

Алевтина Корзунова

# Холод лечит



## Аннотация

Укрепить здоровье и сохранить красоту на долгие годы, снять боль от ушиба и успокоить обожженную кожу – в этом и многом другом вам поможет холод. Вы хотите подчинить его себе? Вы хотите открыть секреты знахарей и узнать о достижениях современной науки? Тогда эта книга для вас!

# Алевтина Корзунова

Холод лечит

# Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я рада встрече с вами на страницах новой книги.

Сегодня мы будем говорить с вами о лекарстве от многих болезней. Оно и от простуды защитит, и усталость снимет, и красоту сохранит. Казалось бы, чудо, а не лекарство. Только вот почему-то про него очень редко вспоминают. Я говорю о холоде.

Гораздо чаще его ругают. Когда на улице дождь и ветер, а собака упорно просится на прогулку, когда день на катке оборачивается обмороженным носом, когда наконец-то приезжаешь на море, а вода еще такая холодная, что войти в нее невозможно, мы поминаем недобрыми словами именно холод. Почему-то в эти моменты никто не вспоминает, что холод давно уже помогает нам. Взять, к примеру, кухню. Сейчас холодильник есть в каждом доме, и в том что продукты хранятся гораздо дольше, заслуга низкой температуры. А яблоки, которые могут лежать на балконе с осени и до самого Нового Года, а то и дольше?

Врачи тоже не оставили холод без внимания, ведь он обладает способностью снимать боль, останавливать кровотечение и укреплять защитные силы организма. Что такое закаливание, люди знают очень давно. Не зная физиологии, с помощью одних только наблюдений наши предки обнаружили, что если не баловать организм теплой одеждой и мягкой постелью, он будет куда лучше сопротивляться хворям. Тогда болезнь представлялась как злобная старуха, которая забирается внутрь человека и высасывает его жизненные силы. Если человек лежит в тепле, его кормят лучшими продуктами, то и ей хорошо. А чтобы лихорадка ушла, надо ее выпугнуть. Для этого больному давали пить отвары горьких трав. Были и более радикальные способы лечения: человек спал на голой соломе, без одеяла даже в самую холодную погоду, а знахарь мог подкрасться сзади и вылить ему за шиворот ковш холодной воды. Как ни странно, после таких процедур болезнь действительно отступала. Потом эти методы стали использоваться просто для профилактики. Так и появилось закаливание. Сейчас ученым известно, почему холод хорошо

влияет на организм и как его надо правильно применять, но это не умаляет опыта предков. Моя задача – открыть вам все секреты лечения холодом, сделать так, чтобы вы не только не боялись, но и полюбили его. Тогда он не раз вам послужит. Удачи!

## Глава 1 Если хочешь быть здоров, закаляйся

Прежде чем говорить о закаливании и лечении холодом, я расскажу о том, как именно он действует на наш организм и почему в одном случае переохлаждение может привести к простуде или даже воспалению легких, а в другом купание в проруби только укрепляет организм.

Как вы знаете, человек – существо теплокровное. Это значит, что температура его тела не зависит от температуры окружающей среды и может колебаться в зависимости от состояния организма, но ее пределы невелики. Если в организме человека все в порядке, то температура его тела колеблется от 36 до 37 °С. Если человек болен, то его температура может повышаться или понижаться, но до определенных пределов. Если она заходит ниже 32 или выше 42 °С, то происходит уже серьезная угроза для жизни.

Человеческий организм – это уникальный генератор тепла. Для того чтобы не погибнуть от перегрева, он вынужден постоянно отдавать его в окружающую среду. Главную роль в этом процессе играет кожа. У этой оболочки нашего тела множество задач (от защиты до удаления некоторых вредных веществ), и она успешно справляется со всеми. В толще кожи проходит множество тончайших сосудов, по которым непрерывно бежит кровь. За счет этого кожа может отдавать накопленное тепло.

Когда вокруг жарко, сосуды расширяются, и тепла уходит больше. При охлаждении, наоборот, сосуды сужаются, чтобы не терять тепло. Именно на этом свойстве и основано большинство методов закаливания и лечения холодом.

Это была притянутая за уши история. Теперь пришла пора поговорить о закаливании. Наверняка каждый из вас слышал об этом. Но, как оказалось, чаще всего при слове «закаливание» человек представляет себе обливание ледяной водой, купание в проруби и пробежки босиком по снегу. После этого вспоминаются все хронические болезни от насморка до серьезных заболеваний почек, и потом принимается решение: нет, это не для меня. Будет обострение, будут проблемы. Зачем? Пустая трата времени.

Приходится объяснять, что закаливание – это целое искусство, в котором не так все просто. Постичь это искусство может каждый, было бы желание. Если четко выполнять все рекомендации, вы в скором времени забудете про болезни. А что касается времени... Милые мои, сколько минут в день вы готовы уделить своему здоровью? Сколько не жалко? Вы же стараетесь не для кого-то, а для себя. Здесь небольшая доля эгоизма вполне уместна.

Итак, что же такое закаливание? Это своеобразная тренировка, которая готовит организм к перепадам температуры, в частности к ее понижению. Без такой подготовки организм не может выработать достаточное количество тепла для того, чтобы поддерживать нужную температуру. И температура падает. Пусть немного, пусть на несколько десятых долей градуса, но этого уже достаточно для того, чтобы защитные силы организма резко снизились. А значит, появляются насморк и кашель, начинается простуда. Кроме того, могут проявиться и хронические заболевания, даже те, которые давно уже о себе не напоминали. У кого-то вылезает лихорадка на губах, у кого-то начинаются боли в пояснице – вариантов много.

А вот если вы подготовили свой организм, приучили его к действию холода, то все простуды будут обходить вас стороной. Это не просто красивые слова, это факт, полностью доказанный учеными и проверенный на себе многими поколениями людей. У меня был пациент, который «не пропускал» ни одной эпидемии гриппа и сваливался с простудой после каждой вынужденной прогулки под дождем. Помню, я долго уговаривала его начать закаляться и все-таки уговорила. После этого он не появлялся у меня больше года, а потом вдруг снова объявился со словами благодарности. За этот год у него не было даже легкого насморка, более того, он всерьез увлекся рыбалкой и теперь проводил на реке все свободное время и летом, и зимой. Так что закаляться надо. А как, я сейчас расскажу.

Существует великое множество видов и способов закаливания от простых и доступных каждому (вроде воздушных ванн и хождения босиком) до сложных, приступать к которым нужно только после длительной тренировки. Я не зря сказала про длительную тренировку. Дело в том, что венцом любого закаливания является купание в проруби и обтирание снегом. Если вы решите приступать к такому виду укреплению здоровья сразу, то подвергнете серьезной опасности свое здоровье.

Хорошо, если дело ограничится простудой. Ведь резкий переход от тепла к холоду, тем более, если это холодная вода, может вызвать сильный спазм сосудов, что чревато остановкой сердца. Так что первый принцип закаливания: не торопитесь. Не гонитесь за великими достижениями. Если вы начали закаляться в ноябре, не думайте, что на Крещение можно смело прыгать в прорубь. Ведь важен результат, а не скорость. Начните с самых простых процедур и постепенно увеличивайте нагрузку. Только так вы укрепите свое здоровье.

Еще одно важное правило – систематичность. Если уж вы начали закаляться, ни в коем случае не делайте перерывы. Каждый день методично и тщательно выполняйте намеченный план. Это не должно зависеть ни от погоды, ни от вашего настроения, ни от чего-либо другого. Однако все бывает. Если вы просто вынуждены были прекратить закаливание, пусть даже на неделю, придется вернуться к началу и заново проходить все этапы. Это очень важно, поскольку и за небольшое время организм отвык от холода. Пусть не до конца, но этого бывает достаточно, чтобы заработать простуду. Лучше не торопиться и спокойно начать заново. Так вы избавитесь от многих проблем. Когда вы выбираете для себя вид закаливания, нужно учитывать все – от возраста и пола до перенесенных в детстве заболеваний. Потом, когда вы немного привыкнете, можно будет выбрать более сложный способ, но изначально чем больше ваш возраст, тем более мягким должно быть закаливание. Я сейчас не говорю о детях, о них речь пойдет позже.

Кроме того, если вы недавно перенесли какое-либо заболевание, пусть даже не имеющее прямого отношения к переохлаждению, выбирайте щадящие способы и повышайте нагрузку медленнее. Дело в том, что любая болезнь, будь то простуда или гастрит, снижает защитные силы организма, а, значит, если для кого-то будет нормальным начать все с обливаний прохладной водой, то в вашем случае это может вызвать новое заболевание или же обострение старого. Даже давно заживший перелом может снова напомнить о себе.

Кстати, значение играет не только вид закаливания и температура, скажем, воды, но и то, сколько времени холод воздействовал на организм. Почему я специально обращаю на это ваше внимание? Да потому, что некоторые действуют по принципу «чем больше, тем лучше». В одной ситуации этот принцип очень хорош, а в другой – абсолютно неприемлем.



Закаливание относится именно к таким, от времени здесь очень многое зависит, и здесь тоже легко переборщить.

Очень полезно контрастное закаливание. Дело в том, что нужно приучать себя не столько к холоду, сколько к смене тепла и холода, причем смене резкой. В этом случае организм будет правильно реагировать как на холод, так и на жару, и на сильные перепады температуры. Достичь такого эффекта очень хорошо помогает классическая русская баня с ее жарко натопленной парной и последующим обливанием холодной водой или даже купанием в снегу. В домашних условиях эту процедуру можно с успехом заменить контрастным душем. Однако к этому виду закаливания лучше приступать не сразу, а после предварительной тренировки в виде более мягких способов.

Закалять можно как все тело, так и те его участки, которые наиболее чувствительны к действию холода: голову, шею, руки и ноги. В этом случае, разумеется, укрепляется и весь организм, но эффект гораздо ниже, чем при воздействии холодом на все тело. Обычно местные процедуры применяют в самом начале закаливания, для того чтобы привыкнуть, а потом переходят на общие способы. Однако никто не запрещает с самого начала приступать к обтираниям или обливаниям, действующим на весь организм. Главное, знать меру.

И еще один нюанс: эффект от закаливания становится гораздо сильнее, если сочетать его с физическими упражнениями, проще говоря, зарядкой. Здесь опять на первый план выходит наша подружка-лень. Если на прохладный душ еще можно время найти, то утренняя гимнастика обычно забрасывается уже через несколько дней после порыва оздоровить организм, причем основной мотив – нехватка времени на сон. На самом деле те 15—20 минут, которые вы выиграете, если замените сном утреннюю зарядку, ничего вам не дадут. Если уж чувствуете, что катастрофически не высыпаетесь, ложитесь раньше. Не забывайте, что 1 час сна до полуночи стоит 2 – после. Так что лучше будет отказаться от просмотра какого-нибудь фильма, чем от утренней гимнастики. Сначала это будет не так легко, но вы быстро привыкнете, поверьте мне.

Говоря о закаливании, нельзя не упомянуть о важности правильного и сбалансированного питания. Лучше всего отказаться от строгих диет, за исключением предписанных врачом. В этом случае начинать закаливание

нужно только после предварительной консультации с ним. А вот те диеты, на которых периодически сидит большая часть прекрасной половины человечества, гораздо чаще вредят организму. Есть надо все, но понемногу. Так вы не только не прибавите в весе, но и сбросите его. Пусть это будет не так быстро, как при жестких диетах, но зато вы избавите себя от проблем с кожей и желудком, а, кроме того, результат сохранится надолго.

А теперь давайте поговорим о многочисленных видах закаливания.

## Виды закаливания, доступные всем

### Воздушные ванны

Это наиболее распространенный и, пожалуй, самый мягкий из всех видов закаливания. Здесь не так легко допустить переохлаждение, поскольку оно наступает не так быстро, как в воде. Кроме того, этот вид закаливания доступен всем и каждому.

Конечно, есть у воздушных ванн и недостатки. Например, не так легко контролировать температуру воздуха. С водой все проще: нагрел или охладил до нужной температуры и – вперед. А с воздухом так не получится. Разумеется, счастливым обладателям кондиционеров по этому поводу можно не беспокоиться. А вот тем, у кого их нет, приходится как-то выкручиваться. Здесь на помощь приходит сама природа. Если закаливание начинать летом, постепенно температура воздуха будет снижаться, позволяя вам достичь желаемого эффекта. Однако в любое время года происходят колебания температуры, особенно заметные летом. Ведь при 30 °С мы ощущаем невыносимую жару, а при 10—15 °С нам уже холодно. Но все же воздушные ванны на открытом воздухе, особенно вдали от города, оказываются гораздо более эффективными.

Если вы выбрали воздушные ванны, вам нельзя забывать про ветер и влажность.

Ветер имеет большое значение при закаливании на открытом воздухе. Чего мы ждем в одуряющую жару? Правильно, ветерка. А вот в холодную погоду от этого еще хуже делается. Почему? Дело в том, что человеческий организм, непрерывно вырабатывающий тепло, нагревает воздух вокруг себя до определенной температуры. В безветренную погоду этот воздух никуда не уходит, особенно если человек не двигается. Получается как бы более теплая оболочка. Ветерок, пусть даже самый слабый, эту оболочку сдувает. На самом деле и в жару есть определенный предел, когда воздух нагревается слишком сильно и становится теплее, чем та оболочка. В этом случае даже ветер не приносит облегчения. К счастью, в нашей стране такое бывает редко.

Ветер заставляет организм работать сильнее, увеличивая количество выработанного тепла. Одежда помогает избежать этого, сохраняя нагретую воздушную оболочку. Именно поэтому в ветреную погоду мы всегда стараемся закутаться потеплее, и это правильно даже для закаленного человека.

Чем сильнее ветер, тем короче должно быть время вашей воздушной ванны. Если воздух холодный (ниже 15 °С), а сила ветра больше 3 м/с, то лучше воздержаться от ванны или заменить полную ванну местной, когда воздействию воздуха подвергается не все тело, а отдельные его участки.

Еще один немаловажный фактор, на который также нужно обратить внимание – влажность воздуха, т. е. количество содержащихся в нем водяных паров. Лучше всего мы чувствуем себя при влажности примерно 50 %. Если воздух суше, как очень часто бывает в сильный мороз, он как бы «кусает» за щеки и нос, но особого вреда не причиняет. В жару низкая влажность тоже не слишком портит ситуацию, но и не облегчает ваши ощущения. Другое дело, если влажность высокая, когда воздух становится тяжелым. В жаркую погоду это просто невыносимо. Особенно для людей с высоким давлением и проблемами с сердцем. Да и в холодную погоду такая влажность ничего хорошего не приносит, особенно если к ней добавляется ветер. Такое часто бывает поздней осенью, когда небо закрыто тучами, иногда накрапывает дождик. Сильный ветер пронизывает до костей, кажется, что от него нет спасенья. Именно в это время многие мои пациенты сваливаются с простудой.

При такой погоде ванны на открытом воздухе лучше или полностью исключить, если вы закалялись недостаточно давно, или же перейти на местные ванны, или хотя бы свести время процедуры до минимума. Если вы сомневаетесь в возможностях своего организма, лучше не рискуйте. В сырую ветреную погоду слишком легко подхватить простуду. В итоге пойдет насмарку весь ваш труд, ведь в любом случае придется сделать перерыв в закаливании или хотя бы перейти к более щадящим методам, с которых вы когда-то начинали. В любом случае весь цикл придется проходить заново. Так стоит ли рисковать?

Если в силу каких-либо причин вы не можете принимать ванны на открытом воздухе, их можно проводить в квартире, причем желательно с распахнутыми настежь окнами. В этом случае вы не зависите от погоды и,

если закалка начиналась в теплые летние месяцы, к осени и зиме ваш организм настолько привыкнет к действию сначала теплого, затем прохладного и наконец холодного воздуха, что вам не будут страшны никакие морозы, а ветру в вашу комнату не будет доступа.

Теперь перейдем к наиболее частым вопросам, которые мне задают пациенты, решившие начать закаляться с помощью воздуха.

Когда следует начинать? Лучше всего, как я уже говорила, подходит лето. Однако, если до него еще далеко, можно начать в любое время года. В этом случае сначала надо принимать воздушные ванны при закрытых окнах, затем, заранее открывая форточки, охлаждать комнату все больше и больше. Что делать летом? Если вы настолько укрепили свой организм, что можете спокойно зимой принимать довольно длительные воздушные ванны при открытых окнах, а на улице медленно, но верно теплеет и поддерживать нужную температуру дома становится невозможно, лучшим вариантом будет перейти к другим видам закаливания. Однако в конечном итоге это зависит от вашей цели. Если вы хотите продолжить повышение нагрузки на свой организм, рано или поздно вам придется переходить к водным видам закаливания. Если же вам достаточно достигнутого, летом можно просто принимать воздушные ванны подольше и по возможности на открытом воздухе.

До какой степени следует раздеваться? Если у вас есть такая возможность, лучше всего раздеться донага. Таким образом воздух окажет наиболее эффективное воздействие на ваш организм. Однако есть несколько факторов, исключающих классическую воздушную ванну. В первую очередь это ваши домочадцы. Чтобы никого не смущать, лучше проводить процедуру в плавках или купальнике (желательно отдельном). Если вы сразу начинаете с открытого воздуха, то лучше все-таки сначала принимать местную ванну. В этом случае вы можете раздеться до пояса. Если все пойдет хорошо, то можно переходить к полным ваннам.

В каком положении лучше принимать ванну? Классическим вариантом считается положение полулежа в удобном кресле или шезлонге или же лежа. Если вы выбрали именно этот вариант, то лежать лучше не на кровати или диване, а на полу (не на голом, разумеется, а на ковре или подстилке). Так вы дополнительно укрепите свой позвоночник. Но, этот вариант хорош только для теплых ванн, когда температура воздуха не ниже

23 °С. Во всех остальных случаях вы рискуете застудиться, поскольку ближе к полу воздух всегда холоднее. Еще лучше, если во время воздушной ванны вы будете выполнять физические упражнения. Такая гимнастика даст вам дополнительный заряд бодрости и прибавит сил, а также укрепит здоровье. Кроме того, во время зарядки вы снижаете риск случайного переохлаждения, ведь работающие мышцы выделяют куда больше тепла, чем расслабленные. Ниже я расскажу о простейшем комплексе упражнений для воздушной ванны.

Сколько по времени должна длиться воздушная ванна? Это зависит от вашего организма, а также от температуры воздуха. Лучший вариант – 20–30 минут. Если потом вы снижаете температуру ванны, то время ее принятия не должно превышать 2 часов. Если во время процедуры вы почувствовали озноб, кожа покрылась мурашками, следует по возможности немного пробежаться или выполнить несколько упражнений, чтобы согреться. Кроме того, очень хорошее действие на сосуды кожи оказывает растирание. Этим вы заставите их снова расшириться. В итоге ощущение тепла вернется к вам. После этого нужно одеться. Только не стоит сразу идти под горячий душ, пусть организм научится сам справляться с такой ситуацией. В конце концов, в этом и смысл закаливания.

