коликах, сердечно-сосудистых заболеваниях, приливах крови к голове. Оно стимулирует кровообращение, расширяет поры, снижает высокую температуру, избавляет организм от шлаков.

Испанский плащ — это сшитая из грубого холста широкая и очень длинная рубашка с рукавами и запахивающимися полами. Перед процедурой ее надо намочить в холодной воде и хорошенько отжать. Для обертывания пожилых, малокровных и тех, кто боится холодной воды, можно употребить теплую воду. Испанский плащ надевается на обнаженное тело, затем больного следует укутать в несколько одеял. Сделать это нужно быстро, чтобы холодный воздух не успел попасть на тело.

Продолжительность большого обертывания — от 1 до 1,5 часов в зависимости от состояния здоровья и комплекции. Худым людям достаточно 1 часа, полным потребуется больше времени. Проводить обертывание рекомендуется 1—2 раза в неделю.

Можно намачивать плащ в отваре хвои, сенной трухи, овсяной соломы. Такое лечение помогает при ломоте в теле, мочекаменной болезни.

---

## БАНЯ

Баня — одна из самых приятных и полезных для организма водных процедур. О том, что баня лечит, люди знали еще в глубокой древности. Баня пользовалась огромной популярностью в Древней Греции и Риме, а население Руси с незапамятных времен и вовсе не мыслило без нее своей жизни.

Принимая банные процедуры, человек испытывает воздействие целого ряда факторов, и главные среди них — это вода, пар и изменение температур. Парная баня стимулирует кровообращение, в результате чего активизируется обмен веществ; мышцы, суставы, внутренние органы и клетки кожи начинают лучше снабжаться кровью, а значит, в них попадает больше питательных веществ. Улучшается работа дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем. Сквозь раскрывшиеся поры разогретой кожи выделяется от 500 до 1500 мл пота, вместе с которым из организма уходят соли, молочная кислота, мочевина и другие токсичные продукты обмена. Освобожденные от шлаков почки начинают лучше работать. Кроме того, баня улучшает пищеварение, способствует повышению аппетита и снижению кислотности желудка. Но это не значит, что к банным процедурам не должны прибегать люди полные. Многие спортсмены и актеры, которым нужно сбросить вес, пользуются баней, чтобы избавиться от ненужных килограммов.

Холодная вода и горячий пар издавна применялись россиянами как лечебное и оздоровительное средство. В прошлом иноземные путешественники поражались, как русские парятся в жаркой бане, после чего бросаются в холодную воду или снег. Так, немец Адам Олеарий, посетивший Русь в 1630-х годах, писал: «Русские могут выносить чрезвычайный жар, и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить; затем, когда от такого жару они сделаются все красные... они выбегают совсем голые и обливаются холодной водой; зимой же, выскочив из бани, они валяются на снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню. Так как бани их обыкновенно устраиваются при реках и ручьях, то моющиеся в них из жару прямо бросаются в холодную воду».

При каких же заболеваниях показана баня?

Банные процедуры увеличивают частоту дыхания, улучшают вентиляцию легких, ускоряют обменные процессы, расширяют бронхи — в общем, благотворно действуют на дыхательную систему, поэтому парная баня рекомендуется больным бронхитом и пневмонией. Кроме того, воздействуя на кожу и слизистую полости носа, горячий воздух помогает лечить насморк, уменьшает отеки при респираторных заболеваниях.

Баня оказывает положительное действие на нервную систему. Известно, что 70 % любителей попариться идут в баню как раз для того,

чтобы получить психическую и эмоциональную разгрузку. Баня улучшает состояние при невротических симптомах и беспокойстве, лечит головные боли и бессонницу. А высокие температуры вызывают повышенное выделение гормона адреналина, что тоже идет на пользу.

Банные процедуры оказывают благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Врачи рекомендуют парную людям, страдающим ревматизмом сухожилий и связок, подагрой, полиартритом, остеоартрозом бедренных и коленных суставов.

Хорошее действие оказывает баня на почки и мочевыделительную систему, поэтому париться полезно при циститах и нефритах.

Баня показана при болезнях половой сферы. Медики рекомендуют пар при воспалении яичек и предстательной железы, при некоторых гинекологических заболеваниях.

Варикозное расширение вен, появляющееся при беременности, может быть уменьшено с помощью бани. А у кормящих женщин банные процедуры увеличивают лактацию.

Очистившаяся от пота, пыли и омертвевших клеток кожа насыщается кислородом и становится гладкой и упругой. Освобождаются протоки кожных желез, что тоже очень важно. А сочетание жара и холодной воды отлично воздействует на кожу, повышая ее тонус и активизируя выделительные, защитные, терморегулирующие функции. Банные процедуры улучшают состояние волос, облегчают течение таких неприятных болезней, как экзема, фурункулез, псориаз.

У страдающих аллергией баня снимает зуд и стабилизирует обменные процессы.

Баня оказывает положительное действие на сердце и сосуды. Во время банных процедур сердцебиение доходит до 100—160 ударов в минуту, усиливается кровообращение, особенно кожное. В результате расширения сосудов уменьшается количество тромбозов.

Однако банные процедуры полезны далеко не всем. Баня, а также сауна противопоказана людям, которым вообще запрещены какие-либо физические нагрузки. Нельзя посещать баню с высокой температурой, при онкологических заболеваниях, эпилепсии, гипертонии, тяжелых сердечно-сосудистых болезнях, тяжелых формах диабета и бронхиальной астмы, а также при мочекаменной болезни и заболеваниях щитовидной железы. Но и тем, кто не страдает перечисленными заболеваниями, перед первым походом в баню желательно все-таки посоветоваться с врачом, ведь банные процедуры на каждого человека могут действовать по-разному. Врач подскажет, какой температурный режим выбрать и какова должна быть длительность банных процедур. Консультация с врачом необходима и тем, кто собирается с помощью бани лечиться от ожирения.

И здоровым и больным людям при посещении бани следует соблюдать несколько важных правил.

Не рекомендуется париться перед сном, на пустой желудок, ранее чем через 2 часа после еды. После приема даже незначительной дозы

алкоголя в парной возможны тепловой удар, обморок и нарушение сердечной деятельности.

Придя в баню, не торопитесь сразу попасть в парную, ведь организм должен подготовиться к смене температур и воздействию пара. Пойдите под теплым душем, подержите ноги в тазу с теплой водой, после этого высушите тело полотенцем. Не пользуйтесь мылом перед заходом в парную, это обезжиривает кожу, а жир должен защищать ее от пересыхания.

Перед заходом в парную обмотайте голову полотенцем или наденьте шерстяную или фетровую шапочку, это защитит вас от перегрева и теплового удара. Следует намочить шапочку или полотенце, но не волосы.

Будьте осторожны, выливая воду на раскаленные камни. Дышите при этом носом, а не ртом. Чтобы не обжечь руки при выливании воды на камни или распаривании веника, наденьте чистые рукавицы из шерсти или брезента.

Если вы отправляетесь в баню или сауну, чтобы избавиться от какого-то недуга, выбирайте нижнюю, самую прохладную полку. Это правило следует соблюдать и здоровым людям, только начинающим осваивать банные процедуры.

Не думайте, что чем дольше вы будете сидеть в парной, тем быстрее избавитесь от лишнего веса или болезни. Краткие и частые заходы принесут гораздо больше пользы. В парной лучше находиться не более 8—10 минут. Не стоит делать больше 3—4 заходов. Это правило для

здоровых, а больным лучше ограничить всю банную процедуру 10—20 минутами. Время первого захода в парную для новичков — не более 3 минут. Банные перегрузки плохо сказываются на деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, могут вызвать бессонницу, беспокойство и раздражительность. Жжение кожи и ощущение сухости во рту во время банных процедур — очень серьезный сигнал.

Каждый заход в парную завершайте обливанием прохладной водой, прохладным душем или окунанием в бассейн. Однако такие охлаждающие процедуры не должны длиться более 2 минут.

Между заходами можете выпить воды, кваса, сока без сахара и добавок. Много жидкости пить не рекомендуется. Продолжительность отдыха между заходами — от 5 до 15 минут.

В парной рекомендуется лежать, положив голову на деревянный подлокотник. Ноги лучше тоже держать на скамье, а не свешивать вниз. Вставая, не делайте это резко, сначала посидите 2—3 минуты.

Завершающими процедурами в бане должны быть душ и ванна для ног.

После бани нужно отдохнуть, выпить сока, морса, травяного чая. Ни в коем случае нельзя пить алкоголь.

Русскую баню и сауну рекомендуется посещать 1 раз в неделю. Если это делать реже, банные процедуры не будут эффективными, а более частые посещения грозят большой потерей микроэлементов.

## **Отвары, чай, напитки**

### **Очищающий чай**

#### **Состав**

Сухой лист кипрея узколистного — 1 ч. ложка, цветки липы сердцевидной — 2 ст. ложки, листья мать-и-мачехи обыкновенной — 1 ст. ложка, семена петрушки кудрявой — 0,5 ч. ложки, листья подорожника большого — 1 ст. ложка, вода — 1 л.

#### **Способ приготовления**

Целебное сырье выложить в термос, залить кипящей водой, плотно закупорить пробкой и оставить на 2—3 часа. Затем полученный настой процедить через сложенную в несколько слоев марлю и остудить до комнатной температуры.

Полученный травяной чай можно пить как в чистом виде, так и с добавлением меда, сахара или ягодного сиропа для улучшения вкуса. После посещения бани необходимо выпить не менее 1 стакана целебного напитка, обладающего легким мочегонным, общеукрепляющим и тонизирующим действием.

### **Витаминный напиток**

#### **Состав**

Сухие плоды шиповника коричневого — 2 ст. ложки, плоды боярышника кроваво-красного — 2 ст. ложки, цветки ромашки ап-



течной — 1 ст. ложка, плоды можжевельника обыкновенного — 1 ч. ложка, вода — 1 л.

### **Способ приготовления**

Плоды шиповника, можжевельника и боярышника растолочь в деревянной ступе до порошкообразного состояния, добавить измельченные цветки ромашки аптечной, выложить в эмалированную емкость, залить кипящей водой и перемешать. Оставить под крышкой на полчаса, затем поместить сосуд на водяную баню, довести состав до кипения и варить на слабом огне в течение 5 минут. Полученный настой остудить до комнатной температуры, процедить через частое волосяное сито и перелить в стеклянную бутылку. Готовый напиток выпить небольшими порциями сразу же после выхода из парной.

## **Освежающий чай**

### **Состав**

Листья мяты перечной — 1 ст. ложка, трава мелиссы лимонной — 1 ст. ложка, вода — 0,5 л.

### **Способ приготовления**

Целебные травы выложить в эмалированную емкость, растереть руками, залить кипящей водой и перемешать. Оставить под крышкой на 1,5—2 часа, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю и перелить в плотно закрывающийся сосуд.

Полученный настой слегка охладить, выпить полстакана непосредственно перед посещением бани, а оставшийся чай после выхода из парной. Можно также использовать отвар лекарственных растений как мягкий лосьон для протирания кожи после закаливающих процедур.

### **Чай из шиповника**

#### **Состав**

Плоды шиповника коричневого — 4 ст. ложки, вода — 2 стакана, натуральный светлый мед — 1 ст. ложка.

#### **Способ приготовления**

Плоды шиповника измельчить блендером или растолочь в ступке, высыпать в термос, залить кипящей водой, плотно закупорить пробкой и оставить на 10—12 часов. Полученный настой процедить через плотную хлопчатобумажную ткань, остудить до комнатной температуры, добавить распущенный на водяной бане мед и перемешать.

Готовый чай можно выпить сразу же после посещения бани.

### **Чай от простуды**

#### **Состав**

Сухие плоды малины обыкновенной — 3 ст. ложки, цветки липы сердцевидной — 2 ст. ложки, трава чабреца обыкновенного — 1 ч. лож-

ка, листья мяты перечной — 1 ст. ложка, вода — 1 л.

### **Способ приготовления**

Все перечисленные в рецепте целебные растения выложить в эмалированную емкость, измельчить, залить кипящей водой и оставить под плотной крышкой на 3—4 часа. Полученный настой процедить через сито и перелить в плотно закрывающуюся бутылку.

Готовый чай можно принимать небольшими порциями в течение дня, а также непосредственно после выполнения закаливающих процедур.

## **Травяной чай «Здоровье»**

### **Состав**

Сухие плоды черноплодной рябины — 1 ст. ложка, сухие плоды шиповника коричневого — 2 ст. ложки, измельченный корень солодки обыкновенной — 1 ст. ложка, листья малины обыкновенной — 1 ст. ложка, листья смородины черной — 1 ст. ложка, вода — 1 л.

### **Способ приготовления**

Лекарственные растения выложить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить кипящей водой, перемешать и оставить под крышкой на 2—3 часа. Полученный состав процедить через плотную хлопчатобумажную ткань, перелить в плотно закрывающийся сосуд и закупорить.

Готовый напиток можно принимать после посещения бани или сауны, проведения закалывающих водных процедур. После ходьбы по снегу или росной траве напиток нужно пить горячим.

## **Чай «Восстанавливающий»**

### **Состав**

Сухие ягоды лесной земляники — 3 ст. ложки, трава зверобоя продырявленного — 1 ст. ложка, листья мать-и-мачехи — 1 ч. ложка, семена укропа посевного — 1 ч. ложка, трава пустырника обыкновенного — 1 ст. ложка, листья смородины черной — 1 ст. ложка, натуральный светлый мед — 2 ст. ложки, вода — 2 л.

### **Способ приготовления**

Сухие травы и ягоды выложить в эмалированную кастрюлю, залить кипящей водой, перемешать и поставить емкость на водяную баню. Варить под крышкой на среднем огне в течение 15 минут, периодически помешивая. Готовый состав снять с плиты, остудить до комнатной температуры и процедить через частое сито.

Непосредственно перед употреблением добавить распущенный на водяной бане мед, перемешать.

Полученный чай принимать небольшими порциями в течение дня как общеукрепляющее, повышающее иммунитет и тонизирующее средство.

## Чай «Бодрость»

### Состав

Листья березы повислой — 1 ст. ложка, листья брусники обыкновенной — 1 ст. ложка, листья мяты перечной — 1 ст. ложка, трава зверобоя продырявленного — 1 ст. ложка, листья Melissa лимонной — 2 ст. ложки, вода — 1 л.

### Способ приготовления

Целебное сырье выложить в фарфоровую или эмалированную емкость, залить кипящей водой, перемешать, накрыть сверху плотной тканью и оставить на 2—3 часа в теплом месте. Полученный настой процедить через сложенную в несколько слоев марлю, перелить в стеклянную бутылку и плотно закупорить.

Готовый состав принимать небольшими порциями в течение дня или после посещения бани. Для улучшения вкусовых качеств можно добавить в чай немного сахара, меда или фруктового сиропа.

---

## ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

Для повышения уровня иммунитета и предотвращения частых простудных и инфекционных заболеваний желательно начинать закаливающие процедуры буквально с первых дней после рождения младенца. Чтобы достигнуть наилучшего результата, рекомендуется сочетать закаливающие методы с общеукрепляющими процедурами, а также массажем и гимнастикой.

Занятия с маленькими детьми требуют особой сосредоточенности, а также огромного терпения. Малышу невозможно объяснить, что в проводимых манипуляциях нет ничего страшного, тем не менее перед началом закаливания следует по возможности успокоить ребенка: стрессовое состояние уменьшит положительный эффект от выполняемой процедуры. Если оздоровительные упражнения проводятся в спокойной, доброжелательной обстановке, младенец быстро поймет, что ему ничего не угрожает, и впоследствии будет воспринимать закаливание как веселую игру.

Чтобы подготовиться к оздоровительным процедурам, необходимо заранее изучить соответствующую литературу, подробно освещающую данный вопрос. К сожалению, в рамках данной брошюры невозможно подробно описать все рекомендации, касающиеся закаливания маленьких детей, — можно остано-

виться лишь на общих, самых важных моментах.

Идеальным вариантом является подготовка к оздоровлению младенца еще до его появления на свет — выбор подходящей методики, приобретение необходимого инвентаря, отработка некоторых навыков проведения манипуляций. Более подробную консультацию может провести участковый педиатр — врач ответит на любые вопросы и посоветует, какой метод закаливания лучше всего выбрать.

