



**Андрей Кутузов**

# **ЛЕЧЕНИЕ ЛЬДОМ И ТАЛОЙ ВОДОЙ**

- ✓ *Показания  
и противопоказания*
- ✓ *Простудные  
заболевания*
- ✓ *Сердечно-  
сосудистые  
заболевания*
- ✓ *Кожные  
заболевания*
- ✓ *Косметология*



 **ПИТЕР**



**Андрей Кутузов**

# **ЛЕЧЕНИЕ ЛЬДОМ И ТАЛОЙ ВОДОЙ**



**Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Новосибирск · Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара  
Киев · Харьков · Минск**

**2006**

**А. Кутузов**

## **Лечение льдом и талой водой**

*Серия «Арсенал здоровья»*

Заведующий редакцией  
Литературный редактор  
Художник  
Корректоры  
Верстка

*А. Буглак  
А. Станкевич  
А. Татарко  
Т. Лаврович, Е. Павлович  
Д. Выдрицкий*

ББК 53.59                      УДК 615.89

**Кутузов А. И.**

**K95** Лечение льдом и талой водой. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Арсенал здоровья»).

ISBN 5-469-00178-4

Вода — старинное целебное средство, которое без особой затраты времени и денег помогает в лечении целого ряда заболеваний. Лед и талая вода, по мнению древних целителей способствуют омоложению человека, являются универсальным средством лечения многих недугов и помогают саморегуляции организма.

Способами приготовления целительного льда и талой воды, оригинальными авторскими рецептами исцеления поделится с вами известный исследователь нетрадиционных лечебных методик Андрей Кутузов.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-469-00178-4

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Подписано к печати 16.01.2006. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Усл. п. л. 5,04.

Тираж 7000 экз. Заказ № 838.

Питер Принт, 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ. 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

# Содержание

Введение .....	4
<b>Свойства талой воды и льда .....</b>	<b>7</b>
<b>Приготовление талой воды и льда .....</b>	<b>16</b>
<b>Лечение талой водой и льдом .....</b>	<b>20</b>
Показания к лечению талой водой и льдом .....	25
Противопоказания к лечению льдом .....	25
Методы применения талой воды и льда .....	27
Заболевания суставов .....	48
Болезни носа, горла .....	51
Псориаз .....	53
Гепатит .....	55
Угревая сыпь .....	56
Бронхит .....	58
Атеросклероз .....	59
Артериальная гипертония .....	60
Мочекаменная болезнь .....	62
Цистит .....	64
Болезни глаз .....	66
Другие болезни .....	67
Лед и талая вода на службе красоты .....	76
Особенности применения талой воды и льда при лечении детей .....	87
Контроль процедур .....	90
Холодолечение в спорте .....	90
Признаки переохлаждения .....	93
Проращивание семян .....	93
Водолечение животных .....	95

## Введение

Первые сведения о водолечении встречаются еще в древнеиндийских и древнеегипетских трактатах, написанных до нашей эры. Также имеются указания на то, что с лечебной целью воду применяли ассирийцы, вавилоняне, иудеи. Из Египта метод лечения был перенесен в Грецию Пифагором (582–507 гг. до нашей эры), где был усовершенствован Гиппократом (460—377 гг. до нашей эры). Из Греции учение Гиппократа о водолечении было перенесено в Рим врачом Асклепиадом (114–59 гг. до нашей эры). В Риме лечение водой получило широкое распространение, о чем свидетельствуют многочисленные остатки древнеримских бань. Рим славился общественными купальнями, располагавшими большим количеством помещений: для умывания теплой водой, мытья горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купальни назывались «бальнеум». От слова этого и произошла в дальнейшем «бальнеотерапия». Особенно ценились купальни-бальнеум с минеральной водой. В жизнеописаниях Витрувия, архитектора Древнего Рима, занимавшегося водоснабжением населения и проектированием водопроводов для подачи городским жителям питьевой воды, говорится, что если в каком-то селении он видел цветущих физически и нравственно жителей, то это означало, что люди в данной местности используют доброкачественную воду ежедневно на протяжении всей жизни.

В «Каноне врачебной науки», созданном в XI веке Абу Али Ибн Синой (Авиценной), среди других лечебных средств также упоминается вода как средство сохранения здоровья. В период Средневековья,

пришедшего на смену античной культуре, развитие водолечения, как и ряда других достижений Древнего мира, приостановилось. Его возрождение относится лишь ко второй половине XVII и первой половине XVIII веков, когда оно начало успешно развиваться в ряде европейских стран.

Наши предки хранили растаявшую из крещенского снега воду в кувшинах на случай болезни. Верили и в то, что если спрыснуть «снеговой водой» холстину, то это так выбелит ее, как не сделают ни солнце, ни зола. Советовали подбавлять крещенского снегу и в корм лошадям, чтоб «не зябки были», давали и курам, чтоб «занашивались пораньше». Умывались снеговой водой поутру в день Крещения, чтоб «без белила белыми быть».

В настоящее время водолечение широко применяется в терапии самых разных заболеваний.

Исследования достоверно выявили связь между заболеваниями печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и количеством вредных примесей в питьевой воде. Существует связь между применением минеральных удобрений и пестицидов и преждевременными родами, психическими расстройствами и другими заболеваниями. Хлорирование питьевой воды позволяет устранить возможности возникновения эпидемических заболеваний, но грозит обострением кишечно-желудочных болезней. Хлор, как самый легкий галоидный элемент, обладает способностью растворять более тяжелые элементы галоидной группы (фтор, бром, йод). Эти элементы имеют способность накапливаться в организме, приводя в ряде случаев к возникновению заболеваний внутренних органов.

В Центре клинической лимфологии установили, что основная масса токсических веществ в организме

человека сосредоточена в межклеточном пространстве — около 83 %, остальная в клетках — 7 %, в крови — 7 % и в лимфе — 3 %. У разных людей эти цифры могут различаться, однако основная закономерность — выраженное загрязнение преимущественно околоклеточного пространства фактически сохраняется всегда. Клетки нашего тела буквально купаются в межклеточной жидкости, из нее они берут питательные элементы и туда же сбрасывают продукты метаболизма. Именно межклеточная среда является тем отстойником, где накапливаются остатки лекарств, пестицидов, консервантов, шлаков, попавших в тело человека вместе с воздухом, водой, пищей. Очень важно очистить межклеточную среду. Именно она в большей мере и определяет здоровье человека.

Тело человека на 80 % состоит из воды. Вода является главной средой, в которой протекает бесчисленное количество химических реакций, лежащих в основе жизни. Являясь важной составной частью жидкостных сред организма — крови, лимфы, тканевой жидкости, — вода омывает все клетки организма, принимает непосредственное участие в обмене веществ. В организме нет ни одного процесса, связанного с обменом веществ, который проходил бы без участия воды. Печень, почки, кожа и легкие непрерывно очищают кровь и все тело человека от ненужных для жизнедеятельности организма веществ. Поэтому в наших с вами интересах помочь внутренним органам в очистке организма, обеспечив поступление качественной воды.

## **Свойства талой воды и льда**

С давних пор талая вода широко использовалась в лечебной практике. Процесс ее получения не составлял большого труда: приносили в избу со двора полное корыто снега или льда и ждали, когда он растает. В настоящее время не так просто найти снег, который превратится после таяния в чистую, полезную для здоровья воду. Сама по себе талая вода не является лекарством. Но она способствует саморегуляции организма, улучшению обмена веществ и жизнедеятельности каждой клетки. И все потому, что она очень похожа по своей молекулярной структуре на межклеточную жидкость. Это значит, что такая вода биологически активна и легко усваивается организмом. В ней есть как бы заряд энергии, бодрости, легкости, которых так не хватает в зимнее время.

Свои уникальные свойства вода приобретает в результате замораживания. Ее структура меняется, и еще некоторое время после оттаивания вода ее «помнит».

Свежая талая вода оздоравливает организм человека, укрепляет его иммунитет. Исследования по изучению биологической активности талой воды проводили сотрудники Донецкого медицинского института и Донецкого НИИ гигиены труда и профзаболеваний. В частности, было установлено, что нагревание талой воды выше  $+37^{\circ}\text{C}$  ведет к снижению биологической активности, которая наиболее характерна для такой воды. Хранение талой воды при комнатной температуре также сопровождается постепенным снижением ее биологической активности: через 16–18 часов она снижается на 50 %. Процесс набухания желатина



за 20 минут в талой воде на 23–27 % интенсивней, чем в обычной. Талая вода влияет на энергетический, информационный, гуморальный, ферментативный обмен живого организма. Она употребляется в виде питья, обливаний, обмываний, ингаляций. Ингаляция свежей талой водой существенно снижает заболеваемость острыми респираторными заболеваниями, назофарингитами, бронхитами, пневмониями. Такая процедура улучшает внешнее дыхание, нормализует состояние и функции слизистой оболочки носа и гортани при компенсированных атрофических и гипертрофических ее повреждениях, улучшает общее самочувствие человека. Какого-либо негативного действия, побочных эффектов она не оказывает.

При замачивании семян в талой воде и поливе ею растений урожай увеличивался в 1,6–2,1 раза (рожь, пшеница, гречиха).

Употребление свежей талой воды целесообразно для поддержания оптимального протекания жизненных процессов в условиях перегревания, высоких физических нагрузок, неблагоприятной экологии.

Талая вода появляется при таянии льда и сохраняет температуру 0 °С, пока не растает весь лед. Обычно исследователи так объясняют ее свойства: специфика межмолекулярных взаимодействий, характерная для структуры льда, сохраняется и в талой воде, так как при плавлении кристалла разрушается только 15 % всех водородных связей. Поэтому присущая льду связь каждой молекулы воды с четырьмя соседними («ближний порядок») в значительной степени не нарушается, хотя и наблюдается большая размытость кислородной каркасной решетки.

Таким образом, талая вода отличается от обычной избытком многомолекулярных кластеров, в которых в течение некоторого времени сохраняются рыхлые льдоподобные структуры. После таяния всего льда температура воды повышается и водородные связи внутри кластеров перестают противостоять возрастающим тепловым колебаниям атомов.

Существуют предположения о том, что талая вода обладает некоторой особой внутренней динамикой и особым «биологическим воздействием», которые могут сохраняться в течение длительного времени.

Секрет, однако, не в структуре, а только в содержании тяжелой воды, которая образуется с помощью тяжелого водорода — дейтерия.

Одна из гипотез старения как раз предполагает накопление в организме атомов тяжелого водорода. Тогда, выходит, даже небольшая замена молекул  $D_2O$  на  $H_2O$  приводит к омоложению! Кстати, когда мы варим пищу, с паром выкипающей воды теряем очень много ценнейшего легкого водорода и таким образом увеличиваем концентрацию вредного дейтерия. Вот почему во многих кулинарных рецептах здорового образа жизни указывается: довести до кипения и выключить, но не кипятить!

Установлено, что так называемая тяжелая вода, в которой, как мы уже знаем, «нормальный» водород заменен тяжелым дейтерием, в больших дозах вызывает гибель организмов, в меньших — действует угнетающе. Тут уж перед нами действительно мертвая вода — без всяких кавычек.

Тяжелая вода — обязательный спутник воды обыкновенной, но содержание ее в природных водах определяется таким соотношением: 1 часть тяжелой воды

на 6800 частей нормальной. Это очень и очень немного, так что нам нечего опасаться. Впрочем, некоторые опытные данные, требующие, правда, дальнейшей проверки, говорят, что было бы еще лучше для нас и для всего живого, если бы тяжелой воды в обыкновенной содержалось еще меньше.

В течение нескольких лет в Томске ученые исследовали, как влияет на жизнедеятельность животных и растений чистая снеговая вода. Дело в том, что в ней содержится меньше тяжелой воды, чем в обычной, взятой из реки или колодца. И обнаружилось, что снеговая вода — «живая», в полном смысле этого слова. Ученые брали 2 группы кур одинакового веса и возраста. Одних поили снеговой водой, других — обычной водопроводной. Опыт продолжался 3,5 месяца. Куры из первой группы снесли 538 яиц, а из второй только 272. К тому же яйца кур, пивших снеговую воду, весили больше.

Снеговой водой поили и супоросную свинью. Через 2 месяца она принесла 10 поросят, каждый из них при рождении весил 1,5 кг, в контрольной же группе новорожденные весили 1 кг или чуть-чуть больше. А в месячном возрасте поросята, получавшие «живую» воду, набрали уже по 9 кг каждый, в то время как обычная масса поросят в этом возрасте — около 5 кг.

Не менее интересные результаты дали опыты с растениями. В Томском ботаническом саду снеговой водой поливали огурцы, и они давали вдвое больший урожай. А те, у которых и семена замачивали этой водой, — почти втрое. Урожай редиса «живая» вода увеличивала на 230 %!

Проводили и проводят эксперименты со снеговой водой в Санкт-Петербурге. Когда цыплятам стави-

ли блюдечко с обычной водой, они пили спокойно, но стоило налить талой, прямо с плавающими льдинками, как цыплята начинали пить с жадностью, дрались и лезли в блюдечко лапками.

Эти и подобные им эксперименты дали повод высказать чрезвычайно смелое предположение о причинах сезонных перелетов птиц. Возможно, что инстинктивная тяга перелетных птиц гнездиться не на юге, в местах зимовок, а на севере обусловлена именно талой водой. Талая вода, по мнению авторов этой идеи, способствует выведению здорового, многочисленного и жизнестойкого потомства.

Исследователи талой воды и ее благотворного влияния на живые существа не могли оставить без внимания и такие факты. В Арктике микроорганизмы особенно бурно развиваются у кромки тающих льдов. То же самое можно наблюдать и в тундре, и в горах, где лежат вечные снега и ледники.

Ученые считают, что благотворное влияние талой воды на живые организмы кроется не только в том, что в ней меньше тяжелой фракции, но и в ее структуре. Вода, образовавшаяся из растаявшего льда или снега, некоторое время по своему строению ближе к первоисточнику, чем к обычной воде из реки или озера в жаркий летний день. Благодаря этому она более активно участвует в биохимических процессах, протекающих в живом организме.

В ряде случаев, однако, употребление талой воды вызывает ухудшение самочувствия не только у больных, но и у здоровых людей. Почему это происходит? Причин, как правило, две. Дело в том, что талая вода имеет ряд физико-химических и биологических параметров, во многом отличающихся от обычной питьевой воды. Это связано с ее более плотной

квазикристаллической структурой. Если всю свою жизнь человек пьет тысячи и тысячи литров обычной воды, его организм настроен на прием именно такой, а не какой-либо другой жидкости. Потому и биохимические процессы в наших тканях ориентированы на обыкновенную, а не какую-либо другую воду. Если сразу перейти на употребление талой воды, исключив обычную, — это вызовет сильнейший стресс на клеточном уровне. Обмен веществ не успеет перестроиться на использование талой воды. В большинстве случаев подобный стресс вызывает еще большее ослабление функций организма. Переходить на употребление талой воды нужно постепенно, начиная с 0,5 стакана в день.

Другая причина заключается в том, что многие замораживают воду в пластиковых контейнерах. Делать этого не рекомендуется. В состав пластиковых бутылок входит диоксин (dioxin) — канцероген, который может вызывать рак, в частности рак молочной железы. Замораживание пластиковых бутылок с водой в морозильнике способствует высвобождению диоксина из пластика. В современном полимеропользующемся мире появилось новое медицинское понятие — «эндокринные разрушители» (endocrine disruptors). Страшен не только диоксин, но и многие другие химические примеси, имитирующие эндогенные гормоны и нарушающие весь обмен. Выделение диоксина происходит и при нагревании пластика. Поэтому врачи и экологи не рекомендуют нагревать пищу в микроволновой печи, используя пластиковые контейнеры. В особенности это касается жиросодержащих продуктов. Комбинация жира, высокой температуры и пластмасс высвобождает ди-

оксин в пищу, и, в конце концов, он попадает в клетки тела.