Что делать потом? После воздушной ванны неплохо было бы принять душ. Вода должна быть не очень горячей. В идеале воздушные ванны лучше совмещать с закаливанием водой, но к такому комплексному виду тренировки организма нужно приступать не сразу, а только немного привыкнув к действию холода.

### Гимнастика

А теперь я расскажу вам о том, какие упражнения нужно выполнять, чтобы усилить эффект от закаливания.

Существует множество видов гимнастики. Выбор тех или иных упражнений зависит от пола, возраста и уровня физической подготовки. Невозможно рассказать о каждом комплексе. Я остановлюсь лишь на основных принципах, согласно которым нужно составить свой собственный, индивидуальный комплекс упражнений.

Начинать нужно всегда с дыхательных упражнений. Во время спокойного дыхания наши легкие работают не больше чем на 25 % своего объема, а остальной воздух не обновляется. Только глубокий вдох может обновить воздух. Именно поэтому время от времени мы вздыхаем или зеваем. Перед началом гимнастики также полезно почистить легкие от застоявшегося воздуха. Кроме того, это упражнение настроит вас на нужный лад. Обычно дыхательные упражнения совмещают с глубокими медленными вдохами, во время которых вы потягиваетесь всем телом, и резкими выдохами. Только не переусердствуйте, поскольку от обилия кислорода в крови у вас может закружиться голова; 3—4 вдохов вполне достаточно.

Затем займитесь шеей. Здесь упражнения не составляют особой сложности: это вращение головы и наклоны ее в стороны, вперед и назад. После шеи перейдите к рукам. На этом этапе у вас есть возможность пофантазировать. Вращение рук в каждом из суставов от плеча до запястья, движения в различные стороны как медленно, так и резко, рывками. Тем кто хочет потренировать мышцы, можно использовать гантели различного веса. Если гантелей в доме нет, можно воспользоваться обыкновенными пластиковыми бутылками, наполнив их водой.

Двигаемся дальше. Мышцы туловища тоже должны работать. На этом этапе вы можете выполнять наклоны вперед и в стороны, повороты туловища. На наклоны в стороны особое внимание следует обратить девушкам, которые хотят поработать над своей талией.

Живот. Здесь нужно дать работу мышцам брюшного пресса. Некоторые мужчины считают упражнения на пресс исключительно женскими, им, дескать, важен плоский, подтянутый животик. На самом деле укрепление этих мышц важно для любого пола. Дело не только в красоте. Брюшной пресс укрепляет внутренние органы, а при его слабости может развиться грыжа. Упражнений на эти мышцы много, большинство их выполняется лежа на полу или коврик. Можно поднимать ноги, можно, наоборот, туловище. Вариантов много, выбирайте любой.

Теперь перейдем к ногам. Наиболее распространенное упражнение для укрепления большей части мышц ног – приседание. Причем это может быть как полное приседание, так и полуприседание, когда ноги сгибаются до угла 90°. Не стоит забывать также про различные махи (вперед, назад, в

стороны), которые выполняются у стенки.

Закончите свою гимнастику бегом на месте, а если есть возможность, сделайте небольшую пробежку на открытом воздухе. И напоследок еще раз выполните дыхательные упражнения.

Не стоит недооценивать значение гимнастики. Небольшой комплекс в 10—12 упражнений, включая дыхательные, займет не больше 20 минут, но зато вы во много раз усилите эффект от закаливания.

### Солнечные ванны

Осталась в прошлом пора томных красавиц с мертвенно-бледными лицами. В моде красивый загар! Это не зависит ни от пола, ни от возраста. Люди стремятся на пляж так часто, как позволяет им погода и время. В конце весны – начале лета постоянно видишь на улицах людей с красными, обгоревшими плечами и спинами. И, что самое поразительное, при первом же удобном случае они снова устремляются на пляж!

Загорать полезно, это известно всем. Ультрафиолет способствует выработке в коже витамина D, отвечающего за наши кости. С другой стороны, загорать вредно. Это знает уже не так много народу, а учитывает и того меньше. Одни только солнечные ожоги чего стоят.

А знаете ли вы, что солнечные ванны (именно так по-научному называется наш отдых на пляже) это тоже закаливание, вернее, его часть. Ведь солнечные ванны невозможны без воздушных, а ультрафиолетовые лучи еще больше мобилизуют наши защитные силы. Так что вперед, на солнышко!

Я не буду в подробностях рассказывать про все нюансы правильного загара. Самое главное – не загорайте после 11 утра и до 16. Не думайте, что от этого ваша кожа быстрее приобретет желанный цвет. Лучше всего выходить на солнце рано утром. Воздух еще прохладный (вот вам и воздушная ванна во всей ее красе), а солнце не жарит так сильно. Но это не мешает вашей коже поглощать ультрафиолет. По полчаса каждый день – и вот он, этот бронзовый оттенок.

Чем дольше вы закалялись, тем раньше можете выйти на солнце. Одна моя пациентка, начав закаливание осенью, к весне настолько привыкла к



холоду, что уже в апреле вышла на открытый воздух. Она не пропускала ни одного дня, и к концу мая, когда остальные еще только-только выбрались на солнце, она щеголяла роскошным ровным загаром.

Кстати, если не просто лежать на солнце, а делать все ту же гимнастику (а иначе не получится, если вы решили последовать примеру моей пациентки и начать загорать уже в апреле), то загар получается на редкость ровным. Проверьте сами!

Напоследок еще один совет: не проводите на солнце слишком много времени. Сначала, когда кожа еще бледная после зимнего перерыва, лучше ограничиться временем обычной воздушной ванны. Летом, разумеется, вам захочется полежать на пляже подольше, и это уже не будет связано с закаливанием. Не забывайте, что через каждые 45 минут нужно делать 15-минутный перерыв в теничке, а всего проводите на солнце не более 3 часов. Кстати, время, проведенное в воде, тоже считается, поскольку это не помеха для ультрафиолета.

### Водные процедуры

Водных видов закаливания существует очень много, от простых (обтирания) до серьезных (например, купание в проруби). Поэтому, прежде чем подробно описать каждый из этих видов, я расскажу о воде и ее свойствах, которые пригодятся для использования холода на благо организма.

Вода – это вторая стихия человека (первая, разумеется, – воздух). Наш организм состоит из воды более чем на 2/3, в водной среде из одной-единственной клетки развивается новый человечек. Мы можем существовать без воды не больше 3 дней. И вода издавна применяется для закаливания.

Все дело в том, что она забирает тепло гораздо быстрее, чем воздух. Вы наверняка заметили тот факт, что воздух, нагретый до 30 °С, кажется очень теплым, даже жарким, а вот вода такой же температуры прохладная. Наш организм весьма своеобразно реагирует на холодную воду. Сначала мельчайшие сосуды кожи сужаются, чтобы терять как можно меньше тепла.

В этот момент человек покрывается мурашками, у него возникает

озноб. Потом капилляры снова расширяются, кровь приливает к коже, и появляется ощущение теплоты. Однако оно очень обманчиво, поскольку на самом деле организм продолжает быстро терять тепло. Именно поэтому можно легко простудиться, плескаясь в реке или озере в жаркий день. Кажется, вода теплая, и на берег совсем не хочется. Когда из-за переохлаждения снова возникает озноб, может быть уже поздно. Нетренированный организм не в силах справиться с такой нагрузкой. Именно поэтому нельзя быть в прохладной воде больше 45 минут.

Вы спросите: а почему организм не может нагреть воду так же, как он нагревает воздух? Ответ прост: теплота очень быстро распространяется. Тепло, исходящее от вашей кожи, очень быстро расходуется от рядом расположенных слоев воды к другим, более далеким. А нагреть всю воду, пусть даже в ванной, нам не под силу. Про пруды, озера и уж тем более текущие реки и говорить нечего.

У воды есть еще одно преимущество: она массирует тело. Конечно, я говорю про текущую воду. Это течение реки или же льющиеся сверху струи. Такой массаж очень полезен для организма, ведь от него еще больше расширяются кровеносные сосуды, расслабляется все тело. А на поверхности кожи есть особые точки, которые влияют на работу всех органов. Мы еще вспомним о них в следующих главах книги. Все это только усиливает эффект от закаливания и делает процедуру очень приятной.

Очень удобно контролировать температуру воды. Конечно, у многих есть и термометры для воздуха, но сделать его теплее или холоднее без кондиционера сложнее. А вот подлить холодной или горячей воды – не проблема.

Есть у водных видов закаливания и недостатки. Очень легко можно переборщить с воздействием холода и получить простуду. Помню, был у меня случай: одна из моих пациенток свалилась с тяжелой простудой. Я пришла к ней домой и начала слегка журить ее: дескать, что же вы так, закаляться нужно было. На это она заявила, что как раз этим и занималась и вот результат. Потом выяснилось, что, прочитав в одном из многочисленных женских журналов статью о пользе контрастного душа по утрам, она облилась сначала почти кипятком, а затем – ледяной водой. Процедура повторялась каждое утро 3 дня, а потом подскочила

температура, появились насморк и кашель, в общем, классическая простуда. Пришлось объяснять, как нужно правильно закаляться. Сейчас она успешно применяет мои рекомендации на практике. Итак, если вы будете точно соблюдать все правила и советы, то вам ничего не грозит.

Лучшее время для водных процедур – утро. Тогда сосуды кожи лучше и быстрее реагируют на изменение температуры, и эффект от закаливания намного выше. Кроме того, это придаст вам заряд бодрости на весь день, в то время как перед сном такая процедура ни к чему хорошему не приведет. Вы рискуете слишком перевозбудить свой организм, а это помешает нормальному отдыху, кому-то будет просто трудно заснуть. Что бы там ни писали популярные журналы, лучше утренних часов нет ничего.

И опять-таки обращаю ваше внимание на то, что очень полезно совмещать закаливание с гимнастикой. Перед тем как приступить к водным процедурам, выполните комплекс упражнений, пусть даже несложный. Желательно делать это при открытых форточках или окнах, так вы примете короткую воздушную ванну, что тоже пойдет на пользу.

### Обтирание

Обтирание – это самый первый шаг к водным процедурам. Это массаж всего тела с помощью губки или полотенца, смоченного в холодной воде. Лучше все-таки для этой цели подходит полотенце, поскольку оно более жесткое и лучше воздействует на кожу.

Лучше не торопиться с понижением температуры воды, пусть даже вам кажется, что здесь можно сразу использовать водопроводную воду. Возьмите сначала воду с температурой 20 °С, постепенно понижая ее.

Начните с головы. Здесь кожа особенно нежная, поэтому не слишком трите ее полотенцем. Двигайтесь от середины лба к вискам, затем от переносицы к вискам и наконец от скул к середине подбородка. Направление движения имеет значение, поскольку так вы поможете крови, которая задерживается в мелких капиллярах, уйти, дать место свежей.

После головы приходит очередь шеи. Ее нужно протирать по направлению сверху вниз и от середины к ключицам (таким образом, чтобы воображаемые линии движения полотенца напоминали букву «Л»).

Теперь перейдите к рукам, груди и животу. Руки нужно обтирать по направлению к туловищу, сначала от кончиков пальцев до запястья, потом от запястья к локтю и наконец от локтя до плеча. После рук займитесь грудью и животом. Здесь нужно двигаться от краев к центру. Все линии будут сходиться в области солнечного сплетения.

Со спиной поначалу придется повозиться. Слишком уж тяжело дотянуться до всех ее участков. Если вам тяжело, попросите помочь кого-нибудь из домашних. Движения полотенца или губки такие же, как на груди: от края к центру.

В завершение процедуры протрите ноги. Здесь тоже нужно двигаться к туловищу от стоп до бедер.

После того как вы обработали все тело, хорошенько разотритесь полотенцем.

Чтобы не замерзнуть, особенно если вы раньше не закалялись, постарайтесь, чтобы вся процедура, включая растирание, заняла не больше 5 минут.

Когда ваш организм привыкнет к действию холодной воды, можно переходить к следующему этапу закаливания – обливанию.

### Обливание

Как я уже говорила, это следующий этап водного закаливания. Здесь вода гораздо сильнее воздействует на ваше тело. Обливание это не душ. Вода должна литься широкой струей и без напора. Для этого можно использовать любой большой сосуд, например кувшин или тазик. Наполните его водой и осторожно, не слишком быстро облейте себя, стараясь захватить все участки тела.

Для начала нужно брать не очень холодную воду: примерно 30 °С. И снова напоминаю: не торопитесь. Даже если вы обтирались холодной водой, обливание – совсем другая процедура, и не стоит устраивать своему организму испытание холодом. Постепенно, день ото дня уменьшайте температуру воды, пока не дойдете до 13—15 °С.

После обливания нужно хорошенько растереться полотенцем так,

чтобы кожа слегка покраснела. Вся процедура опять-таки должна занять не больше 5 минут.

Очень полезно делать обливание на открытом воздухе, летом это вполне может заменить уже неплохо закаленному человеку обычную воздушную ванну. В этом случае не нужно обращать внимание на погоду, поскольку процедура не занимает много времени. А вот гимнастику в прохладную погоду можно перенести под крышу, в конечном итоге все зависит от вас и уровня вашей закаленности.

Можно также делать местные обливания. Они не дают такого мощного закаливающего эффекта, как обливание всего тела, но очень полезны на начальных этапах закаливания. Лучше всего делать обливания ног.

Здесь можно не так сильно следить за температурой воды, поскольку эта процедура не занимает много времени и затрагивает не весь организм, а только его часть. Поэтому, если у вас нормальный иммунитет, можно сразу обливать ноги холодной водой из-под крана. Сначала достаточно просто вылить на ступни ковшик холодной воды, а потом хорошенько их растереть.

Потом можно пользоваться душем и увеличивать время процедуры. Но в любом случае оно не должно превышать 1 минуту.

### Душ

Здесь вода идет уже под напором, и от этого эффективность процедуры еще больше усиливается. Чем сильнее напор, тем лучше действие. Сильные, жесткие струи, помимо всего прочего, массируют тело.

Душ может быть разным. Все зависит от толщины струй и их напора. Очень хорошо, если у вас есть разные насадки для душа с отверстиями разного диаметра. Мелкие отверстия позволяют вам насладиться нежным массажем тончайших струек, крупные в сочетании с хорошим напором хорошо разомнут ваше тело, а прекрасных дам могут избавить от проблем с целлюлитом.

И опять-таки, какой бы температуры не была вода при обливании, душ следует начинать с 30 °С. Потом, как обычно, постепенно доводим до 15 °С.

Обычная продолжительность душа 1,0—1,5 минуты. Потом эта цифра может вырасти до 2,0—2,5 минут, но не более.

После душа разотрите все тело до красноты и выполните несколько физических упражнений.

### Контрастный душ

Почему я решила поговорить об этом виде душа отдельно? Потому что это целое искусство, отличающееся от классического душа. Здесь все не так просто, как кажется на первый взгляд. Важно не только резко менять температуру воды, но нужно еще знать, когда и как это делать, а также в какой последовательности.

Несмотря на эти сложности, контрастный душ – великолепный способ потренировать свой организм. А, кроме того, он снимает усталость как физическую, так и умственную, и повышает настроение. Моя пациентка так описывают действие контрастного душа: «Я как будто заново рождаюсь».

Куда только деваются усталость и апатия? Несколько минут – и я снова полна сил. Удивительный, потрясающий эффект». Она начала, по моему совету, использовать душ как вид закаливания. Разумеется, к собственно душе она перешла не сразу, а через несколько месяцев, после курса обтирания и обливания.

Основу контрастного душа составляет очень резкая смена температуры воды от довольно горячей до ледяной. Это очень полезно для капилляров кожи: при действии горячей воды они расширяются, а потом, когда температура падает, наоборот, сужаются. Эта своеобразная гимнастика оказывает поистине волшебное действие на сосуды. Мало того, что они приучаются к быстрой смене своего диаметра, они становятся гораздо крепче. Дело в том, что в стенке капилляра имеется тончайший слой мышц. Так же как и те мышцы, которые помогают нам двигаться, они тренируются, становятся более сильными и выносливыми.

Быстрая смена размеров капилляров помогает нашему организму справляться с перепадами температуры в дальнейшем, а вот укрепление их стенки избавит вас от синяков при ушибах. Конечно, при сильных ударах синяк все равно будет, но гораздо меньшего размера, чем до закаливания.

Однако с контрастным душем нужно быть осторожным. Если менять температуру воды, как и когда вздумается, можно серьезно заболеть. Это окажется не тренировкой, а стрессом для организма и ни к чему хорошему не приведет.

Начинать контрастный душ нужно с воды приятной температуры. Она не должна быть очень горячей и очень холодной. Это нужно для того, чтобы тело привыкло к воде. Вы можете понежиться несколько минут, а потом переходите к основной процедуре.

Смените воду на горячую. Не кипятком, само собой, но такую горячую, чтобы можно было терпеть. Хорошенько облейте ее в течение 30—40 секунд. Какая именно должна быть температура, сказать сложно, ведь у каждого человека есть свой предел. Для кого-то вода теплее 45 °С уже кипятком, а кто-то спокойно выносит 50 °С и более. Так что регулируйте температуру сами. Теперь, когда тело разогрелось, быстро включайте холодную воду. Здесь тоже не стоит особенно вымерять температуру: какая идет в вашей водопроводной сети, такую и включайте. Сначала разгоряченное тело даже не почувствует холода, затем станет прохладно. Холодный этап тоже длится 20—40 секунд.

Для нетренированного организма этого вполне достаточно. Если же вы уже не первую неделю регулярно принимаете контрастный душ, количество таких переходов можно постепенно увеличивать до трех. Только не забывайте, что каждый этап должен длиться не больше 40 секунд, а заканчивать нужно обязательно холодной водой. Это приятно взбодрит вас. Когда принимаете контрастный душ, не забывайте и про лицо. Оно тоже требует ухода. Только вот не стоит так мучить волосы. Дело в том, что очень горячая (как и очень холодная) вода плохо влияет на волосы, и они становятся сухими и ломкими, а у некоторых людей может и перхоть появиться. Если вам трудно, принимая душ, захватить лицо, не затронув волосы, лучше перед ним отдельно умойтесь попеременно горячей и холодной водой столько раз, сколько переходов вы делаете во время основного душа.

Если вы начинаете использовать контрастный душ с нуля (т. е. без предварительной подготовки в виде других закаливающих процедур) или если у вас слабый организм, не стоит сразу делать такой резкий контраст между горячей и холодной водой. Для начала используйте не очень

горячую и прохладную, и постепенно доведите эту разницу до наибольшей величины. Однако здесь есть один важный нюанс: как только прохладная вода станет настолько холодной, что вы будете чувствовать озноб, сразу переходите к ледяной. Дело в том, что такая промежуточная температура только охлаждает организм, а для того чтобы заставить работать капилляры, ее недостаточно.

После процедуры вы можете растереться полотенцем так же, как делали раньше, а можете только слегка промокнуть капли воды и потом сделать несколько физических упражнений. Остатки воды сами испарятся с разгоряченной кожи, усилив эффект.