После рождения ребенка, еще находясь в родильном доме, мама должна обязательно поговорить с неонатологом, который наблюдает за состоянием здоровья младенца с первых минут его появления на свет. Выбор подходящей методики закаливания водой зависит от характера протекания родов, физиологических параметров новорожденного, имеющихся осложнений, отклонений в развитии и т. п. Консультация участкового педиатра не будет столь эффективной, поскольку врач увидит своего пациента только после выписки из роддома домой.

В отличие от других методик общего оздоровления закаливание маленьких детей имеет очень мало противопоказаний. Обычно неонатолог советует отложить на некоторое время соответствующие процедуры, если у младенца имеются заметные отклонения в функционировании внутренних органов, какие-либо серьезные пороки развития, резкое снижение

иммунитета, аномалии, требующие скорейшего хирургического вмешательства, нарушения деятельности центральной нервной системы, чрезмерная напряженность или, наоборот, расслабленность скелетных мышц. Преобладающее большинство перечисленных выше патологических состояний с успехом поддается лечению, но в период интенсивной терапии дополнительное воздействие (например, закаливание) не рекомендуется.

Все подобные процедуры можно начинать только после выздоровления малыша и консультации с педиатром.

Перед началом обливаний и других закаливающих мероприятий необходимо обратить внимание на состояние кожи ребенка (на ней не должно быть гнойничков и других признаков неблагополучия), а также на степень заживления пупочной ранки — она должна полностью зарубцеваться. Существует несколько вариантов закаливания маленьких детей, опробованных на практике в течение многих лет с неизменно положительным результатом.

## Вариант 1

Данная комплексная методика закаливания является, пожалуй, самой простой из существующих, поскольку не требует дополнительных материальных затрат и заметных физических усилий. Легкость выполнения всех необходимых действий позволит превратить



закаливание в процедуру, приятную для мамы и малыша.

Для начала следует отказаться от применения одноразовых подгузников (ими можно пользоваться во время длительных прогулок и визитов к врачу, дома же целесообразно заворачивать младенца в пеленки или надевать на него мягкие трикотажные ползунки). Выполнение данной рекомендации обеспечит быстрое установление нормальной терморегуляции, а также улучшит состояние нежной детской кожи. Через 2—3 дня после выписки из родильного дома, если в состоянии малыша не обнаружено никаких отклонений, можно приступать к закаливанию.

Каждый раз во время смены пеленок или ползунков необходимо подмывать ребенка теплой водой в области промежности, а также обязательно обливать его ножки из кувшина или ковшика.

После завершения гигиенического мероприятия можно облить ножки малыша прохладной водой, затем быстро завернуть его в теплую байковую пеленку или большое махровое полотенце (ни в коем случае нельзя растирать кожу — это сведет к минимуму оздоровительный эффект проводимой процедуры). В помещении, где выполняется закаливание, должно быть тепло, иначе обливание водой может стать причиной возникновения простуды.

При наличии у новорожденного ребенка противопоказаний к раннему закаливанию

следует приложить все усилия к устранению патологий. После завершения традиционной терапии и консультации с педиатром можно приступить к проведению оздоровительных мероприятий.

Младенца в возрасте от 1 года и более уже можно купать не в маленькой детской ванночке, а под слабым напором душа, заранее тщательно отрегулировав температуру воды. Прежде чем начать обливания, ребенка следует постепенно приучать к душе. Для этого можно регулярно, купая его в ванночке, устраивать теплый «летний дождик» из распылителя. После того как младенец привыкнет к подобным обливаниям, можно начать закаливание сначала теплой водой, затем постепенно понижая ее температуру. Чтобы исключить возникновение стрессового состояния, один из родителей может встать под душ, взяв ребенка на руки. Рекомендуемая продолжительность первых закаливающих процедур — около 2 минут, впоследствии можно довести до 5—7 минут.

Следует помнить о том, что для достижения наилучшего оздоровительного эффекта закаливания младенец не должен испытывать страх. Чтобы отвлечь малыша, можно искупать под душем несколько его любимых непромокаемых игрушек, показать ребенку, как весело его друзьям плескаться в прохладной воде. Также допустимо включить тихую спокойную музыку (желательно из классического репертуара).

Когда малыш привыкнет к ежедневному купанию не только в ванночке, но и под душем, можно приступать к активному применению методики закаливания водой. После традиционного мытья необходимо взять распылитель душа и струями воды легко помассировать кожу ребенка, начав с плечиков, затем перейдя на спинку и, наконец, на голени и ступни ног. Следует обращать внимание на интенсивность напора воды: поскольку у маленьких детей очень нежная кожа, слишком сильное воздействие может стать причиной выраженных неприятных ощущений.

Через 1,5—2 минуты, когда ребенок привыкнет к теплоте души, можно добавить немного холодной воды, понизив температуру примерно на 1 °С. Прохладной водой необходимо быстро облить сначала ступни малыша, затем голеностопные суставы, голени и, наконец, кисти рук (поочередно). Скорее всего, первая процедура младенцу не понравится, но в дальнейшем закаливание станет привычным и не будет вызывать дискомфорта. После прохладного обливания необходимо очень быстро завернуть ребенка в мягкое махровое полотенце или теплую пеленку. Проведение оздоровительной процедуры желательно повторять ежедневно в утренние часы или после обеда.

Через 2—3 недели, когда организм младенца адаптируется к периодическому воздействию пониженной температуры, можно уве-

личить число обливаний теплой и холодной водой — чередовать их до пяти раз и более. При этом необходимо следить за тем, чтобы разница температур не превышала 1,5—2 °С, иначе возможно возникновение спазмов мышц и кровеносных сосудов. После закаливания ни в коем случае не следует растирать кожу ребенка, чтобы не повредить тонкий и нежный эпидермис.

Предлагаемый способ оздоровительного обливания повышает иммунитет, способствует улучшению аппетита, нормализации общего состояния младенца.

## Вариант 2

Отличие данного метода от описанного выше заключается в том, что вместо душа для закаливания используется общая ванна. Дело в том, что некоторые дети, несмотря на все отвлекающие маневры и постепенное приучение к водным процедурам, категорически отказываются вставать под душ, даже если температура воды подобрана правильно. В таких случаях не следует отказываться от идеи закаливания — можно попробовать другой вариант.

Если ребенок уже приучен к купанию в детской ванночке, водные процедуры не вызывают у него негативной реакции. Приготовленная вода должна соответствовать нормальной температуре человеческого тела (36,6 °С), по-

скольку именно в таких условиях происходило развитие младенца во время внутриутробного периода.

Сначала проводят традиционное купание в теплой воде (ежедневное использование мыла или других моющих средств необязательно). Затем подготавливают небольшую емкость с прохладной водой температурой около 28 °С.

После теплой ванны проводят обливание тела ребенка, придерживая его свободной рукой. Сначала ополаскивают прохладной водой ступни, затем голени, бедра, спинку (струя воды из ковшика должна быть направлена строго вдоль позвоночного столба) и, наконец, шейку (не выше физиологической шейной складочки).

Следует подготовиться к тому, что первое время ребенок будет активно протестовать, но после проведения нескольких процедур его отношение к закаливанию изменится. Чтобы отвлечь малыша от возможных негативных эмоций, надо заранее положить в ванночку резиновые или пластмассовые игрушки, включить его любимую музыку, спеть песенку и т. п. Растирать кожу младенца после обливания прохладной водой нежелательно. Для достижения наилучшего результата ребенка следует завернуть в махровое полотенце или фланелевую пеленку, а затем, обсушив кожу, быстро переодеть в ползунки или пижаму.

Чтобы предотвратить возникновение простудных заболеваний, необходимо следить за

тем, чтобы в ванной комнате и в помещении, где будут переодевать малыша, не было сквозняков, открытых форточек, неплотно пригнанных фрамуг.

Если закаливание проводится ежедневно, можно снижать температуру используемой для обливания воды на 1 °С каждые 2—3 дня. Через некоторое время для оздоровительной процедуры можно будет использовать обычную холодную воду из-под крана. Ни в коем случае не следует торопить события и быстро приучать ребенка к холодным обливаниям — подобная спешка может привести к возникновению серьезных осложнений. Повышение иммунитета и укрепление здоровья должно происходить медленно, постепенно.

### Вариант 3

Предлагаемая методика закаливания основана на игровом методе приучения младенца к обливаниям. Данный способ оздоровления рекомендуется проводить со спокойными, уравновешенными детьми, поскольку он связан с некоторым стрессом во время первых процедур. Ребенок должен уверенно сидеть и стоять без посторонней помощи.

Удобнее всего купать малыша в большой ванне. Для начала можно предоставить ему возможность плескаться в теплой воде достаточно долго — пока не надоест. Чтобы привлечь его внимание, следует положить в воду

несколько ярких игрушек, тщательно вымытые флакончики из-под шампуня, пены, геля и т. п. Когда малышу надоест играть с плавающими предметами, можно приступать к началу закаливания.

Первые 5—7 оздоровительных процедур проводят следующим образом. Не вынимая ребенка из ванной, включают душ, предварительно отрегулировав температуру воды (она должна быть на 1—2 °С ниже, чем в ванне). Пусть малыш заинтересуется «дождем», подставит под него кисти рук. Напор душа должен быть очень слабым, не вызывающим неприятных ощущений.

Через некоторое время можно разнообразить закаливающие мероприятия — подставить под душ не только ручки, но и ножки ребенка. Можно также слить воду из ванны и поставить посередине таз или корыто с прохладной водой, чтобы малыш мог в ней плескаться. Когда младенец привыкнет к закаливанию и прохладная вода не будет вызывать у него негативных эмоций, следует приступить к ежедневным обливаниям.

После общей ванны и прохладного душа необходимо поставить ребенка в тазик и с помощью ковшика или удобного кувшина ополоснуть сначала плечи, затем спинку младенца (температура воды для обливания должна быть немного ниже, чем в ванне). Затем следует поставить малыша обратно в ванну и согреть его под теплым душем.

Позднее, когда иммунитет ребенка сформируется в достаточной степени, можно довести количество чередований воздействия теплой и холодной воды до 3—6 раз.

Для усиления закаливающего эффекта можно постепенно сокращать время пребывания ребенка в теплой ванне, одновременно увеличивая продолжительность воздействия на кожу прохладной воды.

Если закаливание проводится правильно, уже через 2—3 месяца можно будет констатировать стойкий положительный эффект — ребенок будет значительно реже простужаться, у него улучшатся сон и аппетит, нормализуется поведение. В дальнейшем сформированный стойкий иммунитет будет надежной защитой от тяжелых инфекционных (бактериальных и вирусных) заболеваний.

## **Некоторые особенности закаливания маленьких детей**

При использовании любой из предложенных методик оздоровления организма ребенка следует помнить о том, что положительного результата можно добиться только при условии регулярного выполнения всех рекомендаций. Периодические обливания или прохладный душ не только не окажут благотворного воздействия на иммунитет и состояние центральной нервной системы, но и могут стать причиной сильной простуды.



Если у ребенка наблюдается незначительное недомогание, насморк, нарушения пищеварения, многие родители на некоторое время прекращают закаливающие процедуры, оправдывая данную меру тем, что малышу плохо и обливания прохладной водой могут ухудшить его состояние. В подобных случаях рекомендуется обратиться к педиатру, чтобы реально оценить степень тяжести заболевания и решить вопрос о продолжении или временном прекращении закаливания. Обычно в подобных случаях специалисты рекомендуют продолжать обливания, не понижая температуры воды и не увеличивая продолжительности оздоровительных процедур.

Показанием к прекращению закаливания являются серьезные инфекционные и физиологические недуги, травмы, связанные с нарушением целостности кожи и подкожных тканей, некоторые кожные заболевания (например, диатез, атопический дерматит, экзема и т. п.), очень высокая температура тела, неврологические расстройства, диспепсия.

Выбор подходящей методики закаливания зависит от индивидуальных особенностей характера малыша. Некоторые дети с удовольствием плещутся в теплой ванне, другим же это занятие быстро надоедает, они предпочитают активные движения. В подобных случаях следует проводить быстрое закаливание под душем или же отвлекать ребенка яркими игрушками, музыкой и т. д. Можно также выполнять

необходимые мероприятия в утренние часы — тонизирующее воздействие контрастных обливаний позволит малышу оставаться бодрым и веселым в течение дня, а вечером достаточно будет теплой ванны, чтобы обеспечить нормальный ночной сон.

## **Уникальные методики закаливания детей**

Приведенные выше варианты оздоровительных процедур, в которых активно используется благотворное воздействие прохладной воды, могут быть рекомендованы практически без ограничений всем детям. Далее рассмотрим подробно более «жесткие» варианты закаливания, которые следует применять только после обследования младенца у специалистов и проведения серии лабораторных анализов.

Ни в коем случае не рекомендуется пробовать сразу все предлагаемые методики оздоровления — чрезмерно интенсивное воздействие на организм маленького ребенка может привести к нежелательным последствиям. Необходимо выбрать 2—3 подходящих варианта и поочередно применить их. Следует помнить о том, что любой способ закаливания будет успешным, если все манипуляции проводятся регулярно, в определенные часы.

Некоторые педиатры советуют приучать ребенка к ходьбе по снегу буквально с первых дней после рождения (придерживая под ручки

и ставя ступнями на снег). Данное утверждение представляется спорным, поскольку подобный метод закаливания требует первичной акклиматизации, которая возможна лишь через некоторое время после появления младенца на свет. Наилучшим временем начала подобного закаливания является возраст около года — малыш будет уверенно стоять на ногах, а его организм быстро приспособится к воздействию холода.

Для выполнения процедуры необходимо найти участок земли с рыхлым, желательно только что выпавшим снегом, подальше от автомобильных магистралей, скоплений мусора, оживленных пешеходных дорожек. Следует помнить о том, что под слоем снега обязательно должна быть почва (в городе это может быть газон, клумба, дальний угол двора), а не асфальт или какое-либо другое покрытие. Именно поэтому не рекомендуется проводить закаливание детей в лоджии (на балконе) или в емкости со снегом.

Чтобы облегчить задачу переобувания ребенка после завершения манипуляций, необходимо заранее приобрести удобную обувь на застежках-липучках или резинках. Идеальным вариантом являются обыкновенные войлочные валенки, которые можно купить на рынке или в детском магазине, — их очень легко снимать и надевать.

Одежду для малыша нужно подбирать в соответствии с погодой. Все вещи должны быть

сшиты из натуральных тканей или связаны из шерсти — синтетика плохо впитывает влагу и способствует быстрому переохлаждению организма младенца. С собой необходимо взять две пары запасных пуховых или мохеровых носков, а также небольшое махровое полотенце. Температура воздуха на улице не должна быть ниже  $-5^{\circ}\text{C}$ . Сильный ветер, снег и другие неблагоприятные погодные условия являются противопоказанием для начала закаливания. Кроме того, ходьбу по снегу нельзя проводить во время оттепели.

Первым этапом данного варианта оздоровления является разминка. Можно спокойно погулять с малышом во дворе, помочь ему слепить снежок или сделать небольшого снеговика. Необходимо контролировать состояние ребенка: он не должен мерзнуть, испытывать дискомфорт.

Через некоторое время можно приступать к закаливанию. С малыша следует снять валенки и носки, поставить его на заранее выбранный участок снега босыми ножками на 2 секунды. Затем необходимо очень быстро растереть ступни приготовленным махровым полотенцем, надеть запасные носочки и обувь. Ни в коем случае нельзя сразу же уводить ребенка домой — пусть он еще немного погуляет, активно подвигается.

Многие родители проявляют беспокойство по поводу данной методики закаливания, считая ее экстремальной. Если все манипуляции

были проведены правильно, без лишней спешки, состояние здоровья ребенка не ухудшится. Более того, через некоторое время после начала регулярной ходьбы по снегу у малыша улучшится иммунитет, прекратятся частые простудные заболевания.

Непродолжительное охлаждение кожи и мышц ступней оказывает благотворное воздействие на организм ребенка. Как уже упоминалось ранее, на поверхности стоп находится множество биологически активных точек, являющихся своеобразными проекциями всех внутренних органов и систем.

Рефлекторное сужение мелких кровеносных сосудов под воздействием холода приводит к стимуляции проводящих нервных путей, ведущих к соответствующим органам, в связи с чем улучшается функционирование последних, нормализуется обмен веществ. Ходьба по снегу способствует также уменьшению диаметра кровеносных сосудов, расположенных в толще слизистой оболочки носа, снижает вероятность возникновения насморка и острых респираторных заболеваний.