Для микроволновой печи рекомендуется использование керамической посуды или закаленного стекла. Готовые к употреблению супы, лапшу и другие продукты в полиуретановых упаковках или пластиковых контейнерах необходимо при подогреве переложить в другую посуду. Полимерная пленка, покрывающая пищу во время облучения в микроволновой печи, при высоких температурах также выделяет токсины, поэтому лучше использовать бумажные полотенца для покрывания продуктов при нагревании.

Применение льда оказывает также закаливающий эффект. Расширение периферических кровеносных сосудов после сужения стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает питание всех тканей организма, снижает нагрузку на сердечную мышцу, улучшает венозный отток. Фазовость сосудистой реакции организма на охлаждение может быть более сложной, включая многократно перемежающиеся фазы сужения и расширения сосудов в зависимости от индивидуальной реактивности организма.

Реакция глубоко расположенных внутренних органов и тканей менее выражена, чем реакция кожных сосудов, однако кровоснабжение внутренних органов усиливается, увеличивается образование биологически активных веществ, снижается тонус гладкой мускулатуры. Ледяные аппликации снижают тонус поперечно-полосатых мышц, вызывают обезболивающий эффект путем повышения выработки эндорфинов — гормонов радости, приводят к активизации системы «надпочечники-гипофиз» с усиле-

нием выработки гормонов передней долей гипофиза и корой надпочечников.

Использование льда не вызывает изменения кровообращения, не провоцирует развитие ишемии миокарда, нарушений сердечного ритма и проводимости, не вызывает повышения артериального давления. Это позволяет допускать к процедурам пациентов с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями в начальных стадиях и расширять рамки применения метода для лиц пожилого и старческого возраста.

Процедуры общей криотерапии не сопровождаются побочными эффектами.

Все положительные эффекты льда прежде всего проявляются непосредственно в коже и фиксируются на тканевом уровне. Местно лед применяется и как самостоятельный метод, в некоторых случаях не имеет альтернативы и прекрасно сочетается с традиционными методами в комплексном лечении.

Лед в косметологии имеет несколько аспектов применения. Кратковременная аппликация или массаж льдом подготавливает кожу к другим лечебным и оздоровительным процедурам за счет активизации капиллярного кровообращения и метаболических процессов, повышения проницаемости мембран и т. д. Маски, обертывания, инъекции, физиотерапевтические процедуры, проведенные после таких сеансов, окажут многократно усиленное воздействие.

Снижение проводимости нервных волокон и выделение специальных гормонов сделают последующую процедуру, даже болезненную, легко переносимой.

Ледяные аппликации и массаж очень эффективны для закрепления предыдущего терапевтического

и косметологического воздействия и для снятия нежелательных побочных явлений: воспалений, отеков, болезненных ощущений. В первую очередь это относится к механической и биологической эпиляции, пилингу.

Местно лед особенно широко используется в собственно лечебных и косметологических целях и позволяет добиваться как быстрого улучшения состояния — снимается отек, так и постепенного улучшения при угревой сыпи, розовых угрях, жирной и сухой себорее.



## Приготовление талой воды и льда

Талая вода бывает «снежной» и «мерзлой». «Снежная» талая вода возникает при таянии льда и снега. Однако в такой воде мало солей кальция. «Мерзлая вода» — это замерзшая вода. Замерзание ее может происходить либо в холодильнике, либо в естественных водоемах.

Замораживание — более эффективный способ очистки воды, чем кипячение. Обратите внимание на то, как будет замерзать ваша вода. Сначала лед образуется по краям посуды — чистый и прозрачный. Это самая легкая и чистая вода. Тяжелая вода с примесями солей замерзает дольше и собирается в центре. Вы легко отличите ее по цвету льда — он будет беловато-пузырчатым.

При размораживании чистый лед нужно отделить от грязного. Это можно сделать, промыв середину полувывшейся ледяной глыбы струей горячей воды.

Талую воду лучше пить сразу, в течение суток после оттаивания, пока она еще «помнит» свою измененную кристаллическую структуру. Кипятить ее не рекомендуется, так как талая вода при этом теряет свои свойства. Лед, уже очищенный от примесей, можно раздробить на куски и хранить в морозильнике, оттаивая его по мере надобности.

Если вместо водопроводной замораживать родниковую воду или минеральную — от такой воды будет еще больше пользы, ведь она еще к тому же и минерализованная. Но обязательно убедитесь в том, что вы купили минеральную, а не просто очищенную воду из-под крана. Сделать это несложно. Если на этикетке указаны местонахождение и номер скважины, ее глубина, то это действительно природная минераль-

ная вода. Причем чем глубже скважина, тем больше степень минерализации. При кипячении такая вода может помутнеть или даже дать осадок в виде белых хлопьев. И это еще один способ отличить минеральную воду от питьевой. Если же сведений о скважине нет, то, скорее всего, в такой бутылке не более чем просто очищенная вода с добавлением некоторых минеральных веществ. Бывают также искусственно минерализованные воды — когда в очищенную питьевую воду вводятся различные микроэлементы. Обычно в этих случаях производитель прямо указывает на упаковке: «искусственно минерализованная».

Раньше в деревнях пили снеговую воду, ополаскивали ею голову, умывались. В настоящее время не рекомендуется этого делать, поскольку снег, как и любые осадки, содержит слишком много вредных примесей. Вы же не знаете, в каких местах собирала влагу та или иная туча. Растопив в ведре даже самый свежий чистый снег, собранный далеко за городом, можно заметить в воде черные точки — грязь. Снег может быть очень чистым разве что в горах.

Вода, идущая из-под земли, проходит через естественные фильтры — кремний, известняки, глины. Да и прежде чем попасть в краны, она тоже дополнительно очищается. Поэтому более безопасным будет все-таки замораживание воды в домашних условиях. По крайней мере, безусловная ее польза для организма доказана многими научными исследованиями.

Талая вода сохраняет приобретенную структуру несколько часов, правда, теряет ее при нагревании. Но наибольшей биологической силой обладает только что растаявшая вода, когда в посуде еще плавают отдельные льдинки.

Посуда, в которую наливается вода, плотно закрывается и помещается в морозильные камеры до полного замерзания. Не следует наливать полный сосуд, потому что, если он стеклянный, может лопнуть.

Размораживание производится при комнатной температуре в тех самых закрытых сосудах непосредственно перед использованием.

Замерзшие сосуды можно выставить из морозильника перед сном, и утром получается необходимое количество талой воды.

Не следует замораживать воду в металлическом сосуде, поскольку это снижает эффективность ее целебного действия.

С лечебной целью свежую талую воду следует принимать по 4–5 раз в день на протяжении 30–40 дней. Количество употребляемой талой воды необходимо довести до 1 % от веса тела.

Например, если вес тела составляет 50 кг, то суточная доза — 500 мл свежей талой воды. Для этого дозу талой воды постепенно, начиная с 50–100 мл в день, увеличивают на 50 мл 1 раз в 2–3 дня, пока не доведут до нужного объема (в нашем примере — до 500 мл). Потом дозу постепенно снижают до половины необходимой (в нашем примере — до 250 мл). С профилактической целью свежую талую воду следует принимать в половинной дозе.

### **Способ первый**

Если вы живете в горах — просто нужно растопить снег. При этом снег берется чистый, сухой, свежесвыпавший. Оттаивают его в эмалированном ведре, закрытом крышкой. Для ускорения можно поставить ведро в таз с горячей водой — но не на плиту. На стенках ведра не должно быть смолистого осадка, если же

он есть, то вода для употребления непригодна. Чтобы избавиться от растительных соринки, полученную воду надо профильтровать через 2–3 слоя марли. Затем воду можно слить в стеклянную посуду и плотно закрыть. Срок хранения — не больше 1 недели.

### **Способ второй**

Налейте в стеклянную банку (не до верха) холодную воду из-под крана. Закройте крышкой и поставьте в морозильную камеру холодильника на подкладку, например, из картона (для теплоизоляции дна). Когда вода замерзнет примерно в половине банки, выньте лед, а то, что осталось, — выбросьте (именно эта часть содержит примеси, присутствующие в обычной водопроводной воде). Практически объем удаляемого «рассола» может составлять от 30 до 70 % всего объема налитой воды.

### **Способ третий**

Воду быстро доводят до +94...+96 °С, то есть до температуры так называемого «белого ключа» — когда образуются мелкие пузырьки, но вода еще не кипит. После достижения этой температуры кастрюлю снимают с огня и быстро охлаждают, помещая, например, в ванну с холодной водой. После чего охлажденную воду переливают в стеклянную банку и замораживают.

В талую воду рекомендуется добавлять натуральную морскую соль: 1 ст. ложка соли на 10 л воды. Это обогатит воду необходимыми организму микроэлементами.

## Лечение талой водой и льдом

Холод принято считать в народе основным фактором, провоцирующим различные простудные заболевания. На самом же деле источником простуд являются вирусные инфекции. Еще в середине XX века ученые, изучая воздействие холода на организм человека, обратили внимание на то, что при определенных условиях низкие температуры способны оказывать лечебный эффект. Дальнейшие научные изыскания в этой области привели к созданию совершенно нового направления — криомедицины.

Впрочем, о целебных свойствах холода наши предки знали и использовали их много веков назад. Упоминания о лечебном действии холода встречаются в трудах Гиппократ, Авиценны и даже в более ранних источниках. Многие известные врачи, начиная с Галена, с успехом применяли в качестве противовоспалительного средства низкие температуры. А египтяне еще за 2500 лет до нашей эры применяли холодные компрессы для лечения ранений грудной клетки и переломов костей черепа.

Более 100 лет назад немецкий ученый П. Кнайпп, прыгнув в ледяной Дунай, чтобы вылечиться от воспаления легких, доказал на самом себе, что самое тяжелое заболевание можно победить благодаря холодовому воздействию водных процедур.

В конце XIX — начале XX века во многих странах начали проводиться исследования по оценке влияния на организм низких температур — гипотермии. Помимо общего охлаждения в медицинскую практику вошли методики местного охлаждения. Так, охлаждение желудка стало использоваться для оста-

новки интенсивных кровотечений из верхних отделов пищеварительного тракта при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при геморрагических гастритах, а также при тяжелых формах воспаления поджелудочной железы — для снятия воспалительных явлений. Во время операций по пересадке почек используют местное охлаждение почки при помощи специальной аппаратуры.

Наряду с криохирургией важное место среди новейших низкотемпературных медицинских методов занимает криотерапия — физиотерапевтическая методика, основанная на использовании раздражающего действия холода на систему терморегуляции человека. Точкой отсчета в становлении холодолечения стали работы японских ревматологов по изучению обезболивающего влияния низких температур на пораженные артритом суставы. Постепенно снижая температуру охлаждающей среды, медикам удалось добиться великолепных лечебных результатов, оказать помощь безнадежным больным.

В настоящее время холодотерапия широко применяется в качестве как лечебного, так и профилактического средства. Местные холодовые воздействия используют при последствиях травм головного мозга, энцефалитов, при хронических нарушениях мозгового кровообращения, при травмах опорно-двигательного аппарата, вегетососудистых и других заболеваниях, для оздоровления пожилых людей, а также как закаливающий метод для повышения иммунитета.

Не секрет, что в наше время горожане большую часть жизни проводят в помещениях с искусственным микроклиматом. В таких условиях они находятся

и на работе, и дома, и во время отдыха. Происходит как бы частичная изоляция от естественной климатической среды, что приводит к понижению различных физиологических приспособительных реакций, ослабляет взаимосвязи между внешней и внутренней средой организма. Такая самоизоляция от природы приводит к снижению иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям, к частому переходу различных болезней в хронические формы, трудно поддающиеся лечению. Терапевтическое применение низких температур обладает мощным профилактическим действием, значение которого возрастает по мере ослабления связи человека с окружающей средой.

Лучше всего изучены такие эффекты холода, как снятие боли, уменьшение воспалительного отека, повышение капиллярного кровотока. Считают, что холод оказывает кровоостанавливающее действие, ускоряет заживление пораженных тканей. Результат холодового воздействия зависит как от количества и скорости отведения тепла, так и от характера общей и местной реактивности организма.

Свойства воды во многом обусловлены наличием водородной связи между отдельными ее молекулами и, соответственно, способностью образовывать сложные структурные комплексы. В живом организме много связанной квазикристаллической воды, но есть и свободная неструктурированная и несвязанная вода. Обычная вода со структурой, напоминающей кристаллическую решетку льда, имеет подвижность молекул близкую к подвижности молекул льда. Такая вода замерзает при температуре не  $0^{\circ}\text{C}$ , а значительно ниже ( $-10\dots-18^{\circ}\text{C}$ ), а энергия ее дегидратации близ-

ка к теплоте плавления льда. Кристаллоподобная вода увлажняет ансамбли биологических молекул, хорошо и прочно удерживается ими и тем самым обеспечивает оптимальный ход окислительно-восстановительных и обменных реакций. Структурированная талая вода оказывает влияние на энергоинформационный, ферментативный и другие уровни живого организма. Благодаря ей обеспечивается устойчивость тканей к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды.

При взаимодействии с белками организма часть молекул воды упорядочивает свою структуру до льдоподобного состояния.

Заболевания, травмы, воздействия различных физических факторов разрушают льдоподобную структуру молекул связанной воды. Ее дефицит может быть восполнен за счет прохладной талой воды. Считается, что талая вода почти идентична структурированной воде тканей организма, поэтому ее используют для оздоровления организма, повышения его иммунитета. При повышении температуры более  $+37^{\circ}\text{C}$  вода довольно быстро деструктурируется. Несколько медленнее талая вода снижает свою биологическую активность при  $+20\dots+22^{\circ}\text{C}$  (за 6–18 часов — на 50 %).

Исследователи рекомендуют комбинировать холодолечение с физическими упражнениями. Заметный положительный эффект отмечается благодаря применению криотерапии перед физическими упражнениями при ревматических заболеваниях. Локальную криотерапию применяют при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в том числе при хронических воспалительных заболеваниях суставов.



Криотерапия особенно эффективна при остеоартрозе, заболеваниях мягких околоуставных тканей, травмах, ожогах, контрактурах, ушибах, вывихах, растяжениях, при лечении пролежней, а также в ранний послеоперационный период.

Традиционным источником лечебного холода является тающий лед, помещаемый в резиновые пузыри, пластиковые контейнеры, холщовые мешочки.

Лечение холодом можно проводить и в домашних условиях, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Местные холодовые процедуры в домашних условиях можно проводить с использованием таких охлаждающих агентов, как пузырь со льдом, грелка с водой, охлажденной до  $-1...-4$  °С, часто меняемые салфетки, смоченные холодной водой.

Помните о том, что сеансы льдолечения должны быть строго дозированы по времени и не превышать 3–5 минут! Более длительные сеансы холода стимулируют в коже сигнальные молекулы: фактор роста сосудов. Его активность приводит к развитию расширенной капиллярной сети, видимой на поверхности кожи.

Уникальные стимулирующие и мобилизующие возможности холодолечения еще только изучаются, поэтому непрерывно возрастает сфера ее лечебного и профилактического применения.

Основные лечебные аспекты криотерапии:

- обезболивающий эффект;
- противовоспалительный;
- противоревматический;
- сосудорасширяющий;
- иммуностимулирующий.

## Показания к лечению талой водой и льдом

Основными показаниями для назначения различных холодových процедур являются:

- заболевания сердечно-сосудистой системы (аритмия, стенокардия, вегетососудистая дистония);
- заболевания центральной и периферической нервной системы (радикулит, плексит, мигрень, последствия черепно-мозговых травм и др.);
- импотенция, нарушение сперматогенеза;
- реабилитация после всех травм опорно-двигательного аппарата и оперативных вмешательств;
- заболевания позвоночника (остеохондроз, болезнь Бехтерева);
- болезни суставов (артриты, артрозы, ревматизм);
- трофические язвы;
- заболевания органов пищеварения (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит);
- болезни половых органов (вульвиты, вагиниты);
- заболевания кожи и подкожной клетчатки (угревая сыпь, фурункулы, ожоги, псориаз, atopический дерматит);
- аллергические заболевания;
- ослабление иммунитета.