Можно еще сделать массаж сухим жестким полотенцем. В этом случае нужно растирать тело в той же последовательности, как при обтирании холодной водой: сначала лицо и шею, затем руки от пальцев к плечам, затем грудь, живот, спину и наконец ноги.

Поскольку контрастный душ это уже довольно серьезная процедура, с ним нужно быть осторожным, особенно если вы страдаете гипертонией или заболеваниями сосудов, например тромбофлебитом. В этом случае вам нужно обязательно посоветоваться с врачом.

### Купание на открытой воде

Вы будете приятно удивлены, но это тоже способ закаливания, причем весьма эффективный, как и любые водные процедуры. Думаю, эта информация особенно обрадует заядлых любителей купания, которые не могут и дня провести, чтобы не окунуться в ближайшую речку или озеро. Но закаливанием оно становится только после того, как вы начинаете делать это регулярно.

Чем купание отличается от ванны той же температуры? Сейчас я не принимаю во внимание солнце и открытый воздух. Вы все время двигаетесь в воде. Даже если вы не умеете плавать, вы все равно перемещаетесь с места на место. А уж про плавание и говорить не стоит. Это уже спорт, пусть и любительский. Плавание укрепляет большую часть мышц организма, в том числе и пресс, а, кроме того, вы незаметно для себя учитесь правильному дыханию. Если вы решили всерьез заняться закаливанием, то лучше всего все-таки научиться плавать. Вы получите от



этого массу удовольствия.

Сейчас вспоминается случай: один мой пациент безумно любил воду, но при этом плавать не умел. Вернее, умел когда-то давно, в детстве, а затем разучился. Виной тому был спор. Вы знаете, как часто дети подначивают друг друга. Достаточно ехидно спросить: – «А слабо?» – и ребенок готов сделать что угодно, особенно если это мальчик. Вот и пациенту моему в детстве предложили на спор переплыть туда и обратно неширокий заливчик. Он хорошо плавал, и это его подвело: не рассчитал свои силы. Уже когда он возвращался обратно, ногу свело судорогой. Тогда он чуть не утонул, и с тех пор не мог заставить себя зайти на глубину. Едва только он перестает чувствовать дно под ногами, и тело уже отказывается ему повиноваться, появляется паника. Что делать в этом случае?

Пытаться перебороть свой страх не только бесполезно, но и опасно, особенно если вы один на реке. Сильная паника может стать причиной судороги или даже вызвать инфаркт, если у вас слабое сердце. Выход один: нужно плавать так, чтобы, опустив ноги вниз, вы могли бы нащупать дно. Это будет вас успокаивать. Вполне возможно, что со временем страх перед глубиной уйдет, как у моего пациента. Но даже если этого не случится, плавание есть плавание независимо от того, на глубине оно или нет, так что дерзайте!

Во время купания на открытой воде массируется тело, пусть и не так интенсивно, как во время душа, но, поверьте, это не менее полезно. Есть и еще один плюс: вода в реке или озере никогда не бывает одной температуры. Вы и сами наверняка замечали, что есть места, где она довольно холодная, а есть – где теплая, почти как в родной ванной (разумеется, это только кажется за счет разницы температур). Получается контраст, тоже полезный для организма.

Еще лучше закаливает морская вода. Тут уже действует куда больше факторов: разница температур, массаж от ударов волн, солнце, воздух... И не забывайте про то, что в морской воде растворено много минеральных веществ, в том числе и соль. Казалось бы, ну и что? Для закаливания это очень важно, поскольку соль слегка раздражает кожу, а значит, усиливает эффект от закаливания.

Когда начинать купаться? Все зависит от того, насколько закаленный ваш организм. Если вы не первый год занимаетесь укреплением своего здоровья, значит, можете начинать плавать в конце апреля – начале мая. В это время температура воды становится примерно 12—14 °С, т. е. не холоднее водопроводной. Разумеется, сначала заплыв должен быть коротким (3—5 минут), а потом можете увеличивать это время. Но в любом случае в воде нельзя проводить больше 45 минут подряд, как бы вам ни было тепло.

Не стоит забывать про еще один немаловажный фактор: температуру воздуха, да и вообще погоду. Для начала нужно, чтобы воздух был не холоднее 20—22 °С. Если же вы закаляйтесь таким образом не первый год, то это не имеет такого значения, однако, чем холоднее за окном, тем короче должен быть ваш заплыв. Я не буду еще раз подробно говорить о значении силы ветра и влажности, но напомним, что их тоже нельзя не учитывать.

Дальше все зависит только от вас. Понятно, что городскому жителю будет трудно каждый день выбираться к открытому водоему. Не стоит переживать. Душ не может полностью заменить вам речку, но его вполне достаточно для того, чтобы не терять форму. А при первом же удобном случае выбирайтесь на природу. Даже если не думать о закаливании, это принесет вам пользу.

### Хождение босиком

Этот вид закаливания практически не занимает вашего времени. О том что ходить босиком полезно, знают многие, но мало кто относится к этому всерьез. В самом деле, какая разница, босиком ходить по дому или в тапочках?

На самом деле разница есть, и немалая. Изначально человек не знал обуви, и его ноги были отлично приспособлены к прогулкам по траве, листьям, пыли и колючей хвое. Кожа на ступнях была грубая и толстая, и человек почти не чувствовал боли, наступая на камни или ветки. Да, сейчас в моде гладкие и нежные пяточки, но несколько минут хождения босиком в день несколько им не повредят. А прогулки по мелким ракушкам на берегу реки или моря только сделает кожу более нежной, стерев с нее старые чешуйки кожи.

На ступнях располагается множество активных точек, воздействуя на которые, можно исправлять работу внутренних органов. Когда вы гуляете босиком, мелкие веточки и камешки массируют эти точки. Иногда вы даже сами этого не замечаете. Так что в теплое время года не забудьте как можно больше ходить босиком по траве, по песку, по пыли, по асфальту, в конце концов. Здесь нет ограничений – чем больше вы будете ходить, тем лучше. Холодное время года – другое дело. Здесь нельзя переборщить, поскольку застуженные ноги могут стать причиной проблем с почками, мочевым пузырем, у женщин – с маткой и яичниками, у мужчин – с предстательной железой. Но это не значит, что ходить босиком нельзя. Можно, даже нужно, только надо быть осторожней.

Если у вас дома деревянные полы (неважно, паркет это, ламинат или просто доски). Дерево обладает удивительной целебной силой, и, если вы будете ходить по нему босиком, вы забудете о болезнях. Помимо всего прочего, дерево в любую погоду, даже в самую морозную, остается приятно прохладным, но не ледяным. Прогулки по нему подготовят ваши ноги к следующему этапу закаливания.

Когда лето уходит и на улице становится холодно, не забрасывайте прогулки босиком. Теперь они будут короткими. Чем ниже температура за окном, тем короче. Нужно заранее подготовить свой организм к подобным прогулкам: где-то за месяц до прихода по-настоящему холодной погоды начинайте обливаться холодной водой. Тогда вам не страшно будет в любую погоду выйти на пару минут во двор и пройтись босиком. Зимой же достаточно только встать на снег и вернуться обратно. Чуть позже, особенно если вы закаляйтесь и другими способами, можно довести время прогулки по снегу до 3-х минут, только не стойте на месте, иначе вы рискуете обморозить ступни.

Разумеется, прогулки по двору, особенно если вы городской житель, должны быть аккуратными. К сожалению, состояние наших дворов оставляет желать лучшего: стекла, куски проволоки, гвозди и прочий мусор могут доставить вам немало хлопот, если вы ненароком наступите на них. Так что будьте внимательны и смотрите под ноги.

Возможно, вы захотите спросить меня, а помог ли кому-то такой необычный метод закаливания? Отвечу: да, помог. Один мой пациент всерьез увлекся вновь возрождающимся учением о близости к природе.

Начиная с июня, он стал ходить по своему двору только босиком, благо дом у него был свой. Кроме того, все лето он спал только на открытом воздухе, в дождь – под навесом. Когда наступила осень, он перебрался в дом, но обуться даже не подумал, да и зимой регулярно выходил пробежаться босиком по свежему снегу. Вместе с этим он ежедневно обливался холодной водой, причем только на улице. До этого он страдал от хронического гастрита, теперь же все прошло. «Желудок теперь крепким стал, – смеется он, – гвозди переварит!» Но должна сказать, что это заслуга, конечно, не только закаливания, но и правильного питания, поскольку, начав закаляться, он бросил курить, а потом и пить. По его словам, это было легко, просто не хотелось ничего. Так что это не миф.

Были, конечно, и другие пациенты, не он один, пусть не такие фанатичные, но все же. У них ежедневные прогулки босиком были частью целого комплекса по закаливанию, включавшему и холодный душ, и воздушные ванны, и, разумеется, гимнастику. И они тоже добились своего: ежегодные эпидемии гриппа обходили их стороной.

#### Облегченная одежда

Прогулки в одежде, не соответствующей сезону (более легкой, разумеется), это еще менее распространенный способ закаливания, чем прогулки босиком по снегу. Сейчас очень часто зимой можно заметить на улице девушек в коротеньких осенних курточках. Да и парни от них не отстают, благо, что не в пиджаках ходят. Запомните, это не закалывание, это попытка что-то доказать себе и другим, желание привлечь к себе внимание. Поверьте мне, ни к чему хорошему это не приведет. Более того, я могу рассказать одну историю, которую услышала от знакомого хирурга.

Дело было на Новый Год. В нашем городе, как и во многих других, на главной площади ставится огромная елка, и там всю ночь идет празднование. Разумеется, кругом много народу, фейерверки, шампанское... Девушка, решив поразить своего кавалера, оделась более чем легко: короткая куртка, мини-юбка, тонкие колготки. Про шапку и говорить нечего. Кавалер был в восторге, и они отправились на площадь. Праздничная атмосфера настолько захватила пару, что они прогуляли едва ли не до рассвета. На следующий день у девушки поднялась температура. Сначала особого внимания на это никто не обратил: ну простудилась малость, не страшно. Однако, несмотря на аспирин и чай с медом,

температура не только не падала, но и продолжала расти, постепенно подбираясь к 40 °С. К этому добавились ужасные боли внизу живота. Перепуганные родители вызвали скорую помощь. Диагноз прозвучал как приговор: сильнейшее воспаление матки и яичников, выхода нет, надо удалять. Мой знакомый, талантливейший хирург, великолепно провел операцию, девушка поправилась, но она навсегда лишилась возможности иметь детей.

Грустная история, не правда ли? Надеюсь, что, рассказывая ее на страницах этой книги, я смогу предостеречь многих девушек. Дорогие мои, будьте осторожны и благоразумны! Никакая мода, никакое внимание не стоит вашего здоровья.

Но такой способ закаливания действительно существует. Вы должны быть одеты не очень тепло, но равномерно. Запомните: голова, руки и ноги должны быть закрытыми. Кроме того, прогулка должна быть не более 30 минут, а при сильном морозе или ветре – не больше 15 минут. И опять-таки это подходит только для людей, уже занимающихся укреплением своего организма, а не для новичков.

## Закаливание по желанию

Теперь давайте поговорим о тех видах закаливания, к которым прибегают исключительно по желанию. Более того, к этому можно приступать только после долгого курса подготовки, когда организм спокойно воспринимает водопроводную воду (температура 10—14 °С) и не бунтует против зарядки при открытых окнах в разгар зимы. Вы, наверное, уже догадались, о чем я. Конечно, о купании в снегу и ледяной воде. Это триумф закалки, победа организма над холодом. Однако это вовсе не значит, что холод больше не оказывает на организм никакого воздействия, наоборот, он действует наиболее сильно, прогоняя всю хворь.

Начнем мы, пожалуй, с наиболее простого вида такого закаливания.

### Обтирание снегом

Чем хороша эта процедура? Это и закаливание, и массаж одновременно, причем массаж очень эффективный. Ведь снег это мельчайшие льдинки с довольно острыми краями. Натирая им свое тело, вы массируете его, а холодная температура способствует закаливанию.

Несмотря на то что процедура кажется простой, к ней надо относиться серьезно. Ведь это уже куда более сильная встряска для организма, чем холодная вода из-под крана. Людям, которые только-только начинают закаливание, не стоит сразу начинать с такого обтирания. А вот если вы уже давно привыкли к действию холода и готовы к новым испытаниям, вперед!

Начинать обтирание снегом, как и любую закаливающую процедуру, нужно постепенно. Для начала принесите тазик или ведро со снегом в помещение. Оно не должно быть ни жарко натопленным, ни холодным. Лучшая температура – примерно 20—24 °С. Разденьтесь до пояса, зачерпните горсть снега и хорошенько разотрите сначала лицо и шею, затем руки и наконец грудь и спину. На первых порах этого вполне достаточно. Потом можно при желании растереться еще и жестким полотенцем, а можно обойтись и без этого.

После 10—15 таких процедур, можно обтирать все тело, а еще через 10—15 процедур – переносить закаливание на улицу. Теперь вы можете не просто растираться снегом, а купаться в нем. Это особенно приятно после бани или сауны, но про них я расскажу чуть позже.

## Моржевание

Моржевание или плавание в ледяной воде – это серьезное испытание для вашего организма. Это целое искусство, доступное только людям с очень крепким здоровьем.

Лично я отношусь к купанию в проруби двояко. С одной стороны, эта процедура чрезвычайно полезна для организма, она заставляет работать все клетки тела, справляется со многими хворями и, наконец, дарит превосходное настроение. С другой стороны, для некоторых людей прорубь может таить смертельную опасность. Дело не в умении плавать, а в возможной реакции организма на резкое погружение в очень холодную воду. А реакция может быть самой разной.

Я уже говорила вам о том, что при охлаждении сосуды кожи суживаются, чтобы сохранить драгоценное тепло. Это происходит за счет того, что в стенке сосудов располагается слой мышц. Они напрягаются, становятся короче, и в результате сосуд пережимается. При очень сильном и резком падении температуры, как бывает при погружении в прорубь, сократиться могут не только мышцы сосудов, но и другие мышцы нашего организма. Возникают судороги. Во время судорог человек не способен управлять напрягшимися мышцами и может утонуть. Но главный риск не в этом.

Вы знаете, что сердце – тоже мышца, неутомимая и точная. Если она здорова, а организм привычен к действию холода, все будет в порядке, разве что сердце начнет работать побыстрее, чтобы как можно больше крови поступало к органам. А вот если что-то не так, наш неутомимый насос может остановиться. Чем это грозит, вы наверняка понимаете. Поэтому людям с заболеваниями сердца и сосудов опускаться в прорубь запрещено категорически! Здесь не может быть никаких возражений, вы закаляйтесь не для того, чтобы подорвать свое здоровье, а для того, чтобы укрепить его. Даже если вы успешно закаляйтесь другими, более спокойными методами и нормально переносите холод, не рискуйте! Все

может быть.

Людам с повышенным давлением тоже лучше поостеречься. Я не хочу пугать вас, но и не могу оставить в неведении. Если ваше давление сильно повышено во время погружения, может произойти кровоизлияние в мозг, известное как инсульт. Причина здесь все та же: резкое сокращение сосудов. При высоком давлении крови на стенки они могут просто не выдержать и лопнуть.

Заболевания органов дыхания – еще одно противопоказание к зимним купаниям. И снова виноваты мышцы, которые могут сократиться от резкого охлаждения. Если это произойдет с мышцами дыхательных путей, воздуху будет очень трудно, а то и невозможно пройти в легкие. Этот приступ удушья может быть очень коротким, всего лишь несколько секунд, а может быть минуту и больше. В любом случае человек настолько пугается, что начинает паниковать. Результаты такой паники бывают самыми плачевными. Любое хроническое заболевание – повод подумать, прежде чем опуститься в ледяную воду. Лучше поговорить с врачом, а не действовать наобум, полагаясь на великий русский авось. Здесь речь идет о вашем здоровье.

Если вы все-таки окончательно решили перебороть свой страх перед ледяной водой и доказать другим и в первую очередь самому себе, что вы тоже можете окунуться в прорубь, если ваш организм здоров и готов к такой встряске, позвольте дать вам несколько весьма ценных советов.

Первый совет вы наверняка уже угадали: нельзя лезть в прорубь ни с того, ни с сего, нужно подготовиться. Не меньше года вы должны ежедневно без перерыва проводить закаливающие процедуры и обязательно сочетать их с гимнастикой. К зиме вы не должны бояться холодной воды и, разумеется, пройти через обтирание снегом, иначе купание в проруби может обернуться сильнейшей простудой.

Второй совет касается подготовки непосредственно перед купанием. Не слушайте знакомых, которые наверняка будут рекомендовать вам выпить спиртного «для сугреву». От алкоголя будет только хуже. Вы действительно согреетесь, но из-за этого не сможете почувствовать переохладения и будете оставаться в проруби дольше, чем надо. Кроме того, алкоголь плохо влияет на сердце.



Утром перед купанием хорошо позавтракайте (хорошо – не значит до отвала, поскольку купаться на полный желудок вредно, даже когда вода теплая, а про прорубь и говорить нечего) и обязательно съешьте бутерброд с маслом, а за 2 часа до купания очень полезно выпить ложку рыбьего жира.

Это усилит эффект от закаливания.

Если вы купаетесь в проруби первый раз, лучше всего будет разогреться, только не с помощью спиртного, а с помощью физических упражнений.

Несколько минут разминки – и окунуться в ледяную воду будет гораздо проще.

Перед прорубью раздевайтесь, не торопясь, но и не тяните время. Чем дольше вы стоите, тем сложнее будет заставить себя сделать шаг. По той же причине не надо заходить в воду постепенно. Не ждите, что ваши ноги привыкнут к холоду, это же не лето. Некоторые любители зимнего плавания считают, что лучше перед тем как окунуться, смочить водой лицо, грудь и руки, а другие заявляют, что так только хуже. Здесь все зависит только от вас.

В любом случае окунаться нужно сразу, не раздумывая, и сразу же начинать двигаться. Плывайте так, как вам удобно. Голову мочить не нужно, вы быстро замерзнете. Нырять в ледяной воде решаются только самые опытные моржи. В воде находитесь не более минуты. Для первого купания этого более чем достаточно. Запомните, это не соревнования, не олимпиада, от вас не требуют мировых рекордов. Очень опасным для вашего здоровья может стать подначивание приятелей, разговоры вроде «а слабо?..» Ваш азарт может заглушить все, что угодно, даже ощущения внутри организма, явственно сигнализирующие: что-то не в порядке.

Обычно люди, окунувшись в ледяную воду, испытывают настоящую эйфорию, а выйдя на поверхность, чувствуют себя заново родившимися. Очень часто возникает желание не откладывать следующее купание в долгий ящик и опуститься в прорубь еще раз, но этого делать не стоит. Запомните, даже моржи, которые купаются так уже не один десяток лет, никогда не заходят в воду дважды. Более того, лишь немногие из них

плавают каждый день. 2—3 раз в неделю вполне достаточно, чтобы прекрасно себя чувствовать.