Если оздоровительные процедуры проводятся регулярно, в соответствии с изложенными выше рекомендациями, мелкие капилляры через некоторое время после рефлекторного сужения расширятся.

Прилив крови к биологически активным зонам будет оказывать дополнительное стимулирующее воздействие.

## Закаливание теплом

Несмотря на то что упоминание термина «закаливание» вызывает у большинства людей ассоциации с обтираниями или обливаниями холодной водой, существуют и альтернативные способы проведения оздоровительных процедур. Солнечные и воздушные ванны в сочетании с теплым душем оказывают выраженный терапевтический эффект при нарушениях работы иммунной системы, частых простудных заболеваниях, общей ослабленности организма. Кроме того, регулярное проведение подобных мероприятий обеспечивает эффективную профилактику тяжелого заболевания — рахита.

Поскольку маленьким детям загорать не рекомендуется, пребывание малыша на солнце должно быть ограничено (от 1—3 до 10—15 минут). Чтобы предотвратить ожоги нежной кожи, целесообразно заранее приобрести специальный солнцезащитный крем или молочко с максимальной степенью фильтрации УФ-лучей. Предупредить перегревание головы поможет светлая хлопчатобумажная или батистовая шапочка (косынка, панамка и т. п.).

Если закаливание теплом проводится на свежем воздухе, необходимо позаботиться о достаточном запасе питьевой воды, а также прихватить с собой упаковку увлажняющих салфеток с бальзамом — периодическое обтирание поможет снизить температуру тела

и предотвратить пересушивание нежной детской кожи.

Если недалеко от дома имеется водоем, можно объединить закаливание теплом с традиционными оздоровительными методами, например с ходьбой по воде, влажному береговому песку и т. п.

### **Закаливание детей в бане**

В отличие от взрослых людей, легко переносящих повышение температуры и влажности воздуха, дети воспринимают изменения воздействия на организм окружающей среды по-разному.

Некоторые младенцы быстро привыкают к посещению парной, другие же с трудом адаптируются к данному варианту оздоровительных процедур.

Специалисты рекомендуют начинать посещение бани только после того, как ребенку исполнится 8—9 месяцев. Перед началом закаливания следует проконсультироваться с педиатром, чтобы своевременно выявить имеющиеся противопоказания.

К последним относятся некоторые кожные заболевания, физиологические отклонения в развитии, нарушение терморегуляции, повышенная температура тела, признаки недоношенности, неврологические недуги, нарушения функционирования органов мочевыделительной системы и потовых желез.

Огромное значение имеет и выбор типа бани. В зависимости от особенности условий, создаваемых в парной, различают влажную (русскую) и сухую (финскую) бани. Желательно перед началом закаливания самостоятельно посетить и ту и другую, чтобы, основываясь на собственных ощущениях, определить, какую из них предпочтет малыш.

Если с выбором возникают затруднения, можно отправиться в русскую баню — большинство детей лучше переносят увлажненный воздух, чем сухой и горячий.

Перед визитом в парную необходимо поставить в предбаннике два небольших таза, наполненных прохладной водой (маленького ребенка лучше не купать в общем бассейне). На голову младенца следует надеть специальную фетровую шапочку.

Полностью раздетого ребенка заворачивают в очень тонкую хлопчатобумажную или батистовую ткань (пеленку, простыню), снимают нательный крестик, чтобы не допустить возникновения ожога.

В парной необходимо разместиться на нижней полке или же на полу, где температура и влажность воздуха минимальны. Если ребенок проявляет беспокойство, чувствует недомогание, следует как можно быстрее покинуть помещение, умыться, а затем и полностью ополоснуть младенца приготовленной прохладной водой и спокойно посидеть в предбаннике некоторое время.



Если негативной реакции на пар и высокую температуру не наблюдается, пребывание в парной можно продлить до 5—6 минут. Затем необходимо выйти в предбанник, облить малыша прохладной водой, завернуть в сухую пеленку или полотенце и обязательно дать ему воды или несладкого фруктового сока.

Первое посещение бани должно быть ограничено одной процедурой. В дальнейшем можно довести число заходов в парную до пяти-шести.



# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ



---

## **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Минеральная вода — в прямом смысле источник здоровья. Она способна оказывать лечебное действие, к которому люди во многих странах прибегают уже на протяжении многих веков.

### **История использования минеральных вод**

Водами целебных источников люди пользовались с незапамятных времен. Они применяли минеральную воду как в лечебных, так и в профилактических целях. Она оказывала исцеляющее действие как при наружном, так и при внутреннем применении.

Первые сведения о лечебных свойствах минеральных вод можно найти в индийских Ведах, которые датируются XV в. до н. э. Минеральной и пресной водой пользовались для лечебных и гигиенических целей древние вавилоняне, египтяне, евреи, ассирийцы. Подземные воды всегда высоко ценились. В античные времена греки сооружали у целебных источников святилища, посвященные богу Асклепию.

Гиппократ усовершенствовал технику лечения с помощью воды, которую позднее стали применять не только в Древней Греции. Она была перенесена в Рим и начала постепенно распространяться в других странах.

В далеком прошлом люди приписывали лечебную силу подземных вод каким-то подземным созданиям, которые обитают в источниках.

Остатки древних сооружений у целебных водоемов встречаются на Кавказе, где не только купались, но и лечились минеральными водами. От поколения в поколение передавались здесь устные предания о чудодейственных свойствах вод, бьющих из-под земли. О свойствах этих замечательных вод говорят и названия многих источников, напиток из которых носит одноименное название, например «Нарзан» («Нарт-сана») в переводе с балкарского означает «богатырский напиток».

Известна роль Петра I в создании первого курорта минеральных вод в России. Он был построен по его приказу в Заонежье на Марциальных Водах. Сам царь неоднократно прибегал к лечению этими железистыми водами. По его распоряжению были составлены «Правила докторские, как при оных водах поступать».

Имеются воспоминания Пушкина, дважды побывавшего на Кавказских Минеральных Водах по дороге в Арзрум (1820 и 1829 гг.): «...ванны находились в лачужках, наскоро построенных. Источники, большей частью в первобытном своем виде, били, дымились и стекали с гор по разным направлениям, оставляя по себе белые и красноватые следы. Мы черпали кипучую воду ковшиком из коры или дном разбитой бутылки...»

В середине IX в. по традиции было принято лечиться на Кавказских Минеральных Водах сначала в Пятигорске «мертвой» водой на его серных источниках, затем в Железноводске «живой» водой. Курс завершали в Кисловодске, принимая нарзан (по сохранившимся свидетельствам) в огромных количествах — более 30 стаканов в сутки.

Специальным указом императора Александра I в 1803 г. местность была объявлена лечебной, а ныне район Кавказских Минеральных Вод имеет статус особо охраняемого эколого-курортного региона России.

Научные исследования действия минеральных вод на организм человека проводились в XIX в. В частности, русские врачи Б. Гржимайло (1859 г.), А. Никитин (1825 г.) и многие другие ученые направили свои усилия на изучение вопросов, связанных с физиологическим воздействием водолечения на здоровье.

В 1920 г. был создан Государственный бальнеологический институт в Пятигорске, в нем началась работа по всестороннему изучению минеральных вод. В настоящее время в этой области работают институты курортологии во многих городах (Москва, Томск, Свердловск и др.).

## **Что представляют собой минеральные воды**

Минеральные воды — это воды, отличающиеся от пресной воды повышенным содержанием присутствующих в них минеральных

веществ, а также рядом других свойств. В этих водах одни вещества содержатся в виде недиссоциированных молекул, другие в виде ионов, в них могут присутствовать и коллоидные частицы.

Находящаяся в почве и под ней вода участвует в химических процессах, растворяя одни вещества, выщелачивая другие. Она соединяет между собой разные химические элементы и сама, минерализуясь, принимает новые свойства. Например, благодаря углекислоте вода приобретает приятный, освежающий вкус.

Образец, взятый из подземных источников, может быть сходен по своему составу с образцом, взятым из реки, но может иметь и более высокое содержание щелочей, серы, газов, железа, брома, йода и др., придающих воде особый вкус и целебные свойства. Такая вода является минеральной.

Питьевые минеральные воды поступают из природных источников, в растворе которых содержатся различные полезные газы и соли. Они бьют из земли, часто имеют высокую температуру. После выявления подземных месторождений, с помощью буровых скважин, глубина которых может достигать нескольких километров, из недр выводят минеральные воды, имеющие лечебное значение.

Не только под землей, но иногда на ее поверхности могут быть обнаружены минеральные воды, которые характеризуются высоким



содержанием биологически активных компонентов. Многие из них обладают особыми физико-химическими свойствами. Минеральные воды из разных источников могут иметь разную температуру, химический состав, радиоактивность и другие показатели. Именно они обеспечивают лечебное действие на организм человека, при этом использование минеральных вод в качестве внутреннего или наружного лечебного средства определяют на основании их физических свойств и химического состава.

Следует отметить, что по физико-химическим и лечебным свойствам эти воды можно разделить на 7 групп:

1) так называемые индифферентные воды, акратотермы. Бедны солями (Рагац, Гаштейн, Теплиц, Вармбрунн);

2) воды, содержащие поваренную соль (Рейхенгаль, Ишьль, Зульца, Крейцнах, Зальцунген);

3) щелочные воды подразделяются на углекислые (главная составляющая — углекислота) (Нарзан, Аполлинарис); щелочно-углекислые (главная составляющая — углекислота и углекислый натр) (Билин, Виши, Фахинген, Боржом); щелочно-соляно-кислые (Ессентуки, Эмс);

4) горькие воды, в состав которых входит сернокислая магнезия (Франц-Иозеф, Пюльна);

5) воды, содержащие глауберову соль (Карлсбад, Мариенбад, Тарасп-Шульс);

6) сернистые воды, содержащие сероводород, сернистые кальций, натрий, магний и калий (Баден у Вены, Аахен, Баден в Швейцарии);

7) железистые воды характеризуются содержанием двууглекислой закиси железа (Спа, Пирмонт, Эльстер, Мариенбад, Франценсбад).

Воды разных источников, как правило, имеют различные свойства, которые определяются многими особенностями местности, где находится месторождение. Уникальное явление в этом отношении представляет небольшой район, где расположены Железноводск, Ессентуки, Кисловодск, Пятигорск. Здесь находится около 80 источников, в которых имеется минеральная вода 21 типа (нарзан, «Смирновская», ессентуки № 17, ессентуки № 4, «Баталинская» и др.) Нигде в мире не существует такого большого сосредоточения источников на маленькой площади, состав вод которых столь разнообразен.

## **Происхождение минеральных вод**

Процессы, при которых происходит образование минеральных вод, все еще недостаточно изучены и довольно сложны. При изучении этого вопроса исследуют причины, приведшие к появлению данной массы воды, образовавшейся под землей, а затем выясняют происхождение ее ионно-солевого состава и процессы образования растворенных в ней газов.

При формировании состава минеральной воды происходят процессы, связанные с инфильтрацией поверхностных вод, вулканические процессы и многие другие.

Состав минеральной воды определяется историей геологических процессов, на нее оказывают влияние характер тектонических структур, геотермические условия и другие особенности территории, где образуется месторождение.

На процессы формирования газового состава минеральной воды наиболее мощное влияние оказывают вулканические и метаморфические факторы. Во время прохождения сложных геологических процессов в толще Земли выделяются такие летучие продукты, как  $\text{CO}_2$ ,  $\text{HCl}$  и др., которые понижают в подземные воды и делают их высоко агрессивными. Такие воды способствуют выщелачиванию соседних пород.

При этом происходит формирование химического состава вод, их минерализация и насыщение газами.

По тому, какие газы растворены в образце минеральной воды, можно судить о геохимических условиях, в которых проходило ее формирование.

Если в минеральной воде содержатся газы так называемого воздушного происхождения — кислород, азот, углекислота (в небольших объемах), то возникновение данной минеральной воды связано с верхней зоной коры

Земли, поскольку там преобладают процессы окисления.

Угледородные газы и сероводород служат показателями формирования вод в восстановительной химической обстановке, которая свойственна глубоким недрам Земли. Углекислота в высокой концентрации свидетельствует о том, что содержащая ее вода сформировалась под влиянием факторов метаморфической обстановки.

## **Искусственные минеральные воды**

В настоящее время производство искусственной минеральной воды получило довольно широкое распространение.

Это касается в первую очередь углекислых, азотных и сероводородных образцов, которые нашли применение главным образом в качестве ванн.

Минеральные воды, изготовленные искусственным путем из химически чистых солей, имеют состав, подобный составу натуральных вод, хотя достигнуть полного тождества пока не удалось. Перед промышленностью стоит задача преодолеть некоторые трудности, возникающие при имитации свойств коллоидов и состава растворов газов. Первые опыты производства искусственной минеральной воды были осуществлены в Женеве в 1788 г.

В России были разработаны методы приготовления питьевых минеральных вод типа

ессенцуки, «Баталинская», боржоми, имеющих высокую терапевтическую активность. И все же искусственная минеральная питьевая вода в популярности уступает натуральной.

### **Столовые минеральные воды**

Следует различать лечебные и столовые минеральные воды. В последних степень минерализации заметно ниже. Столовые минеральные воды, разлитые в бутылки, можно с успехом использовать в качестве столовых напитков. Благодаря их высокой насыщенности углекислым газом они лучше, чем простая вода, утоляют жажду, приятны на вкус, способствуют повышению аппетита (хлоридно-натриевого типа или гидрокарбонатные). Их можно употреблять вместо обычной пресной воды, причем без специальных медицинских показаний.

Если в качестве столовых вод используют минеральные воды, то выбирают те, в которых уровень минерализации невысок, до 4—4,5 г/л (гидрокарбонатные воды — около 6 г/л). Применение высокоминерализованных вод может привести к нежелательным результатам.

Следует иметь в виду, что некоторые минеральные воды можно использовать только для лечения, в дозах, которые назначит врач. Например, однократная доза уникальной минеральной воды «Лугела» составляет всего 1 столовую или даже чайную ложку.

Покупая минеральную воду к обеду, следует обратить внимание на этикетку. На ней обычно указываются состав, свойства данной минеральной воды и рекомендации по применению.

Ниже кратко описаны минеральные воды, которые можно использовать как столовые напитки — ведь они не только приятны на вкус, но и очень полезны.

«Алма-Атинская» — хлоридно-сульфатная, натриевая минеральная вода. Рекомендуются при болезнях желудка и печени. Можно использовать ее и как столовую. Ее источник расположен на берегу реки Или, в 165 км от Алма-Аты.

«Арзни» — лечебная и столовая углекислая хлоридная гидрокарбонатно-натриевая минеральная вода. Имеет приятный, чуть кислотатый вкус. Ее источник расположен на курорте Арзни, в ущелье реки Раздан, в 24 км от Еревана.

«Аршан» — углекислая карбонатно-сульфатная кальциево-магниевая вода средней минерализации. Источник расположен на территории курорта Аршан.

«Ачалуки» — гидрокарбонатно-натриевая минеральная вода небольшой минерализации с повышенным содержанием сульфатов. Источник находится в селе Средние Ачалуки, в 45 км от Грозного. Этот столовый напиток приятен на вкус и хорошо утоляет жажду.

«Бадамлинская» — углекислая гидрокарбонатная натриево-кальциевая минеральная

вода малой минерализации. Ее источник находится в 2 км от села Бадамлы. Эта вода прекрасно освежает, хорошо утоляет жажду, идеально подойдет к обеду.

Боржоми — углекислая гидрокарбонатная натриевая щелочная минеральная вода. Она всемирно известна, очень приятна на вкус, отлично утоляет жажду. Ее источник находится в Грузии на территории курорта Боржоми.

«Буковинская» — железистая сульфатная кальциевая вода малой минерализации. Известна в западных областях Украины как хорошее лечебное средство при различных заболеваниях. Ее можно использовать и как прекрасное дополнение к обеду.

«Буркут» — углекислая гидрокарбонатно-хлоридная кальциево-натриевая минеральная вода. Очень приятна на вкус. Источник находится в ущелье реки Штифулец, в Иваново-Франковской области.

«Дарасун» — углекислая железистая гидрокарбонатно-кальциево-магниевая вода с большим содержанием свободной углекислоты. Ее источник находится на территории одного из старейших курортов Сибири — Дарасун в Крымском районе Читинской области. В переводе «дарасун» означает «красная вода». По своему составу она близка к кисловодскому нарзану, но отличается от него почти полным отсутствием сульфатов и меньшей минерализацией. Эта минеральная вода широко известна в Забайкалье как прекрасно освежа-

ющая столовая вода. Ее можно использовать и в лечебных целях.