## Противопоказания к лечению льдом

Общие противопоказания к лечению холодowymi процедурами:

- общее тяжелое состояние пациента;
- декомпенсация хронических сердечно-сосудистых заболеваний;
- острый инфаркт миокарда и период реабилитации после инфаркта;

- мозговые инсульты;
- артериальная гипертензия II ст. (артериальное давление выше 180/100);
- сердечная недостаточность II ст.;
- прогностически неблагоприятные нарушения сердечного ритма и проводимости;
- активный туберкулез легких;
- злокачественные опухоли;
- геморрагические диатезы;
- истерический невроз;
- индивидуальная непереносимость холода;
- растущие фибромы, аденомы, миомы;
- стеноз митрального клапана;
- тяжелые поражения сосудов головного мозга;
- инфекционные болезни кожи;
- эпилепсия;
- глаукома;
- купероз (расширенные капилляры);
- болезнь Рейно;
- серповидно-клеточная анемия.

Хотя среди противопоказаний отмечена индивидуальная непереносимость холода, тем не менее в специальной медицинской литературе встречаются сообщения об успешной десенсибилизации холодом больных «холодовой» крапивницей и «холодовым» бронхоспазмом.

Местная терапия льдом на область левого плеча нежелательна больным с заболеваниями сердца.

Для исследования реакции организма на холод применяют тесты типа «холод-давление», «ледяную» пробу и др. Например, проводят тестирование наложением кусочка льда диаметром 2 или 3 см на предплечье. Выраженную реакцию считают противопоказанием к применению льда.

Категорически запрещается проводить ледяные процедуры с увлажненными участками тела во избежание обморожений (кожные покровы должны быть сухими). Длительность первой процедуры 30–40 секунд, каждая последующая процедура увеличивается по времени воздействия на 10–20 секунд. Максимальная продолжительность процедуры 3–5 минут.

## **Методы применения талой воды и льда**

Применение воды и льда при лечении разделяется на следующие виды:

- компрессы;
- обливание;
- обмывание;
- питье воды;
- массаж льдом;
- прием внутрь.

### **Компресс № 1**

Покрывало смочить талой водой, покрыть им туловище так, чтобы оно все было плотно прикрыто, сверху укутаться шерстяным одеялом и подержать его 45–60 минут. Этот компресс можно повторить несколько раз, вновь и вновь смачивая покрывало.

### **Компресс № 2**

На простыню наложить полотно, а поверх полотна — шерстяное одеяло. Затем намоченный в талой воде и отжатый кусок ткани достаточной длины, сложенный в 2–4 раза, разложить на постели. Больной ложится спиной на приготовленный компресс, с боков и сверху его прикрывают одеялом для предохранения от доступа воздуха. Такой компресс следует держать

около 45 минут, после чего ткань необходимо снова смочить холодной водой. Эта процедура прекрасно помогает при болях в спине, позвоночнике.

### **Компресс № 3**

Смоченную в талой воде плотную ткань наложить на низ живота и покрыть сверху теплым одеялом. Подобные компрессы применять при кишечных коликах, повышенном газообразовании.

### **Ножные ванны № 1**

Наполнить тазик талой водой так, чтобы вода была выше икры или колена. Стоять 3–5 минут. Процедуры проводить ежедневно.

### **Ножные ванны № 2**

Наполнить ванну талой водой так, чтобы при сидячем положении бедра находились в воде. Сидеть 3–5 минут. Процедуры проводить ежедневно.

### **Ножные ванны № 3**

Наполнить ванну талой водой так, чтобы при сидячем положении вода достигала середины живота. Сидеть 3–5 минут. Процедуры проводить ежедневно. Холодная ножная ванна очень важна для здоровья как освежающее и укрепляющее средство, она снижает кровяное давление.

### **Сидячие ванны**

Холодная сидячая ванна улучшает пищеварение, регулирует кровообращение, помогает при гинекологических заболеваниях.

Налейте в ванну столько воды, чтобы при сидячем положении она достигала нижней части живота. Продолжительность процедуры 2–4 минуты.

Эта процедура увеличивает приток крови к области половых органов, стимулируя кровообращение в них и увеличивая таким образом сексуальный потенциал. Присядьте на корточки или сядьте полностью в ванну с холодной талой водой так, чтобы гениталии, анальное отверстие и копчик были погружены в воду. Минимальное время для этого 30 секунд. Начинайте с воды комнатной температуры и приучайте себя постепенно к более низким температурам.

Чередование горячих и холодных ванн усиливает циркуляцию крови, тонизирует тело, увеличивает сопротивляемость болезням. Чтобы техника оказалась эффективной, нужно переходить в другой температурный режим не менее 7 раз. Методика проведения процедуры: наполните 2 таза водой. В один таз наберите холодную талую воду, в другой — горячую воду (комфортной температуры). Садитесь сначала в таз с горячей водой на 15–30 секунд, затем быстро пересаживайтесь в таз с холодной водой также на 15–30 секунд. Повторите процедуру 5–7 раз.

Если вам тяжело пересаживаться, попробуйте использовать обливания.

### **Общая ванна**

Наполните ванну талой водой или обычной водой температуры +37 °С с добавлением кусочков льда. Всем телом погрузитесь в воду и обмывайте мочалкой верхнюю часть туловища. Продолжительность процедуры — не менее 30 секунд и не более 3 минут. Такие ванны полезны и больным, и здоровым. Они способствуют укреплению иммунитета, очищению кожи.

Холодная вода тонизирует функцию «второго сердца» — грудобрюшной перегородки — диафрагмы.

Эта сильнейшая мышца начинает работать более активно. Кроме того, углубляется дыхание и усиливается вентиляция легких. Число колебаний диафрагмы в сутки — около 25 000 (18 колебаний в минуту). Этот совершенный нагнетательный насос одновременно является хорошим «массажистом» печени, селезенки, кишок. Активизация ее водными процедурами приводит также к сжатию всех поверхностных лимфатических сосудов, лимфатических коллекторов живота. Диафрагма опорожняет их в венозную систему, а венозную кровь активно продвигает по направлению к сердцу.

Используя высокую теплопроводность воды, можно сжигать излишки жиров. 15-минутное купание в 20-градусной воде заставляет организм дополнительно выделять около 100 килокалорий тепла, которое получается за счет утилизации жировых отложений. Прохладные водные процедуры способны усиливать аппетит, успокаивать центральную нервную систему.

Отличная тренировка сосудов, улучшение защитных функций кожи и усиление активности других органов достигаются чередованием холодных и тепловых водных воздействий на организм.

Прохладные ванны обладают уже более выраженным действием на организм. Они вызывают активизацию иммунозащитных и приспособительных механизмов, усиливают процессы термоадаптации, активизируют и расширяют функциональные возможности органов и систем — сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной. Повышают активность окислительно-восстановительных процессов в тканях и жидкостях организма. Прохладные воздуш-

ные ванны улучшают течение заболеваний желудочно-кишечного тракта, сон, аппетит, повышают настроение.

Заболевание, усталость, физическая детренированность замедляют процесс приспособления организма к охлаждению. Чем больше снижены приспособительные и функциональные возможности организма из-за болезни, нервной и физической усталости, тем медленнее будет развиваться процесс закаливания. Время для выработки устойчивости реакций на холод для каждого человека индивидуально.

Прохладные водные ванны в домашних условиях удобно применять, используя деревянные, пластмассовые или эмалированные емкости. Для местных ванн могут быть использованы корыта, ведра, тазы и т. п. Вместимость сосуда для общей ванны должна быть 200–300 л для взрослого человека, для поясных или сидячих полуванн — 25–30 л, для ножных ванн — до 20 л, для ручных — до 10 л. Для подводных кишечных ванн необходим более глубокий сосуд вместимостью 400 л и более и глубиной не менее 60 см. Возможно использование волнистых ванн — во время приема процедуры ванна раскачивается и поверхность тела подвергается воздействию волн воды.

Ванны не рекомендуются принимать вскоре после обильной еды или натошак. Желательное время для приема ванн — через 40 минут после легкого завтрака или через 1–2 часа после обеда. После окончания ванны больной вытирается сухой простыней, а затем в течение 20 минут отдыхает.

Контрастные ванны подразумевают наличие двух емкостей с водой различной температуры. Вначале больной входит в ванну температуры +38...+39 °С



на 10 минут, затем следуют температуры от +12 до +4 °С на 1 минуту с последующим повторением этого цикла 3 раза. Процедура заканчивается обливанием холодной талой водой.

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями разница температур теплой и холодной воды снижается до 3–5 °С, для лиц с функциональными расстройствами нервной системы до 5–10 °С. При закалывающей процедуре у здоровых людей и спортсменов разница температур может достигать до 20–30 °С. В последнем случае сначала входят в ванну с теплой водой на 3–5 минут, затем в ванну с холодной водой на 1–2 минуты. Находясь в холодной ванне, делают движения. После ванны тело насухо вытирается. После процедуры следует отдых до 30 минут. Закалывающий курс — 20–30 процедур ежедневно.

Холодные ванны (+10...+15 °С) проводят курсами по 10–15 процедур длительностью 3–6 минут. После прохладных и холодных ножных ванн проводят энергичное растирание стоп и голеней, что способствует протеканию благоприятных сосудистых реакций.

Лечебные процедуры проводят через день, для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями — 2 раза в неделю. Для них курсы лечения — от 5 до 12 процедур.

Влияние холодной воды проявляется в рефлекторном сужении сосудов кожи, в которых содержится около 30 % всей крови человека. В этом случае периферическая кровь как бы «выдавливается» во внутренние органы. Происходит быстрая добавка новых порций кислорода и питательных веществ клеткам внутренних органов и мозга. Поэтому очень полезно 4–5 раз в течение дня обливать холодной водой лицо

и руки. Вода при температуре +16...+20 °С благотворно влияет на деятельность сердца, умеренно урежая частоту его сокращений и тем самым удлиняя время покоя и отдыха сердечной мышцы. При этом улучшается функция одной из главных систем организма — системы крови. Холодные ванны способствуют увеличению количества гемоглобина, эритроцитов и белых кровяных клеток — лейкоцитов, активно участвующих в очищении внутренней среды организма и в иммунной защите (в уничтожении микробов, проникших в организм).

Если тело погружается во время водных процедур в воду полностью, то по закону Архимеда оно теряет в весе столько, сколько вытесняет воды. При полном погружении тела человека весом 70 кг его тело весит 3,4 кг, а если над водой остается голова, то около 7,9 кг. Этот фактор может оказывать свое «корректирующее» влияние на теплопродукцию за счет перераспределения крови в органах и тканях. При глубоком погружении тела в воду («нырянии») во внутренние органы из кожных сосудов выдавливается около 30 % всего объема циркулирующей крови. Если в воду погружается только часть тела, то можно прогнозировать изменение реакции со стороны сосудов конкретных органов.

При общих и локальных воздействиях холода всегда проявляются реакции со стороны крови. В клетках крови изменяется активность различных ферментов. При очень длительном охлаждении повышается вязкость крови, снижается ее текучесть, повышается количество эритроцитов и концентрация гемоглобина. При очень интенсивном или длительном воздействии холода может начаться распад эритроцитов

и в моче появляется большое количество гемоглобина.

Тем, кто боится холодной воды, можно попробовать «похлопывание». Набрали талой водички на руку — и тут же посильнее побейте ладошкой по телу, чтобы порозовела рука. Потом на другую руку — и опять на тело. И так до тех пор, пока не «похлопаете» его полностью, до самых ступней. Такое сочетание холода с общим массажем тела весьма благотворно влияет на здоровье. Можно протереться талой водой и тоже похлопать тело. Одним словом, выбирайте то, что вам по душе. Между прочим, протираясь утром и вечером талой водой, вы убиваете сразу двух зайцев: делаете отличную закаливающую процедуру и заодно снимаете с себя шлаки, что скопились за ночь.

Следует широко использовать и различные эмоционально положительные факторы, влияющие на восприятие и настроение человека: достаточную освещенность места приема процедур, негромкую мелодичную музыку и т. д.

### **Ванна для рук**

Погрузите руки (кисти рук или руки полностью до плеч) в ванночку, заполненную талой водой. Продолжительность от 2–3 до 15 минут.

### **Ванна для головы**

В случае сильных головных болей полезны теплые и холодные ванны для головы. Продолжительность таких ванн — 1 минута для холодной и 5–7 минут для теплой. После ванны необходимо голову вытереть и высушить.

## Ванна для глаз

Погрузите лицо в холодную воду и откройте глаза на 15 секунд, затем поднимите голову и через 20 секунд снова погрузите лицо в воду. Повторите процедуру 3–4 раза. Холодные и теплые ванны благоприятно действуют на глаза и укрепляют зрительный аппарат.

## Обливание ног

Поставьте ноги в тазик и поливайте талой водой с помощью лейки. Поливать необходимо несколько раз, сначала снизу вверх, а затем сверху вниз.

Обливание водой стоп — хорошая закаливающая процедура, которую рекомендуется проводить за 2 часа до сна. Начинают обливание водой температуры тела, постепенно понижая ее до +20 °С.

Не так давно получил я письмо от Николая Никифоровича из Новосибирска. Вот что он сообщает: *«Всю жизнь обливался холодной водой и растирался полотенцем, пользу в этом вижу несомненную. Но услышал недавно, что врачи к этому способу укрепления здоровья относятся уже без энтузиазма. Ничего против обтирания, как и водных процедур вообще, медики не имеют. Однако качество сегодняшней воды во многих регионах России таково, что в ней, помимо обычной ржавчины, можно обнаружить и многочисленные вредные органические соединения. Не говоря уж о довольно токсичном хлоре. Если из года в год ежедневно и старательно втирать все это себе в кожу, то результаты, скорее всего, могут оказаться не теми, которых вы ожидаете. Врачебный опыт говорит о том, что сегодняшняя вода может вызывать у людей с определенной*

*генетической предрасположенностью аллергию. Диатез, атопический дерматит, нейродермит также в целом ряде случаев сегодня ставят в вину воде, которую мы пьем и которой моемся. Прочитав это, я призадумался. А ведь и правда! Иногда открываешь кран, а у воды и цвет, и запах какой-то странный! Решил я воду начать очищать. Для питья и приготовления пищи мы уже давно фильтрами пользуемся, а вот закаливание я проводил обычной водой из-под крана. Стал думать, что делать? Начал искать разные способы очищения воды и нашел наиболее доступный, на мой взгляд, — это замораживание. Теперь воду замораживаю, потом оттаиваю и, пока там еще плавают частички льда, провожу обливание и обтирание».*

### **Обливание спины**

Необходимо облить сзади все тело от затылка до пят талой водой. Процедуру повторить 3–5 раз.

Холодовое воздействие на область спины способно вызвать спазм сосудов почек и задержку мочеиспускания. С другой стороны, холодом можно вызвать и рефлекс мочевого пузыря в виде позыва к мочеиспусканию.

Спину обливают при наличии неврастенических состояний.

Анна и Андрей, молодая пара, с которой я недавно познакомился, делятся своим опытом проведения обливаний: *«Привлекает, скорее всего, возможность перешагнуть через себя, сделать что-то такое, что даже страшно, особенно в первый раз. Хотя польза в этом огромная. Нашему сыну всего пять месяцев. Ребеночка мы целую зиму обливали талой водой,*

*растирали снегом, мы думаем, это пойдет ему только на пользу».*

### **Обливание груди**

Особенно хорошие результаты холодная вода дает в процессе ухода за одной из самых привлекательных частей тела женщины — грудью. Беременность, роды, резкая перемена веса, возраст влияют на внешний вид груди. Благодаря обливаниям и обтираниям талой водой кожа и соединительные ткани становятся упругими и «поддерживают» бюст. Косметологи рекомендуют не просто обливать грудь, а массировать ее похлопывающими движениями ладони.