После купания сразу оденьтесь в сухую теплую одежду и отправляйтесь греться в тепло. Вот теперь можно позволить себе рюмочку коньяка, а еще лучше – стакан сладкого красного вина. Потом можете растереть тело жесткой массажной варежкой или же полотенцем и выполнить комплекс упражнений, чтобы организм согрел себя сам.

Сейчас купание в проруби снова становится популярным. Вместе с возрождением религии возвращается и этот вид закаливания, несущий людям оздоровление. Неважно, что побудило вас сделать шаг в ледяную воду: вера, любопытство, тяга к чему-то новому или же желание укрепить свой организм. Главное, что вы сделали это. Свои ощущения вы будете помнить долго, и наверняка следующей зимой вы снова вернетесь к проруби.

Есть, конечно, и противники моржевания. Они считают, что это своеобразный вид наркомании, что во время купания в организме вырабатываются особые гормоны счастья, сходные с наркотическими веществами. Они ссылаются на опытных моржей, говорящих, что пропускать очередное купание нельзя, иначе вернутся все хронические болезни, которые когда-то оставили их организм. Но опытные моржи – это те же спортсмены-профессионалы. Знаете ли вы, что среди олимпийских чемпионов и мировых рекордсменов практически нет здоровых людей? После окончания спортивной карьеры напоминают о себе застарелые травмы, болят суставы и связки. Неважно, каким спортом человек занимался, никакие рекорды и медали не даются даром.

Моржи-профессионалы – те же спортсмены. Они живут этими купаниями, они видят в этом смысл жизни. Летом они выбирают туда, где есть ледяная вода, например в горы, а зимой 3—4 раза в неделю собираются на реке или озере. Они знают: если бросить регулярные купания, вернутся все их старые болезни, придут новые. Здесь все как в спорте.

Но есть и другие люди, занимающиеся спортом просто для себя, чтобы укрепить свое здоровье. Им не нужны великие достижения, им нужно здоровье. Они закаляются регулярно, но им совсем необязательно для

этого постоянно искать ледяную воду и снег. Достаточно контрастного душа. Конечно, 1—2 раза в год они все-таки выбираются к проруби, но это делается только ради удовольствия.

Думаю, что вы, скорее всего, будете относиться именно ко второму типу. Но если возникнет желание стать серьезным, профессиональным моржом, вперед!

## Баня

Может быть, вы удивитесь, но баня это тоже один из многочисленных способов закаливания. «Причем же здесь холод?» – спросите вы. На самом деле холод и баня когда-то были неразделимы. Это сейчас при слове «баня» первым делом представляется комната, где несколько человек, завернутых в полотенца, пьют пиво с воблой или раками и обсуждают жизнь. Парная, натопленная до такой степени, что трудно дышать, тоже непременный атрибут бани. А вот про купание в холодной воде, необходимое для усиления эффекта действия парной, многие забывают. Только старые добрые фильмы напоминают нам про баню классическую с купанием в снегу или проруби. Именно так парились наши предки, и это позволяло им до самой старости сохранять отличное здоровье.

Не стоит прятаться за отговорками, что современная баня не дает тех возможностей, какие были раньше. Совсем необязательно нырять в снег, но вот холодный душ принять никто не мешает. А если баня построена на дачном участке, можно просто облиться заранее приготовленной речной, озерной или колодезной водой. Это ничуть не хуже.

Так что при желании посещение бани может не только доставить массу приятных ощущений, но и сыграть важную роль в укреплении вашего здоровья. И помогать вам в этом будет все тот же холод.

Я сразу оговорюсь, что опять-таки недостаточно сначала как следует прогреться в парной, а потом прыгнуть в прорубь или встать под ледяной душ. Так вы ничего, кроме простуды, не получите. Баня, как и другие виды закаливания, это искусство. Чтобы оно встало на стражу вашего здоровья, нужно париться правильно.

Самое главное в бане это чередование (желательно резкое) прогревания, охлаждения и отдыха. Так что в каждой бане должны быть по

крайней мере три комнаты: парная, душ (или комната, где можно облиться водой) и комната для отдыха. Совмещать их недопустимо. Почему я это говорю? Потому что некоторые любители пытаются сэкономить место и совместить комнатку для отдыха с душем (благо, хоть парную здесь же не делают). От этого все оздоровление организма может пойти насмарку. Дело в том, что после первого же душа от воды начинает подниматься пар. Сначала он не слишком мешает, но потом в комнате становится душно. Даже если вы этого не замечаете, отдых не дает такого эффекта, какой нужен. Так что не стоит экономить. Если уж вы решили построить свою собственную баню на садовом участке, но места там не так много, как хотелось бы, лучше пусть раздевалка будет все в той же комнате для отдыха. Уверена, вы найдете выход.

Теперь, когда мы обсудили внешний вид бани, перейдем к самому важному. Как правильно париться? Как я уже говорила, важны чередование прогревания, охлаждения и отдыха и их длительность. Для того чтобы получить нужный эффект, время этих трех процедур должно соотноситься как 1:1:2, т. е. если вы провели в парной 5 минут, то стоять под холодным душем тоже нужно 5 минут, а отдыхать – 10. Эти цифры я привожу для примера, поскольку важно именно соотношение, а не количество минут. Если вы любитель бани и 10 минут в парной для вас не проблема, вы можете сидеть и 10 минут, только тогда охлаждаться придется 10 минут, а отдыху уделить целых 20.

Баня оказывает на организм примерно такое же действие, как контрастный душ. Сначала идет реакция на жару, потом на холод. Но это воздействие куда сильнее, чем воздействие душа, именно поэтому организму необходим отдых.

Итак, вы пришли в баню первый раз после длительного перерыва или вообще в первый раз, в чем я сомневаюсь. Теперь ваша цель – получить от ее действия тот эффект, который восхваляли наши предки. Здесь опять важно не переборщить. Как бы вы себя хорошо ни чувствовали, нужно знать меру, особенно если вы давно не парились. Начните с 3 минут в парной, а потом столько же простойте под прохладным душем. Именно прохладным, а не холодным, поскольку ко всему нужно привыкать постепенно. Потом отдохните 6 минут. На первый раз достаточно. Здесь опять мешает стереотип: в бане «положено» сидеть хотя бы часа 2—3. Ваша цель – укрепить свое здоровье, так что не стоит принимать во

внимание стереотипы.

Достаточно одного цикла. Поговорить с друзьями, если уж вы собрались вместе, можно и вне бани.

На второй раз можете немного увеличить время в парной – до 5 минут. Если вы почувствуете себя нехорошо, сразу выходите. Ваше самочувствие – главный фактор ограничения времени. И опять-таки достаточно одного цикла.

Только в третий раз, если все идет хорошо, можете позволить себе второй цикл, но время пребывания в парилке в этом случае увеличивать не стоит.

В дальнейшие посещения можете увеличивать количество циклов до четырех. Только не торопитесь. Все должно происходить постепенно. Время пребывания в парилке тоже растёт. Люди с опытом могут спокойно проводить там 10—15 минут, но опять-таки все зависит от вашего самочувствия. Рекордов никто не требует.

Параллельно снижайте температуру воды. Она должна постепенно дойти до холодной (10—12 °С). Если у вас есть возможность, замените душ купанием в реке или озере. Тогда, особенно если вы начали закаливание летом, температура воды будет сама снижаться и к середине осени дойдет до холодной. Зимой же вы можете использовать обтирания снегом, но только в том случае, если закаляйтесь уже достаточное количество времени.

Отдых – тоже важная процедура. Во время него вы можете усилить эффект от закаливания, а можете свести его на нет. Важно, чтобы помещение для отдыха хорошо проветривалось, но не было холодным. Сквозняки могут все испортить, став причиной простуды.

Выйдя из душа, сначала хорошенько разотрите тело, а потом завернитесь в полотенце или простынь. Именно так нужно отдыхать.

У вас может возникнуть совершенно закономерный вопрос, что есть и что пить во время отдыха. Что касается еды, то баня всегда возбуждает аппетит, но наедаться не стоит. Лучше всего подойдут мед, печенье, сухари, причем их не должно быть много, особенно если вы собираетесь

потом снова идти в парилку. Лучше хорошенько покушать после бани и вне ее.

Почему-то последнее время стало модным пить в бане пиво или водку. Запомните, алкоголь в этом деле – ваш враг. Он может стать причиной как перегрева в парной, когда человек не ощущает перемен в самочувствии, так и переохлаждения во время душа или купания. Кроме того, алкоголь изменяет и замедляет реакцию организма на перепады температуры, значит, толку от закаливания будет мало.

Куда полезнее пить чай. Прекрасно подходит и обычный черный, и зеленый с жасмином, и красный с шиповником. Здесь вы вольны выбирать то, что вам по душе. Кроме того, полезны и специальные витаминные чаи, которые в сочетании с закаливанием только усиливают его действие. Не поленитесь заварить такой чай, вы получите массу удовольствия и пользы.

Рецепты чая, который можно пить в бане

1. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 4 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 4 ст. л.

*Приготовление.* Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 часа.

*Применение.* Пить вместо чая.

2. *Требуется:* листья крапивы обыкновенной – 4 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 6 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

3. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятком, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

4. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды

смородины черной – 2 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную смесь залить – 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 часа.

*Применение.* Пить вместо чая.

5. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды малины обыкновенной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 часа.

*Применение.* Пить вместо чая.

6. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды малины обыкновенной – 1 ст. л., плоды смородины черной – 2 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 часа.

*Применение.* Пить вместо чая.

7. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 4 ст. л., плоды костяники – 1 ст. л., цветки шиповника коричневого – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь плодов шиповника и костяники залить 4 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 30 минут на медленном огне, добавить цветки шиповника, довести до кипения, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

8. *Требуется:* плоды ежевики – 1 ст. л., плоды черники обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, остудить, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

9. *Требуется:* цветки вереска обыкновенного – 1 ч. л., листья шиповника коричневого – 1 ч. л., листья земляники лесной – 4 ч. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Пить вместо чая.

10. *Требуется:* листья брусники обыкновенной – 3 ч. л.  
*Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Пить вместо чая.

11. *Требуется:* листья земляники лесной – 4 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ч. л., листья мяты перечной – 1 ч. л. *Применение.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Пить вместо чая.

12. *Требуется:* плоды рябины обыкновенной – 2 ст. л., плоды малины обыкновенной – 1 ч. л., листья смородины черной – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

13. *Требуется:* листья первоцвета – 1 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

14. *Требуется:* листья тимьяна ползучего – 4 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 4 ст. л., листья брусники обыкновенной – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

15. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., мед – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут в закрытой посуде, настаивать 10 минут, процедить, добавить мед и лимонный сок.

*Применение.* Пить вместо чая.



16. *Требуется:* плоды шиповника коричневого 2 ч. л., листья тимьяна ползучего – 1 ч. л., мед – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные плоды шиповника залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут в закрытой посуде, добавить листья тимьяна, настаивать 10 минут, процедить, добавить мед.

*Применение.* Пить вместо чая.

17. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 4 ч. л., плоды рябины обыкновенной – 2 ч. л., листья душицы обыкновенной – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут в закрытой посуде, добавить листья душицы, настаивать 10 минут, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

18. *Требуется:* листья земляники лесной – 1 ч. л., листья ежевики – 1 ч. л., листья смородины черной – 1 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., трава тимьяна ползучего – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Пить вместо чая.

19. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ч. л., плоды облепихи крушиновидной – 2 ч. л., трава золототысячника зонтичного – 1 ч. л., корни солодки обыкновенной – 1 ч. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ч. л., мед – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут в закрытой посуде, настаивать 1 час, процедить, добавить мед.

*Применение.* Пить вместо чая.

20. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды черники обыкновенной – 2 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, слить в термос, настаивать 2 часа.

*Применение.* Пить вместо чая.

Внимание! Чай противопоказан при запорах.

21. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить одним стаканом воды, довести до кипения, настаивать 1 час, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

22. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л., листья черники обыкновенной – 1 ст. л., листья брусники обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 5 часов.

*Применение.* Пить вместо чая.

23. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 1 ст. л., плоды смородины черной – 1 ст. л., листья земляники лесной – 1 ст. л., сушеная морковь – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

24. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

25. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л., листья малины обыкновенной – 1 ст. л., листья брусники обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

26. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды смородины черной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л., морковь – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

27. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды смородины черной – 2 ст. л. *Приготовление.* 2 ч. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час.

*Применение.* Пить вместо чая.

28. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 2,5 ст. л., плоды шиповника коричневого – 0,5 ст. л. *Приготовление.* 5 ч. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

29. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л. *Приготовление.* 5 ч. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

30. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., цветки липы мелколистной – 1 ст. л., трава Melissa лекарственной – 1 ст. л. *Приготовление.* 5 ч. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

31. *Требуется:* трава мяты перечной – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л. *Приготовление.* 5 ч. л. измельченной смеси залить стаканом кипятком, настаивать 10 минут в закрытой посуде.

*Применение.* Использовать в качестве заварки.

32. *Требуется:* листья облепихи крушиновидной – 2 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стаканами воды, настаивать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

33. *Требуется:* плоды рябины обыкновенной – 2 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л., плоды шиповника коричневого – 3 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стаканами воды, настаивать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

34. *Требуется:* плоды клюквы обыкновенной – 3 ст. л., листья крапивы двудомной – 2 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 2 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стаканами воды, настаивать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

35. *Требуется:* плоды калины обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

36. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды облепихи крушиновидной – 2 ст. л., плоды боярышника кроваво-красного – 1 ч. л. *Приготовление.* 1 ч. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

37. *Требуется:* листья малины обыкновенной – 2 ст. л., цветки липы мелколистной – 2 ст. л., цветки зверобоя продырявленного – 2 ст. л., листья смородины черной – 1 ч. л., трава тимьяна ползучего – 1 ч. л. *Приготовление.* 1 ч. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Пить вместо чая.

Эти витаминные чаи пригодятся вам не только в бане. Вы можете пить их каждый день просто для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Кроме того, они повышают устойчивость организма к холоду, что немаловажно при закаливании. Вот, пожалуй, и все о закаливании. Не забывайте, важно лишь желание. Встаньте однажды утром и скажите себе: «Пора заняться моим здоровьем». А после вспомните все мои советы и приступайте к делу. Уверена, у вас все получится!

## Глава 2 С пеленок

У вас в семье радость. Появился на свет новый маленький человечек. Такой крохотный, такой трогательный. Его ждали 9 долгих месяцев и вот дождались. Конечно, самое важное, чтобы он был здоровым. Но здоровье редко дается от природы. Над ним надо работать долго и тщательно, как опытный ювелир над редким алмазом. Ведь здоровье куда дороже всех алмазов мира. Именно поэтому я посвящаю отдельную главу этому вопросу. Сейчас снова набирает популярность закаливание маленьких детей, причем самых маленьких, грудничков, которым всего несколько дней. Пусть это не кажется вам странным, но те процедуры, которые буду описывать я, сильно отличаются от тех, к каким прибегали наши предки. История знает много самых разных способов закаливания детей, к которым прибегали в древности, от мягких до ужасных для современного человека. У народов севера было в порядке вещей опустить крошечного грудничка в ледяную воду или снег. И, как ни странно, это не причиняло ему вреда. Более того, ребенок сразу привыкал к особенностям сурового климата, и потом никакие холода не вредили ему.

Да и в других районах нашей страны детей закаливали с колыбели. Были разные приметы, поверья. Облить ребенка прохладной, а то и холодной колодезной водой значило уберечь его от многих бед, в том числе и от болезней. А по сути дела, это то же закаливание.

Многие родители так сильно заботятся о здоровье своего чада, что стараются уберечь его от любого дуновения ветерка. Иной раз видишь на улице детей, закутанных так, что еле-еле видно глаза. Шапка-ушанка, шарф, закрывающий лицо до самого носа, теплая шубка до пят, валенки. По неуклюжей, переваливающейся походке можно догадаться, что под всем этим есть еще хотя бы четыре слоя одежды. А мама спокойно идет в осеннем пальто, без шапки и перчаток, и немудрено: на улице припекло. Почему-то старая добрая поговорка «на дворе марток – надевай семь порток» распространяется только на детей, но зато в буквальном смысле.

Да и жарким летом заботливые мамы и бабушки наряжают чадо в теплые кофточки-распашонки из фланели и чепчики. О том что с

несчастливого ребенка сойдет семь потов, никто не думает. Малейший ветерок – и они уже бегут с теплой курточкой.

Такие тепличные дети болеют гораздо чаще, ведь их организм, привыкнув к постоянному перегреву, не может справиться с охлаждением. А мамы делают вывод, что опять где-то недоглядели, просквозило ненаглядного... Значит, надо еще лучше укутывать. Получается порочный круг, выйти из которого можно только с помощью опытного педиатра.

Есть и прямая противоположность таким родителям. Это люди, чересчур современные и независимые. Это те, кто рождает под водой и в воздухе. Это те, кто новорожденного ребенка может окунуть в ледяную прорубь. Так, дескать, правильно, так делали предки. Да, делали, я не буду отрицать, но сейчас все по-другому. Экология, питание, образ жизни – все! А значит, и способы закаливания должны соответствовать.

Давайте сначала пройдемся по основным вопросам, которые задают родители, решившие всерьез заняться здоровьем своего ребенка. *Когда нужно начинать?* Чем раньше, тем лучше. Многие родители начинают закаливать малыша сразу после выписки из роддома. Это не страшно, если делать все постепенно. Разумеется, поздно тоже никогда не бывает. Начинать приучать организм к действию холода можно в любом возрасте.

*Какой вид закаливания лучше выбрать?* Здесь нет особенных отличий от закаливания для взрослых. Все те же воздух, вода и солнце, а лучше всего их сочетание плюс массаж и гимнастика. Ничего сложного.

*Ребенок часто болеет. Не будет ли закаливание вредным для него?* Конечно, нет. Оно только пойдет на пользу. Разумеется, вам нужно будет начать с самых мягких видов закаливания и снижать температуру воды и воздуха очень медленно. Кроме того, здесь тоже важно не отлынивать от процедур.

Регулярность – очень серьезный фактор.

*В какое время года лучше всего приступать?* В любое. Здесь нет никакой разницы, особенно если вы начали закаливание в грудном возрасте.

Основные правила закаливания детей практически ничем отличаются от правил для взрослых. Начинать нужно с малого, двигаться вперед постепенно. Торопиться вам некуда, а вот расплачиваться за спешку придется ребенку.

Для ребенка особенно важно хорошее настроение во время закаливания.

Тогда он и впоследствии будет продолжать начатое вами. Чем больше будет веселья и смеха, тем лучше.

А теперь перейдем к практическим советам.

*Первый месяц* Казалось бы, какое закаливание? О чем может быть речь, когда ребенок еще совсем крошка? Но ранний возраст – не помеха. Более того, чем раньше вы начнете приучать ребенка к действию холода, тем меньше проблем будет у вас потом, тем меньше будет простуд, гриппов и бессонных ночей у постели капризничающего малыша. Ведь закаливание не только укрепит защитные силы вашего ребенка, но и поможет ему быстро засыпать.