«Джермук» — углекислая гидрокарбонатная сульфатно-натриевая минеральная вода. Горячий источник находится на территории высокогорного курорта Джермук, в 175 км от Еревана. Эта вода является довольно близким аналогом известных вод чехословацкого курорта Карловы Вары, но отличается меньшей минерализацией и большим содержанием кальция. По составу она близка к водам «Славяновская» и «Смирновская». Обладает лечебными свойствами, используется и как столовая минеральная.

Ессентуки — общее название группы лечебных и столовых минеральных вод. Нумерация вод осуществляется соответственно источникам происхождения, которые находятся в Ставропольском крае на курорте Ессентуки.

Ессентуки № 20 — столовая минеральная вода, относится к типу маломинерализованных сульфатных гидрокарбонатных кальциево-магниевых вод. На вкус она горько-соленая, с кисловатым привкусом угольной кислоты.

«Ижевская» — сульфатно-хлоридно-натриево-магниевая минеральная вода. Ее можно использовать и для лечения, и как столовую воду. Ее источник находится в 2 км от курорта Ижевские Минеральные Воды в деревне Ижевка в Татарстане.

«Кармадон» — хлоридно-натриевая термальная минеральная вода с повышенным содержанием гидрокарбонатов.



Относится к лечебным водам, но часто используется и как столовая вода. Источник этой минеральной воды находится в 35 км от Орджоникидзе.

«Киевская» — столовая минеральная вода гидрокарбонатно-кальциево-магниевая типа. Выпускается экспериментальным заводом безалкогольных напитков, где была введена обработка воды с помощью ионатора ионами серебра (0,2 мг/л).

«Кишиневская» — маломинерализованная сульфатно-гидрокарбонатная магниевая-натриево-кальциевая минеральная вода. Этот напиток прекрасно подойдет для обеда, он хорошо освежает и утоляет жажду.

«Краинка» — сульфатно-кальциевая минеральная вода с повышенным содержанием магния. Своими лечебными свойствами эта вода известна с прошлого века, однако сегодня часто используется и как столовая.

«Куяльник» — хлоридно-гидрокарбонатная натриевая вода, поступает из источника, находящегося на курорте Куяльник в Одессе. Эта вода с успехом применяется при лечении различных заболеваний, а также имеет приятный вкус, хорошо утоляющий жажду.

«Миргородская» — хлоридная натриевая вода малой минерализации. Обладает ценными лечебными свойствами. Эта вода прекрасно утоляет жажду и приятна на вкус, поэтому ее можно подать к столу.

Нарзан — углекислая гидрокарбонатно-сульфатная кальциево-магниевая вода. Она

завоевала мировую славу, является отличной столовой освежающей водой. Очень хорошо утоляет жажду и способствует хорошему аппетиту, высоко ценят ее и за лечебные качества. Источники этой минеральной воды находятся в Кисловодске.

«Оболонская» — хлоридно-гидрокарбонатная натриево-магниевая лечебная столовая вода. Эта вода разливается в Киеве на пивоваренном заводе «Оболонь». Она не только приятна на вкус, но и прекрасно освежает, поэтому ее можно подать к столу в жаркий летний день.

«Полюстровская» — железистая слабоминерализованная вода, известная с 1718 г. Благодаря высокому содержанию железа она применяется при малокровии, упадке сил. Прием этой воды способствует увеличению гемоглобина крови. Ее можно использовать и как столовую воду, так как она превосходно утоляет жажду. Источник этой воды находится вблизи Санкт-Петербурга.

«Саирме» — углекислая железистая гидрокарбонатная натриево-кальциевая лечебная минеральная вода. Этот напиток благодаря своим лечебным свойствам применяется при лечении разных заболеваний, например его рекомендуется принимать при ожирении. Кроме того, эта вода очень приятна на вкус, поэтому ее можно подать к столу. Источник находится в Грузии, на территории курорта Саирме.

«Свалява» — углекислая гидрокарбонатная натриевая вода, из биологически активных

компонентов, содержит бор. Эта вода стала популярной очень давно. Еще с 1800 г. «Свалява» экспортировалась в Вену и Париж как изысканнейшая столовая вода. Ее источник находится на правом берегу реки Латорица в селе Свалява Закарпатской области.

«Славяновская» — углекислая гидрокарбонатно-сульфатная натриево-кальциевая вода невысокой минерализации. Температура ее при выходе на поверхность 38—39 °С.

«Смирновская» по химическому составу и минерализации близка к воде Славяновского источника. Отличается от нее более высокой температурой (55 °С) и более высоким содержанием естественной углекислоты. Ту и другую минеральную воду можно использовать в качестве лечебного средства.

«Харьковская» — название, под которым выпускается два вида минеральной воды из источников возле Харькова.

«Харьковская № 1» — гидрокарбонатная кальциево-натриевая слабоминерализованная вода. Ее лечебные свойства можно использовать при нарушении обмена веществ и при других заболеваниях, а также как великолепную столовую воду.

«Харьковская № 2» — сульфатно-гидрокарбонатная кальциево-натриево-магниевая слабоминерализованная вода. Она обладает оригинальным вкусом, прекрасно освежает, утоляет жажду и подойдет после горячих блюд.

«Херсонская» — железистая слабоминерализованная хлоридно-сульфатно-гидрокарбонатная натриево-кальциево-магниевая вода.

В основном эта вода является столовой: она очень приятна на вкус и хорошо утоляет жажду. Кроме того, можно использовать эту железистую воду при разных формах малокровия и общем упадке сил.

---

## ЛЕЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫМИ ВОДАМИ

Наибольшую ценность представляют те лечебные минеральные воды, используя которые для наружного и внутреннего применения можно существенно поправить здоровье.

### Лечебные свойства минеральных вод

Лечебные минеральные воды оказывают исцеляющее действие на организм человека благодаря целому комплексу содержащихся в них веществ (главным образом солей). При этом присутствие биологически активных специфических компонентов — таких, как сероводород, углекислый газ и мышьяк, — и наличие особых свойств помогает определить методы лечебного использования минеральных вод.

Для определения оценки их эффективности в лечебных целях в качестве критериев в курортологии принято рассматривать особенности химического состава вод и их физические свойства.

Эти же показатели одновременно могут служить важнейшими ориентирами для классификации минеральных вод.

Различают разную степень минерализации:

- слабоминерализованные воды — 1—2 г/л;
- воды малой минерализации — 2—5 г/л;
- воды средней минерализации — 5—15 г/л;

— воды высокой минерализации — 15—30 г/л;

— рассольные воды — 35—150 г/л;

— крепкорассольные воды — 150 г/л и выше.

Для внутреннего применения с целью лечения рекомендуются минеральные воды со степенью минерализации 2—20 г/л. Рассольные и крепкорассольные воды целесообразно использовать исключительно для наружного применения.

Лечебные свойства вод прежде всего определяет наличие в них ионов (катионов и анионов). В зависимости от ионного состава минеральные воды делятся на хлоридные ( $\text{Cl}^-$ ), сульфатные ( $\text{SO}_4^{2-}$ ), гидрокарбонатные ( $\text{HCO}_3^-$ ), натриевые ( $\text{Na}^+$ ), магниевые ( $\text{Mg}^{2+}$ ), кальциевые ( $\text{Ca}^{2+}$ ). Сочетание катионов и анионов может быть при этом различным. Все разнообразие образцов минеральных вод в конечном итоге, по существу, сводится к комбинациям этих шести основных ионов.

Воды лечебных источников несут в себе практически почти все элементы таблицы Менделеева. Некоторые из них находятся в очень малых количествах и называются микроэлементами, а в некоторых случаях и ультрамикроэлементами. Это железо, молибден, фтор, медь, бром, литий, йод, марганец, мышьяк, кобальт.

Наиболее ценное фармакологическое действие оказывают железо, бром, мышьяк и йод, хотя и в остальных микроэлементах организм также нуждается.

Минеральные воды могут классифицироваться по наличию специфических элементов и газов. Они могут быть: сульфидные (сероводородные), углекислые, азотные, йодистые, бромистые, железистые, кремниевые, мышьяковистые, радиоактивные (радоновые) и др. Тот или иной элемент имеет определенное лечебное воздействие.

В зависимости от температурных характеристик различают воды:

- холодные — до  $20^{\circ}\text{C}$ ;
- теплые —  $20\text{—}37^{\circ}\text{C}$ ;
- горячие (термальные) —  $37\text{—}42^{\circ}\text{C}$ ;
- очень горячие (высокотермальные), от  $42^{\circ}\text{C}$  и выше. Температурные характеристики особенно важны для бальнеологических процедур.

Для медицинской практики существенное значение имеет содержание органических веществ, находящихся в маломинерализованных водах. Эти вещества придают минеральным водам специфические свойства. Если содержание данных веществ превышает  $40\text{ мг/л}$ , то минеральная вода считается непригодной для питья.

Существуют специально разработанные нормы, с помощью которых можно оценивать пригодность вод для использования в лечебных целях.

Критерии минеральных вод:

1. Общая минерализация выше  $2\text{ г/л}$ .
2. Микроэлементы: мышьяк —  $0,7\text{ мг/л}$ ; железо —  $10\text{ мг/л}$ ; бром —  $25\text{ мг/л}$ ; йод —  $5\text{ мг/л}$ ;

кремниевая кислота — 50 мг/л; органические вещества — 8 мг/л и др.

На курортах минеральные воды применяют для лечения в качестве питья, купаний в специальных бассейнах, ванн, всевозможных душей. Кроме этого, делают ингаляции и полоскания при многих заболеваниях горла и верхних дыхательных путей. Минеральную воду можно применять при гинекологических заболеваниях для орошения и т. п.

Для приемов внутрь минеральную воду используют и вне курортов. Лечение можно проводить и с помощью привозных вод, разлитых в бутылки. Для того чтобы химические свойства и вкусовые качества сохранились, налившую в бутылки воду насыщают двуокисью углерода. Минеральная вода должна быть абсолютно чистой, бесцветной. Бутылки следует хранить в прохладном месте в горизонтальном положении.

Для того чтобы лечение минеральными водами, разлитыми в бутылки, было эффективным, его нужно сочетать с комплексом других мер: рекомендуется соблюдать определенный режим, придерживаться диеты и использовать дополнительные лечебные факторы — такие, как медикаментозное лечение, физиотерапия, гормональная терапия и т. п.

Спектр заболеваний, которые можно лечить употреблением внутрь минеральных вод, довольно широк. Эти напитки можно использовать для дуоденального дренажа, промыва-



ния желудка, орошений десен и всей полости рта, ингаляций дыхательных органов, полостных орошений.

Основная форма применения минеральных вод — прием внутрь. Для него используются воды средней (5—12 г/л) и малой (2—5 г/л) минерализации, а также воды, в которых содержатся органические вещества или активные микроэлементы. Оптимальное количество углекислоты в лечебных напитках составляет 0,5—2 г/л.

Лечебное действие связано с такими факторами, как время приема воды, термическое воздействие, скорость ее поступления. Но главным фактором все же остается химический состав.

При приеме внутрь лечебная минеральная вода оказывает прежде всего местное действие (полостное). Оно обусловлено конкретными физико-химическими параметрами воды, соприкасающейся со слизистыми оболочками. Вторая фаза — это гуморальное и рефлекторное действие, которое распространяется от органов пищеварения к другим системам организма. В третьей фазе наблюдаются изменения обмена веществ и всей внутренней среды, которые происходят под действием минеральной воды после того, как она всасывается и распространяется в организме.

Следует обратить внимание, что теплая вода приводит к снижению тонуса гладкой мускулатуры кишечника и желудка, а холодная способна тонизировать ее.

Минеральные воды улучшают микроциркуляцию крови в желудке, печени, кишечнике, стимулируют выделение гастрина, желчи, а также панкреатическую секрецию. Их применение уменьшает тканевую гипоксию.

Гидрокарбонатные, то есть щелочные, воды применяются в случаях, когда необходимо урегулировать кислотность и секрецию желудочного сока, а также мочи.

Действие минеральных вод уменьшает спазм привратника, способствует удалению слизи из дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, одновременно увеличивает секрецию ферментов поджелудочной железы и желчи. Лечение минеральной водой уменьшает ацидоз, обмен пуринов при этом оптимизируется. Одновременно наблюдается снижение повышенной концентрации липидов крови, повышается толерантность к углеводам.

Гидрокарбонатные воды применяют на курортах и в специализированных реабилитационных бальнеолечебницах Хисар, Баня, Кюстенди, Велинград и др.

Хлоридные воды, содержащие анионы хлора и катионы натрия, относятся к соленым, но преимущественно маломинерализованным водам. При их приеме усиливается секреция желудочного сока, причем происходит увеличение количества хлористоводородной кислоты. Эти воды также оказывают небольшое желчегонное и слабительное действие, они задерживают в организме воду. Данные воды,

содержащие кальций, оказывают противовоспалительное действие.

Хлоридные воды можно употреблять при заболеваниях дыхательных путей, пищеварительного тракта, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нарушениях обмена веществ (диабет, гипотиреоз, подагра, ожирение), при гинекологических, неврологических, кожных заболеваниях, болезнях сердечно-сосудистой системы, анемиях, вибрационной болезни, диатезах. Хлоридно-гидрокарбонатно-натриевая вода применяется в специализированных реабилитационных бальнеолечебницах, на курортах.

Сульфатные воды содержат катионы натрия и анионы сульфата. Они могут встречаться в виде горьких вод, включающих магний, глауберовых вод, содержащих натрий, гипсовых вод, включающих кальций.

Эти воды снижают желудочную секрецию, имеют способность почти не всасываться в кишечнике, извлекать избыточную жидкость из тканей, улучшать панкреатическую секрецию, оказывать желчегонное и слабительное действие, оптимизировать обмен белков, жиров, углеводов, устранять метеоризм. Благодаря действию сульфатных ионов в толстом кишечнике и их поступлению в кровь увеличивается диурез, улучшается выделение и удаление мочевины, а также натрия и мочевой кислоты. Под действием иона кальция подавляются воспалительные процессы.

Минеральные воды с невысокой степенью минерализации, в которых присутствуют ионы кальция, как правило, обладают выраженным мочегонным (диуретическим) действием, они способствуют выведению из мочевого пузыря и почек слизи, бактерий, песка и мелких конкрементов.

Существенное влияние на лечебные свойства питьевых минеральных вод оказывает микроэлементный состав. Их специфику определяют такие микроэлементы, как железо, мышьяк, кремний, йод и др. Железистые воды являются общеукрепляющим средством, они также имеют антианемическое действие.

Мышьяксодержащие воды благотворно влияют на процесс кроветворения, на состояние печени. Йодные воды применяют для лечения при болезни щитовидной железы, атеросклерозе. Они способны активизировать окислительно-восстановительные процессы.

Бромные воды оказывают седативное действие, способствуют усилению процессов торможения в центральной нервной системе.

Кремнистые воды обладают антитоксическим и антисептическим действием на желудок, способны улучшать состояние слизистых оболочек, выводить мочевую кислоту, способствовать повышению упругости кожи. Кремнистые воды помогают при кожных, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях желчного пузыря и печени. Кремнистые воды могут оказывать благотворное воздействие в

случаях хронических интоксикаций тяжелыми металлами, при кариесе, гингивитах, атеросклерозе. Лечение можно проводить в специализированных бальнеолечебницах в бальнеоотелях и т. п.

Фтористые воды оказывают оздоровительное влияние на процессы обмена фосфатов, а также способствуют заживлению костей. Они активно действуют на постройку и рост тканей зубов, ногтей, костей. Присутствие фтора оказывает стабилизирующее действие на мочевую кислоту, препятствует образованию песка и камней. Рекомендуются употреблять данные минеральные воды при кариесе, остеопорозе, хроническом гингивите и парадонтите. Они помогают при мочекаменной болезни и медленном образовании костных мозолей. Для лечения и профилактики этих заболеваний рекомендуется посещение бальнеоотелей, специализированных реабилитационных бальнеолечебниц, находящихся в городах Баня, Девичий перевал, Кюстендил, Велиград.

Органические вещества, содержащиеся в минеральных водах, специфически воздействуют на организм человека.

В маломинерализованных водах содержатся органические вещества, которые оказывают желчегонное действие, способствуют выведению конечных продуктов азотистого обмена из организма, нормализуют секрецию желудка.