### **Обливание рук**

Обливайте талой водой только руки, от кистей к плечам. Эта процедура применяется для закаливания рук.

Местное обливание рук и ног назначают при повышенной потливости, вазомоторных расстройствах, расширении вен, как отвлекающее средство при приливах крови к голове, во время приступов бронхиальной астмы.

Рекомендуется начинать с частичных обливаний, а заканчивать общими.

### **Обливание головы**

Лейте талую воду таким образом, чтобы струя текла за уши, на щеки и на закрытые глаза. Необходимо повторить 2 раза.

Обливание области затылка больного, находящегося в бессознательном состоянии при инфекционном заболевании, способствует прояснению сознания.

## Обтирание

Возьмите полотенце, смочите в талой воде и начните обтирание с груди и живота, затем переходите на спину и, наконец, оботрите ноги и руки. Продолжительность обтирания — не более 2 минут.

Процедура обтирания улучшает периферическое кровоснабжение, работу сердца. Дыхание становится более глубоким и редким, что способствует улучшению снабжения тканей кислородом. У лихорадящих больных процедура вызывает понижение температуры, у ослабленных больных улучшает сон, снижает зябкость, потливость, повышает аппетит, вызывает чувство освежения, бодрости, повышается воля к выздоровлению.

У постельных больных с тяжелой травмой, поражением суставов, параличом, нарушениями кровообращения II–III степени с помощью этой процедуры очищают и освежают кожу, нормализуют функцию покровных тканей, суставов, активизируют работу мышц.

Обтирания талой водой могут применяться и как начальная закаливающая процедура у лиц, склонных к простудным заболеваниям, больных ревматизмом в межприступном периоде, метеопатов, страдающих от неустойчивости погоды. При этом тренируются терморегуляторные механизмы. Нормализуется реакция вегетативной нервной системы и постепенно вырабатывается устойчивость к переменам погоды. Это один из способов предупреждения повторных атак ревматизма в холодное время года.

*Основные условия:* при первых процедурах ограничиваются верхней частью туловища, затем процедуру расширяют, вплоть до обтирания всего тела. Продолжительность частичной процедуры — до 2 ми-

нут, общей — до 5 минут. Начальная температура воды — 32 °С, постепенно ее снижают до 25 °С.

*Проведение процедуры:* талой водой смачивают мохнатое полотенце или чистую варежку из шерстяной ткани, хорошо отжимают и обтирают части тела больного, поочередно обнажая их. Можно начать с рук, затем перейти на спину и грудь. После обтирания все тело вытирают сухим полотенцем, пока кожа не станет розовой.

К проведению частичных обтираний почти нет противопоказаний. Их нельзя назначать лишь при недавнем инсульте и инфаркте (менее 6 недель), при травмах, когда больному необходим полный покой, легковозбудимым больным и лицам с некоторыми заболеваниями кожи (мокнущая экзема, фурункулез, пиодермия).

Общие (простынные) обтирания проводят обычно уже поправляющимся, встающим с постели больным.

Общие обтирания, особенно с последующими обливаниями, вызывают значительную перестройку кровообращения. Отмечается фазная реакция на процедуру. В момент соприкосновения тела с влажной прохладной простыней суживаются сосуды по всей поверхности тела, что создает значительное препятствие для кровотока. На это организм отвечает усилением сердечных сокращений, учащением пульса, повышением артериального давления.

Эта фаза, тренирующая работу сердца, сменяется фазой расширения сосудов по всей поверхности кожи, ускорением кровотока. Работа сердца облегчена, оно отдыхает.

Иногда для усиления реакции, не снимая простыни, больного обливают еще 1–2 ведрами воды более



низкой температуры. Заканчивается процедура растиранием тела полотенцем.

Общее обтирание применяют выздоравливающим и вялым больным, ожиревшим и ведущим сидячий образ жизни. На гипостенических неврастеников, астеников процедура действует освежающе, бодряще и тонизирующе. Ее можно применять для закаливания спортсменов.

Вследствие резкого сужения сосудов всего тела в первый момент и повышения артериального давления общие обтирания талой водой могут быть нагрузочной процедурой и противопоказаны больным с серьезными изменениями сердечно-сосудистой системы.

### **Обтирание живота**

Согласитесь, многие ожидают лета с опаской: ведь придется снять с себя одежду, так надежно прикрывающую отвисающий животик.

Оказывается, существует так называемая невидимая гимнастика живота. Все сводится к тому, что необходимо втягивать и расслаблять живот — не меньше 10 раз через каждые 1–2 часа. Втягивать живот нужно как можно глубже. Кроме этого упражнения, очевидную пользу приносит каждодневное растирание холодной талой водой живота.

### **Обертывание**

Физиологическое действие процедуры обертывания трехфазное.

*Первая фаза:* влажное укутывание тела в первый момент вызывает ощущение холода при соприкосновении с влажной простыней. При этом кожные сосуды суживаются по всей поверхности тела, что вы-

зывает учащение дыхания, усиление и учащение сердечных сокращений. У некоторых людей в первый момент появляется короткая задержка дыхания, затем следуют глубокий вдох и выдох. Через 2 минуты начинается активное покраснение кожи на всей поверхности тела, кровоток ускоряется, усиливается отдача организмом тепла. У лихорадящих больных с затемненным сознанием через 10–15 минут проясняется сознание, на 1–2 °С (иногда до нормы) снижается температура тела, на какое-то время улучшается общее состояние, облегчается работа сердца, исчезают головные боли. Ежедневные такие укутывания в течение недели позволяют легче перенести самые тяжелые периоды лихорадки и избежать критического падения температуры, поскольку снижение температуры происходит постепенно. 10-минутная процедура благодаря значительному теплоотнимающему эффекту усиливает обмен веществ, возбуждает функцию дыхания, улучшает работу сердца.

*Вторая фаза:* 40–45-минутная процедура приводит к выравниванию температуры тела и простыни. Больной начинает ощущать приятное тепло. Процедура вызывает тормозные процессы в коре больших полушарий головного мозга, успокаивает, вызывает крепкий сон (возможно засыпание во время процедуры). Из-за согревания тела и горизонтального положения замедляются дыхание и пульс, снижается артериальное давление.

*Третья фаза:* при продолжительности процедуры 50 минут и более у больных начинается обильное потоотделение. При этом испарение пота затруднено, возникают симптомы перегревания: учащение

дыхания, пульса, появление некоторого беспокойства и возбуждения. В этом случае больного следует освободить, облить водой (душ) температуры  $+37...+36\text{ }^{\circ}\text{C}$ , смыть обильный пот. Затем обязателен отдых в течение 30 минут.

*Основные условия:* если больной озяб или долгое время перед процедурой находился на холоде, его необходимо согреть растираниями или с помощью грелки.

*Проведение процедуры:* на кушетке раскладывают шерстяное одеяло шириной 1,5 м и длиной 2,5 м так, чтобы края его были приблизительно на одном уровне. Смачивают талой водой температуры  $+22...+25\text{ }^{\circ}\text{C}$  и хорошо отжимают холщовую простыню таких же размеров, как и одеяло. Разворачивают простыню и стелют на одеяло так, чтобы верхний край простыни был ниже верхнего края одеяла на 5 см, при этом один боковой край должен быть более узким, другой — более широким. Больного раздевают, просят поднять руки и лечь на простыню. Обертывают его одним концом простыни, затем при вытянутых вдоль тела руках его обертывают вторым концом. После этого его заворачивают в одеяло, а на голову кладут смоченную талой водой салфетку. Процедуру дозируют по времени, исходя из поставленной цели: если надо достичь потогонного действия, ее длительность должна составлять 50–60 минут, при необходимости успокаивающего действия — 40–50 минут, жаропонижающего — 10–15 минут.

После процедуры больного вытирают насухо и предлагают ему отдохнуть. Если влажным укутыванием достигалось потогонное действие, то после процедуры больной должен обмыться кратковременным душем при температуре воды  $+36...+37\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Курс состоит из 10–15 процедур, по одной ежедневно или через день.

Процедура показана при повышенной раздражительности и бессоннице, при нарушениях психики. Однако, если такие больные плохо переносят полное укутывание, им можно делать трехчетвертное укутывание, оставляя свободными руки, но покрывая незакутанную часть тела простыней и одеялом.

Короткая процедура (первой фазы физиологического действия) показана лихорадящим больным как жаропонижающее средство, лицам с ожирением при понижении общего тонуса, при депрессии, астении.

У выздоравливающих больных ее применяют как возбуждающую процедуру.

Средние по длительности процедуры (второй фазы физиологического действия) показаны при гипертонической болезни I стадии, компенсированных пороках сердца, истерии, неврастении, а также при психозах.

Процедуры третьей фазы действия показаны как средство выведения из организма шлаков (детоксикация), а также при различных нарушениях обмена веществ.

### **Обертывание головы**

Облить голову талой водой. Смочить талой водой мягкое полотенце и обернуть голову. Продолжительность процедуры от 15 минут до 1,5 часа. Затем волосы промокнуть полотенцем и просушить. Эти процедуры помогают при головных болях, мигрени.

### **Обертывание шеи**

Мягкое полотенце смочить холодной водой. Обернуть шею и зафиксировать полиэтиленовой плен-

кой по типу компресса. Процедура продолжается 1–1,5 часа.

### **Обертывание груди**

Плотную ткань смочить талой водой и зафиксировать на груди. Продолжительность процедуры — 1–1,5 часа. Через каждые 30 минут ткань нужно смачивать, чтобы не высыхала.

Холод на область сердца рефлекторно, через блуждающий нерв, снимает боли, уменьшает сердцебиение.

### **Обертывание стоп**

Смочить хлопчатобумажные носки талой водой, сверху надеть шерстяные носки, лечь в постель, укрывшись теплым одеялом. Продолжительность процедуры 1–1,5 часа.

### **Обертывание голеней**

Смочить хлопчатобумажную ткань, марлю или бинт талой водой. Мокрой тканью обернуть ноги до колен и плотно укутать шерстяным одеялом. Продолжительность процедуры — 1–1,5 часа.

### **Обертывание тела № 1**

Хлопчатобумажную простыню смочить талой водой, обернуть тело, начиная с области подмышек, так, чтобы голова, шея, плечи и руки были свободными. Лечь в постель и укрыться теплым одеялом. Продолжительность процедуры — 1–2 часа.

### **Обертывание «мокрая рубаша»**

Смочить длинную хлопчатобумажную рубашу в талой воде, отжать, надеть ее и лечь в постель под

теплое одеяло. Продолжительность процедуры — 1–1,5 часа.

### **Обертывание «испанский плащ»**

Длинный широкий халат намочить в талой воде, отжать, надеть и укрыться теплым одеялом. Продолжительность процедуры — 1–1,5 часа.

### **«Талые настои»**

Приготовить из композиции лекарственных трав необходимый вам целебный настой. Процедить его и заморозить в морозильной камере. После оттаивания принимать небольшими глотками.

### **Массаж льдом**

Действие холода на ткани организма сопровождается обезболивающим, кровоостанавливающим и противовоспалительным эффектом. Холод снижает чувствительность нервных окончаний, снимая болевые ощущения. Под влиянием массажа льдом увеличивается амплитуда движений в массируемом суставе, а холод уменьшает отек тканей.

Этот вид массажа способствует улучшению мышечного кровотока, выведению конечных продуктов обмена веществ, восстановлению тканей.

Методика проведения массажа льдом достаточно проста. Берут пузырь со льдом или целлофановый мешочек, наполненный водой, и кладут его в морозилку на 30–60 минут. Зимой емкость можно наполнить снегом. Массаж льдом проводится в первые часы после травм опорно-двигательного аппарата, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата в сочетании с физическими упражнениями,

с профилактической целью после тренировок (соревнований).

Как профилактическое средство массаж льдом следует проводить таким образом: зону травмы (или заболевания) массируют льдом 1–3 минуты, затем выполняются простые физические упражнения. Таким образом комплекс повторяется несколько раз.

Массаж льдом должен строго дозироваться — не более 3–5 минут на одном участке. Делать его удобнее всего пластиковой бутылочкой, наполненной водой и замороженной.

Для лучшего оттока крови массируемый участок должен быть приподнят. После проведенного массажа можно выполнять ряд упражнений (исходное положение пострадавшего — сидя, стоя или лежа), в том числе и на простых тренажерах.

Массаж льдом и упражнения выполнять многократно в течение дня. Особенно он показан при таких заболеваниях, как артриты, артрозы, плечелопаточные периартриты, тендовагиниты и другие заболевания.

Массаж льдом (или аппликации) делают в первые 2–4 часа после травмы. Затем холодовые процедуры чередуют с тепловыми.

Массаж льдом противопоказан при непереносимости холода, при холодовой аллергии. Ограничено показан больным с диабетическим поражением сосудов.

В настоящее время чаще других приемов массажа применяют поглаживание. Лед заворачивают в салфетку, при этом рабочая поверхность кусочка льда не обертывается.

Делают также массаж точек акупунктуры кусочком льда. Определенные зоны на теле напрямую свя-

заны с внутренними органами. Например, первая фаланга большого пальца руки соответствует голове, вторая — шее, бугор под второй фалангой — груди, сердцу и легким, остальная часть ладони — животу. Указательный и безымянный пальцы связаны с руками, средний и мизинец — с ногами. Зона между бровями соответствует легким, горбинка носа — печени, боковые стороны носа — сердцу, область от крыльев носа до большой жевательной мышцы около ушей — тонкой кишке. Так что если вам неприятно прикладывать лед, скажем, к шее, приложите его ко второй фаланге большого пальца — эффект будет практически такой же.



Направления, по которым нужно проводить массаж кожи лица кусочком льда

### Ледяные аппликации

Для ледяных аппликаций чаще применяют колотый лед, помещенный в полиэтиленовые или холщовые мешочки. Такие пакеты имеют толщину от 5 до 30 мм. Основное свойство устройств такого типа заключается в способности хорошо аккумулировать холод. Продолжительность процедуры в среднем 5 минут.



При аппликациях ледяные пакеты накладывают не на саму кожу, а на прокладку из бумажной или льняной салфетки. В ходе местной терапии необходимо учитывать и давление на кожный покров, так как при механическом сдавливании изменяются условия кожного кровообращения.

Щадящей формой ледяной аппликации считают наложение кусочков льда на полотенце над пораженной областью тела на 3–5 минут.

## **Заболевания суставов**

Этой категории больных рекомендуется прерывистый метод лечения, заключающийся в 1–3-минутном холодовом воздействии и последующем 5-минутном лечебно-гимнастическом комплексе, которые чередуются несколько раз. Местное воздействие льдом в области больного сустава рекомендуют сочетать с его сгибанием-разгибанием в течение всей процедуры. В качестве холодового воздействия используют кусочки льда, помещенные в резиновую грелку или холщовый мешочек. Лед можно готовить из травяных настоев. Первую процедуру проводят в течение 1 минуты. Затем, по мере привыкания, можно понемногу увеличивать время процедуры.

## **Рекомендуемые физические упражнения**

Исходное положение: лежа на спине с выпрямленными ногами.

- Не отрывая головы от подушки, медленно повернуть голову направо, затем налево. Повторить 3–5 раз.
- Поднимать медленно вверх и заводить за голову руки на вдохе и медленно опускать на выдохе. Повторить 3–5 раз.

- Медленно сжимать пальцы рук и пальцы ног до состояния легкого напряжения. Удерживать в этом положении несколько секунд и разжимать. Повторить 3–5 раз.
- Попеременно медленно сгибать ноги в коленных суставах, пятки при этом скользят по постели. Повторить 3–5 раз.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы касаются постели.