Самым первым закаливанием будут воздушные ванны. Для этого не нужно даже специальных действий. Когда будете менять пеленки, дайте малышу полежать голеньким 2—3 минуты. Обычно температура в комнате бывает не ниже 23—25 °С. Этого вполне достаточно для самого первого закаливания. Процедуру можно повторять столько раз, сколько вы будете переодевать малыша.

Купание – это тоже своеобразное закаливание, но сейчас лучше не экспериментировать с температурой воды. Пусть она будет достаточно теплой. Всему свое время. Но «достаточно теплой» не значит горячей. То что для ваших рук кажется теплым, для нежной кожи малыша может оказаться едва ли не кипятком, поэтому температуру воды нужно проверять не руками, а термометром. Лучше всего начать с 37—38 °С (для вас она будет казаться чуть прохладной).

Прогулки, конечно, отменять не стоит. Летом нужно гулять с малышом не менее 40 минут и постепенно доводить это время до 7—8 часов. Да, да, именно часов. Свежий воздух просто необходим растущему организму. Очень хорошо, если вы сможете выбираться в парк или хотя бы



сквер. Зеленые растения вырабатывают большое количество кислорода, а также поглощают выхлопные газы, которых сейчас, к сожалению, становится все больше и больше. Лес – самый лучший вариант, но вам придется позаботиться о накидке на коляску, чтобы никакие комары и мошки не мешали ребенку. И еще в любом случае не забывайте, что прямые солнечные лучи пока вредны для малыша, поэтому надо следить, чтобы он был в тени.

Зимой тоже можно гулять, но только в безветренную погоду, если температура не опускается ниже  $-10$  °С. Если на улице холодно, лучше открыть окна в комнате, где спит малыш (разумеется, его в этом случае нужно одеть потеплее, но не укутать). Осенью и весной, если погода позволяет, надо выйти на улицу, а вот в ветер лучше остаться дома.

Я хочу еще раз обратить ваше внимание на одежду для вашего ребенка. Требование первое: только натуральные ткани. Они дают коже возможность дышать, а это очень важно даже для взрослого. При закаливании же это важно вдвойне. И второе: одежда не должна быть ни слишком теплой, ни слишком легкой. Думаю, комментарии здесь излишни. Все хорошо в меру. Кстати, самый лучший вариант – это менять одежду в зависимости от капризов погоды. Это особенно важно при прогулках осенью и весной, когда почти летнее тепло в мгновение ока сменяется холодом и, наоборот. Не поленитесь. Лучше несколько раз переодеть ребенка, чем укутывать его на случай плохой погоды. Именно так ваш малыш получит от прогулки максимум пользы.

*От месяца до года* В это время закаливание должно уже идти полным ходом, но пока еще главным образом за счет воздушных ванн. Теперь, когда организм малыша уже немного привык и к прохладе, и к теплу, можно постепенно снижать температуру воздуха до  $20$  °С (только не торопитесь, к этой цифре вы должны прийти к концу 1-го года жизни), а время ванны – до 30 минут.

Кроме того, можно постепенно приучать ребенка и к прохладной воде. Начальную температуру воды в  $37$  °С можно оставить без изменений, а вот время ванны увеличивайте с 15 до 25 минут. Кроме того, после купания можно ополоснуть ребенка водой, чуть более прохладной, чем в ванне (на  $2$  —  $3$  °С).

*От 1 года до 2 лет* Если вы начали приучать своего малыша к холоду с самого рождения, то в это время уже можно вводить более серьезные методы закаливания.

Прежде всего обливания прохладной водой. Ее температура может снижаться от 37 до 27 °С, но не забывайте, что это должно происходить постепенно. Очень полезно проводить такие обливания на открытом воздухе, разумеется, только летом. Если погода позволяет, дайте ребенку после обливания поиграть на улице минут 10—15, причем одевать его совсем необязательно. Лучше всего проводить эту процедуру перед завтраком.

Время воздушных ванн еще больше увеличивается. Летом ваш ребенок может спать на улице сколько угодно, только в тени. И не забудьте про сетку или легкую занавеску от комаров и мошек.

Теперь можно постепенно приучать малыша и к солнечным ваннам. Сразу предупреждаю: главное здесь не загар, а укрепление здоровья. Кожа у детей очень нежная и может легко обгореть, поэтому принимать солнечные ванны нужно только в утренние часы и не более 5—10 минут для начала. Постепенно это время можно увеличивать до 30 минут, но при первых признаках начинающегося солнечного ожога (при покраснении кожи) нужно немедленно уйти в тень и следующие 3—4 дня не выходить на солнце. Кроме того, солнечные ванны нельзя принимать сразу после еды и непосредственно перед едой. И не забывайте про головной убор!

Детей после 1 года уже можно купать в открытых водоемах. Здесь в первую очередь нужно обратить внимание на температуру воды и воздуха. Вода – не менее 22 °С, воздух – не меньше 25 °С.

Подчас родители, впервые пришедшие на пляж со своим ребенком, сталкиваются с проблемой, как затащить малыша в воду. Довольно часто я становлюсь свидетельницей такой картины: мама или папа на руках заносят ребенка на небольшую глубину и пытаются поставить его на ноги. Чаще всего это сопровождается слезами и безуспешными попытками вырваться. На следующий день семейство снова приходит на пляж, и история повторяется. Причем каждый раз перед купанием родители пытаются позвать ребенка в воду, но он, помня предыдущий день, отказывается идти сам.

В чем здесь ошибка? Нельзя тащить ребенка в воду силой. Не надо торопиться. Лучше всего пустить его поиграть на берегу, и постепенно он сам зайдет в реку. В противном случае вы можете внушить ребенку страх перед водой, который пройдет очень нескоро.

Первое купание должно быть коротким – 1—2 минуты, не больше. Постепенно это время может увеличиваться до 10 минут. Количество купаний тоже может увеличиваться, но между ними нужно делать 15-минутный перерыв. Если он будет меньше, организм не успеет восстановиться после предыдущего купания, а если больше – ваш малыш нагреется до такой степени, что вода покажется ему холоднее, чем есть на самом деле. Да и для организма слишком резкий контраст между теплом и холодом – не очень хорошо. Пока еще рано прибегать к таким радикальным способам закаливания.

И не забывайте, чем больше приятных эмоций будет у вашего малыша, тем больше пользы принесет закаливание.

*После 2 лет* Ваш малыш подрос. Теперь он может получать максимум удовольствия от закаливающих процедур: ведь есть столько игр. Способы укрепления его здоровья все те же: воздух, солнце и вода.

Воздушные ванны теперь могут быть очень продолжительными. Достаточно в теплую погоду выпустить ребенка погулять на улице. Лучше всего, если у вас есть дача, тогда он будет проводить на открытом воздухе много времени. Даже дневной сон пусть проходит в тени какого-нибудь дерева.

Сейчас вы можете увеличивать действие холода на организм вашего ребенка. Очень полезны утренние обливания. Температура воды может быть достаточно низкой: всего 10—15 °С. Разумеется, начинать нужно с 35 °С и постепенно снижать температуру. Если обливания проводятся в теплое время года и на открытом воздухе, пусть малыш побегает немного на солнце, кожа обсохнет сама. Если же время года не позволяет выйти на улицу, то разотрите ребенка полотенцем. О том как правильно это делать, я уже говорила в главе о закаливании взрослых.

Кстати, есть еще один эффективный и очень приятный для ребенка способ закаливания – дождь. Дети очень любят побегать под теплым

летним ливнем, он как будто притягивает их к себе. Дождевая вода издавна считалась целебной и изгоняющей болезни. Ну и доставьте ребенку удовольствие – выпустите его на улицу. Это только пойдет на пользу. И одежда здесь совсем не обязательна. Если позволяет возраст, лучше принимать такой своеобразный душ гольшом.

Раз уж у нас зашла речь об одежде во время закаливающих процедур, давайте разберемся с этим вопросом. Воздушные ванны лучше всего принимать гольшом, да и летние обливания на открытом воздухе тоже лучше проводить именно так. Пусть кожа дышит. Что касается купания на пляже, то сейчас, к сожалению, детей все раньше и раньше одевают в купальные костюмы. Особенно жалко девочек, которым приходится носить закрытые купальники.

Запомните, чем больше ваш ребенок будет бегать и купаться гольшом, тем лучше. Тем более что в противном случае во время отдыха на берегу вам придется переодевать малыша в сухую одежду. Мокрые синтетические трусики не дают коже дышать, а значит, могут стать причиной попадания инфекции. Кроме того, они часто натирают кожу между ног, ведь ребенок никогда не может (да и не должен) сидеть спокойно.

Прогулки босиком – еще один великолепный способ закаливания. Естественно, выгонять ребенка на снег не надо. А вот летом пусть бегает босиком, сколько угодно. И не бойтесь за его пяточки – ничего с ними не случится.

Думаю, что теперь вы и ваш ребенок будете чувствовать себя просто замечательно. Холод это наш друг независимо от возраста. Достаточно лишь приручить его.

## Глава 3 На страже красоты

Закаливание – далеко не единственный способ заставить холод работать на вас. Эта глава будет в первую очередь интересна прекрасной половине человечества, ведь речь пойдет о том, как надолго сохранить красоту.

Многие знают, что можно умываться не водой, а кусочком льда. Эта процедура сокращает морщины, освежает кожу и дарит прекрасный цвет лица. Румянец снова в моде, поэтому умывание льдом становится все более и более популярным. Я расскажу вам об искусстве сохранения красоты с помощью этого нехитрого средства.

Казалось бы, какие здесь могут быть сложности? Заморозил воду, утром достал лед и протер лицо. А нужно ли умываться после этого? Или может быть, умыться надо до процедуры? А какой водой, теплой или холодной? С мылом или без? Вопросов много. Знаете ли вы ответы на них? Думаю, в любом случае, вам неизвестны все тонкости процедуры, поэтому не стоит пропускать главу, даже если вы уже давно пользуетесь льдинкой для сохранения своей красоты.

Чем хорош лед? Как я уже говорила, при охлаждении кожи, внутри нее сужаются мельчайшие капилляры, а также сокращаются мышцы. За счет этого кожа становится более упругой, постепенно разглаживаются морщины (разумеется, это происходит не за один раз, а после нескольких недель ежедневного умывания льдом). После процедуры, когда температура кожи снова повышается, сосуды расширяются, и появляется тот самый красивый естественный румянец, к которому стремится большинство женщин.

От тепла нашего тела лед тает, покрывая лицо влагой, так необходимой для кожи. Причем, это не просто вода, а вода талая, о целебных свойствах которой давно ходят легенды. А если эта вода еще и минеральная, то процедура становится в несколько раз полезнее. Кроме того, можно замораживать отвары трав, и тогда ко всем вышеназванным преимуществами умывания льдом прибавится еще и их лечебное действие.

Как правильно умываться? Лед лучше всего использовать утром, чтобы ваша кожа весь день выглядела свежей. Поскольку перед сном вы умываетесь, утром никаких пенок и тоников не требуется. Некоторые женщины перед процедурой ополаскивают лицо теплой водой, чтобы создать эффект контрастного душа. Это совсем не обязательно. Обычно утром (после ночного отдыха) кожа сама по себе теплая, и для нужного контраста можно начинать умывание сразу со льда. А такое ополаскивание может снизить лечебный эффект травяных настоев, поскольку они смешаются с обычной водой.

Кстати, водопроводная вода не слишком подходит для умывания, поскольку она слишком жесткая. Гораздо полезнее умываться водой кипяченой, да и для приготовления льда, если под рукой нет минералки или настоя, лучше брать именно ее.

Если у вас есть такая возможность, не вытирайте лицо после умывания. Пусть кожа впитает столько влаги, сколько необходимо, а остальное высохнет само. Даже если вам нужно торопиться на работу, выгадайте время перед тем, как наносить макияж. Ваша кожа будет вам благодарна.

Какие настои лучше всего использовать? Все зависит от типа вашей кожи. Некоторые травы, такие как зверобой, ромашка, мята, подходят для нескольких типов сразу, другие нужно подбирать строго в соответствии с потребностями кожи.

### Нормальная кожа

Обладательницам этого типа повезло больше всего. Кожа практически не имеет недостатков, внешне красива, похожа на персик. Она не стянута и в то же время не блестит. Поры видно только в тех зонах, где выделяется наибольшее количество кожного сала: на крыльях носа и подбородке.

Несмотря на внешнее благополучие, нормальная кожа тоже требует тщательного ухода. Дело в том, что она может перейти как в жирный, так и в сухой тип (чаще все-таки в сухой), и ваша главная задача – предотвратить это. Вот рецепты отваров трав, которые подходят для нормальной кожи.

1. *Требуется:* корни валерианы лекарственной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные корни залить стаканом кипятка, настаивать

1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

2. *Требуется:* корни валерианы лекарственной – 1 ст. л., листья подорожника большого – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

3. *Требуется:* корни валерианы лекарственной – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

4. *Требуется:* трава фиалки трехцветной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

5. *Требуется:* семена укропа огородного – 1 ст. л. *Приготовление.* Семена залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

6. *Требуется:* трава ромашки аптечной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

7. *Требуется:* трава мяты перечной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

8. *Требуется:* трава череды трехраздельной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

9. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

10. *Требуется:* листья шалфея лекарственного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

11. *Требуется:* цветки липы мелколистной – 1 ст. л. *Приготовление.* Цветки залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

12. *Требуется:* трава крапивы двудомной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

13. *Требуется:* трава тимьяна ползучего – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 4 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

14. *Требуется:* листья березы бородавчатой – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 4 стаканами кипятка, настаивать 1 час в



закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

15. *Требуется:* побеги хвоща полевого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные побеги залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

**Внимание!** Растение ядовито!

*Сухая кожа* В юности это даже красиво. Кожа настолько тонкая, что кажется полупрозрачной, ни о каких черных точках не может быть и речи. Но в то же время она реагирует покраснением и шелушением на малейшие ошибки в уходе и очень сильно страдает от солнца и ветра. С возрастом на коже появляются морщины, причем их очень много. От этого лицо кажется дряблым. Уход за такой кожей должен быть очень тщательным, направленным на увлажнение и дополнительное питание, а также на защиту от действия внешней среды. Кроме того, сухая кожа требует большого количества витаминов. Все это могут обеспечить отвары и настои лекарственных растений.

1. *Требуется:* трава мяты перечной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

2. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

3. *Требуется:* листья рябины обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

4. *Требуется:* трава ромашки аптечной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

5. *Требуется:* листья боярышника кроваво-красного – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корни элеутерококка колючего – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

6. *Требуется:* плоды рябины обыкновенной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

6. *Требуется:* плоды земляники лесной – 3 ст. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

7. *Требуется:* плоды боярышника кроваво-красного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

8. *Требуется:* цветки липы мелколистной – 1 ст. л. *Приготовление.* Цветки залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

9. *Требуется:* трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

10. *Требуется:* сок из листьев подорожника большого – 5 ст. л.  
*Приготовление.* Сок развести в стакане воде, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

11. *Требуется:* плоды бузины обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

12. *Требуется:* цветки календулы лекарственной – 1 ст. л. цветки липы мелколистной – 1 ст. л., трава ромашки аптечной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

13. *Требуется:* цветки лаванды настоящей – 1 ст. л., трава мелиссы лекарственной – 1 ст. л., семена укропа огородного – 1 ст. л., трава ромашки аптечной – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

*Жирная кожа* Если у обладателей сухой кожи сальные железы работают плохо, то здесь ситуация прямо противоположная. От обилия кожного сала лицо блестит, и от этого блеска очень трудно избавиться. На жирной коже хорошо заметны крупные поры, которые довольно часто забиваются пылью, смешанной все с тем же салом, образуя черные точки. Больше всего этих точек на подбородке, крыльях носа и на лбу. Из-за пор кожа выглядит неровной, рыхлой.

Главная задача – максимально сузить поры и уменьшить таким

образом количество выделяющегося сала. Кроме того, кожу постоянно следует очищать от сала и пыли. Для этого лучше всего использовать любые спиртовые лосьоны или даже водку.

Умывание горячей водой не только не поможет, но и может ухудшить ситуацию, еще больше расширив поры. А вот лед, наоборот, эти поры сузит, поэтому обладателям жирной кожи стоит уделить этому разделу особое внимание.

Сейчас я приведу рецепты настоев, которые при регулярном применении помогут вам заметно улучшить состояние и внешний вид вашей кожи.

1. *Требуется:* цветки арники горной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

2. *Требуется:* цветки календулы лекарственной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

3. *Требуется:* побеги софоры толстоплодной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные побеги залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

Внимание! Растение ядовито!

4. *Требуется:* побеги хвоща полевого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные побеги залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

Внимание! Растение ядовито!

5. *Требуется:* корневища бадана толстолистного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные побеги залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

6. *Требуется:* трава лапчатки прямостоячей – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

7. *Требуется:* листья крапивы двудомной – 2 ст. л. *Применение.* Измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

8. *Требуется:* корни лопуха большого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

9. *Требуется:* побеги хвоща полевого – 1 ст. л., цветки липы мелколистной – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

10. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., трава календулы лекарственной – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., корни горца змеиного – 1 ст. л., листья рябины обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

11. *Требуется:* цветки арники горной – 1 ч. л., листья шалфея

лекарственного – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

12. *Требуется:* кора ивы белой – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную кору залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 15 минут в закрытой посуде, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

13. *Требуется:* корневища лапчатки прямостоячей – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корневища залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут в закрытой посуде, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

14. *Требуется:* листья шалфея лекарственного – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

15. *Требуется:* трава тысячелистника обыкновенного – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

16. *Требуется:* шишки хмеля обыкновенного – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченные шишки залить стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

17. *Требуется:* листья каштана конского – 1 ст. л. *Приготовление.*

Измельченные листья залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

18. *Требуется:* трава фиалки трехцветной (анютины глазки) – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

19. *Требуется:* трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., трава фиалки трехцветной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

20. *Требуется:* цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., листья шалфея лекарственного – 1 ст. л.  
*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

21. *Требуется:* шишки хмеля обыкновенного – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., трава фиалки трехцветной – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л.  
*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

22. *Требуется:* листья каштана конского – 1 ст. л., трава фиалки трехцветной – 1 ст. л., листья шалфея лекарственного – 1 ст. л., трава

тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

23. *Требуется:* трава фиалки трехцветной – 1 ст. л., трава ромашки аптечной – 1 ст. л., листья каштана конского – 2 ч. л., шишки хмеля обыкновенного – 2 ч. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

24. *Требуется:* листья розмарина лекарственного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

25. *Требуется:* трава ромашки аптечной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

26. *Требуется:* цветки липы мелколистной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

27. *Требуется:* трава мяты перечной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.