Газы, содержащиеся в минеральных водах, определенным образом воздействуют на орга-

низм, поэтому при употреблении минеральной воды на эти показатели необходимо обращать внимание. По газовому составу все воды разделяются на азотные, метановые, углекислые.

Углекислый газ усиливает перистальтику желудка и кишечника, что способствует усилению их секреции и повышению всасывания, способствует улучшению тканевого дыхания в этих органах.

Сероводород тоже способен усилить моторику и секрецию желудочно-кишечного тракта, но также способен вызвать желчную колику.

Радон оказывает стимулирующее воздействие на гипофиз и надпочечники, увеличивая их функциональную активность. Он оказывает противовоспалительное действие на пищеварительную систему и мочевыводящие пути, а также активизирует тканевое дыхание печени. Хорошо поддаются лечению хронические болезни желудочно-кишечного тракта, печени, желчных путей и поджелудочной железы. В фазе ремиссии минеральная вода оказывает положительное действие на язвенную болезнь, гастрит, колит, энтерит, холецистит, панкреатит и гепатит. Питье минеральной воды показано при нарушениях обмена веществ и заболеваниях эндокринной системы (сахарный диабет, ожирение, подагра), а также при заболеваниях мочеполовых органов (цистит, простатит, мочекаменная болезнь, пиелонефрит). Употребление минеральной воды в послеоперационный период оказывает положительное воздей-

ствие на все органы желудочно-кишечного тракта (например постхолецистоэктомический синдром, резекция желудка и т. п.).

### **Методика питьевого лечения**

Пригодная к использованию подземная минеральная вода естественного источника выводится на поверхность с помощью каптажных сооружений. Каптаж должен быть устроен по всем правилам и технически грамотно, особенно на курортах, так как физико-химический состав лечебной воды и ее безукоризненное санитарное состояние не должны нарушаться. Бювет — завершающая часть каптажа, где непосредственно проводится питьевое лечение. Он должен соответствовать всем санитарно-гигиеническим нормам и быть оборудован дозаторами, а также специальной аппаратурой для охлаждения или подогрева воды и для насыщения ее углекислым газом.

Эффект профилактики и лечения заболевания будет значительно лучше, если пить минеральную воду прямо у источника, потому что определенная часть физико-химических свойств воды может меняться при переливании в сосуды для хранения.

Доза принимаемой воды может колебаться от 1 столовой ложки до 1 стакана в один прием. Количество приемов может быть разным и зависит от конкретного заболевания. Например, при урологических заболеваниях минеральную

воду показано пить 6—8 раз в день. Лучше принимать ее натощак, так как при этом интенсивнее контакт воды со слизистой оболочкой.

Следует медленно небольшими глотками пить минеральную воду, как бы продлевая рефлекторную ротовую фазу действия. Исключение делается лишь при употреблении воды в слабительных целях, при склонности к запорам.

Продолжительность курса питьевого лечения зависит от показаний для конкретного заболевания и в среднем может составлять от 3—4 до 5—6 недель. Повторение курса желательно через 1 год. После возвращения с курорта можно продолжить курс лечения бутылочной минеральной водой не раньше, чем через 3—4 месяца, причем следует обращать внимание на ее качество и не использовать для этой цели подделку.

Минеральные воды с большим успехом способствуют лечению целого ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, органов мочеполовой системы, различные кожные заболевания. Не случайно поток желающих поправить свое здоровье на курортах с минеральными водами как в нашей стране, так и за рубежом не иссякает в любое время года.

## **Бальнеология**

Сегодня минеральные воды достаточно хорошо изучены, и их химический состав не пред-



ставляет тайны. Различные образцы, взятые из разных источников, отличаются друг от друга набором минеральных веществ и их соотношением. Одни воды используются как столовые, другие можно применять только в лечебных целях. Есть и такие, которые подходят только для лечебных ванн.

Разные разделы современной науки занимаются вопросами, связанными с отдельными сторонами лечения с помощью вод.

Бальнеология (от лат. *balneum* — «баня, купание») — раздел медицинской науки, изучающий происхождение, физико-химические свойства и влияние на организм минеральных вод при различных заболеваниях. Бальнеология представляет собой учение о минеральных водах, о том, как употреблять минеральные воды для ванн и в качестве питья, о купаниях в морской воде, бальнеологических курортах, климатических станциях и др. Бальнеология включает в себя бальнеотерапию.

Бальнеотерапия является отделом бальнеологии, который изучает лечебное действие питьевых вод, целебных источников, купаний и грязей. Она рассматривает методы лечения, профилактики и восстановления нарушенных функций организма минеральными водами.

Бальнеодиететика излагает правила образа жизни, рекомендуемые при употреблении минеральной воды.

Аэрозольтерапия позволяет применять в лечебных целях дисперсные системы аэрозолей.

## Бальнеотерапия и водные процедуры

Существует ряд бальнеологических курортов, где бальнеотерапия является основным методом лечения. Во внекурортных условиях сущность бальнеотерапии заключается в своевременном приеме бутылочной минеральной воды для питьевого лечения.

Из всех немедикаментозных методов лечения бальнеология занимает одно из главных мест. Ванна — главная водолечебная процедура в системе санаторно-курортного лечения.

Использование минеральных ванн способствует совершенствованию защитно-приспособительных сил организма, ликвидации функциональных нарушений. На организм больного воздействуют не только температурные и механические факторы, но и минеральные и биологически активные вещества, растворенные в жидкости. Это обеспечивает стимуляцию нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

Существует большое количество минеральных ванн: йодобромные, углекислые, сульфидные, сероводородные и др., — которыми лечатся различные заболевания

Йодобромные ванны используют при заболеваниях сердечно-сосудистой, эндокринной, костно-мышечной систем, при кожных заболеваниях. Йод улучшает обмен веществ, усиливает функцию желез внутренней секреции. Особенно эффективны применения йодо-

бромных ванн для больных с заболеваниями нервной системы, подаграх, остеохондрозах, полиневритах, плекситах и т. д.

Ионы йода и брома играют огромную роль в жизнедеятельности организма, так как они входят в структуру различных органов и тканей, наибольшее количество йода в щитовидной железе, а брома — в гипофизе.

Благодаря ярко выраженному успокаивающему эффекту и бактерицидному действию йодобромные ванны восполняют недостаток йода.

Минеральные воды характеризуются повышенным содержанием минеральных или органических компонентов и обладают специфическими свойствами.

Одним из главнейших факторов бальнеотерапии является химический состав и физико-химические свойства минеральных вод. Существует так называемая бальнеологическая реакция — это совокупность реактивных сдвигов в организме, которые развиваются при употреблении минеральных вод. Физиологически это проявление адаптационного процесса к сложному комплексу химических, термических и биологических бальнеофакторов.

Бальнеореакция в этих случаях рассматривается как физиологическая, функциональные сдвиги не выходят за пределы адаптационных возможностей организма. Положительная реакция на бальнеотерапию — улучшение самочувствия, хорошее настроение, бодрость, по-

ложительные изменения дыхания и кровообращения.

Наружное применение минеральных вод заключается в погружении в них. На тело больного, погруженное в ванну с минеральной водой, действуют все факторы водной среды: термический, химический и механический. Кожа воспринимает действие минеральной воды через комплекс сосудистых, нейрорефлекторных механизмов. Минеральная вода в виде ионов и газов легко проникает через здоровую, неповрежденную кожу. Например, ванны, в воду которых входят следующие составляющие: радон, двуокись углерода, сероводород, железо, йод, бром и т. д., действуют на весь организм, проникая через кровь.

Установлено, что сера проникает в хондроитин, железо — в клетки крови, серная кислота — в суставные хрящи. Минеральные воды специфически воздействуют при некоторых заболеваниях. Это может быть антиспастическое воздействие, болеутоляющее, ощелачивающее, стимулирующее обновление кровяных клеток и трофику.

При приеме минеральных ванн активизируется выделительная функция кожи: выводятся токсины и продукты обмена организма.

Природные минеральные воды, особенно те, которые формируются под действием высоких температур, являются более действенным и многосторонним средством, чем их химические имитации. Природные источники бо-

лее эффективно способны растворять вредные элементы, а также обладают электромагнитными и редуционными свойствами.

### **Углекислые минеральные воды для наружного применения**

В состав природных углекислых вод входит углекислый газ (не менее 0,75 г/л). При их наружном применении основным эффектом является перераспределение крови.

Сердцу создаются облегченные условия работы: кровеносные сосуды кожи расширяются, следовательно, понижается артериальное давление, усиливаются сокращения сердечной мышцы, повышается тонус парасимпатической нервной системы.

Углекислые ванны следует применять при болезнях кровеносной системы: ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь I стадии, недостаточность кровообращения не выше I стадии, пороки сердца при отсутствии активности процесса, нейроциркуляторная дистония гипертензивного и кардиального типа.

В состав сероводородных вод входит общий сероводород (не менее 10 мг/л), обеспечивающий регуляцию кровообращения и нормализацию состояния нервной системы. Кроме того, сероводород оказывает десенсибилизирующее и противовоспалительное действие.

Применяют сероводородные ванны при заболеваниях периферических сосудов (не в ста-

дии обострения), нервной системы, при воспалительных заболеваниях суставов, сухожилий, мышц, после травм, при болезнях кожи — при заболеваниях женских половых органов.

В состав радоновых вод входит выше 185 Бк/л радиоактивного газа радона, который воздействует на кожные рецепторы альфа-излучением. Ванны с радоновыми водами оказывают успокаивающее действие на нервную систему, нормализуют сон, артериальное давление, улучшают восстановительные процессы, снимают воспаление. Во время приема ванн кожные покровы бледнеют из-за рефлекторного и гуморального воздействия на кожные сосуды.

Применяют радоновые ванны при болезнях опорно-двигательной системы, полиартрите, невритах, остеохондрозе позвоночника, при воспалении матки, придатков, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

В состав йодобромных хлоридно-натриевых вод входят йод (не менее 5 мг/л) и бром (не менее 25 г/л). Применяют йодобромные ванны при заболеваниях кровеносной и нервной систем, а также при дисфункции щитовидной железы.

В состав кремнистых вод входит кремниевая кислота (от 50 мг/л), температура их достигает 50 °С. Во время приема ванн кожные сосуды сначала расширяются, затем сужаются.

Ванны с кремнистыми водами оказывают противовоспалительное, анальгезирующее и седативное действие, улучшают трофику тканей.

Опасность получить бальнеологическую реакцию существует в том случае, если раздражение минеральной водой слишком сильное, при гиперчувствительности к компонентам. Бальнеологическая реакция проявляется, как правило, на 3—5-й день приема процедур и выражается ухудшением общего состояния: ухудшение сна, снижение аппетита, головная боль, обострение симптомов заболевания. Это говорит о том, что адаптационные механизмы перенапряглись.

### Аэрозольтерапия

Аэрозольтерапия (от греч. *aer* — «воздух», лат. *Sol* — «раствор», греч. *therapeia* — «лечение») — это метод физиотерапии, суть которой заключается в применении дисперсных систем, то есть лекарственных и биологически активных веществ в виде распыленных аэрозолей.

Использование аэрозолей в лечебных, профилактических или диагностических целях — один из древнейших методов лечения.

Настои из ароматических растений или дым при их сжигании, пар, который образуется при нагревании бальзамических веществ, — все это используется в народной медицине не одну сотню лет.

Существует 2 вида аэрозоль-терапии: естественный и искусственный.

Естественная аэрозольтерапия — это вдыхание чистого воздуха, особенно полезен морской воздух, отличающийся повышенным со-

держанием йода, брома и морских солей, а также воздух курортных и лечебных местностей, содержащий примеси в виде ионов лечебных минеральных вод, веществ, выделяемых хвойными растениями, камфорным деревом, липой, лавром, различными травами.

В искусственной аэрозольтерапии используются аэрозоли антибиотиков, витаминов, ферментов, сывороток и вакцин, бронхорасширяющих лекарственных средств и т. п.

Лечение искусственной аэрозольтерапией происходит посредством специальных генераторов, которые предназначены специально для вдыхания аэрозолей в жидком или порошкообразном виде.

Аэрозольтерапия может производиться следующими способами:

- фумигация, окуривание открытых ран и участков кожи, пораженных болезнью;
- курение лекарственных трав;
- вдыхание дыма лекарственных трав и растений;
- с помощью аппаратов-распылителей.

Для аэрозольтерапии существует несколько типов аэрозолей. Они могут быть влажные, сухие, а также масляные общего и местного действия.

Для распыления используют морскую и минеральную воду, различные соляные растворы, лекарственные травяные настои, ферменты, гормоны, антисептики, фитонциды различные антибиотики и др.



Попадая в дыхательные пути, аэрозоли минеральных вод действуют на слизистую оболочку и рецепторный аппарат.

Происходит усиление функции мерцательного эпителия и секреции слизистых желез, улучшается функция внешнего дыхания, понижается тонус гладкой мускулатуры бронхов; все это приводит к нормализации состояния сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Ингаляционный способ введения минеральной воды, кроме неспецифического общего действия, имеет и локальное противовоспалительное воздействие на дыхательную систему, кроме того, осуществляются противоаллергическое и противовоспалительное воздействия. Эффективность этого способа бывает высокой благодаря огромной площади альвеол и бронхиального дерева, а также лимфатической системы легких.

Лечение с помощью ингаляций с минеральной водой обладает высокой эффективностью. Прибегая к процедурам, можно достичь хороших результатов в борьбе с аллергическими и неспецифическими заболеваниями легких, верхних дыхательных путей.

Лечение можно осуществить в медицинском центре бальнеолечения и реабилитации, в отелях, а также в бальнеокомплексах и в различных бальнеоцентрах, находящихся в Приморье, Баните, Девичьем Перевале, Велинграде.

Основные болезни, которые лечат посредством аэрозольтерапии, — это ангина, хронический тонзиллит, пневмония, бронхиальная астма, туберкулез легких и верхних дыхательных путей, ларинготрахеит, бронхит, гнойные заболевания легких, а также профессиональные заболевания органов дыхания.

Аэрозольтерапия противопоказана людям, склонным к легочным кровотечениям, больным легочно-сердечной и сердечной недостаточностью III стадии.

Процедуры принимаются ежедневно или через день, по 5-10 минут. Весь курс лечения — 10—15 процедур.

При ожогах, ранах, и других местных поражениях кожи либо при необходимости ввести аэрозоль в ограниченное место (ротовую полость, влагалище) применяют, как правило, аэрозольные баллоны с дозирующим устройством. Струю аэрозоля направляют на пораженную поверхность кожи или слизистой оболочки. При местной аэрозольтерапии курс лечения доводят до 20 процедур, которые проводят ежедневно под присмотром врача, продолжительность процедур зависит от площади поражения.

При бациллоносительстве вдыхание аэрозолей назначают для профилактики, в целях предупреждения операционных осложнений.

В настоящее время наиболее часто применяется электроаэрозольтерапия, суть которой заключается в том, что аэрозолям придают электрзаряд.

Курорт (от нем. *Kurort*, где *Kur* — «лечение» и *Ort* — «место») — это определенная местность, обладающая природными лечебными средствами и необходимыми условиями для их лечебно-профилактического применения. К лечебным средствам курорта относятся благоприятный климат, грязи, минеральные воды и пр. Состав минеральной воды конкретного курорта обусловлен историей геологического развития, характером тектонических структур, литологии, геотермических условий и другими особенностями территории. При курортном лечении минеральными водами важное значение играют не только качественные и физико-химические характеристики воды, но и сам факт перемены климатической зоны, смена впечатлений.

На территории России и зарубежных стран выделяются курорты с минеральными водами, каждый из которых отличается гидрогеологическими условиями, особенностями геологического развития, происхождением и, соответственно, физико-химическими характеристиками минеральной воды.

В зарубежной Европе углекислые минеральные воды распространены в Центральной Франции (например, курорт Виши), Германии (Бад-Наухейм, Бад-Эмс, Вильдунген), Чехии (Карловы Вары, Марианские Лазни и др.). Ги-

дросульфитные азотные теплые и горячие минеральные воды имеются на границе Франции и Испании в Пиринеях, на французском курорте Экс-ле-Бен, в Чехии (Теплице). На территории Венгрии горячие азотные воды имеются в Будапеште, в Болгарии — в окрестностях Софии и т. д.

Много выходов азотных горячих минеральных вод есть в районах недавней вулканической деятельности (США, Исландия, Италия, Новая Зеландия и др.). Сероводородные минеральные воды имеются в Германии (Ахен), Австрии (Баден), Румынии (Бэиле-Еркулане), Турции (Бурса).