- Наклонять колени вправо и влево в пределах доступной амплитуды движений. Стопы и таз по возможности не отрывать от постели. Повторить 3–5 раз.
- Попеременно медленно поднимать правую и левую ногу, разгибая их в коленных суставах. Повторить 3–5 раз.

Исходное положение: лежа на боку с выпрямленными ногами.

- Лежа на левом боку поднимать правую ногу вверх. Повторить 3–5 раз.
- Делать то же упражнение, лежа на правом боку.

Исходное положение: сидя на стуле.

- Руки согнуты в локтях, кисти касаются плечевых суставов. Совершать вращательные движения в плечевых суставах. При этом локти описывают круги максимально возможной амплитуды, но без боли. Движения совершать сначала по часовой, затем против часовой стрелки.
- Руки опущены вдоль туловища, расслаблены. Медленно поднимать на вдохе руки вверх и так же медленно опускать вниз на выдохе. Движения выполняются медленно, в пределах возможной амплитуды и не должны вызывать боли.

К наиболее значимым эффектам воздействия льдотерапии относятся: обезболивающий, противовоспалительный, иммуномодулирующий.

Отмечено, что наиболее быстро и отчетливо проявляется обезболивающий эффект. Лучшая эффективность наблюдается у больных с артрозами коленных и плечевых суставов.

Применение холода предотвращает обострения и рецидивы многих хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, помогает уменьшить дозировку лекарственных средств, сокращает сроки лечения и реабилитации, улучшает биомеханику движений в суставах, что позволяет вести более активный образ жизни.

### **Травяной лед для суставов № 1**

*Вам понадобится:* трава багульника, плоды можжевельника, корень девясила — в равных частях.

*Приготовление и применение:* травы смешать, 4 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить, заморозить в морозилке. Применять для ледяных аппликаций на область суставов.

### **Травяной лед для суставов № 2**

*Вам понадобится:* кора дуба, трава фиалки трехцветной, цвет липы — в равных частях.

*Приготовление и применение:* травы смешать, 3 ст. ложки залить 200 мл кипятка, кипятить на медленном огне 2–3 минуты, процедить, заморозить. Применять для ледяных компрессов.

### **Травяной лед для суставов № 3**

*Вам понадобится:* цвет ромашки, трава зверобоя, корень девясила, корень бадана — по 1 ст. ложке.

*Приготовление и применение:* растения смешать, 3–4 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, процедить, заморозить. Применять для ледяных аппликаций.

## Болезни носа, горла

Свежая талая вода способствует ускорению восстановительных процессов, повышает сопротивляемость организма инфекциям, снижает чувствительность слизистой оболочки, нормализует тонус бронхиальной мускулатуры.

У детей, согласно исследованиям сотрудников Донецкого медицинского института, при лечении воспалений легких ингаляциями свежей талой воды в восстановительный период на 2–7 дней раньше прекращается кашель, исчезают сухие и влажные хрипы, происходит нормализация показателей крови, температуры, функций внешнего дыхания, то есть существенно ускоряется процесс выздоровления. При этом значительно снижается число осложнений и частота перехода острых форм заболеваний в хронические.

При хроническом насморке, гайморите помогает промывание носовых пазух свежей талой водой или талыми настоями из лекарственных трав.

Зима — самое время для простуды во всех ее проявлениях. Если вы заболели, попробуйте наряду с традиционным лечением делать ледяные компрессы. Смочите сложенную вчетверо тряпку в ледяной воде, отожмите так, чтобы с нее не капала вода, приложите к груди. Сверху закройте клеенкой, фланелью и теплой шалью. Сначала, когда ледяной компресс соприкоснется с телом, от неожиданности захватит дух.

Но затем по всему телу распространится приятное тепло, а через 5–6 минут вы почувствуете себя комфортно. С таким компрессом полежите 3–4 часа, потом 2 часа отдохните и снова наложите ледяной компресс. И так 3–4 раза в сутки. Курс лечения — 2 дня.

Американцы при лечении ангины рекомендуют накладывать на больное горло компресс с ледяным творогом и есть мороженое.

При аденоидах помогает хождение по талой воде. Налейте в ванну или тазик немного талой воды. Пусть ребенок потопчется ножками в воде в течение 1–2 минут. С каждым днем постепенно увеличивайте продолжительность процедуры и повышайте уровень воды в ванной. После процедуры, не вытирая ног, наденьте ребенку теплые шерстяные носки и уложите в теплую постель. Процедуру проводите в течение 2 недель. Дополнительно рекомендуется ежедневно 5–7 раз делать промывания носоглотки путем втягивания холодного талого настоя полевого хвоща (1 ч. ложку хвоща залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, охладить, процедить, заморозить в морозильной камере, оттаять при комнатной температуре).

О том, как лечит простуду у детей Ася Степановна, пишет она сама: *«Пришел с занятий старший сын с температурой 38, с красным горлом. Что делать? Посоветовала опустить ноги в ведро со снегом на 1 минуту (благо у нас всегда в сених стоит, я голову после мытья ополаскиваю снеговой водой), потом надеть носки и бегать, прыгать 15 минут. А еще лучше было бы облить талой водой с кусочками льда, не вытираясь, укутаться в простыню и лечь в постель. Насчет последнего способа пошел спор между сыновьями и мной. Младший говорит:*

*«А если будет хуже?» Я ему отвечаю: «А если лучше?» В итоге старший решил проверить результат. Растаяли снег, облился он этой снеговой водой — и в постель. Наутро температура в норме, горло в порядке. Так еще раз мы убедились в верности лечения снеговой водой. Очень жаль, что люди боятся этого способа и глотают горстями таблетки. Младшего сына компрессами из талой воды недавно лечила от воспаленных лимфоузлов, и за 2 дня все прошло».*

## Псориаз

Псориаз является одним из самых частых заболеваний кожи человека. В связи с этим медицина активно исследует причины, провоцирующие этот недуг: нервные стрессы, интеллектуальное переутомление, острые и хронические соматические заболевания, токсические воздействия (алкоголизм, наркомания, токсикомания, существенные нарушения диеты, экологическая травма и т. п.), то есть все, что может отрицательно повлиять на иммунитет человека.

Дерматологи всего мира отмечают, что за последние 10 лет произошло существенное увеличение случаев невосприимчивости болезни к любому виду лечения.

И врачи, и больные знают, что можно во многих случаях убрать псориазические высыпания. Однако надолго удержать положительный результат мало кому удастся. Болезнь вновь и вновь возвращается с прежней, а то и большей силой. В конце концов, наступает либо невосприимчивость к лечению, либо осложнения от проводимого лечения.

В большом количестве лекарственных препаратов и методов лечения псориаза не только больному или народному целителю, но и врачу трудно найти правильный метод лечения.

Сообщения о положительном влиянии низких температур на течение этого заболевания стали появляться уже в начале XX века.

Комплексные методы лечения, в основе которых лежит общее и местное воздействие низких температур на проявления болезни, позволяют убрать псориазные высыпания. Особенно стоит подчеркнуть, что криотерапия (лечение холодом) на сегодняшний день является самой эффективной при лечении псориаза волосистой части головы.

В ходе процедуры лечения холодом на пациента оказывается мощное раздражающее воздействие, основанное на снижении температуры поверхности кожи, которое провоцирует мощный холодовый стресс. Раздражающее действие низкой температуры настолько велико, что посредством этой процедуры удается мобилизовать многие функции организма. Мощный холодовый стресс способен на несколько часов восстановить подвижность поврежденных суставов, на несколько суток ослабить зуд при кожных заболеваниях. Задача холодовой терапии псориаза — изменить характер болезни. На первом этапе — уменьшить количество высыпаний, удлинить сроки первичной ремиссии. Конечная цель — добиться длительной ремиссии.

Холодовое лечение при псориазе проводится согласно методикам, описанным выше. В частности, применяется массаж льдом, обливание, обтирание, ванны.

## Травяной лед при псориазе № 1

*Вам понадобится:* трава душицы, почки березы, лист брусники, корень аира, ягоды можжевельника, лист шалфея, трава хвоща полевого.

*Приготовление и применение:* растения смешать в равных частях. 4 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Настой заморозить, применять для массажа льдом, обтирания, обмывания.

## Травяной лед при псориазе № 2

*Вам понадобится:* трава череды, трава хвоща полевого, трава зверобоя, плоды можжевельника, лист брусники, трава душицы.

*Приготовление и применение:* компоненты смешать в равных частях, 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полученный настой заморозить. Применять для массажа льдом, обтирания, обмывания.

## Гепатит

При хроническом гепатите рекомендуется принимать талые настои, приготовленные из лекарственных трав.

### Настой при гепатите № 1

*Вам понадобится:* листья мяты, соцветия ромашки, трава тысячелистника, кора крушины, цветки календулы.

*Приготовление и применение:* смешать все компоненты в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов,



процедить, заморозить. Оттаивать при комнатной температуре. Принимать натошак утром и на ночь по 1/2 стакана.

## Настой при гепатите № 2

*Вам понадобится:* листья мяты перечной, семена укропа, трава полыни и трава тысячелистника, соцветия бессмертника песчаного.

*Приготовление и применение:* 2 ч. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 8 часов. Процедить, заморозить. Оттаивать при комнатной температуре. Полученный объем принимать небольшими порциями в течение дня.

## Угревая сыпь

Хорошие результаты дает лечение льдом в сочетании с общими методами лечения при различных формах угревой сыпи и жирной себореи лица. Особенно показано применение льда при тяжелых и распространенных формах угревой сыпи (флегмонозных, шаровидных, келоидных угрях).

Кусочек льда располагают параллельно поверхности обрабатываемого участка и непрерывными вращательными движениями под легким давлением правой руки перемещают по пораженной поверхности до появления быстро исчезающего побеления кожи в течение 3–4 минут. При этом ощущается чувство холода и жжения. После исчезновения чувства жжения процедура повторяется 2–3 раза в течение 5–10 минут. Через 5–6 часов может появиться покраснение кожи, которое держится 24–36 часов, а затем кожа постепенно приобретает нормальную окраску.

Отдельные большие воспалительные инфильтраты угрей, нагноившиеся атеромы и гипертрофичес-

кие рубцы с целью уменьшения воспалительного процесса обрабатывают льдом в течение 1–3 минут несколько раз в день.

На курс назначается 10–15 процедур. В процессе лечения угревой сыпи, жирной себореи лица рекомендуется протирание травяным льдом. Наряду с этим проводятся и общие методы лечения: иммунотерапия, прием внутрь комплекса витаминов, препаратов серы и т. д.

При лечении розовых угрей массаж льдом проводят более легкими движениями по всей пораженной поверхности кожи лица в течение 1–2 минут. Сеансы повторяют 1–2 раза в неделю, на курс надо 10–15 процедур в зависимости от распространенности процесса.

### **Травяной лед при угрях № 1**

*Вам понадобится:* 50 мл сока алоэ.

*Приготовление и применение:* заморозьте сок алоэ. Полученный лед используйте для обработки кожи лица.

### **Травяной лед при угрях № 2**

*Вам понадобится:* шишки хмеля, лист крапивы, корень лопуха.

*Приготовление и применение:* травы смешать в равных частях. 4 ст. ложки полученной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить, заморозить. Применять для массажа.

### **Травяной лед при угрях № 3**

*Вам понадобится:* корень девясила, лист подорожника, цвет календулы, трава зверобоя.

*Приготовление и применение:* травы смешать в равных пропорциях. 3 ст. ложки полученной смеси зава-

рить 1 стаканом кипятка, настоять 4–5 часов, процедить, заморозить. Применять для ледяного массажа.

## Бронхит

Для лечения бронхита можно с успехом применять настои, приготовленные на талой воде. Для этого нужно талую воду предварительно согреть до температуры +36...+37 °С, а затем добавлять в нее травяные смеси.

Существует и другой способ: заранее приготовленные травяные настои замораживают в морозильной камере, затем оттаивают и принимают полученные таким образом талые настои.

### Рецепт при бронхите № 1

*Вам понадобится:* 75 г травы душицы обыкновенной, 200 мл воды.

*Приготовление и применение:* траву душицы залить теплой талой водой, настаивать 4–5 часов, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

### Рецепт при бронхите № 2

*Вам понадобится:* 0,5 ч. ложки травы термопсиса, 200 мл талой воды.

*Приготовление и применение:* траву термопсиса залить талой водой, настаивать 3–4 часа, процедить, принимать по 1 ст. ложке через 2 часа 6 раз в день.

### Рецепт при бронхите № 3

*Вам понадобится:* 1 ч. ложка корня солодки, 200 мл талой воды.

*Приготовление и применение:* измельченный корень солодки залить талой водой, настаивать 3–4 часа, процедить, принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

**Рецепт при бронхите № 4**

*Вам понадобится:* 1 ст. ложка корня алтея, 200 мл талой воды.

*Приготовление и применение:* измельченный корень алтея залить талой водой, настаивать 3–4 часа, процедить, принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.

**Рецепт при бронхите № 5**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке корня алтея, травы мать-и-мачехи, травы душицы.

*Приготовление и применение:* травы смешать, залить 1 стаканом талой воды, настаивать в течение 2 часов, процедить, принимать по 1/4 стакана 6 раз в день.

**Атеросклероз**

С целью профилактики и лечения атеросклероза можно применять талые настои — то есть замороженные настои трав, которые затем оттаиваются при комнатной температуре и принимаются небольшими порциями внутрь.

**Сбор при атеросклерозе № 1**

*Вам понадобится:* 5 ст. ложек боярышника, 2 ст. ложки шиповника, 400 мл кипятка.

*Приготовление и применение:* плоды залить кипятком, кипятить на медленном огне 10–15 минут, настаивать 2–3 часа, процедить, заморозить. Затем оттаять при комнатной температуре и принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

**Сбор при атеросклерозе № 2**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке листьев земляники лесной, травы хвоща полевого, травы зверобоя,

листьев мать-и-мачехи, травы сушеницы болотной, семян укропа, травы пустырника, 300 мл кипятка.

*Приготовление и применение:* компоненты смешать, залить кипятком, кипятить на медленном огне 5–7 минут, настаивать 4–5 часов, процедить. Полученный настой заморозить, затем оттаять и принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

## Артериальная гипертония

Хороший эффект отмечается при лечении повышенного артериального давления с помощью настоев лекарственных трав, приготовленных на талой воде. Для этого талую воду необходимо подогреть до температуры +36...+37 °С. Добиться этого можно, поставив емкость с талой водой в тазик с горячей водой.

В качестве примера хочу привести письмо Анны Фокиевны: *«Я же хочу написать о том, как нормализовала давление. У меня было так называемое «скачущее» давление. Проявлялось это так: сначала чувствовала себя как будто хорошо, затем как-то резко начинала кружиться голова и я иногда даже падала. Падала, не теряя сознания. И надо было лежать и не открывать глаз, потому что все кружилось перед глазами и очень тошнило. Обратилась за помощью в больницу, где врач выписала мне лекарство. После принятия этого лекарства тошнота прошла, а вот головокружение — нет. И тут мне попала книга, в которой говорилось о пользе талой воды. Решила попробовать этот метод. Каждый вечер перед сном начала обтираться талой водой и принимать ее внутрь понемногу. Через месяц у меня исчезло головокружение и само собой норма-*

*лизовалось давление. Уже 8 лет я лечусь талой водой, не пропуская ни одного дня. Зимой у нас в квартире температура +17–18 °С, но я все равно обтираюсь талой водой или снегом. Мне даже не пришлось специально готовиться к этой процедуре — организм без проблем принял холодную воду. Многие почему-то боятся ее, но это совсем не страшно. Холодная вода выгоняет и другие болезни, например астму. Сейчас мне 72 года. Я живу полноценной жизнью, тружусь на огороде и дома».*

### **Сбор при артериальной гипертонии № 1**

*Вам понадобится:* трава пустырника обыкновенного, лист мяты перечной, плоды или кора калины обыкновенной, корень валерианы лекарственной, трава сушеницы болотной, корень шлемника байкальского.