*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

28. *Требуется:* кора дуба черешчатого – 1 ч. л., холодная кипяченая вода – 2 стакана. *Приготовление.* Измельченную кору залить 2 стаканами воды, настаивать 6 часов в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

29. *Требуется:* почки березы бородавчатой – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные почки залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

30. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

31. *Требуется:* листья шалфея лекарственного – 1 ст. л., листья розмарина лекарственного – 1 ст. л., цветки липы мелколистной – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

32. *Требуется:* кора дуба черешчатого – 1 ч. л., трава ромашки аптечной – 1 ст. л., листья каштана конского – 1 ст. л., почки березы бородавчатой – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

33. *Требуется:* листья розмарина лекарственного – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., трава ромашки аптечной – 1 ст. л., шишки хмеля обыкновенного – 1 ст. л., листья шалфея лекарственного – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ч. л., горячая вода – 1 стакан. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить водой, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

*Смешанная кожа* Казалось бы, не может кожа одновременно быть сухой и жирной. Может. Кстати говоря, у многих женщин именно такой тип кожи. На лбу, крыльях носа и подбородке (зона Т) черные точки и ненавистный блеск, на щеках – тонкая, часто шелушащаяся кожа. Этот тип требует наиболее тщательного ухода, поскольку одновременно надо увлажнить щеки и обезжирить зону Т. Самый лучший вариант – использовать разные кусочки льда для этих зон.

Кроме того, для смешанной кожи можно использовать универсальные настои: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Я уже указала их рецепты, не буду повторяться. Но все же лучше использовать разные сборы для разных участков кожи.

*Угревая сыпь* Угревая сыпь, или просто угри, как их чаще называют, это довольно распространенное явление у подростков в период взросления, а также у всех обладателей жирной кожи. Внешне угорь выглядит как черная или темно-серая точка в проблемной зоне. На самом деле это закупоренный проток сальной железы. Внутри находится стержень из кожного сала, верхушка которого становится темной из-за пыли.

Лучше всего угри выдавливать. Немного сноровки – и у вас это будет легко получаться. Однако после выдавливания нужно успокоить кожу и сузить освободившуюся пору, чтобы она не забилась снова. Здесь кубик льда, сделанный из настоя трав оказывается незаменимым. Холод снимет боль и сузит поры, а настой продезинфицирует кожу, чтобы в ранку не попали бактерии. Если этого не сделать, выдавленный угорь может воспалиться и превратиться в фурункул (чирей), а это доставит куда больше хлопот. Вот нужные вам рецепты.

1. *Требуется:* листья шалфея лекарственного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать лицо каждое утро.

2. *Требуется:* листья алоэ древовидного – 1 ст. л. *Приготовление.* Листья измельчить, залить 0,25 стакана воды, настаивать 1 час в закрытой посуде, довести до кипения, кипятить 3 минуты, охладить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

3. *Требуется:* сок из листьев татарника колючего – 5 ст. л. *Приготовление.* сок развести в стакане воды, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

4. *Требуется:* семена дыни обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные семена залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

5. *Требуется:* свежая трава звездчатки средней – 5 ст. л., горячая вода – 2 стакана. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

6. *Требуется:* корни малины обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, охладить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

7. *Требуется:* цветки маргаритки многолетней – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить стаканом воды, настаивать 3 часа, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

8. *Требуется:* трава фиалки полевой – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

9. *Требуется:* корни цикория обыкновенного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

10. *Требуется:* трава чистеца прямого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу каждое утро и после выдавливания угрей.

А лед из этих отваров успокоит кожу после выдавливания угрей и поможет ранке быстрее затянуться.

1. *Требуется:* корни адоксы мускатной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить стаканом кипятка, настаивать 1 час на водяной бане, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

2. *Требуется:* цветки арники горной – 3 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить стаканом кипятка, настаивать 1 час,

процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

4. *Требуется:* клубни борца репчатого – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные клубни залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, охладить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

Внимание! Растение ядовито!

5. *Требуется:* трава будры плющевидной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

6. *Требуется:* трава вероники дубравной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

7. *Требуется:* трава ветреницы дубравной – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 20 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

8. *Требуется:* цветки водосбора обыкновенного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

9. *Требуется:* корни воробейника краснокорневого – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные корни залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

10. *Требуется:* трава герани лесной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

11. *Требуется:* корни горчичника русского (адамова ребра) – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

12. *Требуется:* трава гуттуинии сердцевидной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

13. *Требуется:* трава донника лекарственного – 2 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут на водяной бане, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

14. *Требуется:* трава звездчатки средней (мокрица) – 5 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

15. *Требуется:* трава кирказона ломоносовидного – 2 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

16. *Требуется:* плоды клюквы обыкновенной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные плоды залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

17. *Требуется:* цветки коровяка джунгарского – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

18. *Требуется:* трава короставника полевого (чесоточная трава) – 4 ч. л.

*Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

19. *Требуется:* листья лавровишни лекарственной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

20. *Требуется:* листья ломоноса виноградовиднолистного – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

21. *Требуется:* листья манжетки обыкновенной – 3 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

22. *Требуется:* листья ореха грецкого – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

23. *Требуется:* трава печеночницы обыкновенной – 1 ч. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 4 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

24. *Требуется:* листья плюща колхидского – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 1 час, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

25. *Требуется:* трава полыни обыкновенной (чернобыльника) – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

26. *Требуется:* трава рогозавника серповидного – 2 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

27. *Требуется:* трава руты пахучей – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить, заморозить.



*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

28. *Требуется:* трава синеголовника полевого – 2 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

29. *Требуется:* листья скумпии кожевенной – 3 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

30. *Требуется:* трава смолки обыкновенной – 3 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

31. *Требуется:* трава сочевичника весеннего – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

32. *Требуется:* трава таволги вязолистной (лабазника вязолистного) – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

33. *Требуется:* семена укропа огородного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные семена залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

34. *Требуется:* трава фиалки полевой – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

35. *Требуется:* трава хвоща полевого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 30 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

36. *Требуется:* цветки хризантемы посевной – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 20 минут, остудить, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

37. *Требуется:* корни цикория обыкновенного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

38. *Требуется:* семена чесночника лекарственного (чесночника) – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченные семена залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

39. *Требуется:* трава чистотела большого – 4 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

Внимание! Растение ядовито.

40. *Требуется:* листья шалфея лекарственного – 2 ч. л.  
*Приготовление.* Измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

41. *Требуется:* рыльца шафрана посевного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные рыльца залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

42. *Требуется:* листья эвкалипта шарикового – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

43. *Требуется:* цветки эхинацеи пурпурной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

44. *Требуется:* цветки язвенника многолистного – 4 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

45. *Требуется:* трава ярутки полевой (копеечник) – 3 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

46. *Требуется:* листья яснотки белой (крапивы глухой) – 1 ст. л., цветки яснотки белой – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

48. *Требуется:* трава багульника болотного – 3 ст. л., трава мяты перечной – 2 ст. л., цветки ромашки аптечной – 2 ст. л., корни девясила высокого – 2 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 3 ст. л., трава тимьяна ползучего – 4 ст. л., трава золототысячника зонтичного – 3 ст. л., листья эвкалипта шарикового – 2 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

49. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., почки березы бородавчатой – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., листья подорожника большого – 1 ст. л., трава спорыша – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., трава фиалки трехцветной – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л., трава яснотки белой – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

50. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 5 частей, кора калины обыкновенной – 2 ст. л., почки березы бородавчатой – 2 ст. л., лист малины обыкновенной – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., корни пырея ползучего – 3 ст. л., корни цикория обыкновенного – 2 ст. л., плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., трава яснотки белой – 3 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

51. *Требуется:* корни солодки обыкновенной – 1 ст. л., корни аралии маньчжурской – 1 ст. л., корни ярутки полевой – 1 ст. л., корни левзеи сафлоровидной – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., трава череды

трехраздельной – 1 ст. л., цветки ромашки аптечной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

52. *Требуется:* трава тимьяна ползучего – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л., корни левзеи сафлоровидной – 1 ст. л., корень кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., побеги багульника болотного – 1 ст. л., почки березы бородавчатой – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

53. *Требуется:* трава череды трехраздельной – 3 ст. л., листья малины обыкновенной – 3 ст. л., корни первоцвета – 1 ст. л., цветки коровяка лекарственного – 1 ст. л., листья подорожника большого – 2 ст. л., листья березы бородавчатой – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л., трава медуницы лекарственной – 1 ст. л., трава фиалки трехцветной – 1 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л., цветки лабазника вязолистного – 2 ст. л., плоды шиповника коричневого – 3 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

54. *Требуется:* корни алтея лекарственного – 2 ст. л., корни аралии маньчжурской – 1 ст. л., корни солодки обыкновенной – 4 ст. л., семена льна обыкновенного – 2 ст. л., листья мать-и-мачехи – 2 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., корни пырея ползучего – 2 ст. л., корни сабельника болотного – 2 ст. л., листья малины обыкновенной – 2 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в

течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

55. *Требуется:* корни ревеня – 3 ст. л., трава черноголовки обыкновенной – 2 ст. л., трава череды трехраздельной – 4 ст. л., почки березы бородавчатой – 4 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 2 ст. л., цветки ромашки аптечной – 2 ст. л., корни шлемника байкальского – 3 ст. л., корни солодки обыкновенной – 5 частей, плоды боярышника кроваво-красного – 3 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 3 ст. л., плоды шиповника коричневого – 3 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

56. *Требуется:* корни аира обыкновенного – 2 ст. л., корни солодки обыкновенной – 4 ст. л., корни аралии маньчжурской – 1 ст. л., корни бадана толстолистного – 2 ст. л., корни девясила высокого – 3 ст. л., корни родиолы розовой – 1 ст. л., корни пырея ползучего – 2 ст. л., корни пиона уклоняющегося – 2 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 4 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

57. *Требуется:* трава душицы обыкновенной – 2 ст. л., трава тимьяна ползучего – 2 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 4 ст. л., листья смородины черной – 3 ст. л., листья малины обыкновенной – 3 ст. л., трава полыни обыкновенной – 3 ст. л., листья подорожника большого – 2 ст. л., листья мать-и-мачехи – 2 ст. л., корни солодки обыкновенной – 3 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

58. *Требуется:* шишки хмеля обыкновенного – 2 ст. л., трава душицы обыкновенной – 2 ст. л., плоды укропа огородного – 1 ст. л., листья кипрея узколистного – 3 ст. л., цветки ромашки аптечной – 2 ст. л., листья мяты перечной – 2 ст. л., цветки лабазника вязолистного – 2 ст. л., корни аира обыкновенного – 2 ст. л., трава синюхи – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на медленном огне в течение 10 минут, настаивать в термосе 8—10 часов, процедить, заморозить.

*Применение.* Протирать кожу после выдавливания угрей.

*Солнечные ожоги* Еще одна проблема, с которой сталкиваются очень многие – это солнечные ожоги. Мы уже говорили о пользе загара и о том, как именно нужно загорать. Но, к сожалению, очень немногие придерживаются этих простых правил. Результат – покрасневшая, обожженная кожа. Иногда боль настолько сильная, что ночью невозможно спать, любое движение становится мукой.

В довершение ко всему через несколько дней кожа начинает облазить. Какой уж тут красивый загар, когда на плечах и спине висят белые клочки.

Однако этого можно избежать. Даже если вы переборщили с загаром, ситуацию можно поправить с помощью холода. Поскольку солнечный ожог это в первую очередь ожог, холод здесь выступает в роли главного целителя. Одно из древнейших средств для успокоения обожженной кожи это холодная сметана, простокваша или кефир. Сначала, когда выливаешь ее на спину, ощущения не слишком приятные. Оно и немудрено, ведь сейчас кожа отличается повышенной чувствительностью не только к теплу, но и к холоду. Но уже когда начинаешь равномерно размазывать сметану, становится гораздо легче.

Чем чаще вы будете мазать пострадавшую кожу, тем быстрее пройдет ожог и тем меньше вероятности, что потом это место начнет шелушиться, ведь сметана не только охлаждает, но и увлажняет.

Сметана – далеко не единственное средство для облегчения боли от ожога. Хорошо охлажденные настои и отвары трав тоже прекрасно помогут вам. Ими можно смачивать ткань и протирать кожу, а можно

заморозить и пользоваться кусочком льда. Главное, делать эту процедуру как можно чаще, если вы хотите полностью избавиться от признаков неудачного похода на пляж. Лучше всего повторять ее через каждые 30—40 минут в течение всего вечера, а на следующее утро – каждые 1—2 часа, если у вас есть такая возможность. Вот рецепты настоев, которые помогут вам.

1. *Требуется:* листья алоэ древовидного (столетник). *Приготовление.* Листья вымыть кипяченой водой, измельчить, отжать сок через марлю или сито, охладить или заморозить.

*Применение.* Протирать обожженную кожу холодным соком или кусочком льда каждые 30—40 минут.

2. *Требуется:* корни алтея лекарственного – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настаивать 6 часов в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Протирать обожженную кожу холодным настоем или кусочком льда каждые 30—40 минут.

3. *Требуется:* листья бузины черной (бузиновый цвет) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Протирать обожженную кожу холодным настоем или кусочком льда каждые 30—40 минут.

4. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Протирать обожженную кожу холодным настоем или кусочком льда каждые 30—40 минут.

5. *Требуется:* цветки лаванды настоящей – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.



*Применение.* Протирать обожженную кожу холодным настоем или кусочком льда каждые 30—40 минут.

6. *Требуется:* цветки ромашки лекарственной (аптечной) – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Протирать обожженную кожу холодным настоем или кусочком льда каждые 30—40 минут.

7. *Требуется:* листья ивы белой – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Протирать обожженную кожу холодным настоем или кусочком льда каждые 30—40 минут.

*Дерматит* Дерматит (воспаление кожи) – еще одна проблема, которая быстро решается с помощью холода. Дерматит может возникнуть по разным причинам от аллергии до укусов насекомых. У одной моей пациентки кожа ответила такой реакцией на контакт с медузой.

Как проявляется дерматит? У всех по-разному, а, кроме того, это зависит от причины его возникновения. Это могут быть просто красные пятнышки, могут быть припухлости, могут – пузыри, доставляющие немало хлопот. Жжение и боль при прикосновении (вечные спутники дерматита) могут быть сняты с помощью холодных компрессов или же кусочка льда из настоя трав. Каких? Вот рецепты.

1. *Требуется:* трава барвинка травянистого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

2. *Требуется:* кора гибискуса сирийского (китайской розы) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную кору залить 2,5 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

3. *Требуется:* трава грыжника голого – 1,5 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

Внимание! Растение ядовито!

4. *Требуется:* трава дурнишника обыкновенного (репья колкого) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

6. *Требуется:* листья плюща обыкновенного (повойника) – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

Внимание! Растение ядовито!

7. *Требуется:* листья табака настоящего (папиросного) – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1,5 стаканами горячей воды, кипятить 20 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

8. *Требуется:* трава фиалки трехцветной (анютиных глазок) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды,

кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

9. *Требуется:* корни сельдерея пахучего. *Приготовление.* Свежие корни измельчить, отжать сок через марлю или сито, 1 ст. л. сока развести в 1 стакане кипяченой воды, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

10. *Требуется:* корни сельдерея пахучего – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

11. *Требуется:* трава череды трехраздельной – 5 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 4 стаканами воды, кипятить 10 минут на медленном огне, настаивать в термосе 8 часов, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

12. *Требуется:* трава вероники лекарственной – 1 ч. л., трава фиалки трехцветной – 1 ч. л., трава череды трехраздельной – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

13. *Требуется:* трава зверобоя обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

14. *Требуется:* листья ореха грецкого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

15. *Требуется:* корни алтея лекарственного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

16. *Требуется:* плоды тмина обыкновенного – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

17. *Требуется:* перегородки ореха грецкого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные перегородки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

18. *Требуется:* трава льнянки обыкновенной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

19. *Требуется:* листья шалфея лекарственного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка,

настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Делать холодный компресс на 15 минут или протирать кожу кусочком льда каждые 3 часа.

*Холод на пользу глазам* А теперь давайте поговорим о глазах. Ясные, как звезды, сияющие, пламенные... Как только их не называли. Глаза всегда говорят за человека. В древности считали, что именно здесь таится душа.

По цвету глаз можно было догадываться о характере человека. Василиса Прекрасная в русских народных сказках всегда была голубоглазой, черные очи страстной Эсмеральды покоряли сердца мужчин, Шерлок Холмс отличался пронизательным взглядом темно-серых глаз, ну а зрачки безжалостного психиатра Ганнибала Лектера иногда сверкали красным светом.

Одновременно с этим глаза – это самый сложный аппарат, позволяющий нам видеть окружающий мир. О нем надо заботиться. Однако ритм современной жизни нагружает глаза все больше и больше. Пыль и выхлопные газы, бессонные ночи и многочасовая работа за компьютером – от всего этого возникают мелкие неприятности вроде мешков и синяков. Иной раз проснешься, посмотришь в зеркало и ужаснешься: вроде и не так поздно лег, а глаза все равно красные. Идешь на работу, готовясь к вопросам, что было вчера. Но вопросов не всегда бывает много – коллеги подчас выглядят не лучше.

Однако иногда так хочется, чтобы глаза блестели, как звезды, чтобы не было никаких мешков и мелких морщинок. Добиться такого эффекта нам поможет холод.

Поскольку глаза куда чувствительнее к действию холода, чем кожа, достаточно просто прохладного компресса, хотя лед тоже неплохо помогает. Я расскажу о чудодейственных средствах, которые сделают ваш взгляд ясным и обольстительным.

Как делать компресс? Для этого вам понадобится вата или ватные диски. Настой должен быть прохладным, но не ледяным. Достаточно перед процедурой подержать его в холодильнике минут 20. Смочите настоем ватки и, не отжимая их, положите на закрытые глаза. Если протечет под

веки, ничего страшного. Это даже полезно. Полежите так минут 10—15, а затем снимите ватки. Промывать глаза не надо. Они будут еще чуть красноватыми, но это быстро пройдет.

Иногда компресс делается не из настоя или отвара трав, а из кашицы. В этом случае после процедуры умойтесь или протрите глаза ваткой, смоченной в чистой прохладной воде.

А вот рецепты компрессов, которые помогут вам избавиться от красноты, припухших век и синяков – всех признаков усталости глаз.

1. *Требуется:* сырой картофель. *Приготовление.* Картофель очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Положить на марлевые салфетки по 1 ч. л. охлажденной кашицы.

*Применение.* Прикладывать к глазам на 15 минут.

2. *Требуется:* черный чай – 1 ст. л. *Приготовление.* Чай залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

3. *Требуется:* трава ромашки аптечной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

4. *Требуется:* лепестки розы – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные лепестки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

5. *Требуется:* трава шалфея лекарственного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

6. *Требуется:* трава череды трехраздельной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

7. *Требуется:* трава очанки лекарственной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

8. *Требуется:* трава петрушки огородной. *Приготовление.* Траву вымыть кипяченой водой, измельчить, отжать сок через марлю или сито. Сок охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

9. *Требуется:* цветки желтофиоли садовой (лакфиоли) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

10. *Требуется:* листья жимолости японской – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

11. *Требуется:* семена кассии туполистной – 1 ст. л., трава горечавки трехцветной – 1 ч. л., кора бархатного дерева – 1 ч. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 40 минут в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

14. *Требуется:* трава шерстестебельника китайско-русского – 1 ч. л.