На обширной территории России, Армении, Абхазии, Аджарии, Казахстана и других бывших союзных стран имеется около 4000 минеральных источников.

Территория России и ближнего зарубежья особенно богата углекислыми минеральными водами Кавказского, Забайкальского, Приморского, Камчатского и других регионов. К числу известных бальнеологических курортов с углекислыми водами относятся: Арзни, Аршан, Дарасун, Кисловодск и др.

Своими сероводородными водами славятся Арчман, Горячий Ключ, Ейск, Любень-Великий, Пятигорск, Сочи-Мацеста, Сергиевские минеральные воды, Суруханы и др.

К числу курортов с радоновыми водами относятся: Пятигорск, Ткварчели, Цхалтубо, Белокуриха и др.

Азотно-термальными слабоминерализованными кремнистыми водами богаты Нальчик, Анненские воды, Джалал-Абад, Ткварчели.

Наиболее известными являются курорты с питьевыми минеральными водами: Боржоми, Ессентуки, Друскининкай, Железноводск, Нижние Серги, Трускавец и др.

Научные исследования в области бальнеологии значительно расширились и в других странах; работают Институт бальнеологии и курортологии на курорте Бад-Эльстер (Германия), Институт курортологии и физиотерапии в Софии (Болгария), Институт ревматизма и бальнеологии в Будапеште (Венгрия), Бальнеоклиматологический институт в Познани (Польша), Физиотерапевтический институт в составе Центрального научно-исследовательского института экспериментальной терапии в Праге, Бальнеологический институт в Марианских Лазнях и Институт гуманной биоклиматологии в Братиславе (Словакия). В Германии также при Мюнхенском университете работает Бальнеологический институт.

Наиболее известными курортами являются следующие.

Врнячка-Баня, бальнеологический курорт в Сербии, в 26 км к юго-востоку от города Кралево, на высоте 275 м. Климат предгорный, мягкий, с теплым летом (средняя температура в июле около 20 °С) и мягкой зимой (средняя температура в январе — минус 1 °С); осадков около 700 мм в год. Лечебные средства: угле-

кислые, гидрокарбонатные натриевые минеральные воды, теплые (35,6%), используемые для ванн и купаний в бассейне, и холодные (19 °С) для питья и разлива в бутылки. По физико-химическому составу близки к минеральным водам курортов Боржоми и Саирме. Производят лечение людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчных путей, мочекаменной болезнью, нарушениями обмена веществ, неврозами, заболеваниями органов дыхания нетуберкулезного характера. Здесь размещены санатории, ваннные здания, ингалятории, пансионаты, отели.

Ессентуки (Ставропольский край, Россия) считается крупнейшим и наиболее популярным питьевым бальнеологическим курортом нашей страны. Главные лечебные средства курорта — более 20 минеральных источников с углекислой хлоридно-гидрокарбонатной натриевой (ессентуки № 4 и №17) и сульфатно-гидрокарбонатной кальциево-магниевой (ессентуки № 20) минеральными водами. Успешно лечатся заболевания органов пищеварения, нарушения обмена веществ, урологические, гинекологические заболевания и др.

Кисловодск (Ставропольский край) — ведущий кардиологический курорт страны. Славится углекислой сульфатно-гидрокарбонатной кальциево-магниевой водой источника Нарзан.

Наряду с ревматическими пороками сердца, начальными стадиями ишемической болезни сердца, атеросклерозом коронарных сосу-

дов, неврозами с нарушением функции сердечно-сосудистой системы в Кисловодске лечат стенокардию, восстанавливают здоровье люди, перенесшие операции на сердце и другие заболевания. Кисловодск расположен в живописной горной котловине на высоте от 830 до 1000 м над уровнем моря. Солнце здесь светит 300 дней в году.

Пятигорск (Ставропольский край) входит в состав Кавказских Минеральных Вод, находится на высоте 510—630 м над уровнем моря. Находится рядом с железнодорожной станцией Минеральные Воды. Славится углекисло-сероводородными горячими (температура 45—47 °С) водами, а также радоновыми, углекислыми гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатно-натриево-кальциевыми и углекислыми гидрокарбонатно-натриевыми. В Пятигорске успешно лечатся больные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической и центральной нервной систем, с сердечно-сосудистыми и гинекологическими заболеваниями.

Железноводск (Ставропольский край) — самый маленький и уютный город Кавказских Минеральных Вод. Он расположен между горами Бештау и Железная в Железноводской долине, поросшей густым широколиственным лесом. Железноводский — единственный на Кавказских Минеральных Водах парк естественного происхождения. Хорошо известен такими водами, как «Смирновская», «Славяновская» и др. О чудо-воде горы Железной

еще в 1793 г. упоминал в своих работах известный ученый П. С. Паллас.

На этом курорте успешно лечатся желудочно-кишечные заболевания, урологические, гинекологические, а также заболевания органов дыхания.



---

## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Врачам известно большое количество специализированных лечебных минеральных вод, которые также можно использовать как универсальные оздоровительные. При приеме внутрь они оказывают целебное воздействие на работу органов пищеварения, выделения и дыхания, а также регулируют обмен веществ в организме. Однако, прежде чем начать использовать минеральные воды для лечения согласно нижеприведенным рекомендациям, обязательно следует проконсультироваться со специалистом.

### Желчнокаменная болезнь

Под желчнокаменной болезнью понимают заболевание, сопровождающееся образованием камней в желчных протоках, желчном пузыре или печени. Оно возникает в результате нарушения обменных процессов. Развитию болезни способствуют нарушение обмена солей и холестерина, инфекции, попадающие в желчевыводящие пути, застой желчи. Встречается чаще у женщин возрастной группы 35—60 лет.

Заболевание сопровождается желчной коликой (боли в правом подреберье), а также расстройствами пищеварения. Болевые ощущения могут не появляться, если камни располагаются на дне желчного пузыря. При их пе-

ремещении, напротив, возникает сильный болевой приступ из-за спазма протоков или желчного пузыря. Колика может наблюдаться при приеме жирной пищи, переохлаждении, физическом или нервном перенапряжении. Боли часто бывают очень сильными, иногда они могут привести к болевому шоку.

Характер боли режущий или колющий. Ее локализация — все правое подреберье. Она иррадирует (отдает) в область правой лопатки, плеча, шеи, челюсти. Потом она локализуется в подложечной области и в месте расположения желчного пузыря.

## Лечение

При возникновении желчной колики показана обязательная госпитализация. Рекомендуются прикладывать на живот холод, однако иногда более действенным оказывается применение грелки.

При консервативном лечении все усилия должны быть направлены на прекращение воспалительного процесса, при этом нужно добиться оттока желчи из желчного пузыря и улучшения его двигательной функции.

В качестве консервативного лечения эффективно помогает восстановить здоровье минеральная вода «Крымская», которая обладает четко выраженными целительными свойствами. С ее помощью можно лечить заболевания двенадцатиперстной кишки, желудка,

желчного пузыря, печени, гастритов и язвенной болезни.

Для лечения желчных ходов и желчного пузыря можно, помимо медикаментозного лечения, с согласия лечащего врача использовать подогретую до 25—36 °С минеральную воду «Кисловодская целебная». Ее следует принимать внутрь для усиления процесса образования желчи по 2—2,5 стакана в день в 2—3 приема в течение получаса. Если желудочно-кишечное заболевание в процессе лечения обостряется, прием минеральной воды следует немедленно прекратить.

### **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки**

Данные заболевания характеризуются тем, что в слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки образуются язвы, сопровождающиеся болями до или через определенное время после еды, особенно при употреблении в пищу жирных, острых или соленых продуктов. Ярко выраженным симптомом язвы двенадцатиперстной кишки являются ночные боли в подложечной области, ослабевающие после еды.

Язва желудка, наоборот, иногда называется «немой» язвой. Она не причиняет больному больших беспокойств, развивается, не вызывая сильных болей до наступления обострения или приема человеком определенной пищи. Нередко язва желудка или двенадцатиперстной киш-

ки развивается на фоне нервно-психических расстройств, перенапряжения, систематического нарушения режима питания, алкоголизма, курения.

## Лечение

Болезни желудочно-кишечного тракта, язвы двенадцатиперстной кишки и желудка можно лечить с помощью минеральных вод «Смирновская» и «Славяновская», уникальных по своему составу. Курс лечения включает в себя прием минеральной воды в течение 1—2 месяцев в зависимости от тяжести заболевания и рекомендации лечащего врача. Принимать ее нужно 2—3 раза в день за 1 час (заболевания двенадцатиперстной кишки) или за 5—10 минут (язва желудка) до еды. Пить минеральную воду можно только в подогретом виде и очень быстро.

При сильной изжоге, отрыжке и спазмах привратника желудка следует пить минеральную воду «Смирновская» в течение 5—7 дней сразу после еды, 2 раза в день по трети стакана.

Если одним из симптомов заболевания является сильная боль или понос, минеральную воду во время лечебно-оздоровительного курса следует принимать внутрь, только предварительно нагрев ее до температуры 50 °С. Холодную воду можно пить только при сильном поносе.

## Хронический колит

Это заболевание, при котором процесс воспаления толстой кишки перешел в хроническую форму. В ряде случаев болезнь может появиться вследствие ослабления защитных свойств организма, а так же при неправильном образе жизни: вредные привычки, еда всухомятку, неполноценное питание, сидячая работа. Злоупотребление алкогольными напитками и острыми блюдами также могут стать причиной хронической формы колита. Причиной этого заболевания могут явиться нарушения нервной регуляции всего кишечника, обусловленные различными расстройствами центральной нервной системы. Болезнетворные микроорганизмы, проникающие из очагов инфекции, в случае поражения поджелудочной железы, желчного пузыря или других органов желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной заболевания.

Для хронического колита характерны ноющие, тупые, схваткообразные боли. Они могут возникать в разных областях живота, но возможно их проявление и без четкой локализации. После принятия пищи боли интенсивнее, тогда как после опорожнения кишечника и освобождения от газов они ослабевают. Заболеванию сопровождают запоры, которые сменяются поносами. Возникают головные боли, раздражительность, бессонница, снижение аппетита, страдает центральная нервная систе-

ма. Больные худеют, их кожа становится бледной. С помощью пальпации иногда обнаруживается болезненность толстой кишки.

Обострения хронического колита могут быть связаны с эмоциональными перегрузками, переутомлением, возникать при злоупотреблении солнечными ваннами, при нарушении дозировок антибиотиков, слабительных препаратов.

## Лечение

Для лечения хронического колита, так же как и для лечения привычных запоров и поносов, используются минеральные воды «Смирновская» и «Славяновская». Делать это можно только с разрешения лечащего врача при отсутствии медицинских противопоказаний.

Лечить колит можно также с помощью минеральных бутылочных вод — таких, как «Машиук № 19» (сульфатно-гидрокарбонатно-хлоридная вода), «Ачадуки», нарзан, «Дарасун», «Серноводская» и «Новоижевская».

# ЧЕЛОВЕК И ВОДА





Вода — это универсальное вещество, без которого в принципе невозможна жизнь на земле. Да что там говорить, человек и сам примерно на 70 % состоит из воды.

Потребляемая человеком вода непременно должна быть чистой. Только в этом случае организму не будет нанесен урон и будет сохранен водный баланс. Это значит, что количество потребляемой человеком воды равно количеству воды, выводимой из организма. Такой обмен является важной составной частью общего обмена веществ живых организмов.

Естественно, что вода в организме человека не застаивается. Вы только представьте себе — 70 % нашего тела постоянно меняется. А материал, необходимый для этой стройки длиною в жизнь, организм опять же получает благодаря потребляемой жидкости.

Ни один другой продукт, ни одну другую жидкость человек не потребляет в таких же количествах и так же часто, как воду. Так что в шутке биологов о том, что вода «изобрела» человека как средство передвижения, есть только доля шутки.

Итак, давайте подытожим все вышесказанное. Регулярное поступление чистой воды в организм в достаточном количестве делает человека выносливее, помогает ему обрести жизненный тонус, избавляет от всевозможных недугов, а по мнению ряда специалистов,

и от ряда тяжелых заболеваний. Так что делайте выводы...

Надо сказать, что различные ткани организма содержат различное количество воды. Стекловидное тело глаза содержит 99 % воды, а зубная эмаль лишь 0,2 %. Головной мозг — главный регулятор всех жизненных функций организма — состоит из воды примерно на 85 %.

К сожалению, даже врачи не обращают внимания на проблему обезвоживания. Основная масса людей пьет очень мало воды, тем самым ухудшая работу организма. Медики же предлагают решать проблемы не с помощью урегулирования водного баланса в организме, а лишь предлагая всевозможные лекарственные препараты и витамины

А ведь вода — это не просто среда, в которой происходят некие биохимические процессы нашего организма, это прежде всего питательное вещество, источник энергии.

Чем больше в кровь поступает воды, тем больше ее получают и клетки, которые смогут работать с максимальной эффективностью. Так в организм человека попадают полезные вещества и выводятся токсичные.

Что же нужно делать, чтобы в организм попадало достаточное количество воды и она оказывала на нас только благоприятное воздействие? Каждое утро должно начинаться со стакана прохладной воды. Если пить ее регу-

лярно сразу после того, как встаешь с постели, то можно избавиться от шлаков.

Многие из нас слышали о медитации, мантрах, положительном программировании, только вот некоторым кажется, что все это — чистой воды фантазии. Однако на самом деле фразы типа «Я спокоен, я совершенно спокоен...» — не пустые слова. С их помощью можно успокоить и гармонизировать бушующее внутри каждого из нас «море». Любые же негативные эмоции наносят человеку непоправимый вред, а вместе с ним и окружающему его миру. Так вот, прежде чем выпить любую жидкость, следует произнести вслух, прошептать или хотя бы проговорить мысленно какие-нибудь хорошие слова — вода обязательно их запомнит.

Заряженную таким образом воду можно пить в любое время, умываться ею, стирать в ней одежду (особенно белье). Однако помните, что эту воду нельзя нагревать выше 36 °С, в противном случае нарушится ее структура. И еще: мощный позитивный заряд вода сохраняет в течение суток, затем ее нужно перезарядить.

С помощью воды в организме происходит процесс терморегуляции. Например, в жару происходит интенсивное выделение пота, и это спасает организм от перегрева.

У вас начали хрустеть суставы? Это верный признак того, что в вашем организме не хватает воды и суставы постепенно лишились естественной смазки. У вас шелушится кожа, уху-

шается самочувствие — и снова вам недостает воды.

Некоторые считают, что обыкновенную воду можно заменить кофе, чаем или газированными прохладительными напитками. На самом деле это не так. Напитки, содержащие кофеин, иссушают кожу, поэтому не удивляйтесь, если после них вам еще сильнее захочется пить. Газированная вода вообще вымывает из организма кальций, и кости становятся хрупкими и ломкими.

Чем сильнее нарушен водный баланс, тем труднее организму защищать свои органы и ткани, а также доставлять питательные вещества и кислород к клеткам. Кровь становится гуще и медленнее течет по сосудам. Из-за этого и обмен веществ будет происходить в замедленном режиме. Если вовремя не устранить обезвоживание, то у человека начнут сдавать почки, возникнут серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой. Люди, употребляющие недостаточное количество жидкости, нередко страдают малокровием и расстройством пищеварения.

Как можно понять, что вашему организму не хватает воды? Все очень просто. Если у вас появляется чувство жажды, значит, организм сам подает вам сигнал — ему нужна вода. Однако не стоит до этого доводить, лучше предупреждать такие сигналы, ведь чувство жажды появляется тогда, когда организм уже

обезвожен и пребывает в таком состоянии некоторое время. В этом случае даже если вы сразу броситесь пить, то потребуются еще некоторое время, пока водный баланс стабилизируется. Поэтому старайтесь регулярно потреблять жидкость, чтобы не испытывать чувства жажды.

Правильный питьевой режим особенно важно соблюдать в условиях, при которых теряется большое количество жидкости. Например, в жарком климате, при длительной и значительной физической нагрузке и т. д. (В жарких районах, не имея достаточного количества воды, человек может погибнуть всего через 5–7 суток!) К тому же во время интенсивного потоотделения из организма человека вымывается много полезных веществ.

Итак, если вы живете в местности с жарким климатом, то ваша дневная норма воды увеличивается до 3,5–5 литров в сутки. При температуре воздуха 39–40 °С и низкой влажности людям, работающим на открытом воздухе, необходимо 6–6,5 литра воды в день.