*Приготовление и применение:* травы смешать в равных частях, 1 ст. ложку смеси трав залить 1 стаканом талой воды, плотно закрыть, настаивать в течение 3–4 часов. Процедить. Отжать траву. Принимать по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день.

### **Сбор при артериальной гипертонии № 2**

*Вам понадобится:* трава хвоща полевого, листья березы повислой, корень одуванчика лекарственного, корневище пырея ползучего, трава тысячелистника обыкновенного, рыльца кукурузы обыкновенной.

*Приготовление и применение:* травы смешать в равных частях, 1 ст. ложку смеси трав залить 1 стаканом воды, плотно закрыть, настаивать в течение 3–4 часов. Процедить. Отжать траву. Принимать по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день.

### Сбор при артериальной гипертонии № 3

*Вам понадобится:* 1 корешок огородного хрена средних размеров, 1 средняя свекла (сырая), 1 свежая морковь, 1 лимон, 1 стакан меда, 1 стакан талой воды.

*Приготовление и применение:* овощи тщательно промыть. Свеклу, хрен и морковь натереть на терке, сок отжать. Соки растений смешать, добавить мед и сок лимона. Смесь заморозить. После оттаивания принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Хранить в холодильнике не более 3 суток.

### Сердцебиение

При сердцебиении кусок ткани смочить в холодной талой воде и приложить на область сердца. Продолжительность наложения компресса — 1–5 минут, количество наложений не должно превышать 4 в течение суток.

### Мочекаменная болезнь

Мочекаменная болезнь — довольно распространенный недуг, который может поддаваться излечению с помощью талой воды. Я хочу привести в качестве примера письмо Степана И.: *«И вот нашли у меня тоже врачи песок в почках. А болезнь эта у нас наследственная, вызванная неправильным обменом веществ. У моего дядьки из-за этой болезни удалили почку в конце концов. Что делать? Решил прибегнуть к методам народной медицины. Прочитал литературу, пришел к выводу, что нужно налаживать обмен веществ, чистить организм от солей.*

*Самый доступный для меня способ — это питье снеговой воды, живу я на Алтае, снег у нас чистый. Начал я с прошлой зимы снеговую воду пить. Зайду в горы повыше, наберу снега, принесу домой, растаю и только эту воду и пью. И пить стараюсь побольше. И так вот 4 месяца, считайте, пил только талую воду. Никакой другой больше в рот не брал. Даже чай пить перестал — только эту воду целебную и все... Итог этого оказался очень даже для меня положительным: песка в почках доктор больше не видит, анализы пришли хорошие. Но останавливаться на достигнутом не собираюсь. Летом буду готовить лед в морозилке, начал закаливание».*

Приведенный пример показывает, что талую воду можно применять для очищения организма.

Эффективным будет также применение талых настоев из лекарственных трав. Но перед проведением подобной процедуры необходимо пройти обследование и проконсультироваться с лечащим врачом.

### **Настой при мочекаменной болезни № 1**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке травы хвоща полевого, цветков пижмы обыкновенной, листьев брусники, 1 стакан талой воды комнатной температуры.

*Приготовление и применение:* травы измельчить, перемешать. Залить талой водой, настоять 3–4 часа. Принимать по 1 стакану утром во время завтрака и вечером.

### **Настой при мочекаменной болезни № 2**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке листьев крапивы двудомной, корневищ аира, листьев мяты перечной, травы хвоща полевого, цветков бузины черной,



цветков липы, плодов можжевельника, плодов шиповника, 2 стакана талой воды комнатной температуры.

*Приготовление и применение:* травы измельчить, перемешать. Залить талой водой, настоять 3–4 часа. Принимать по 1 стакану утром и вечером мелкими глотками.

### **Настой при мочекаменной болезни № 3**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке плодов петрушки, плодов аниса, травы пастушьей сумки, плодов можжевельника, листьев толокнянки, корня одуванчика, 2 стакана талой воды комнатной температуры.

*Приготовление и применение:* травы измельчить, перемешать, залить талой водой, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером небольшими глотками.

## **Цистит**

При цистите принимают талые настои из лекарственных трав, а на низ живота для уменьшения болевых ощущений кратковременно (на 30–40 секунд) можно прикладывать ледяные компрессы.

### **Рецепт при цистите № 1**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке семян петрушки, травы чистотела, листьев толокнянки, 2 стакана кипятка.

*Приготовление и применение:* компоненты перемешать, залить кипятком, кипятить на медленном огне 3–5 минут, настаивать 3–4 часа, процедить, заморозить. Оттаявший настой принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 1,5–2 часа после еды маленькими глотками.

**Рецепт при цистите № 2**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке семян петрушки, листьев мяты перечной, листьев толокнянки, листьев брусники, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* компоненты перемешать, залить кипятком, кипятить на медленном огне 3–5 минут, настаивать 3–4 часа, процедить, заморозить. Оттаявший настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день небольшими глотками.

**Рецепт при цистите № 3**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке листьев березы, травы зверобоя, цветков календулы, цветков ромашки, 1,5 стакана кипятка.

*Приготовление и применение:* компоненты перемешать, залить кипятком, кипятить на медленном огне 3–5 минут, настаивать 3–4 часа, процедить, заморозить. Оттаявший настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды мелкими глотками.

**Рецепт при цистите № 4**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке травы хвоща полевого, корневищ лапчатки прямостоячей, листьев подорожника, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* компоненты перемешать, залить кипятком, кипятить на медленном огне 3–5 минут, настаивать 3–4 часа, процедить, заморозить. Оттаявший настой принимают по 1 стакану утром медленно, небольшими глотками.

**Рецепт при цистите № 5**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке цветков липы, коры дуба, листьев толокнянки, листьев березы, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* компоненты перемешать, залить кипятком, кипятить на медленном огне 3–5 минут, настаивать 3–4 часа, процедить, заморозить. Оттаявший настой принимать по 1 стакану утром мелкими глотками.

## **Болезни глаз**

В народной медицине Германии и Франции главным средством от большинства глазных болезней считался настой цветков василька на снеговой воде. Этот настой помогает снять воспаление и усталость глаз.

### **Настой цветов василька**

*Вам понадобится:* 1 ст. ложка цветков василька, 1 стакан талой воды.

*Приготовление и применение:* цветки василька залить талой водой, в которой еще плавают кусочки льда, настаивать 6–8 часов, процедить. Полученный настой применять для примочек и промываний глаз.

### **Усталость глаз**

В течение дня несколько раз на 30–60 секунд накладывайте на область глаз марлевый компресс, смоченный в талой воде.

### **Близорукость, дальнозоркость**

При близорукости и дальнозоркости доктор П. Брэг рекомендует чередовать горячие и холодные компрессы на область глаз. Горячие компрессы держат 2 минуты. Затем на 1 минуту накладывают холодный компресс с талой водой. Процедуру достаточно выполнять 1 раз в день.

## Другие болезни

### Варикозное расширение вен

Подъему венозного тонуса способствует обработка голеней с помощью воды. Отрегулируйте подачу воды в смесителе таким образом, чтобы на выходе ее температура была равна +40...+45 °С. Расположитесь удобно в пустой ванне и направляйте теплую воду из душа на участки ног с расширенными венами. Прогрев тканей продолжается 1,5–2 минуты, после чего нужно перекрыть подачу горячей воды и в течение такого же времени поливать ноги из лейки или кружки свежей талой водой или обтирать кусочками льда. За 1 сеанс проделывают несколько циклов, заканчивая процедуры талой водой или льдом.

### Запоры

При запорах регулярно натошак медленно выпивают 1 стакан свежей талой воды.

Утром, сразу после пробуждения, обмотайте кисть правой руки хорошо отжатой тряпкой, смоченной в талой воде, и двигайте ею, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра раз 5–10. Потом то же самое проделать левой рукой с левой стороны живота. Повторяйте процедуру 3–4 раза попеременно. Водный массаж проводите ежедневно до полной нормализации стула.

### Усиление лактации

Для усиления лактации у кормящих матерей на молочные железы в перерывах между кормлениями накладывают на 20–40 секунд ткань, смоченную в талой воде.

## Ожог

Структурированная вода, образующаяся в месте контакта с телом после таяния льда, облегчает боль при поражении тканей огнем, кипятком, горячим металлом и т. д. В этих случаях лед накладывают на место ожога и только после его воздействия приступают к обработке пораженной кожи. Часто после такой предобработки (если она была проведена незамедлительно) удается избежать образования волдыря.

## Геморрой

К области заднего прохода прикладывают лед или компрессы с холодной водой.

У кавказских народов для лечения геморроя используются так называемые ледяные свечи. Для их получения изготавливают из бумаги цилиндрические стаканчики небольшого диаметра, чтобы их можно было ввести в задний проход, наполняют их водой и замораживают. Перед введением такой свечи ее опускают в теплую воду, чтобы снять бумажную форму. Первые 3–5 дней свечу держат не более 30 секунд. Затем каждые 3–5 дней время процедуры увеличивают на 30 секунд, ориентируясь на самочувствие. Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может возникнуть раздражение, поэтому надо строго соблюдать указанную схему.

Благодаря низкой температуре лед часто используется для понижения интенсивности кровообращения, что обеспечивает благоприятные условия для остановки кровотечений, в том числе геморроидальных.

## Импотенция

0,5 кг льда мелко наколоть и завернуть в марлю, предварительно сложенную в 8–10 раз. Этот пакет

со льдом приложить к месту соединения затылка и шеи на 30 секунд, потом к ребрам грудной клетки в области сердца — на 30 секунд, и, наконец, к мопонке — на 30 секунд. Эту процедуру следует выполнять 3–5 раз в день. Длительность лечебного курса определяется индивидуально.

### **Пародонтоз**

При пародонтозе дважды в течение дня (утром после завтрака и вечером перед сном) проводят энергичный массаж десен и зубов с постепенным наращиванием силы воздействия. Указательный палец обматывают марлей, окунают в стакан с талой водой и растирают десны. В завершение каждого лечебного сеанса рот и горло полощут холодной талой водой, в которую добавлена настойка зверобоя (на 1 стакан воды 8–10 капель настойки).

### **Усталость ног**

К уставшим за день ногам вернется легкость, если их протереть замороженным мятным настоем (1 ст. ложка листьев мяты заливается 1 стаканом кипятка, настаивается до охлаждения, процеживается, замораживается в морозильнике). Вместо травы можно использовать спиртовую мятную настойку, которую вначале растворяют в небольшом количестве воды (10–15 капель на 1 стакан воды), а затем помещают в морозильную камеру.

Другой способ снятия усталости ног: за 2 часа до сна проводить обливание стоп или коленей прохладной талой водой. Для этого нужно приготовить 3 емкости с талой водой. В одной из емкостей температура воды должна составлять +36...+37 °С (этого можно добиться,

если поставить банку с талой водой в тазик с горячей водой). Во второй емкости — +29...+30 °С. В последней, третьей емкости — около +22 °С. Начинают обливание водой, нагретой до температуры тела, постепенно температура воды снижается до +20 °С. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура. После завершения процедуры ноги следует хорошенько растереть махровым полотенцем.

### **Ушибы**

При ушибах в первые сутки накладывают на ушибленное место компрессы со льдом. Они наиболее эффективны при ушибах суставов, растяжении связок и т. п.

### **Икота**

Небольшие кусочки льда, проглатываемые целиком (можно взять их из морозильной камеры холодильника), устраняют икоту.

### **Бронхиальная астма**

Рекомендуются такие процедуры, как обливание коленей, верхней части тела, спины и бедер талой водой, хождение по талой воде, сидячая холодная ванна со свежей талой водой. Противопоказаны подобные процедуры при так называемой «холодовой» астме.

### **Недержание мочи**

Помогут ежедневные 3–5-минутные хождения по свежей талой воде с кусочками льда. Ноги при этом должны быть погружены в воду по икры. После хождения необходимо опустить руки в свежую талую воду и подержать 2 минуты.

**Миозит**

При миозитах поясничных мышц массируют льдом мышцы поясницы, при миозитах мышц надплечья массируют мышцы задней поверхности шеи и спины. Продолжительность массажа в этих случаях 5–10 минут.

**Радикулит, люмбаго**

При пояснично-крестцовом радикулите массируют льдом поясничную область, а если боль распространяется в ногу, то и заднюю поверхность ноги от подколенной ямки к ягодичной складке. При люмбаго производят массаж поясничной области. При бронхите, воспалении легких — нижних сегментов легких спереди и со спины.

**Боли в шейном отделе позвоночника**

Массаж льдом проводится по задней поверхности шеи под углом 45° к оси позвоночника. Продолжительность процедуры 1–3 минуты.

**Боли в межлопаточной области**

Проводят емкостью со льдом параллельно позвоночнику, не затрагивая сам позвоночник. Продолжительность процедуры 1–3 минуты.

**Боли в поясничном отделе**

При болях в области ягодиц и крестца допускаются массажные движения льдом перпендикулярно к оси позвоночника. Продолжительность процедуры 1–3 минуты.

**Бородавки**

Кусочек льда, соответствующий по размеру бородавке, с умеренным давлением прижимают к поверхности



бородавки так, чтобы слегка захватить и здоровую кожу, окружающую бородавку. Под влиянием льда бородавка постепенно начинает белеть, становится более плотной, несколько набухает, делается даже более выпуклой. Количество процедур зависит от характера бородавки, ее расположения. На месте бывшей бородавки остается слегка приподнятое розовое пятно, которое постепенно исчезает. По такому же принципу удаляются папилломы, кератомы, рубцы, розовые угри.

Для усиления эффекта процедуру можно проводить замороженным соком чистотела или настоями трав.

### **Лед против бородавок**

*Вам понадобится:* 2 ст. ложки травы чистотела или травы омелы, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* 3 ст. ложки травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 2–3 часа, процедите. Полученный настой заморозьте. Лед применяйте для аппликаций на пораженную область.

### **Расстройство желудка**

При расстройстве желудка, остром гастрите рекомендуется принимать по 1/2 стакана талой воды до еды 2–3 раза в день медленно, мелкими глотками.

На подложечную область для уменьшения болей можно прикладывать пакет со льдом на 1–3 минуты, затем пакет снять и через 20–30 минут процедуру можно повторить.

### **При сильной изжоге**

После еды медленно выпить 50–100 мл талой воды до полного исчезновения изжоги. Можно повторить процедуру 2–3 раза.

## **Сахарный диабет**

Рекомендуется принимать талую воду по 50–200 мл 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

## **Выпадение волос**

Для лечения алопеции (облысения) используют лед. Кусочком льда массируют кожу головы в течение 3–5 минут. Процедуру проводят ежедневно или через день в зависимости от реакции. Курс — 20–30 процедур. При показаниях курс лечения повторяют через 2–3 месяца.

Для процедур можно применять лед из травяных настоев с корнем лопуха, листом крапивы, травой чистотела.

Результаты часто приятно удивляют — начинают расти волосы. Ледяные процедуры в данном случае играют роль пускового механизма регенерационных возможностей организма, нормализуют нарушенный гормональный статус. Интенсивней становится кровообращение, в результате чего улучшается и питание волосяных луковиц.

## **Перхоть**

Расколите лед на мелкие кусочки. 2–3 ст. ложки этой кашицы положите на несколько слоев марли и завяжите в виде мешочка. Этим мешочком массируйте кожу головы с легким давлением. Каждый участок (кожу головы делят на участки) массируют около 1 секунды. Курс лечения состоит из 15–20 процедур, в зависимости от реакции пациента они проводятся 1–2 раза в неделю.

## **Снижение веса**

Те, кто уже отчаялся похудеть, применяя все известные способы, могут попробовать обливание талой

водой с кусочками льда или холодные ванны. Дело в том, что за эту процедуру тратится большое количество энергии — от 500 до 1200 ккал.