*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

15. *Требуется:* корни алтея лекарственного – 3 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить, охладить.

*Применение.* Делать компрессы на 15 минут.

Я надеюсь, что мои советы помогут вам, дорогие женщины, сохранить красоту надолго. Холод, если его правильно применять, обладает удивительной силой, а если к ней прибавить еще и силу целебных растений, то эффект будет потрясающим, поверьте мне!



## Глава 4 Первая помощь

В жизни может случиться всякое. Как бы мы ни закалялись, как бы ни следили за питанием и образом жизни, никто не застрахован от случайностей. Попали ногой в ямку, оступились – растяжение связок, поскользнулись на льду – перелом, схватились за горячую сковородку – на коже появился волдырь.

В таких ситуациях необходимо оказать первую помощь – снять боль, прекратить кровотечение и т. д. Неважно, нужно потом обращаться к врачу или нет, в любом случае без первой помощи не обойтись.

Холод и здесь может выручить нас. Действие его не меняется в зависимости от применения. Все то же сужение сосудов может оказаться спасением для человека. Зимой проще: всегда можно выбежать на улицу и зачерпнуть горсть снега. Дома может пригодиться кусок замороженного мяса. Если есть возможность, смочите кусочек ткани (например, носовой платок) водой (чем холоднее, тем лучше). Летом в любом магазине можно раздобыть бутылку минералки, лимонада, да любого напитка. Ее тоже можно прикладывать к пострадавшему месту.

Чтобы избежать переохлаждения, холод нельзя держать слишком долго. В любом случае через каждые 45—50 минут нужно делать перерывы на 15 минут. И не забывайте, что снег, лед и прочие холодные предметы лучше завернуть в ткань, чтобы не причинить вреда коже. Кроме того, это удобно, поскольку лед без обертки выскальзывает из рук, а снег – рассыпается.

Теперь я расскажу о тех ситуациях, где вы можете (и должны) применять холод.

### Кровотечение из носа

Этот вид травмы наверняка довелось хотя бы один раз пережить всякому. Подчас именно разбитым носом заканчиваются шумные детские игры в салочки и жмурки, шуточные потасовки и катание с горки.

Кровотечение может начаться и из-за высокого давления, и из-за удара головой. Это происходит потому, что тонкие сосуды, которые проходят внутри слизистой оболочки носа, лопаются. При сильных травмах, когда повреждается много сосудов, кровь может не только вытекать из ноздрей, но и попадать в рот и глотку. В этом случае ситуация становится опасной.

В первую очередь нужно успокоить человека. Любые резкие движения, попытки высморкаться, да и сильное волнение только усилят кровотечение. Холод здесь необходим в любом случае. Его нужно накладывать на переносицу. Чем больший участок вы захватите, тем лучше. Если кровотечение слабое, можно запрокинуть голову вверх и положить в ноздри ватные тампоны. Если же кровь идет сильно, нужно сделать так, чтобы она как можно меньше попадала в рот и глотку. Для этого голову надо, наоборот, наклонить вниз и ноздри не закрывать. И холод, холод, холод. В этом случае он ваш лучший союзник.

### Кровохарканье

Этим термином обозначается выделение небольшого количества крови при кашле. Кровохарканье может быть признаком серьезных и опасных заболеваний, например, туберкулеза, а может возникать из-за травмы. Это может быть повреждением дыхательных путей (например, при ранениях, или ударах в область шеи, или же повреждениях легких). Обычно при травме легко разобраться, в чем именно причина кровохарканья и какая часть дыхательной системы пострадала.

Разумеется, в любом случае при появлении кровохарканья нужно как можно быстрее обратиться к врачу. Для того чтобы помочь пострадавшему, на область повреждения (шею или грудь) накладывают холод. Это сузит сосуды и уменьшит количество выделяющейся крови.

### Легочное кровотечение

Легочное кровотечение происходит при повреждении легких, чаще возникающем от сильного удара в грудь и при глубоких ранах груди, тогда человеку становится трудно дышать, с кашлем изо рта начинает идти кровь, кожа становится бледной, а при серьезной травме пострадавший может потерять сознание.

Легочное кровотечение очень опасно, поэтому необходимую помощь

может оказать только врач. До его прихода на грудь нужно положить холод, если пострадавший не потерял сознание, можно дать ему проглотить кусочек льда.

### Кровотечение в грудную полость

Так же, как и легочное, кровотечение в грудную полость возникает от ударов в область груди и при ранах, но кровь не выходит наружу через дыхательные пути, а скапливается в щели между легкими и стенками грудной клетки, тогда пострадавший дышит с трудом, бледнеет.

До приезда врача пострадавшего нужно усадить, притянув колени к животу. Это делается для того, чтобы как можно больше пережать сосуды грудной клетки. Также для их сужения на грудь нужно положить холод.

### Кровотечение в брюшную полость

Это тоже очень опасное состояние. Обычно оно возникает от сильных ударов в живот и может быть признаком разрыва печени или селезенки. В этом случае пострадавший испытывает сильную боль, которая увеличивается при попытке вдохнуть полной грудью. Дыхание становится частым, но не глубоким, кожа бледнеет, на лбу выступает холодный пот. При сильном кровотечении пострадавший теряет сознание.

Первая помощь в данном случае заключается в обеспечении полного покоя. Пострадавшего укладывают на бок с согнутыми и подтянутыми к животу ногами. На живот нужно положить лед. Ни в коем случае нельзя есть и пить! Дальнейшую помощь оказывает врач.

### Ушиб

Это очень распространенная травма. Ушиб возникает от удара и сопровождается болью. Если повреждены мелкие капилляры кожи, появляется синяк. Иногда повреждаются сосуды более крупные, и тогда на этом месте появляются припухлость и опять-таки синяк, только больше. Если в детском возрасте синяки это своего рода отличительные знаки, то потом от них стараются избавляться как можно быстрее. Особенно страдают молодые девушки, которым синяк на коленке (все бывает) мешает надеть любимую мини-юбку. Но избавиться от синяка бывает достаточно трудно, обычно он держится около недели. Гораздо проще не

допускать их появления. В этом деле холод – лучший помощник. Сразу после того как вы ударились обо что-то, приложите лед на область ушиба. Если есть время и никуда не надо бежать, лучший вариант – держать 40 минут, затем 20 минут отдохнуть, и снова 40 минут холод. В этом случае синяка не будет совсем, или он окажется гораздо меньше и рассосется быстрее.

Но если вы опоздали с холодом, и на ушибленном месте уже налился кровоподтек, холод прикладывать не стоит. Теперь, наоборот, нужно расширить сосуды, чтобы синяк как можно быстрее рассосался, а для этого надо делать теплые компрессы или йодовую сетку.

### Растяжение связок

Обычно эта неприятность случается со связками голеностопного сустава. Неудачно наступил ногой в ямку, подвернулась стопа... Резкая боль в поврежденной ноге не дает возможности нормально идти. Если не принять необходимых мер, в месте растяжения быстро развивается отек, а зачастую и синяк. Потом, как правило, все проходит, оставляя после себя лишь неприятную память, но для этого требуется довольно много времени. Это я могу утверждать точно, поскольку не раз сталкивалась с подобными случаями. Обычно пациенты звонили мне, когда стопа уже сильно опухала. В таких случаях исправить что-то гораздо сложнее, остается просто ждать, пока сустав восстановится. Чаще всего через неделю человек уже может наступать на больную ногу, а вот легкая хромота остается недели на 3. Кстати, одна моя знакомая растягивала связки дважды – сначала на одной ноге, а через пару месяцев – на другой. От травм не осталось и следа, но с тех пор она не хочет носить обувь на высоком каблуке, поскольку именно тонкая шпилька оба раза становилась причиной всех ее неприятностей.

Чтобы не ждать так долго, а также чтобы избавить себя от неприятных ощущений (а растяжение связок – это довольно-таки больно), нужно как можно быстрее приложить холод к пострадавшему суставу. Держать так же, как при ушибе: 40 минут лед и 20 – отдых. Всего 3 часа подряд, а потом через 1—2 часа снова кладите холод минут на 30. Разумеется, холод надо прикладывать не прямо на кожу, а через полотенце или несколько слоев обычной ткани.

Если вы не дома, то прежде всего надо наложить на ногу тугую

повязку. Это делается для того, чтобы как можно меньше тревожить пострадавший сустав. Да и дома без повязки не обойтись. Даже во сне вы можете неудачно шевельнуть ногой. Ничего страшного, в общем-то, от этого не будет, но кому нравится просыпаться от боли? Только на ночь не стоит заматывать ногу слишком туго, поскольку повязка пережимает сосуды и не дает крови свободно по ним циркулировать. Недостаток же кислорода и питательных веществ, которые ткани получают с кровью, ни к чему хорошему не приводит.

Если на месте растяжения наливается большой кровоподтек, появляется большая опухоль, а боль не стихает через некоторое время, нужно обратиться к врачу, поскольку речь может идти о разрыве связок, а это уже серьезно.

### Вывих

Эта травма куда тяжелее растяжения. При вывихе кончики костей, соединенные между собой в подвижный сустав, расходятся. При этом зачастую происходит разрыв суставной сумки (своеобразного мешочка, окружающего сустав) и растяжение связок, данный сустав укрепляющих. Все это сопровождается очень сильной болью.

Поскольку кончики костей при вывихе не прилегают друг к другу так, как надо, кости принимают необычное положение, и двинуть поврежденной рукой или ногой практически невозможно. Внешне поврежденная конечность кажется короче, а на поврежденном суставе обычно можно заметить ямку или, наоборот, выпуклость.

При оказании первой помощи надо помнить, что вправлять вывих может только врач. Даже если вы знаете в теории, как это делается, не пытайтесь исправить положение самостоятельно. Иногда вывих может сопровождаться переломом, и вправление может привести к еще большему смещению костей. Будет гораздо лучше, если вы туго перебинтуете поврежденный сустав, как есть, и приложите к нему холод. После этого доставьте пострадавшего в больницу. Медлить с этим нельзя, поскольку постепенно вокруг вывихнутого сустава начинает образовываться отек, из-за которого поставить смещенные кости на место будет очень трудно. Лед не только уменьшит боль, но и замедлит развитие отека и тем самым даст гораздо больше времени на оказание помощи.

## Перелом

От сильного удара кости могут не выдержать нагрузки и переломиться. При этом возникает резкая боль, кость принимает необычную форму (это хорошо заметно при переломах конечностей). Иногда кончик кости может прорвать кожу, и тогда перелом называется открытым.

Самыми легкими считаются переломы конечностей, поэтому сначала я расскажу о них. Боль усиливается при малейшей попытке пошевелиться, при этом часто слышен хруст. Это один из важнейших признаков перелома.

Первое, что вы должны сделать при оказании первой помощи, это обездвижить поврежденную конечность, для чего фиксируют не только кость, но и суставы выше и ниже перелома. При этом используются шины из любого подручного твердого материала. Под шину нужно обязательно подложить слой ваты или ткани. Если перелом открытый, в первую очередь надо обработать рану любым дезинфицирующим средством: перекисью водорода, раствором марганцовки, йодом (но внимание, нельзя лить йод на рану, нужно только осторожно смазать ее края, в противном случае человек может заработать сильнейший болевой шок). Ни в коем случае нельзя заталкивать обратно в рану выпирающие кончики костей, это может стать причиной еще более сильного их расхождения. Потом на область перелома накладывают холод (чтобы не образовывался отек), пострадавшего отправляют в больницу.

При переломе шейки бедра первая помощь та же, но только обездвиживают все суставы ноги: голеностопный, коленный и тазобедренный.

Перелом позвоночника может стать причиной полного паралича, поэтому никаких повязок накладывать не надо, а только уложите пострадавшего на твердый щит и в таком положении перевезите в больницу.

При переломах ребер нужно туго перевязать грудную клетку любым материалом. Холод обязателен.

Перелом костей таза тоже представляет серьезную опасность. Кроме

того, это один из наиболее болезненных переломов. Острые кончики костей могут повредить органы, находящиеся внизу живота: мочевой пузырь, прямую кишку, у женщин – матку, яичники, влагалище. Поэтому даже если вы не уверены в том, что это действительно перелом, лучше не рисковать. Пострадавшего надо уложить на спину, ноги согнуть и развести в стороны, подложив под колени валик. На нижнюю часть живота положите холод. Это и уменьшит боль, и, возможно, остановит кровотечение, если оно есть.

### Ушибы головы

Сильный удар головой может стать причиной серьезных расстройств, поскольку головной мозг очень чувствителен к любому воздействию. В любом случае в первую очередь к ушибу прикладывают холод. Даже если ничего страшного не произошло, это избавит человека от синяка или шишки. От сильного удара может произойти сотрясение мозга. Его признаки бывают разными в зависимости от серьезности сотрясения. Наиболее частый признак – потеря сознания, которая может длиться от нескольких секунд до нескольких часов. Но человек не всегда теряет сознание. Если сотрясение не очень сильное, оно может проявить себя через несколько часов или даже дней. Обычные запоздалые признаки – это головная боль, тошнота и рвота. При их появлении нужно немедленно обратиться к врачу.

Если человек потерял сознание, его нужно уложить на бок, чтобы при рвоте он не захлебнулся. Кроме того, это удерживает голову в одном положении, что очень важно, поскольку, помимо сотрясения, у пострадавшего вполне может быть повреждение костей черепа. При неосторожных движениях осколки кости могут повредить головной мозг. Не пытайтесь привести пострадавшего в чувство, вливая ему в рот воду, от этого он может захлебнуться.

В любом случае на голову надо положить холод, чтобы снизить риск кровоизлияния в мозг. Если вы видите, что пострадавший дышит с трудом, дыхание прерывается или становится неглубоким, нужно начинать делать искусственное дыхание, а при ослаблении сердцебиения – непрямой массаж сердца.

### Сдавливание конечностей

Такая ситуация обычно возникает при несчастном случае, когда руку или ногу придавливает упавшим тяжелым предметом. Реже сдавливание возникает, если человек долго (7 и больше часов) лежит на твердой поверхности без движения. В этом случае сосуды пережимаются под тяжестью упавшего предмета или под своей собственной тяжестью. При этом ткани конечности перестают получать кислород и питательные вещества. Если это длится долго, ткани могут омертвевать. Обычно в это время конечность становится холодной на ощупь, приобретает неестественную бледно-синюшную окраску. Человек не чувствует боли до тех пор, пока тяжесть не снимают. Это связано с тем, что, когда сосуды снова расправляются, вредные вещества, образовавшиеся в омертвевших тканях, начинают поступать в кровь. Кроме того, нервы конечности снова становятся чувствительными, и из-за этого возникает боль. В результате человек теряет сознание.

Чтобы избежать этого, нужно не сразу кидаться снимать тяжесть, а сначала наложить жгут на пострадавшую конечность. Это не даст крови разнести вредные вещества по всему организму. Только после этого можно убирать тяжесть. Освобожденную конечность нужно как можно лучше обложить льдом, снегом или тканью, смоченной холодной водой. Холод здесь нужен, как никогда. Он не только сузит сосуды, но и остановит процессы омертвения в ткани, а это увеличит шанс на выздоровление пострадавшей конечности. Разумеется, человека нужно немедленно доставить в больницу.

## Ожоги

Ожог – это довольно распространенная травма, особенно часто встречающаяся у женщин. Сами посудите: раскаленные сковородки с кипящим маслом, горячая вода в кастрюлях, утюг... А еще есть пар, ожог от которого самый болезненный. Неудачно приподняла крышку кипящего чайника – и рука покраснела от пара.

Различают 4 степени ожога. I (самая легкая) – просто покраснение кожи. Боль, конечно, ощутимая, но не слишком сильная. II степень ожога – волдыри. III и IV степени – уже опасно, поскольку в этом случае повреждается не только кожа, но и ткани под ней.

I и II степени ожога лечат главным образом холодом. Чем раньше вы



сунете руку под струю ледяной воды или приложите к ней любой холодный предмет, тем меньше потом будет болеть ожог. Очень распространенным способом лечения считается масло или жирный крем, однако на самом деле от этого становится только хуже. Дело в том, что при ожоге кожа должна как можно быстрее охладиться, а масло создает на ней жирную пленку, сохраняющую тепло внутри. А вот холод – другое дело. Он как бы вытягивает тепло из пострадавшего места. Если ожог не очень сильный, лед избавит вас от волдырей, и в любом случае заметно снизит боль.

Если уж волдыри образовались, их ни в коем случае нельзя прокалывать. Под пузырьком идет восстановление кожи, но до поры до времени она еще слишком нежная и тонкая, чтобы создать барьер для микробов. А пузырек защищает ее. Кроме того, новая кожа слишком чувствительна, и даже легкое движение воздуха вокруг нее, не говоря уже о прикосновениях, будет вызывать боль.

А вот раны III и тем более IV степени ожога, когда кожа становится темно-серой или даже черной, лучше вообще не трогать. Холод здесь мало чем поможет, а вот риск занести инфекцию в рану заметно возрастает. Гораздо лучше сразу наложить стерильную повязку и отправить пострадавшего в больницу.

Помимо ожогов, вызванных высокой температурой, есть ожоги химические. Они вызваны концентрированными кислотами и щелочами, но при этом мало чем отличаются от ожогов классических. Главное в этой ситуации, как можно быстрее смыть едкое вещество струей холодной воды. Именно холодной, поскольку теплая может усилить химическую реакцию. Когда жжение прекратится, не спешите сразу выключать воду. Подождите еще несколько минут. Иногда на коже может остаться небольшое количество кислоты или щелочи. Его недостаточно для того, чтобы вызвать боль, но вполне хватит на ожог. Разумеется, он будет не такой сильный, но все равно не слишком приятный.

Для того чтобы волдырь исчез быстрее, через несколько часов после ожога приложите к нему холодный компресс или кусочек льда, сделанный из травяного настоя. Вот рецепты.

1. *Требуется:* корни алтея лекарственного – 2 ст. л. *Приготовление.*

Измельченные корни залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настаивать 6 часов в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

2. *Требуется:* цветки бузины черной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

3. *Требуется:* трава вербены лекарственной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

4. *Требуется:* корни воробейника краснокорневого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

5. *Требуется:* кора дуба черешчатого – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную кору залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, настаивать 3 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

6. *Требуется:* цветки клевера лугового (трехлистник луговой) – 3 ч. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

7. *Требуется:* трава красоднева малого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

8. *Требуется:* листья купыря лесного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

9. *Требуется:* корни куркумы дикой – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

10. *Требуется:* луковицы лилии кудреватой (саранки) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные луковицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

11. *Требуется:* лишайник пармелия (порезная трава) – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченный лишайник залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

12. *Требуется:* листья плюща обыкновенного – 1 ч. л. *Приготовление.*

Измельченные листья залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 1 час, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

13. *Требуется:* цветки просвирника лесного (мальвы дикой) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

14. *Требуется:* цветки ромашки аптечной – 5 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 10 часов, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

15. *Требуется:* цетрария исландская (мох исландский) – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную цетрарию залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

16. *Требуется:* листья эвкалипта шарикового – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут на водяной бане, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

17. *Требуется:* цветки эхинацеи пурпурной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек

льда на 15 минут.

18. *Требуется:* листья яснотки белой (крапивы глухой) – 1 ст. л., цветки яснотки белой – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

19. *Требуется:* листья алоэ древовидного. *Приготовление.* Листья вымыть кипяченой водой, измельчить, отжать сок через марлю или сито, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

20. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

21. *Требуется:* цветки календулы лекарственной (ноготков) – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

22. *Требуется:* листья липы мелколистной. *Приготовление.* Листья вымыть кипяченой водой, измельчить, охладить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу на 15 минут.

23. *Требуется:* сырой картофель. *Приготовление.* Картофель очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Положить на марлевую салфетку 1 ч. л. охлажденной кашицы.

*Применение.* Прикладывать к ожогу на 15 минут.

24. *Требуется:* трава кровохлебки лекарственной – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

25. *Требуется:* листья подорожника обыкновенного – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

26. *Требуется:* трава сушеницы болотной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

27. *Требуется:* плоды тыквы обыкновенной. *Приготовление.* Плоды вымыть, очистить от кожуры, измельчить, залить небольшим количеством кипятка, охладить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу на 15 минут.

28. *Требуется:* листья чернокорня лекарственного (лиходейки) – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

29. *Требуется:* трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

30. *Требуется:* измельченные корни лопуха большого – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

31. *Требуется:* измельченные листья капусты белокочанной – 1 ст. л., яичный белок – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Листья капусты смешать с яичным белком, охладить.

*Приготовление.* Прикладывать к ожогу на 15 минут.

32. *Требуется:* морковь огородная.  
*Применение.* Морковь вымыть кипяченой водой, натереть на мелкой терке, охладить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу на 15 минут.

33. *Требуется:* трава полыни горькой – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

34. *Требуется:* цветки пижмы обыкновенной – 1 ч. л.  
*Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

35. *Требуется:* цветки маргаритки многолетней – 2 ч. л.  
*Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 3 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

36. *Требуется:* измельченное корневище лапчатки прямостоячей – 1 ст. л. *Приготовление.* Корневище залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

37. *Требуется:* измельченные корни ревеня тангутского – 2 ст. л. *Приготовление.* Корни залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

38. *Требуется:* листья щавеля конского – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

39. *Требуется:* измельченная кора ивы белой – 2 ст. л. *Приготовление.* Кору залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.

40. *Требуется:* плоды рябины черноплодной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные плоды залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, охладить или заморозить.

*Применение.* Прикладывать к ожогу холодный компресс или кусочек льда на 15 минут.



*Тепловой удар* Именно тепловой удар был причиной гибели мальчиков, изображающих ангелов на праздниках в эпоху Возрождения. С головы до пят юных актеров покрывали золотой краской. К концу дня мальчики теряли сознание и зачастую умирали. Это долго не могли объяснить, а дело было в той самой золотой краске. Все протоки потовых желез, разбросанные по нашему телу, закрывались золотом. Организм не мог справиться с неумолимым повышением температуры, и в итоге ребенок мог умереть от перегрева. К счастью, ученые все-таки поняли, в чем причина этих несчастных случаев, человечество усвоило жестокий урок.

Итак, тепловой удар возникает в тех случаях, когда организм не может выделить достаточное количество тепла для того, чтобы снизить температуру. Обычно это случается в душных закрытых помещениях, где собралось много людей. Тепловой удар возникает внезапно: человек просто теряет сознание. Если не оказать ему помощь, все может закончиться очень плохо.

Нужно немедленно перенести человека в прохладное помещение, расстегнуть, а лучше вообще снять одежду, положить на лоб, шею и грудь ткань, смоченную холодной водой. Когда пострадавший придет в себя, нужно напоить его прохладными напитками (только не алкогольными). В этой ситуации все зависит от быстроты реакции.

*Солнечный удар* Эта неприятность чаще всего случается на пляже, когда люди загорают с непокрытой головой. Причина – все тот же перегрев плюс действие ультрафиолета.

Солнечный удар обычно наступает не так внезапно, как тепловой. Чаще всего сначала возникает головокружение, головная боль, звон в ушах. Обычно это тревожит человека, и он уходит в тень. В этой ситуации важно как можно быстрее охладиться: зайти в прохладное помещение, умыться, выпить холодной воды. Этого бывает достаточно, чтобы все неприятные симптомы постепенно исчезли.

Иногда, несмотря на плохое самочувствие, человек упорно продолжает находиться на солнце. Тогда возникает слабость, дрожь в ногах, дыхание становится неглубоким, пульс – слабым и быстрым. Вслед за этим начинаются боли в животе, понос, рвота. В это время пострадавший часто

теряет сознание.

Действия в этом случае такие же, как при тепловом ударе: перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение, положить холодные компрессы на грудь, лоб и шею, после возвращения сознания напоить холодной водой. Одновременно с этим нужно вызвать врача.

## Обморожение

Говоря о холоде, нельзя не упомянуть о состоянии, когда он действует на организм слишком долго. Это обморожение. Оно возникает из-за длительного сужения сосудов. В итоге кожа бледнеет, теряет чувствительность. Если холод действовал слишком долго, то на пострадавшем месте могут образоваться пузыри, (такие же, как при ожоге), или даже произойти омертвление тканей.

При любой степени обморожения нельзя сразу согревать обмороженное место, равно как и растирать ее снегом. Это только ухудшит ситуацию, вызвав боль, подчас довольно сильную. Да и пузыри чаще всего образуются именно от этого. Здесь надо действовать постепенно, как при закаливании. Сначала смочите поврежденный участок водой комнатной температуры, потом постепенно повышайте ее одновременно с массажем и растиранием. Только так вы избежите боли и пузырей.

Если обморожена большая часть тела, то пострадавшего нужно отправить в больницу.

## Укусы насекомых

Летом пчелы, осы и прочие кусачие насекомые доставляют немало хлопот. Большинство людей нормально реагирует на их укусы: возникает боль и небольшой отек, который постепенно рассасывается. Если вы относитесь к их числу, нужно в первую очередь удалить жало, затем смазать ранку йодом. А боль поможет снять кусочек льда.

Есть люди, реагирующие на укусы сильнейшим отеком, который может захватывать и шею, что ведет к удушью. В этом случае также надо немедленно вытащить жало, а затем, приложив к месту укуса лед, как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу.

Пчела или оса могут ужалить куда угодно. Я сама стала свидетельницей случая, когда оса ужалила девушку в язык. Причина была проста: оса села на яблоко, которое в этот момент грызла девушка. К счастью, все обошлось. Конечно, такой укус куда больнее, но сильного отека не было. Если такое произошло с вами, обязательно пососите кусочки льда, съешьте мороженое, в общем, постарайтесь как можно лучше охладить язык. В противном случае, особенно если у вас повышенная чувствительность к пчелиному яду, может развиваться сильный отек, а это повлечет за собой удушье. Если отек долго не проходит, а место укуса болит (такое бывает у людей с чувствительной кожей), можно снова обратиться за помощью к холоду. Лучше всего заморозить травяные настои, а потом прикладывать кусочки к месту укуса.

1. *Требуется:* трава багульника болотного – 1 ст. л., листья крапивы жгучей – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

2. *Требуется:* корни воробейника краснокорневого – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

3. *Требуется:* цветки язвенника многолистного – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

4. *Требуется:* листья малины обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

5. *Требуется:* корни петрушки огородной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в

закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

6. *Требуется:* листья подорожника обыкновенного – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

7. *Требуется:* трава календулы лекарственной (ноготков) – 1 ст. л.  
*Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

8. *Требуется:* трава череды трехраздельной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 12 часов в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

9. *Требуется:* трава мяты перечной – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

10. *Требуется:* трава ярутки полевой – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

11. *Требуется:* корни щавеля курчавого – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

12. *Требуется:* листья мяты перечной – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

13. *Требуется:* трава мари белой (лебеда) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

14. *Требуется:* листья манжетки обыкновенной – 3 ст. л. *Приготовление.* Измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

15. *Требуется:* трава кирказона ломоносовидного – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

16. *Требуется:* трава полыни горькой – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

17. *Требуется:* трава ясменника душистого – 2 ч. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

18. *Требуется:* трава багульника болотного – 1 ч. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

19. *Требуется:* трава чабера садового – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 3 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

20. *Требуется:* корни одуванчика лекарственного – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные корни залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 минут на медленном огне, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

21. *Требуется:* цветки пижмы обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

22. *Требуется:* трава тимьяна ползучего (чабрец) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

23. *Требуется:* цветки бузины черной (бузиновый цвет) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

24. *Требуется:* трава звездчатки средней (мокрица) – 5 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

25. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

26. *Требуется:* цветки клевера лугового – 3 ч. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

27. *Требуется:* цветки лаванды настоящей – 2 ст. л. *Приготовление.* Измельченные цветки залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

28. *Требуется:* мирра (коммифора) – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную мирру залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

29. *Требуется:* листья подорожника большого – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, заморозить.

*Применение.* Прикладывать к месту укуса на 15 минут.

*Укус змеи* Змей недаром боятся. В древности их укусы были практически неизлечимы и почти всегда несли с собой смерть. Сейчас медицина может спасти укушенного человека, но только в том случае, если как можно быстрее доставить его в больницу.

Яд из ранки распространяется по организму, вызывая сонливость, отеки, поверхностное дыхание. При оказании первой помощи важно не дать яду быстро распространиться. Очень хороший способ – отсасывание яда, но он подходит лишь в том случае, если у того, кто оказывает помощь,

нет кариозных зубов и язвочек во рту (иначе яд попадет к нему в кровь; это не вызовет таких серьезных последствий, но вот отек гарантирован). Кроме того, невозможно таким способом удалить весь яд из ранки.

Для того чтобы яд не распространился слишком быстро, нужно уложить пострадавшего, обеспечив ему полный покой, а на место укуса положить холод. Это сузит сосуды. Прием алкогольных напитков и прижигание раны только ускорят процесс отравления, а стягивание конечности жгутом малоэффективно.

Думаю, что эти советы не только помогут вам не растеряться в трудной ситуации, но и лишний раз докажут, что холод это наш друг и помощник.



## Глава 5 Доказано наукой

Эта глава будет посвящена достижениям современной медицины. Вы будете приятно удивлены, но лечение холодом давно уже вышло из разряда народной медицины. Врачи признали, что холод может снимать боль и останавливать кровь, а немного позже закаливание стало официальным методом укрепления здоровья. Но наука не остановилась на достигнутом.

Холод способен мобилизовать все защитные силы человеческого организма, если его правильно применять. Сейчас в хирургии активно используется это свойство. Коленный сустав один из самых сложных в нашем теле, и в то же время именно он часто страдает. Падения, удары, просто прыжки могут стать причиной его повреждения, а вот исправить это не так легко. Операции на суставе обычно очень сложные, а восстановление – долгое. Чтобы снизить боль, а также чтобы сустав быстрее смог вернуться к нормальной работе, используется холод. На колено надевают специальный аппарат, состоящий из множества трубочек, по которым пропускают ледяную воду или специальную охлаждающую жидкость. Этот метод используется все чаще и чаще и приносит великолепные результаты.

Но гораздо больше впечатляет другой способ использования холода для лечения многих заболеваний. Это криотерапия, что дословно значит «лечение холодом». Криотерапия это воздействие на организм воздухом очень низкой температуры: от  $-110$  до  $-160$  °C. Казалось бы, невозможно вынести это, просто рассыпаться на кусочки, однако нет. Лечебное действие такого воздуха уже доказано наукой и с успехом применяется на практике.

Такая низкая температура сначала начала применяться в косметологии. Жидкий азот используется для удаления родинок, бородавок, шрамов и прочих некрасивых образований на коже. Для этого на проблемное место кладут ватный тампон, смоченный жидким азотом, слегка нажимают и держат так около 30 секунд. Буквально через минуту после процедуры кожа припухает, краснеет, а потом на этом месте

образуется пузырек, похожий на волдырь или сразу корочка. Через несколько дней корочка отпадает, оставляя после себя небольшой бледно-розовый шрам, который со временем рассасывается. Огромное преимущество этого метода в легкости и безопасности. Если такой вид лечения еще более или менее понятен, то криотерапия до сих пор вызывает удивление.

Сама по себе процедура сначала внушает ужас: пациента погружают в специальный бассейн, после чего из многочисленных отверстий в его стенке начинает поступать холодный воздух. Это длится в течение 3 минут, после чего человек уходит в специальную комнату отдыха.

Основной механизм воздействия холода – это сужение сосудов кожи. Кроме того, из-за крайне низкой температуры раздражаются многочисленные биологически активные точки, разбросанные по всему нашему телу. До сих пор не известно точно, каким образом эти точки могут изменять работу различных органов, но факт остается фактом. Об этом писали еще восточные врачи, ставшие основоположниками акупунктуры (иглоукалывания). Только там иголки вводятся в строго определенные точки для того, чтобы воздействовать на конкретный орган, а при криотерапии холод раздражает все точки сразу.

Если при действии холодной воды у человека могут начаться судороги, то ледяной воздух не только не вызывает этой реакции, но, наоборот, расслабляет мышцы. Дело тут в нервных окончаниях, находящихся в толще кожи. Раздражение от кожи идет к головному мозгу, где в ответ вырабатываются эндорфины. Это особые вещества, которые часто называют гормонами счастья. Действительно, они выделяются при получении удовольствия как физического (например, при поедании любимой еды), так и морального (например, при встрече с любимым человеком). Эндорфины успокаивают человека, расслабляют мышцы. Именно поэтому криотерапия снимает мышечные спазмы, возникшие внутри организма.

Еще одно действие холодного воздуха – это обезболивание. Постепенно по ходу процедуры чувствительность кожи снижается, боль тоже исчезает. Частично это связано с действием все тех же эндорфинов, но в большей степени – со снижением чувствительности нервных окончаний. Сначала это происходит с нервами кожи, потом и с более

глубокими нервами. Кстати говоря, обезболивающий эффект холода известен с давних пор, и низкая температура была первым видом анестезии.

Возможно, вы спросите, почему же люди замерзают на улице в холодную погоду, а действие таких низких температур только идет на пользу. Объяснение здесь простое. Дело в том, что в воздухе, помимо азота, кислорода и других газов, содержатся также пары воды. Их может быть много (в дождливую погоду) или мало, но они есть всегда. Вода гораздо лучше способна забирать тепло у организма, именно поэтому при большей влажности воздуха нам кажется холоднее.

Для криотерапии используется особый, абсолютно сухой воздух, а пациент перед процедурой тщательно высушивает все тело. Малейшие частицы воды при такой низкой температуре могут вызвать тяжелейшее обморожение. Кроме того, во время проведения криотерапии самые уязвимые для холода места (кисти и стопы) защищают специальными бахилами. И дышит пациент не холодным воздухом, а обычным, поскольку его голова находится над стенками бассейна.

После того как человек покидает бассейн, начинается обратная реакция. Сосуды кожи расширяются, из-за чего тело приобретает розовый, а то и почти красный цвет. В это время через кожу протекает большое количество крови, и различные кремы, мази, маски, да и уколы тоже действуют гораздо быстрее и эффективнее, именно поэтому криотерапия активно используется при лечении целлюлита, а также кожных заболеваний.

Косметологи считают криотерапию настоящей панацеей от многих заболеваний. Сами посудите, никаких шрамов, никакой анестезии, да и времени не так много затрачивается. Конечно, пока эта процедура относительно дорого стоит, но многие люди готовы заплатить любые деньги, лишь бы избавиться от розовых пятен псориаза на коже или от шишек на мочках ушей – результата неудачного прокалывания.

Однако криотерапия нашла применение не только в косметологии. Ее используют хирурги и травматологи для того, чтобы снизить боль после операции и чтобы суставы быстрее приходили в норму. Кроме того, криотерапия зарекомендовала себя как прекрасное средство для лечения

многих заболеваний суставов, таких как ревматизм и артрит.

Еще одно замечательно действие криотерапии – профилактика различных заболеваний. Своеобразная гимнастика для сосудов (сначала сужение, затем расширение) укрепляет их, а значит, тренирует всю сердечно-сосудистую систему. Вообще, действие очень низкой температуры полезно для всего организма. Исследования показали, что люди, регулярно проходящие сеансы криотерапии, практически не болеют простудными заболеваниями. Само собой, после такой тренировки их организму уже ничего не страшно.

Однако не стоит думать, что криотерапия это абсолютно безвредная процедура. Нет. Она имеет и недостатки. Главным образом они связаны с многочисленными противопоказаниями. Организм должен быть достаточно крепким, иначе процедура будет не лечить, а, наоборот, приносить вред. При серьезных заболеваниях сердца и сосудов человек может не перенести сеанса. Гипертоникам тоже противопоказано такое лечение.

Кроме того, человек может просто плохо реагировать на холод. Тогда вместо приятной процедуры криотерапия превращается в наказание, когда возникает сильное раздражение кожи, своеобразная аллергия на холод. Другой неприятный вариант – чересчур сильное расширение сосудов после процедуры, когда они надолго остаются заметными в виде синеватой сетки. Однако такие проблемы встречаются крайне редко, поскольку в конечном итоге все зависит от врача, который назначает вам такое лечение.

Сегодня криотерапия, как и многое другое, имеет поклонников и противников, причем не только среди пациентов, но и среди врачей. Кто-то считает ее панацеей, кто-то ругает, вспоминая неудачные случаи. Кто-то ссылается на ее дороговизну, кто-то не жалеет денег. У этого способа лечения есть и плюсы, и минусы. Что выберете вы? Решайте.

## Заключение

Вот и конец. Холод ругают так часто, что я решила реабилитировать его в ваших глазах. Ведь это не только причина простуд и невралгий, но и отличное средство от многих заболеваний. Неважно, как он используется – в виде контрастного душа или кусочка льда, прохладного компресса или купания в проруби. Важно его исцеляющее действие, тайны которого теперь вам известны.

Историками описано множество случаев, когда люди поддерживали свое здоровье именно с помощью холода. Его силу оценили Клеопатра и Александр Македонский, Екатерина Великая и Суворов. Однажды попробовав, они никогда не забывали про него, и не зря. Их имена навеки остались в памяти людей. Красота Клеопатры и Екатерины, сила великих полководцев... Холод сыграл в этом немалую роль.

Мы не правители и не воины. Мы простые люди. Но кто мешает нам последовать примеру великих? Кто мешает нам послушать врачей, давно признавших холод лекарством? Кто мешает нам быть здоровыми и красивыми? Снова и снова повторяю, все в наших руках!

Здоровья вам!

Алевтина Корзунова

# Холод лечит