Однако не стоит перегибать палку, так как избыточное потребление жидкости может сказаться так же негативно на организме, как и недостаточное. В данном случае усиливается потоотделение, а вместе с потом, как мы уже поняли, из организма выводятся полезные вещества. «Разбавленная» кровь хуже переносит кислород. Кроме того, общее количество крови увеличивается, что, в свою очередь, оказы-

вает лишнюю нагрузку на сердце, сосуды и почки. При переизбытке жидкости ухудшается и пищеварение. Избыток воды, поступающей в организм, приводит к отекам.

Поэтому жителям южных районов следует выпивать большее количество жидкости (например, чая) утром, до работы, — тогда в организме накопится оптимальный запас жидкости. Днем, в разгар жары, питье следует ограничивать, а вот вечером можно позволить себе лишнюю чашку чая.

Следует учесть, что выпитая вода не сразу утоляет жажду, а примерно через 10–15 минут после ее поступления в организм, по мере ее всасывания и поступления в кровь и ткани организма. Помогают бороться с жаждой периодические полоскания рта и горла чуть подсоленной водой или несколько глотков воды, выпитых с интервалом в 10–20 минут.

Если же вы живете в районах с умеренным или холодным климатом, то для нормального функционирования вашему организму необходимо всего 1,5–2,5 литра воды в сутки. В данном случае вода будет выводиться из организма через легкие, а не посредством потоотделения. Поэтому, собираясь на прогулку в морозный и сухой день, надо предварительно выпить стакан воды или горячего чая.

Необходимо помнить, что организм обезвоживается во время занятий спортом, особенно если на улице стоит теплая и влажная погода. Поэтому перед тренировкой необхо-

димо выпить полстакана или стакан воды и повторять эту процедуру примерно каждые полчаса.

Утолять жажду при горных восхождениях лучше всего только во время больших привалов.

В салоне самолета обычно бывает очень сухой воздух, поэтому перед полетом необходимо выпить стакан воды.

Вообще же любители дальних странствий должны помнить, что при резкой смене характеристик воды возможны нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, известные в народе как «болезнь путешественников». Процесс привыкания к новой воде требует некоторого времени.

Во время простуды или гриппа врачи обычно рекомендуют потреблять больше теплого питья. При повышении температуры тела на каждый градус обмен веществ ускоряется примерно на 7 %, а значит, настолько же возрастает и потребность организма в жидкости. Поэтому в таком состоянии пить надо, даже если не хочется.

Большинство ученых считают, что процесс старения начинается сразу после рождения. Любой живой организм производит отходы своей жизнедеятельности, от которых он должен полностью избавляться. Если этого не происходит, отходы, остающиеся в организме, становятся ядовитыми — и образуются токсины. Вода является сильным растворителем и

может переносить различные вещества, необходимые организму, такие как минералы, кислород и т. п.

Косметологи утверждают, что старение организма, другими словами — обезвоживание, начинается с кожи, поэтому и советуют в первую очередь уделять внимание именно ей: кожу необходимо как следует увлажнять. Однако любые, даже самые хорошие косметические процедуры не заменят регулировки водного баланса в самом организме.



---

## ВОДА И ПИТАНИЕ

Вода поможет сохранить водный баланс с помощью правильного питания.

Воду нужно пить за тридцать минут до приема пищи, чтобы подготовить пищеварительный тракт к ее приему. Особенно это полезно тем, кто страдает гастритом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения. Если вы в основном едите твердую пищу, то и воду в этом случае необходимо выпивать в большем количестве. Тем же, кто хочет похудеть, прием воды перед едой поможет не переедать.

Воду не следует пить во время еды или сразу после нее. Делать это следует только через два с половиной часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и избежать обезвоживания, вызванного расщеплением пищи. Также такая нехитрая процедура избавит вас от ощущения тяжести, дискомфорта и вздутия живота.

В промежутках между приемами пищи также рекомендуется выпивать немного воды.

Сначала рекомендуют съесть жирное блюдо, а потом содержащее углеводы — в этом случае жидкость в организме задержится, а следовательно, и улучшится пищеварение.

Если же после жирной еды сразу выпить холодной воды, то вся проглоченная пища превратится в пищевой ком, который будет очень долго перевариваться.

Кстати, организму требуется время даже на то, чтобы усвоить воду. Например, холодная вода переваривается в течение двух часов, кипяченая — полтора часа, горячая — сорок пять минут.

Если вы хотите отрегулировать свой вес, то вам необходимо пить перед едой. Причем в данном случае вы сбросите лишние килограммы, но не похудеете сильно, добившись оптимального для себя веса. Тем же, кто хочет поправиться, можно порекомендовать пить воду сразу после еды.

Однако ни в коем случае нельзя заменять еду неумеренным питьем, чтобы притупить чувство голода и поскорее похудеть.

Килограммы, сброшенные за счет жидкости, вы так же быстро наберете снова. В крайних случаях вы рискуете заработать общую интоксикацию организма и психическое расстройство.

При переизбытке жидкости в организме ухудшается пищеварение, возникает дополнительная нагрузка на сердце, и это из-за чрезмерного разжижения крови. Организм стремится компенсировать количество поступающей воды за счет большего потоотделения, что резко увеличивает нагрузку на почки. При этом вместе с потом и мочой интенсивно начинают выводиться полезные вещества, в частности соль. Даже кратковременная перегрузка может привести к быстрой утомляемости мышц и стать причиной судорог. Поэтому

спортсмены никогда не пьют во время соревнований, а только полощут рот водой.

Если организм начинает накапливать соль, значит, он пытается удержать воду. Однако важно помнить, что если количество потребляемой воды увеличивается, а количество соли — нет, то организм начинает ее терять. И спазмы в нетренированных мышцах чаще всего означают недостаток соли.

Как правило, через какое-то время после еды мы начинаем чувствовать жажду. Это значит, что первичный процесс пищеварения уже завершился и теперь организм нуждается в воде для поддержания дальнейших процессов. При этом пить нужно понемногу, а не глотать воду сразу стаканами. Если сказано, что надо выпить два литра, это не значит, что их нужно выпить за один раз.

Часто человек не ощущает жажды. Дело в том, что жажда сама по себе никуда не девается, но поскольку мы отучили организм от воды, то и чувство это постепенно притупилось. Если же мы начинаем регулярно пить воду, то и нормальное чувство жажды появляется вновь.

Обратите внимание на то, что чай, кофе и безалкогольные напитки хоть и являются жидкостями, однако далеко не так полезны, как простая вода. Например, в них зачастую содержатся вещества, которые, как это ни удивительно, приводят к обезвоживанию (например, кофеин). Доказано, что при их потреблении из организма выводится жидкости больше,

чем было выпито. Поэтому любителям кофе можно посоветовать на каждую чашку ароматного напитка выпивать одну чашку воды.

Кстати, в воду можно добавить немного лимона. Такая вода помогает справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и все это благодаря высокому содержанию калия.

Лимон, который является единственным в мире продуктом, содержащим в себе больше анионов, чем катионов, стимулирует печень и растворяет ядовитые вещества. Содержащийся в нем кальций делает скелет крепче, а зубы здоровее. А магний в сочетании с кальцием очень важен для формирования белков в крови.

Для поддержания баланса в организме необходим и натрий. Для этого достаточно каждый день выпивать два с половиной литра воды и съесть  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли. Так вы компенсируете естественные потери натрия.

---

## ВОДА И КОСМЕТИКА

Согласно древним легендам, греческая богиня любви и красоты Афродита родилась из пены морской. Что ж, древние греки прекрасно знали о волшебных свойствах воды, которая помогает надолго сохранить красоту, бодрость и молодость.

Более 35 % воды, содержащейся в организме, находится в коже. Мы уже вкратце говорили о том, что старение начинается именно с кожи и поэтому ее необходимо регулярно увлажнять. Однако поверхностного увлажнения недостаточно. Необходимо поддерживать баланс воды в организме, чтобы замедлить процессы старения.

Воздействие воды на кожу зависит от ее температуры.

**Умываться надо водой комнатной температуры.** Она способствует расширению кровеносных сосудов, благодаря чему кожа лучше начинает усваивать полезные вещества. После умывания лицо желательно не вытирать, а дать воде впитаться.

**Умываться теплой водой** полезно в том случае, если у вас нормальная кожа. Однако с теплой водой нужно быть осторожнее, так как, умываясь ей регулярно, вы рискуете заработать вялость мышц, снизить тонус кожи, которая к тому же обезжиривается.

**Горячая вода** прекрасно очищает и открывает поры, расширяет кровеносные сосуды,

благодаря чему усиливается кровоток. Однако если вы будете в течение долгого времени умываться только горячей водой, то рискуете ослабить сосуды. В этом случае вам грозит застой крови и появление на лице сосудистой сетки. Горячая вода еще сильнее, чем теплая, обезжиривает и сушит кожу, способствует появлению морщин. Умываться горячей водой рекомендуется не чаще одного раза в неделю, причем после умывания следует ополоснуть лицо холодной водой.

**Холодная вода** тонизирует, освежает кожу, снижает салоотделение, укрепляет мышцы. Но и ей нельзя умываться постоянно, так как возможно возникновение застойных явлений, а также замедление обменных процессов. Кровеносные сосуды под воздействием холодной воды сужаются, и кожа уже не получает достаточного количества питательных веществ, становится бледной, вялой, морщинистой.

Омолаживающе действует **контрастное умывание**: попеременно теплой и холодной водой. Оно особенно полезно для жирной кожи с расширенными порами. Если же у вас на лице заметна сосудистая сетка, то такое умывание, так же как и умывание горячей водой, принесет больше вреда, чем пользы.

Полезны для кожи и компрессы.

**Горячие компрессы** (38–42 °С) — эффективная косметическая процедура, рекомендованная при сухой, дряблой коже с морщинами

и черными точками. Такой компресс способствует расширению кровеносных сосудов и пор, усиливает приток крови к коже, согревая ее, расслабляет мышцы, способствует удалению жира и омертвевших клеток. Когда компресс остывает, то процесс испарения воды с поверхности кожи прекращается и она становится мягкой и ровной на ощупь.

Влажный компресс накладывают на очищенное лицо и шею на 3–5 минут перед массажем или маской. Следует сразу сказать, что при расширенных сосудах кожи лица горячий компресс применять не следует. Также противопоказаны компрессы в случаях воспаления кожи и повышенном артериальном давлении.

Для теплых компрессов необходима льняная или махровая салфетка, которую надо погрузить в воду. Температура нагретой салфетки не должна превышать 50 °С, в противном случае возможны появление на коже красных пятен, повреждение капилляров и расширение кровеносных сосудов. Теплый компресс накладывают на 1–2 минуты. Остывший компресс следует сменить теплым. Такие компрессы противопоказаны, если на лице у вас заметна сосудистая сеточка.

Холодные компрессы делают при температуре воды около 15–18 °С. Накладывают их обычно на 5–10 минут и руками не придерживают (в противном случае вы рискуете слишком быстро нагреть компресс). Такой компресс является прекрасным тонизирующим сред-

ством для кожи. Он улучшается цвет лица, повышает эластичность кожи, сужает кровеносные сосуды, сокращает поры, уменьшает сало- и потоотделение, успокаивает нервную систему, повышает тонус дряблой кожи лица и шеи. Холодные компрессы показаны при жирной коже с расширенными порами. Рекомендуются они и при кровоподтеках. Противопоказаны они людям с синюшной, холодной кожей.

После компресса полезно слегка похлопать холодным полотенцем или салфеткой по лицу и шее.

При вялой коже и коже со слабыми защитными свойствами рекомендуется делать **попеременно теплые и холодные компрессы**. Они хорошо тонизируют кожу, помогают укрепить стенки сосудов. Для этого возьмите салфетку, а еще лучше махровое полотенце, сложите его в 2–3 слоя в виде длинной полоски и смочите в воде нужной температуры или в соответствующем травяном отваре. Затем слегка отожмите полотенце и быстро положите его на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края прикрывали щеки.

Для повышения влажности и упругости вялой, дряблой и сухой кожи можно применять **компрессы с минеральной или морской водой** комнатной температуры. Для таких компрессов лучше всего брать льняную салфетку, которая более плотно облегает лицо, чем махровая, и способствует большему впитыванию со-



лей минеральной или морской воды. Компресс следует держать на лице около 30 минут. Результаты станут заметны лишь после тридцати компрессов, но ваше терпение обязательно будет вознаграждено.

**Паровые ванны** для лица в ряде случаев действуют лучше компрессов. Они хорошо очищают кожу, расширяют кровеносные сосуды и поры. Пар размягчает пробки, которые закупоривают протоки сальных желез, способствует отслоению омертвевшей кожи.

Особенно полезны такие ванны для жирной, плохо снабжаемой кровью бледной кожи. Но и здесь температура пара не должна превышать 50 °С.

Паровые ванны вредны сердечникам и больным астмой, а также тем, у кого на коже лица имеются красные пятна и расширенные кровеносные сосуды.

При жирной коже паровые ванны делают не чаще одного раза в неделю, при нормальной — один раз в десять дней, а при сухой — два раза в месяц. Лучше всего выполнять процедуру перед сном.

Очень эффективен для лица и шеи **массаж льдом**. Лед сужает поры, тонизирует кожу и улучшает микроциркуляцию крови на всех уровнях.

В воду, из которой потом вы сделаете лед, можно добавлять отвары из целебных трав. В этом случае массаж льдом будет производить еще и лечебный эффект. Массируют лицо

круговыми движениями, взяв в руку один кубик льда, после чего делают горячий компресс и наносят на кожу увлажняющее средство.

В воду со льдом можно опустить только что покрашенные ногти, чтобы лак быстрее высох.

Для любой кожи вредна жесткая вода, так как содержащиеся в ней соли вступают во взаимодействие с кожным жиром и образуют нерастворимые в воде кальциевые и магниевые мыла. Поэтому водопроводную воду для умывания рекомендуется смягчать. Эту воду можно вскипятить или добавить в нее отвары трав. Смягчить воду можно глицерином (1 ст. ложка на 1 литр воды), бурой ( $\frac{1}{2}$  ч. ложки на 1 литр воды), пищевой содой ( $\frac{1}{2}$  ч. ложки на 1 литр воды), молоком (1 ст. ложка на 1 литр воды).

Массаж лица можно сделать при помощи обыкновенного ручного душа. С этой целью сильную струю воды направляют на лицо в течение пяти минут. Такая процедура способствует удалению жирового секрета, усиливает приток крови к коже.

Очень полезно умываться или хотя бы смачивать лицо **талой водой**, которая действует как самое лучшее косметическое средство. Талая вода по некоторым своим качествам приближается к физиологическому раствору, благодаря чему без особых энергетических затрат легко проходит через мембраны клеток кожи и спасает их от высыхания.

Будучи на отдыхе в лесу или на даче, утром не забудьте протереть лицо **росой**. Только

смотрите, чтобы рядом не было никаких заводов и луг, на котором вы будете собирать росу, находился вдалеке от дороги. То же, кстати, касается и талой воды.

**Умывание шунгитовой водой** (настоянной на шунгитовом щебне) способствует избавлению от морщин и очищению кожи. Благодаря такому умыванию ваша кожа станет эластичной и упругой, появится здоровый цвет лица. Эта простая процедура при регулярном ее проведении может помочь избавиться от угрей и воспалений, от шелушения и покраснений. Если вы постоянно будете ополаскивать шунгитовой водой волосы, то они станут мягкими и шелковистыми и станут меньше выпадать, так как их корни станут крепче. К тому же эта процедура помогает избавиться от перхоти.

**Умывание с мылом** — самый простой и распространенный способ очищения кожи. Мыло усиливает воздействие воды, которая уже сама по себе несколько обезжиривает и сушит кожу.

После мытья лица с мылом требуется не менее пяти часов для того, чтобы кожа вновь обрела свое обычное состояние, т. е. покрылась естественной жировой пленкой, выполняющей роль бактерицидного барьера.

Мыть лицо с мылом даже при жирной коже можно только один раз в день — вечером, за час-полтора до сна. Даже жирную кожу нельзя абсолютно лишать кожного жира, так как в этом случае ее роговой слой становится

менее устойчивым к внешним раздражителям. Обезжиренная кожа усиливает выделение пота, что еще больше пересушивает ее и способствует развитию воспаления.