Многие, стремящиеся сбросить вес, ходят в горячую сауну или в парную. Действительно, после сеанса в парной вес снижается за счет потери организмом воды.

А под влиянием холода теряется не вода, а калории. И если на фоне проведения холодовых процедур начать питаться сбалансированно, то есть не употреблять ежедневно пищу, содержащую более 1000–1500 ккал, то эффект не замедлит проявиться.

Для общих и местных холодных ванн и аппликаций используют холодную воду, добавляя в нее кусочки льда. Продолжительность ванн при температуре воды от +4 до +13 °С — от 30 секунд до 4 минут.

## **Целлюлит**

Холод обладает мощным лифтинговым эффектом, улучшает микроциркуляцию и все обменные процессы. Полностью от целлюлита избавиться сложно. Как выяснилось, этот подкожный бугристый слой в той или иной степени имеется у многих женщин средних лет. Поэтому необходим целый комплекс мер: массаж льдом, обертывания и тому подобное. Но именно холод может дать основной толчок к уменьшению «апельсиновой корки».

## **Депрессия**

Водолечение помогает преодолевать депрессивные состояния. Оно предполагает ряд комплексов, среди которых, например, присутствуют утреннее и вечернее хождения в талой воде с кусочками льда по 3–5 минут. Для этой цели можно использовать как

тазик, так и ванну. Нужно не просто держать ноги в воде, а именно ходить, топтаться в воде, чтобы мышцы ног работали. Эффект усилится, если на дно ванны насыпать мелко колотого льда. Это усилит кровоснабжение ног и окажет положительное «встряхивающее» воздействие на весь организм.

После процедуры (не вытирая ног) нужно надеть теплые носки и быстро ходить по комнате, пока ноги не согреются и полностью не высохнут. Через 10 минут следует переключить внимание на руки. Опустить их на 3–5 минут в ведро с талой водой и, не вытирая, ходить по комнате до тех пор, пока руки не высохнут.

Указанные процедуры дополняются обливаниями верхней части тела, то есть до пояса. Для этого нужно наклониться и подставить под струю холодной талой воды поочередно шею, плечи и спину. Обливание удобно осуществлять из лейки.

После обливания, не вытираясь, нужно надеть теплый халат и походить по комнате до полного высыхания тела. Запомните: неподвижное состояние после душа может привести к переохлаждению тела и, соответственно, к простуде. В таком случае лечение, естественно, еще более усложняется.

Водолечение депрессии должно сопровождаться установлением правильного образа жизни: исключением кофе, крепкого черного чая, пряностей, алкоголя, сильными физическими нагрузками.

### **Атопический дерматит**

Атопический дерматит относится к числу самых устойчивых к лечению заболеваний. Однако местная льдотерапия в комплексном лечении этого недуга дает впечатляющие результаты.

Низкие температуры запускают в усиленном режиме иммуномодулирующие и восстанавливающие механизмы.

Оптимально подобранный курс местного лечения льдом существенно улучшает заживление кожи, повышает тонус, улучшает кровоснабжение и питание кожи. Это позволяет решать проблемы увядания кожи, посттравматического и послеоперационного восстановления и т. п.

Включение свежей талой воды в общую терапию кожных болезней с выраженным аллергическим компонентом (хроническая экзема, псориаз, токсикодермия, экссудативный псориаз, нейродермит, эритродермия) уже на 3–5 день приводит к значительному уменьшению, а то и к полному исчезновению зуда, уменьшению раздражения, патологический процесс значительно быстрее переходит в регрессивную стадию.

Для лечения можно использовать методики, описанные выше: ванны, обертывания, укутывания, массаж льдом.

## **Лед и талая вода на службе красоты**

### **Уход за лицом**

Тибетская медицина рекомендует вместо утреннего умывания протирать и слегка массировать лицо кусочками льда.

Низкие температуры вызывают в организме человека кратковременный стресс на уровне всех систем, начиная с клетки. В результате реализованного стресса в организме начинают усиленно вырабатываться эндорфины — так называемые «гормоны ра-

дости». Такой стресс обновляет и омолаживает кожу на клеточном уровне, так как усиливаются и ускоряются все обменные процессы.

Принцип воздействия льда на кожу — кратковременное охлаждение кожи, усиление притока крови и улучшение обмена веществ. Повышаются тонус и эластичность кожи, предупреждаются преждевременное старение ткани и образование мимических морщин.

### **Розмариновый настой**

Этим рецептом пользуются англичанки.

*Вам понадобится:* 2 ст. ложки розмарина, 60 мл кипятка.

*Приготовление и применение:* розмарин залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить и заморозить. Полученным льдом протирать ежедневно кожу головы в течение 2–3 минут. Подобная процедура укрепляет волосы, придает им приятный запах.

### **Рецепт для темных волос**

*Вам понадобится:* по 2 ст. ложки розмарина, лаванды и молотых миндальных орехов, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* компоненты смешать, залить кипятком, настоять 3–4 часа, процедить, заморозить. Полученным льдом ежедневно протирать кожу головы в течение 2–3 минут. Регулярное применение сделает темные волосы шелковистыми и блестящими.

### **Косметический лед для быстрого омоложения**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, половинка манго, несколько листиков алоэ, 4–5 виноградин.

*Приготовление и применение:* листья алоэ измельчить, манго и виноград раздавить. Компоненты смешать, полученную смесь залить кипятком и заморозить. Лед применять для массажа лица. Фруктовые ферменты обеспечивают выраженный эффект омоложения и улучшения цвета кожи. Средство подтягивает кожу, разглаживает мелкие морщинки. При регулярном применении обеспечивает долговременный эффект омоложения.

### **Косметический лед для удаления сосудистого рисунка**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, цветки ромашки, листья крапивы, цветки или плоды конского каштана, плоды папайи, слоевище ламинарии.

*Приготовление и применение:* растения смешать в равных частях (каждого по 1 ч. ложке), залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, заморозить. Применять для массажа кожи лица. Средство обеспечивает исчезновение сосудистого рисунка за счет капилляроукрепляющего действия морских водорослей, каштана, крапивы, противовоспалительного действия ромашки.

### **Косметический лед для удаления отеков вокруг глаз**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, по 1 ст. ложке зеленого и черного чая, цветков ромашки, травы зверобоя и розмарина, лепестков розы.

*Приготовление и применение:* все компоненты смешать, залить стаканом кипятка, настоять 3–4 часа, заморозить. Лед применять для массажа. Средство обеспечивает выраженный тонизирующий лифтинг-эффект благодаря танинам зеленого и черного чая.

### **Косметический лед для проблемной кожи**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, по 1 ст. ложке цветков ромашки, травы эхинацеи, фукуса, ламинарии, плодов можжевельника, гвоздики, розмарина.

*Приготовление и применение:* компоненты смешать, залить кипятком, настоять 2 часа, заморозить. Лед применять для массажа. Средство очищает, оздоравливает кожу с угревой сыпью, оказывает противовоспалительное воздействие.

### **Косметический лед для области шеи и декольте**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, по 1 ст. ложке травы хвоща полевого, цветков ромашки, сока алоэ.

*Приготовление и применение:* компоненты смешать, залить стаканом кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Средство оказывает укрепляющее, увлажняющее и тонизирующее действие. Уменьшает дряблость кожи, предупреждает старение и появление морщин.

### **Косметический лед для повышения упругости и эластичности кожи**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, половина банана, по 1 ст. ложке соков алоэ, апельсина и лимона.

*Приготовление и применение:* соки растений смешать с растолченным бананом и кипятком, настоять 1 час, заморозить. Средство восстанавливает естественную упругость и эластичность кожи, снижает глубину морщин, оказывает увлажняющее, регенерирующее действие.

### **Косметический лед стимулирующий**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, по 1 ч. ложке хвои пихты, зерна овса, плодов шиповника, листьев



березы, травы эхинацеи, листьев черники, плодов красной рябины, меда.

*Приготовление и применение:* смешать растения и мед с кипятком, настоять 1 час. Заморозить. Незаменимое средство для повышения упругости, эластичности и энергетического потенциала увядающей кожи. Стимулирует обменные процессы, выводит токсические вещества из клеток, разглаживает морщины.

### **Косметический лед тонизирующий № 1**

*Вам понадобится:* 1 стакан кипятка, по 1 ч. ложке хвои пихты, цветков или плодов конского каштана, черного и зеленого чая, травы полыни, травы хвоща, плодов или коры калины.

*Приготовление и применение:* смешать растения и залить кипятком, настоять 1 час. Заморозить. Благодаря танинам черного и зеленого чая лед обладает выраженным тонизирующим эффектом, подходит для кожи уставшей, а также подверженной стрессам и вредным воздействиям окружающей среды.

### **Косметический лед тонизирующий № 2**

*Вам понадобится:* по 1 ст. ложке лепестков розы и лилии, 1 ст. ложка сока алоэ, 4 ст. ложки воды.

*Приготовление и применение:* лепестки розы и лилии залить водой, настоять 1 час, добавить сок алоэ, заморозить. Применять для ледяного массажа.

### **Косметический лед отбеливающий**

*Вам понадобится:* 3 ст. ложки воды, по 1 ч. ложке хвои пихты, листьев толокнянки, плодов клюквы, корня бадана, корня солодки, плодов или листьев черной смородины, сок 1 лимона.

*Приготовление и применение:* плоды клюквы раздавить, смешать с остальными растениями, соком лимона и водой. Настоять 2 часа. Заморозить.

Лосьон для приготовления льда эффективен при гиперпигментациях различного происхождения: выравнивает и улучшает цвет лица, препятствует развитию пигментации. В нем содержатся экстракты ягод и трав, подобранные таким образом, чтобы одновременно препятствовать образованию пигмента и удалять существующие пигментные пятна отшелушиванием.

### **Косметический лед для нормальной кожи № 1**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке корня валерианы лекарственной, листьев подорожника, травы тысячелистника, травы фиалки трехцветной, плодов укропа, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* травы смешать, залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Заморозить. Применять для массажа.

### **Косметический лед для нормальной кожи № 2**

*Вам понадобится:* рисовая крупа.

*Приготовление и применение:* небольшое количество риса отварите в большом количестве воды без добавления специй и соли. Когда рис полностью разварится, пропустите его через ситечко или марлю. Получившуюся жидкость заморозьте. Хранится такой лед не более 3 дней.

### **Косметический лед для сухой кожи № 1**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке плодов боярышника кроваво-красного, корня элеутерококка колючего, корня одуванчика, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* растения смешать, залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Заморозить. Применять для ледяного массажа.

### **Косметический лед для сухой кожи № 2**

*Вам понадобится:* 3 ст. ложки смеси ягод малины, земляники, красной смородины, 2 стакана холодной воды.

*Приготовление и применение:* ягоды раздавить, смесь ягод залить холодной водой. Настоять 2–3 часа. Заморозить. Ягоды можно использовать замороженные (их не нужно оттаивать) или сушеные.

### **Косметический лед для сухой кожи № 3**

*Вам понадобится:* 2 ст. ложки ягод красной рябины, 1 стакан горячей воды.

*Приготовление и применение:* свежие ягоды раздавить, залить горячей водой. Настаивать примерно 1 час и потом заморозить. Этот лед хранят в морозильной камере не более 5 дней. Можно использовать сушеные плоды рябины.

### **Косметический лед для жирной кожи**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке травы арники, цветков календулы, плодов софоры японской, травы хвоща полевого, корня бадана толстолистного, корня лапчатки прямостоячей, сок 1 огурца или 1 лимона, 2 ст. ложки воды.

*Приготовление и применение:* растения, сок и воду смешать, настоять 2 часа, процедить. Заморозить. Применять для ледяного массажа.

### **Сливовый лед для увядающей кожи**

*Вам понадобится:* 5–6 ягод сливы, 2 ст. ложки листьев шалфея, 250 мл воды.

*Приготовление и применение:* плоды сливы и листья шалфея залейте кипятком и дайте настояться 30 минут. Затем процедите, хорошенько перемешайте раствор и заморозьте. Когда целебный лед будет готов, протирайте им лицо 2 раза в день.

### **Косметический лед против пигментных пятен № 1**

*Вам понадобится:* 2 ст. ложки цветков календулы, 2 стакана кипятка, 1 ст. ложка лимонного сока.

*Приготовление и применение:* цветки календулы залейте смесью воды и лимонного сока, дайте постоять 2 часа, процедите. Заморозьте. Протирайте лицо 2 раза в день — утром и вечером.

### **Косметический лед против пигментных пятен № 2**

*Вам понадобится:* 3 ст. ложки листьев капусты, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка воды.

*Приготовление и применение:* листья капусты пропустите через мясорубку. Из полученной массы отожмите сок, добавьте лимонный сок и кипяченую воду. Заморозьте. Протирайте лицо 2 раза в день — утром и вечером.

### **Косметический лед против пигментных пятен № 3**

*Вам понадобится:* 2 ст. ложки листьев шалфея, 2 стакана кипятка, 2 ст. ложки огуречного и 1 ч. ложка лимонного сока.

*Приготовление и применение:* шалфей залейте водой, настаивайте 20 минут, процедите, добавьте огуречный и лимонный соки. Заморозьте. Протирайте лицо 2 раза в день — утром и вечером.

### **Освежающий лед**

*Вам понадобится:* клубничный сок или ягоды клубники (свежие или замороженные).

*Приготовление и применение:* клубничный сок заморозьте и применяйте для массажа лица. Ягоды предварительно необходимо размять. 2 ст. ложки размятых ягод залейте 4 ст. ложками воды, настаивайте 3 часа, заморозьте. Кубиком льда массируйте лицо, оставьте сок на лице на 15–20 минут, смойте холодной водой и нанесите питательный крем.

### **Липовый лед**

*Вам понадобится:* 1 ст. ложка цветков липы, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* цветки липы залейте кипятком, настаивайте 30 минут, остудите, заморозьте. Протирайте лицо, шею и грудь по утрам и по вечерам.

### **Мятный лед**

*Вам понадобится:* 1 ст. ложка листьев мяты, 1 стакан кипятка.

*Приготовление и применение:* залейте лист мяты кипятком, настаивайте 30 минут, заморозьте. Мятным льдом полезно протирать лицо, шею и грудь по утрам. Он тонизирует кожу, разглаживает морщины, снимает раздражение и усталость.

### **Морщины**

В молодом возрасте, когда еще нет глубоких морщин, массаж льдом тоже можно делать время от времени. Но если морщины достаточно глубоки, то к этой процедуре необходимо обращаться регулярно.

Легкими движениями по тем же линиям и точкам, какие обычно задействованы при массаже, кусочком льда очень быстро, в течение 1–2 минут, проводят по коже лица. Ощущение легкого жжения и покалыва-

ния вскоре после завершения процедуры исчезает, а кожа приобретает упругость. При этом радуется и цвет лица. Криомассаж заметно разглаживает и подтягивает кожу лица и шеи. Исчезают шероховатости и неровности, улучшается цвет лица, сужаются и очищаются поры.

Ледяной массаж улучшает кровообращение кожи лица, оптимизирует обменные процессы.

При отечности век, темных кругах под глазами несколько раз в неделю протирайте лицо, особенно участки вокруг глаз, кубиками льда. Чтобы усилить действие холодной терапии, вместо обычной воды можно замораживать отвар петрушки или шалфея.

### **Английский лед № 1**

*Вам понадобится:* 1 ст. ложка розмарина, 1 ст. ложка ромашки, 1 ч. ложка мяты, 1 стакан воды.

*Приготовление и применение:* травы смешать, залить стаканом воды комнатной температуры, настоять 4 часа, процедить. Заморозить. Применять для ледяного массажа.

### **Индийский лед № 1**

*Вам понадобится:* 2 ст. ложки розмарина, мякоть четвертушки апельсина, мякоть половины лимона, 1 ст. ложка мяты, 1/2 стакана воды.

*Приготовление и применение:* растения залить водой, настоять 5–6 часов, процедить, заморозить. Применять для ледяного массажа.