Намылив лицо, следует сразу же ополоснуть его большим количеством воды. Не держите мыло на коже ни в коем случае! После ополаскивания не вытирайтесь полотенцем, а еще лучше — нанесите на влажную кожу питательный крем. Дело в том, что влага, оставшаяся на поверхности кожи, испаряясь, способствует ее охлаждению и последующему сужению сосудов.

**Минеральная вода.** Водопроводную воду в косметических целях лучше заменить минеральной. Такая вода содержит множество полезных для кожи химических элементов. Она отлично тонизирует кожу, успокаивает и смягчает, устраняет ощущение сухости и стянутости. Обладает иммуностимулирующим и укрепляющим действием. Несколько капель минеральной воды возвращают коже утраченную влагу. Особенно хорошо умываться ею зимой.

Минеральной водой следует заменить обычную воду во всех лосьонах, спреях, масках для лица и шеи — эффект будет потрясающим!

Газированная минеральная вода, перед тем как стать косметическим средством, должна постоять в течение 30–40 минут в открытой посуде, чтобы из нее ушла углекислота, иссушающая кожу и вызывающая раздражения.

*Жирную, пористую и комбинированную кожу* лучше умывать минеральной водой с высоким содержанием солей. Она поможет сузить поры и уменьшить сальный блеск. Такой коже подойдут «Боржоми», «Ессентуки», «Нарзан» и т. д.

Тем, у кого *нормальная или сухая кожа*, лучше пользоваться грунтовыми слабоминерализованными водами «Святой источник», «Золотой ключ». Они прекрасно тонизируют кожу и благодаря содержащейся в них соде смягчают ее.

Минеральные воды могут выступать в роли прекрасного **тоники**. Ими необходимо умываться после снятия макияжа, чтобы кожа еще долго не теряла своей эластичности.

Лосьон с минеральной водой можно сделать самостоятельно. стакан минеральной воды доведите до кипения и заварите ею 2 столовые ложки определенной лекарственной травы. Для жирной и комбинированной кожи подойдут крапива, ромашка или календула. Для сухой и нормальной кожи — мята или березовые листья. Отвар надо настаивать в закрытой посуде в течение 20–30 минут, а затем процедить. Хранят получившийся лосьон в холодильнике, но не дольше пяти дней. Протирают им кожу каждый раз после умывания.

Или же вы можете в стакане с минеральной водой развести сок  $\frac{1}{2}$  лимона и добавить туда 1 чайную ложку глицерина. Этим лосьоном следует протирать лицо утром и вечером, а все остальное время необходимо хранить его

в холодильнике. Такой лосьон поможет выровнять цвет кожи, сделать ее красивой и шелковистой. К тому же он сужает поры и возвращает серому лицу цвет.

Полезно в течение дня опрыскивать лицо термальной водой. Такую воду можно приготовить дома. Для этого перелейте минеральную воду в бутылочку с насадкой-спреем и в течение дня обрызгивайте ею лицо, даже если на него нанесена декоративная косметика, которая, кстати, после такой процедуры будет держаться еще лучше. Кроме того, мелкие брызги, попадая на кожу, производят эффект микромассажа и отлично увлажняют ее. Эта процедура особенно полезна во время отопительного сезона, так как горячие батареи делают воздух в помещении чрезвычайно сухим, из-за чего кожа лица интенсивно теряет влагу.

Чтобы увлажнить кожу и предотвратить появление морщин, ежедневно после умывания можно протирать ее кубиком льда из минеральной воды. Такая процедура способствует сужению сосудов и пор. К тому же от ледяного массажа мышцы лица сокращаются и обретают тонус. Натренированные же мышцы, в свою очередь, лучше поддерживают кожу и препятствуют появлению морщин.

\* \* \*

Эффективность масок увеличится в несколько раз, если заменить обычную воду минеральной.

**Маска для жирной, пористой,  
склонной к воспалению кожи**

Бодягу — измельченную в порошок водоросль, которую можно купить в аптеке, — залейте минеральной водой. Получившуюся кашицу нанесите на лицо.

Когда маска подсохнет, смойте ее минеральной водой.

**Отбеливающая и смягчающая маска  
для лица**

Вам понадобится 2 капли эфирного масла лимона, 7 капель лимонного сока, 50 мл минеральной воды, 1 ч. ложка овсяных хлопьев, соль на кончике чайной ложки.

Капните масло лимона на соль, а затем растворите ее в минеральной воде, добавив сок лимона и овсянку. Получившуюся смесь нанесите на очищенную кожу лица и смойте ее через 10 минут прохладной минералкой. Такая маска подходит для жирной и нормальной кожи лица.

**Желтково-масляная питательная маска**

Разведите 1 яичный желток 1 ч. ложкой растительного масла и  $\frac{1}{2}$  ч. ложкой минеральной воды. Получившуюся смесь нанесите на лицо ватным тампоном.

Через 3–5 минут наложите еще один слой маски, а через 20 минут все смойте холодным чаем. Такая маска подходит для сухой и нормальной кожи.

**Нежная маска для сухой кожи лица**

Вам понадобится 2 ч. ложки меда, 2 капли эфирного масла ромашки, 50 мл минеральной воды.

Смешайте масло ромашки, мед и минеральную воду. Нанесите маску на чистое лицо и смойте через 7 минут.

**Омолаживающая маска  
для комбинированной кожи лица**

Вам понадобится 50 мл минеральной воды, 2 капли масла иланг-иланг, 2 ст. ложки овсяной муки (овсяные хлопья можно измельчить в кофемолке), 1 ч. ложка меда.

Добавьте эфирное масло иланг-иланг в мед, смешайте его с овсянкой и минералкой и нанесите на лицо. Смойте маску через 10 минут.

Если у вас нормальная кожа, то смешайте 5 капель лимонного сока, 50 мл минеральной воды и 1 ч. ложку овсянки. Дайте смеси настояться в течение 30 минут и нанесите ее на лицо. Маску смойте через 15 минут и протрите кожу прохладной минеральной водой. Такая маска прекрасно тонизирует и увлажняет кожу лица.

**Медовая маска для сухой кожи**

Эта маска смягчает и увлажняет кожу, предотвращает появление морщин. Для этого смешайте 2 ч. ложки меда с 50 мл минеральной воды. Полученную смесь нанесите на лицо, смойте через 10 минут и протрите кожу прохладной минеральной водой.



### **Маска против старения кожи**

Смешайте 1 ч. ложку муки, 50 г свежих дрожжей, 2 ч. ложки сахара. Полученную смесь разведите  $\frac{1}{2}$  стакана минеральной воды и оставьте в теплом месте на 2–3 часа. Затем нанесите маску на лицо. Через 20 минут маску смойте, протрите лицо минеральной водой и нанесите на кожу питательный крем. Процедуру повторяйте 2–3 раза в неделю в течение месяца.

### **Маска для всех видов кожи**

Смешайте 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку глицерина. Добавьте 2 ч. ложки минеральной воды и 1 ч. ложку овсянки. Все опять медленно и тщательно перемешайте. Нанесите маску на 20 минут, а потом смойте ее и протрите кожу теплой минеральной водой.

### **Маска «на выход»**

Если срочно требуется вернуть коже лица свежесть и красивый цвет, сделать ее подтянутой и упругой, то надо приготовить два небольших полотенца и два сосуда: с очень горячей и очень холодной (желательно со льдом) минеральной водой. Затем следует нанести на лицо питательный крем. После этого погрузите одно из полотенец в горячую воду и приложите его к лицу. Когда оно почти остынет, быстро смените его на холодное полотенце. Нагретое полотенце снимите с лица, нанесите еще один слой крема и повторите всю процедуру.

ру заново. Таких повторов должно быть пять-шесть. Потрясающий эффект, который оказывает данная процедура на внешний вид, длится недолго (не более десяти часов).

\* \* \*

**Многие известные красавицы регулярно принимают ванны из минеральной воды, чтобы сохранить молодость кожи. Минеральные ванны способны не только поддерживать красоту, но и эффективно восстанавливать здоровье.**

После ополаскивания минеральной водой у вас появится ощущение увлажнения, как после использования хорошего крема. Отпадает необходимость в различных бальзамах, тониках и лосьонах. Что ж, природная защита самая лучшая.

---

## ОЧИСТКА ВОДЫ

Проблема экологии стала одной из самых больших проблем человечества. Потребность в чистой воде привела к необходимости создания устройств для ее очистки.

Проблема обеспечения питьевой водой, отвечающей стандартным требованиям, до сих пор является одной из основных задач. Многочисленные водохранилища создают идеальную среду для развития планктона, что способствует увеличению цветности и появлению в воде привкусов и запахов. Органические примеси и химические загрязнения попадают в водоемы вместе с неочищенными сточными водами населенных пунктов и промышленных предприятий. В результате этого во многих водоемах, особенно вблизи крупных городов, природная вода содержит фенолы, хлорорганические пестициды, нефтепродукты и многие, многие другие вредные вещества.

Периодически возникающие на производствах аварийные ситуации тоже приводят к существенному ухудшению качества воды природных источников и, соответственно, качества питьевой воды. В подземных водах часто обнаруживаются марганец, амины, нефтепродукты.

Одним из наиболее реальных и высокоэффективных методов очистки воды является озонирование.

Озон начали применять для дезинфекции питьевых вод раньше, чем хлор. Но несмотря на это, он еще не слишком распространен в технике водоподготовки, особенно в России.

Озон очень нестойк и быстро разрушается, поэтому его бактерицидное действие непродолжительно. А ведь вода должна еще пройти через водопроводную систему, прежде чем оказаться в нашей квартире.

Кроме того, озон, как и продукты его взаимодействия с хлорорганикой, ядовитый, поэтому присутствие больших концентраций хлорорганики на стадии водоочистки может быть чрезвычайно вредным для организма. Метод озонирования воды очень хорошо зарекомендовал себя для обработки больших масс воды — в бассейнах, в системах коллективного пользования, т. е. там, где требуется более тщательное обеззараживание воды.

В настоящее время на объектах жилищно-коммунального хозяйства для обеззараживания воды, как правило, применяется хлорирование воды. Однако этот способ обеззараживания не только недостаточно эффективный, но и просто вредный для нашего организма.

Бытовые способы очистки воды заключаются в кипячении, отстаивании, вымораживании.

Кипячение действительно помогает в некоторой степени очистить воду, однако данный процесс имеет ряд побочных эффектов. Первый — при кипячении изменяется структура воды, т. е. она становится «мертвой», поскольку

ку из нее испаряется кислород. Такая вода становится бесполезной для организма человека. Концентрация солей в ней увеличивается. Эти соли отлагаются на стенках чайника в виде накипи и извести и попадают в организм человека при последующем его использовании.

Как известно, соли имеют тенденцию накапливаться в организме, что приводит к самым различным заболеваниям, начиная от болезней суставов, образования камней в почках и окаменения (цирроза) печени и заканчивая атеросклерозом, инфарктом и т. п.

Отстаивание используют для удаления из воды хлора. Для этого воду оставляют на несколько часов в открытом сосуде, а затем кипятят.

Вымораживание намного эффективнее кипячения. Но это очень сложный и долгий процесс, эффективность которого целиком зависит от точного следования разработанным методикам.

Для удаления вредных примесей из воды используют различные фильтры. Бытовые фильтры различаются как по принципу действия, так и по конструктивному исполнению.

В домашних условиях можно очищать воду старинными, проверенными средствами.

### Способ 1

На 1 л воды возьмите 1–2 чайные ложки яблочного уксуса и меда и 3–5 капель 5%-ного йода. В такой среде микробы погибают за несколько минут.

## Способ 2

На 1–3 л воды возьмите 10–15 листьев рябины. Воду (даже болотную) листья рябины способны очистить за два часа. Более того, эти листья можно использовать повторно, только после употребления их надо промыть чистой водой и при использовании настаивать воду уже не менее 3 часов. Листья рябины для этой процедуры высушивают в тени и складываются потом в деревянный ящик или картонную коробку.

Очищают воду, настаивая ее на яблочной кожуре, клюкве и бруснике.

Сейчас появились устройства для нагрева, охлаждения и газирования воды, которые устанавливают в офисах. Устройства эти называются кулерами. Прообраз современного кулера — «питьевой фонтан» был изобретен в США Хэлси Тэйлором, отец которого умер от тифа, выпив грязной воды. Серийный выпуск этих устройств начался в 1909 году. Начиная с 1950-х годов к установкам питьевой воды добавилась система охлаждения, и их начали называть кулерами (от английского слова «cooler», что означает «охладитель»).

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Состав и химические свойства воды. ....	8

### ЛЕЧЕНИЕ, ОЧИЩЕНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Лечебно-профилактические водные процедуры. ....	15
Ходжение босиком .....	17
Влажные обтирания .....	23
Обливания. ....	24
Обливание ног. ....	26
Обливание спины .....	27
Обливание рук .....	27
Обливание головы .....	27
Контрастный душ .....	28
Ванны .....	31
Полные ванны. ....	33
Холодные полные ванны .....	33
Лечебные ванны с добавками .....	35
Хвойная ванна. ....	35
Крахмальная ванна .....	36
Марганцовокислая ванна. ....	37
Ванна с аиром .....	37
Ванна с дубовой корой .....	37
Шалфейная ванна .....	38
Солевая ванна .....	38
Ванна из ромашки .....	39
Валериановая ванна. ....	40
Медовая ванна .....	40

Ванна с укропом.....	42
Ванна с мятой .....	42
Ванна с лимоном.....	43
Ванна с липовым цветом.....	43
Ванна с сенной трухой .....	43
Ванна с овсяной соломой.....	45
Сидячие ванны .....	45
Местные ванны.....	47
Ванны для ног .....	47
Ванны для рук.....	52
Глазные ванны .....	55
Водные компрессы .....	58
Компресс для туловища.....	58
Компресс для спины.....	59
Компресс на живот.....	60
Паровые ванны .....	61
Паровая ванна для головы .....	61
Паровая ванна для ног.....	63
Влажные обертывания .....	65
Обертывания головы .....	65
Обертывание шеи .....	65
Обертывание ног.....	66
Короткое обертывание .....	67
Нижнее обертывание .....	68
Испанский плащ (большое обертывание) .....	68
Баня.....	70
Отвары, чаи, напитки .....	76
Очищающий чай.....	76
Витаминный напиток.....	76
Освежающий чай .....	77
Чай из шиповника .....	78
Чай от простуды.....	78



Травяной чай «Здоровье» .....	79
Чай «Восстанавливающий» .....	80
Чай «Бодрость» .....	81
Закаливание детей .....	82
Вариант 1. ....	84
Вариант 2. ....	88
Вариант 3. ....	90
Некоторые особенности закаливания маленьких детей .....	92
Уникальные методики закаливания детей. ....	94
Закаливание теплом .....	98
Закаливание детей в бане .....	99

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Минеральные воды и их использование .....	105
История использования минеральных вод ...	105
Что представляют собой минеральные воды. ....	107
Происхождение минеральных вод .....	110
Искусственные минеральные воды .....	112
Столовые минеральные воды .....	113
Лечение минеральными водами. ....	121
Лечебные свойства минеральных вод. ....	121
Методика питьевого лечения .....	131
Бальнеология .....	132
Бальнеотерапия и водные процедуры. ....	134
Углекислые минеральные воды для наружного применения .....	137
Аэрозольтерапия .....	139
Курорты .....	143
Лечение заболеваний. ....	149

Желчнокаменная болезнь .....	149
Лечение.....	150
Язва желудка и двенадцатиперстной	
кишки .....	151
Лечение.....	152
Хронический колит.....	153
Лечение.....	154

## **ЧЕЛОВЕК И ВОДА**

Вода и питание .....	165
Вода и косметика .....	169
Очистка воды.....	183

*Практическое издание  
Природный защитник*

**Живительная сила воды  
Профилактика и лечение болезней  
простейшими способами**

**Составитель Ю. Н. Николаева**

*Редактор Ю. Н. Никитенко*

*Ведущий редактор М. М. Степанова*

*Выпускающий редактор Е. А. Крылова*

*Фотография на обложке: shutterstock.com*

*Художественное оформление: Е. А. Амитон*

*Компьютерная верстка: Т. М. Мосолова*

*Корректор Т. Е. Антонова*

*Изготовление макета: ООО «Прогресс РК»*

Подписано в печать 17.11.2011 г.  
Формат 84×108/32. Гарнитура «Mysl».  
Печ. л. 6,0. Тираж 3000 экз.  
Заказ №

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)  
Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».  
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.