### **Индийский лед № 2**

*Вам понадобится:* 2 ст. ложки мякоти яблока, 1/2 ч. ложки гвоздики, 1 ст. ложка травы лаванды,

1 ст. ложка розовых лепестков, 1 ст. ложка розмарина, 400 мл воды.

*Приготовление и применение:* компоненты перемешать, залить водой, настоять 6 часов, заморозить. Применять для ледяного массажа.

### **Индийский лед № 3**

*Вам понадобится:* по 1 ч. ложке липового цвета, зверобоя, цветков ромашки, листьев мяты.

*Приготовление и применение:* смесь трав залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить и заморозить.

Если кожа слишком сухая, после протирания нужно сразу же нанести тонкий слой питательного крема. Пользоваться льдом можно круглогодично. Летом его рекомендуется готовить без зверобоя — под действием солнечного света зверобой может оставлять на коже темные пятна.

### **Русский лед**

*Вам понадобится:* по 1 ст. ложке липового цвета и листьев малины.

*Приготовление и применение:* заварить смесь стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5–7 минут, настаивать 3–4 часа, процедить, заморозить. Применять для ледяного массажа.

### **Рецепт омоложения № 1**

Тибетская медицина предлагает несколько рецептов омоложения организма на основе снеговой талой воды.

*Вам понадобится:* 1/6 ч. ложки перца красного, 1 ст. ложка корня аира, 0,5 л талой воды.

*Приготовление и применение:* корень аира измельчить в порошок с помощью ступки или кофемолки, красный перец перетереть в порошок. Компоненты тщательно перемешать, залить талой водой. Настаивать в стеклянной посуде с закрытой крышкой 3–4 часа. Принимать, начиная с 1 ч. ложки, 3–4 раза в день, постепенно увеличивая дозировку до 1 ст. ложки 5–6 раз в день. С осторожностью принимать при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, эрозиях пищевода.

## **Рецепт омоложения № 2**

*Вам понадобится:* очищенный чеснок, 0,5 ч. ложки мумие, 1 ч. ложка свежего меда (срок хранения не более полугода), 2 стакана талой воды.

*Приготовление и применение:* чеснок измельчить, сок отжать, мумие и мед растворить в талой воде. Добавить сок чеснока, тщательно перемешать. Принимать, начиная с 1 ч. ложки, 3–4 раза в день, постепенно увеличивая дозировку до 1 ст. ложки 5–6 раз в день. С осторожностью принимать при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, эрозиях пищевода.

## **Особенности применения талой воды и льда при лечении детей**

Применять талую воду и лед можно с первых месяцев жизни. В качестве прекрасной закаливающей процедуры они предохраняют от заболеваний гриппом, ангиной, воспалением легких, бронхитом. Положителен и тот факт, что применение талой воды и льда



не требует какой-то специальной обстановки и доступно для любой семьи.

В отношении закаливания детей необходимо помнить следующее:

- начинать нужно с малых доз;
- увеличивать дозы (время и интенсивность процедур) надо постепенно.

Лучшим средством сделать организм ребенка устойчивым к низким температурам, предохранить его от последствий охлаждения является закаливание талой водой и льдом.

Холодолечение лучше начинать с обтирания, вводя эту процедуру с трехмесячного возраста. Смочив в талой воде фланелевую рукавичку, обтирают тело ребенка и тут же растирают сухим полотенцем. Сначала обтирают конечности, затем шею, грудь, живот, спину. Температура воды при первых обтираниях не ниже  $+33^{\circ}\text{C}$ , в течение 9 месяцев ее постепенно снижают до  $+28^{\circ}\text{C}$ . Во второй год ее доводят до  $+25^{\circ}\text{C}$ , а после трех лет до  $-+24\dots+22^{\circ}\text{C}$ .

С 1,5 года вводят обливание как более эффективное средство. Вода при обливании должна быть на  $1^{\circ}\text{C}$  выше, чем при обтирании, и снижаться через каждые 4 дня на  $1^{\circ}\text{C}$ .

После обливания малыша следует растереть махровым полотенцем до покраснения кожи.

Ножные ванны: ребенок погружает ноги до голеностопных суставов в таз с водой  $+34\dots+36^{\circ}\text{C}$ . Через каждые 3–4 дня температуру воды снижают и доводят до  $+24\dots+20^{\circ}\text{C}$ . При этом меняют не только температуру, но и продолжительность ножной ванны.

В первый день процедура длится 2–3 секунды, к пятому дню ее доводят до 10–15 секунд. После снижения температуры воды время процедуры возвращают снова к 2–3 секундам, а затем в течение 4 дней вновь доводят до 15 секунд. Так, снижая температуру воды и увеличивая продолжительность процедур, доводят воду до ее нижнего предела — +20 °С.

В летний период температуру снижают на 1 °С, а зимой повышают. В хорошую погоду обливание можно проводить на свежем воздухе. Подобные процедуры следует проводить после сна и до еды. Для того чтобы приучить детей к ежедневным водным процедурам, лучше придавать им характер игры, находить в них занимательные стороны, увлекать ребенка.

Купание рекомендуется начинать в 2–3-летнем возрасте при температуре воды не ниже +22 °С. Продолжительность первых купаний 1–2 минуты, в дальнейшем не более 5–7 минут. После купания обязательно протереть ребенка сухим полотенцем. Не рекомендуются купания детей натоцак или сразу после еды.

В случае появления чувства озноба холодовую процедуру закаливания следует прекратить.

Водные процедуры должны стать неотъемлемой частью сегодняшнего образа жизни. Процедуры должны проводиться и в рабочие, и в выходные дни, а также во время летнего или курортного отдыха.

Следовая реакция на воздействие холодовых процедур может сохраняться некоторое время после их прекращения. Но она заметно снижается через 2–3 недели и может исчезнуть без «холодового подкрепления» через 2–3 месяца.

## Контроль процедур

При проведении холодových процедур необходим особенно тщательный контроль за состоянием лиц с ослабленным здоровьем.

Рекомендуется регистрировать пульс, дыхание, артериальное давление. Контролируют также субъективное ощущение (холодно, прохладно, озноб, утомление и др.). Нормальная реакция, указывающая на сохранность функциональных резервов, характеризуется учащением пульса на 10–15 % (на 6–15 ударов в минуту), повышением максимального артериального давления на 5–25 мм, снижением или отсутствием изменения минимального артериального давления. Частота дыхания увеличивается на 4–8 вдохов в минуту. Эти показатели нормализуются за 10–20 минут. При физиологической реакции с напряжением пульс учащается на 20–30 % (на 15–30 ударов), артериальное давление максимальное возрастает на 20–30 мм. Субъективно ощущается усталость, одышка, сердцебиение.

Недостаточность физиологических резервов проявляется в патологической реакции. Резко (более 30 %) учащается пульс, максимальное артериальное давление повышается на 40–50 мм, а минимальное — на 10 мм. Дыхание учащается более чем на 15 вдохов в минуту. Могут возникнуть сбои в работе сердца. Больные отмечают резкий озноб, потерю сил, одышку, высказывают другие жалобы. При такой реакции на холод восстановление функций удлиняется до 30 минут или более.

## Холодолечение в спорте

У спортсменов местное охлаждение чаще всего применяют в области травмы. Лечебные свойства охлаж-

дения проявляются в общем облегчении и уменьшении интенсивности боли, в противовоспалительном эффекте, в снижении мышечного напряжения, устранении судорог, остановке кровотечения и в предотвращении возникновения опухолей и гематом.

В спортивной практике лечение холодом широко применяется и является вполне обоснованным как при свежих закрытых тупых повреждениях мягких тканей (кожи, подкожного слоя мышц), так и при вывихах или других повреждениях суставов, при различных типах переломов, после оперативного вмешательства на двигательном аппарате, для снижения боли во время реабилитационных и расслабляющих упражнений после травм и т. д. Лечение холодом применяется также при воспалении мышц, сухожилий и связок либо при различных видах мышечного окоченения, например при ущемлении позвонков. Холодолечение не применяют в тех случаях, когда спортсмен страдает нарушением кровообращения либо чувствительностью нервных окончаний, при наличии инфекции в почках и мочевых каналах, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при сверхчувствительности и аллергии к холоду.

Для охлаждения наиболее подходящим является лед в мешочках либо холодильные помпы с разными видами и размерами манжет (аппликаторами) в зависимости от места и типа повреждения. Холодовые помпы разработаны таким образом, что позволяют создавать давление и холод на травмированном участке на необходимое время (от 1 до 2 часов, но не менее 15–20 минут), холод распределяется равномерно на всю пораженную область, но не создает нежелательного влияния на окружающие ткани. В особых случаях можно применять только мешочки со льдом. Обычными средствами охлаждения мы можем

достичь только кратковременного обезболивания на несколько десятков секунд, и именно такое действие достаточно часто оказывается решающим с психологической точки зрения. Температура, время лечения и параметры лечебного цикла определяются путем индивидуального выбора, или можно использовать стандартные программы в разных комбинациях при травмах и операциях. Это помогает сократить время пребывания в стационаре, и спортсмен может быстрее и успешнее начать реабилитацию.

Позитивное воздействие холодолечения связано с мягким и постоянным снижением температуры кожи, подкожного слоя и более глубоких слоев, что, в свою очередь, является результатом снижения повышенного притока крови, возникшего вследствие повреждения ткани или хирургического вмешательства. Таким способом снижается интенсивность воспаления и развивается обезболивающий эффект. Снижается и возможность опухания, и уже появившаяся опухоль уменьшается. Продолжительность лечения зависит от решаемой проблемы и чувствительности человека к холоду. Лечебной температурой в таких случаях является +15...+18 °С, но вначале необходимо протестировать пострадавшего. Полезно применять несколько холодовых сеансов в день.

Комбинированное лечение надо проводить при воспалениях мышц, рецидивах хронических болезней, хронических воспалениях («вратарский локоть»), а также при долговременном напряжении мышц, связанных с неожиданными столкновениями и ударами.

Современная криотерапия открывает неограниченные возможности нетрадиционного лечения у спортсменов.

## Признаки переохлаждения

- Увеличение частоты и объема дыхания, одышка.
- Дрожь.
- Озноб, «гусиная кожа».
- Обездвижение.
- Усталость, сонливость или возбуждение.
- Замедленная или неразборчивая речь.
- Поверхностное дыхание.
- Отек кожи и подкожной клетчатки.
- Спадение или переполнение вен.
- Спазм мышц.
- Ослабление сердечной деятельности.
- Кожные покровы бледные, холодные на ощупь.
- Снижение реакции зрачков на свет.
- Холодовый приапизм (эрекция мужского полового члена, уплотнение сосковых зон женских молочных желез).
- Усиление или отсутствие мочеиспускания.
- Галлюцинации тепла.

## Проращивание семян

О чудодейственной способности талой воды помогать росту растений люди знали еще в глубокой древности. Снег заготавливали весной для полива сада и огорода, в талой воде замачивали семена, на ее основе готовили жидкие подкормки, поливали рассаду и комнатные цветы. Растения буквально на глазах ускоряли рост, развивались крепкими, здоровыми, обладали повышенным иммунитетом к болезням, меньше поражались вредителями и давали более высокий урожай хорошего качества.

Перед посевом семена рекомендуются замочить в талой воде в течение 10–12 часов, меняя ее дважды, —

это размягчает оболочку семян, увеличивает вероятность их прорастания. После этого семена на 30 минут нужно замочить в темном растворе марганцовки (1 г на 100 мл воды), потом хорошо промыть талой водой и опустить их в раствор борной кислоты (0,5 г на 1 л воды) на сутки или в раствор алоэ (1 ч. ложка алоэ на 1 стакан талой воды) также на сутки. Затем приготовьте зольный раствор — 1 ст. ложка древесной золы на 1 л воды. В течение суток этот раствор несколько раз перемешайте, дайте отстояться. Через сутки погрузите в него семена на 4–6 часов. Во все растворы семена нужно погружать в марлевых мешочках. Затем семена (в мешочках же) завернуть в мягкую ткань, положить в стеклянную банку и поставить на среднюю полку холодильника на 19 часов, а потом на 5 часов — в теплое место (около батареи). Следите, чтобы семена все время были влажными.

Опыты в НИИ садоводства Сибири в свое время показали, что энергия прорастания семян яблони при замачивании в снеговой воде повышалась по сравнению с замачиванием их в обычной воде; возростала и всхожесть с 67,2 до 82,5 %. Положительная реакция семян на снеговую воду наблюдалась там многие годы, причем семена, стратифицированные в снеговой воде, во все годы наблюдений меньше поражались грибными заболеваниями в период прорастания.

Температурный режим, создаваемый снежным покровом, оказывает решающее влияние на скорость стратификации, энергию прорастания и всхожесть. Опыты в НИИ садоводства Сибири показали, что на участке со снегом семена яблони сибирской, вишни степной и песчаной, рябины черноплодной при колебаниях температуры от  $-3,3$  до  $-6,2$  °C в первое

время зимы и при температуре  $-1^{\circ}\text{C}$  в остальное время зимы быстрее проходили стратификацию и при проращивании их в лабораторных условиях уже в конце ноября дали всходы. На бесснежном участке семена груши уссурийской, вишни степной, рябины черноплодной полностью вымерзли. При помещении их в лабораторию они за 2–3 дня покрывались плесенью, зародыши и эндоспермы имели побуревшую окраску. Семена сибирской яблони и вишни песчаной с этого участка имели слабую всхожесть. Но весной они давали всхожесть не ниже, чем семена, находившиеся всю зиму под снегом, хотя энергия прорастания у них была замедленной. Таким образом, можно утверждать, что при отсутствии снега семена вымерзают или очень замедленно проходят период покоя. Следует помнить и о том, что длительное пребывание семян под снегом при температуре, близкой к  $0^{\circ}\text{C}$  или около положительной, также ведет к снижению их всхожести.

Работая с рассадой, важно учитывать следующие моменты: перед поливом рассады нужно обязательно довести воду до комнатной температуры, иначе теплолюбивые огурцы, томаты, баклажаны и перец могут прекратить рост и даже погибнуть. Не переусердствуйте с поливом, так как бурный рост рассады (не по дням, а по часам) может привести к ее перерастанию, раннему цветению и плохой приживаемости при высадке в грунт.

## **Водолечение животных**

Водолечение обычно включает лечение животных при различных, чаще кожных, заболеваниях с помощью воды или в воде.



По мнению специалистов, этот способ лечения может применяться в основном при заболеваниях собак и лошадей. Лечение льдом улучшает мышечный тонус, способствует восстановлению конечностей после различных травм и операций. При этом уменьшаются болевые ощущения.

Для собак рекомендуется лечение теплой талой водой, так как холодная вызывает сужение кровеносных сосудов, проходящих в коже и поверхностных мышцах, что снижает кровообращение в них. Для лошадей, наоборот, холодной талой водой, так как это уменьшает избыточную теплопродукцию, присущую этому виду животных.

Андрей Кутузов

# ЛЕЧЕНИЕ ЛЬДОМ И ТАЛОЙ ВОДОЙ

Вода — старинное целебное средство, которое без особых затрат времени и денег помогает в лечении целого ряда заболеваний. Поистине уникальные свойства она приобретает в результате замораживания. Лед и свежая талая вода влияют на энергетический, информационный, гуморальный, ферментативный обмен живого организма, оздоравливают его. Талую воду используют в виде питья, обливаний, обтираний, ингаляций. По мнению древних целителей, лед и талая вода способствуют омоложению человека, являются универсальным средством лечения многих недугов и помогают саморегуляции организма.

Оригинальными и эффективными рецептами исцеления льдом и талой водой поделится с вами известный исследователь нетрадиционных лечебных методик Андрей Кутузов.



ISBN 5-469-00178-4



9 785469 001782

197... г, а/я 619  
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com  
61093, Харьков-93, а/я 9130  
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин