

**Николай
МАЗНЕВ**



**Очищение
И
оздоровление
ОРГАНИЗМА**

8

**авторских
методик**

рипол классик

Николай Мазнев

Очищение и оздоровление организма

8 авторских методик

ДОМ
XXI ВЕК
РИПОЛ КЛАССИК

Условия сохранения здоровья

Здоровье — это такое состояние организма, когда в нем отсутствуют болезни. Однако человек по разным причинам качественно изменяет это состояние и создает новое, при котором защитные и приспособительные силы организма перенапряжены или резко ослаблены. И тогда организм, не имеющий необходимых сил для отражения вредного воздействия из внешней среды, заболевает.

Болезнь является следствием ослабления жизненных сил человека по причине запредельных или продолжительных душевных, нервных или физических нагрузок на организм. Болезнь — это взрыв, возмущение организма против насилия над ним, невозможность его сопротивляться отрицательному воздействию извне или изнутри. Это происходит по причине нежелания человека сдерживать напор его страстей, эмоций и чувств, превышающих предельно допустимые возможности организма сохранять нормальное функционирование. Балансирование на грани допустимого и невозможного приводит к болезни. Чтобы быть здоровым физически и духовно, надо во всем придерживаться чувства меры и находиться в согласии с самим собой. А поскольку физичес-

кая деятельность организма подчиняется сознанию, болезни всех органов человека снимаются воздействием на сознание. Изменить свою жизнь, а также исправить свое здоровье можно лишь изменив свои мысли, а вслед за ними и некоторые привычки. Нарушение связи между душой, умом и сердцем приводит к значительному снижению или потере жизненных сил, к душевной усталости, а от нее — к ослаблению иммунитета и болезням.

С первых мгновений своего появления на свет человек испытывает на себе воздействие различных раздражителей внешнего мира, в том числе и инфекций. Сильный здоровый организм даже при наличии в нем или на нем инфекций легко справляется с этой проблемой. Болезни не возникают случайно и неожиданно, их «трудолюбиво» зарабатывают люди своими конкретными делами. Наблюдения за долгожителями и редко болеющими людьми показывают, что веселые, жизнерадостные, незлобивые, целеустремленные и аккуратные люди дольше живут и гораздо меньше болеют, чем те, кто не обладает этими качествами.

Человек, страдающий каким-либо заболеванием и желающий излечиться, должен сначала разобратся в своей жизни, проследить за ней с того момента, когда он стал осознавать окружающий его мир, увидеть и найти тот отрезок жизни, где он перешел запретную черту, пошел против себя, своего организма и своей совести, стал разрушителем добра и справедливости вокруг себя или в

себе самом. Человеческое сознание очень мало изучено, в нас самих кроется целая вселенная со всеми ее загадками. Воздействуя на свое сознание, мы создаем для себя богов, религии и идеологии, восстанавливаем свой организм и разрушаем его. Подчиняем сознание своей воле или подчиняемся воле других людей, нередко бесчестных и корыстных, изменяющих чужую жизнь по своему усмотрению.

Исходя из этого, далеко не каждый по-настоящему желает излечиться. Одни, устав от борьбы или не желая бороться с недугами и с собой, полагаются преимущественно на помощь врачей и целителей, на магов и волшебников, которые должны постоянно с ними заниматься и заставлять выполнять определенные действия и процедуры. Другим, в большей или меньшей степени, доставляют удовольствие самоистязания. Им даже нравится быть больными, вызывать жалость у окружающих, пользоваться их заботой и вниманием, они как бы самовыражаются в своей болезни. Такие больные много и даже с некоторой гордостью говорят о своих болезнях и неудачах в жизни, смакуя их, словно ожидая от кого-то награды за свое терпение или, на худой конец, восхищения ими. Лиши их этих «удовольствий», дай им жизнь здоровых людей с их проблемами, наверняка среди больных найдутся такие, кто откажется от выздоровления.

Есть и такие, которые считают себя больными, хотят серьезно заняться своим лечением и мечта-

ют вылечиться, но только после того, как решат все другие проблемы, которые могут никогда не закончиться. И лишь немногие, бросив почти все дела, решительно берутся за лечение, надеясь прежде всего на свои силы. Они постоянно теснят болезнь, выдавливая ее по капле из своего сознания и организма, не позволяя ей взять верх, не соглашаясь стать ее заложниками и рабами. Эта категория людей ближе других к излечению. Стремлением излечиться должна быть переполнена каждая клетка организма больного, это желание должно превосходить все прочие и быть тесно связано с верой в излечение.

Злые и раздражительные люди больны уже по одной этой причине. И даже удовлетворение своей мести или зависти не дает им полного покоя, они остаются в состоянии вечной войны с людьми, обстоятельствами и с самими собой. Своим поведением, отношением к окружающему их миру они изменяют состав своей крови, вырабатывают собственный яд, который их же и губит. В подобных случаях необходимо каждому для себя решить: расстаться ли с такими вредными для организма привычками и чертами характера, как зло, зависть, стяжательство, месть, затаенная обида, неуемная тоска, пьянство, курение и т. п., или оставить все без изменения, готовя тем самым себе новые мучения.

Чтобы быть здоровым, надо стараться во что бы то ни стало избавиться от вредных эмоций, иссушающих душу, лишаящих покоя на долгое вре-

мя, а то и на всю жизнь, делая ее пыткой, а организм — хранилищем болезней. Надо хотеть и уметь прощать; простить нельзя только подлости и предательства, но и помнить о них постоянно — пустое дело.

А как же больные дети, могут спросить меня, в чем они успели прогневить Бога, какой отрезок жизни им пересматривать, если она только началась?.. Беда детей в том, что они платят своим здоровьем (как физическим, так и психическим) за наши поступки, наше отношение к ним и за то, как и кем мы их воспитываем, кого мы пытаемся из них создать и пытаемся ли вообще. Избалованные дети, как и дети, лишенные внимания родителей, несут большие нервные и психические нагрузки, которые сказываются на их здоровье, поступках, судьбе. Перекормленные или истощенные дети также приобретают множество болезней. Дети получают по наследству или приобретают в процессе проживания со своими родителями педагогические, духовные, физические и психические дефекты своих родителей, которые, вступая в брак, мало задумываются над этим. Дети — это зеркало, в котором отражаются наше отношение к миру, наша личность, дети — наши награда и наказание. Сколько любви, внимания, времени и разума мы отдадим своим детям, столько же и получим от них впоследствии. В природе действует мудрый и неотвратимый Закон справедливости, или Закон равновесия хорошего и плохого, добра и зла, любви и ненависти.

ти — и ответственность по этому закону в равной мере несут абсолютно все. Каждое движение нашего ума, души и сердца учитывается этим законом, и за наши деяния воздается нам или нашим потомкам раньше или позже, — но в полной мере и обязательно в конкретной человеческой жизни!

Ни одна болезнь не приходит без причины, между поступками человека и их последствиями всегда существует причинно-следственная связь. Накапливаясь в человеческом сознании, мысли и эмоции пытаются реализовываться в новое качество — в поступки. От вредных или нежелательных поступков и привычек возникают болезни. Найдя причину, можно устранить болезнь, контролируя свои действия и свою жизнь, можно вообще избежать большинства болезней.

Причинами заболеваний, кроме характера поведения человека и наследственных факторов, могут стать климатогеографические особенности места проживания, воздействие сезонных факторов среды, характер труда и условия быта, режим питания, особенности половой жизни, а также инфекции и травмы. Таким образом, причинами всех болезней являются образ жизни, наследственность, среда обитания и питание. И если мы не в силах порой изменить среду своего обитания, то изменить наш образ жизни, систему питания и наследственность наших детей нам по силам.

Отсутствие видимых признаков нарушения здоровья еще не свидетельствует о полном здоровье, так как болезнь, например в скрытом (ла-

тентном) периоде, может и не иметь внешних проявлений. Состояние здоровья может быть установлено на основании объективных ощущений конкретного человека совместно с данными клинического обследования, с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых живет или временно находится человек.

Таким образом, чтобы постоянно поддерживать свой организм в здоровом состоянии, необходимо выполнять определенные правила или условия существования в окружающей среде. Среди множества условий, позволяющих человеку сохранить здоровье на высоком уровне в течение всей жизни, можно выделить основные:

- Сохранение и накопление жизненных сил.
- Влияние на человека окружающей среды.
- Питание — способ существования организма.
- Движение и покой — основы жизни.
- Очищение организма от вредных веществ.

Сохранение и накопление жизненных сил

Все, что мы видим вокруг себя, переживаем внутри себя, весь окружающий нас мир является проявлением колеблющейся и текущей энергии — бесконечной, непознаваемой жизненной, силы поддерживающей наш мир. О существовании жизненной энергии, создавшей Космос, наполняющей собой и оживляющей все пространство вокруг, люди знали еще в древности. Они также знали, что человек является частью этой всеобщей Космической Энергии. Буддистская философия разделяет жизненную энергию на изначальную и истинную. Изначальная энергия, по их мнению, дается человеку при рождении вместе с душой. Чем сильнее изначальная энергия жизни, тем мощнее защитные силы организма. Изначальная энергия определяет наследственные черты, ее преждевременное истощение приводит к раннему старению и смерти организма.

Жизненная энергия всех живых организмов невидимо питается Космической Энергией. Однако жизненная энергия теряет свою силу и обрывает связь с Космической Энергией, если она становится эгоистичной и зависимой от тела. Таким образом, человеческое сознание и физи-

ческое тело соединяет жизненная энергия. Сознание воспринимает душевные вибрации или колебания, которые распространяются на физическое тело человека. Жизненная энергия, проявляемая в человеческом теле, обозначается на санскритском языке словом «прана» — сознательная энергия.

Истинная энергия жизни — движущая сила жизнедеятельности человеческого организма. Земная энергия жизни — это энергия, получаемая при помощи системы пищеварения из различных продуктов питания. Обыкновенные медицинские приборы пока не в состоянии определить силу и местонахождение жизненной энергии и ее распределение по организму. Но уже созданы приборы, которые определяют эту энергию. Могут ее определять и некоторые люди. Еще в древности было обнаружено, что энергия в организме человека движется по особым энергетическим меридианам, или каналам. Обычный человек не умсет еще управлять этой энергией и даже зачастую не знает о ее существовании. Но ощущать ее может почти каждый, если он спокойно и молча побудет в одиночестве, прислушиваясь к происходящему в себе. Воздействуя на свою жизненную энергию, развивая ее и управляя ею, можно обрести необычайные по настоящим меркам способности. Однако эта энергия должна тщательно оберегаться от излишней ее траты, которая может привести к болезням и смерти.

К сожалению, жизненную энергию нельзя пока увидеть и услышать, она не имеет ни цвета, ни запаха. Однако некоторые люди могут определять каналы, по которым течет эта энергия, места, где ее слишком много или слишком мало. Перераспределение энергии дает здоровье.

Учение о суточной циркуляции жизненной энергии зародилось в древние времена на Востоке. Индийские йоги, китайские таоисты и тибетские монахи использовали прану, или энергию, для лечения. Однако в течение многих веков эта наука была покрыта завесой тайны, так как ей обучали и практиковали ее секретно, в кругу избранных, во избежание ее неправильного применения. То, что существование жизненной энергии было известно еще в древние времена, подтверждается портретами божеств и святых, принадлежащих практически к каждой расе и религии. На этих портретах изображено золотое сияние, окружающее их голову и тело и даже исходящее из ладоней рук. Все это — изображения жизненной энергии.

Согласно индуисткой традиции, прана есть бесконечная, вездесущая энергия, проявляемая Вселенной, которая является основной составляющей и источником всей жизни. Это энергия, поддерживающая жизнь и здоровье в теле. Понятие жизненной энергии существует во многих других культурах, она известна как «ки» — на японском, «ци» — на китайском, «пневма» — на греческом. Основными источниками праны являются воздух, солнечный свет и земля.

Ясновидящие с помощью своих психических способностей могут видеть, что каждый человек окружен и пронизан светящимся энергетическим телом. Именно через это энергетическое тело прана, или жизненная энергия, из окружающей среды поступает, превращается в другую энергию и распределяется по всему физическому телу.

Это энергетическое тело также известно под названиями «аура», «биополе», «биоплазматическое тело» и «эфирный двойник». В йоге оно называется «пранамайя коша», в отличие от физического тела («аннамайя коша»). Аура невидима для обычного человека, однако она видима для людей, обладающих определенными способностями. Во многих странах, включая Россию, проводятся научные исследования по дальнейшему изучению природы и свойств ауры. В 1939 году Семен Давидович Кирлиан и его жена разработали метод высокочастотной фотографии (который стал известен как кирлианская фотография), с помощью которого ученые получили возможность фотографировать и изучать невидимое простым глазом энергетическое излучение.

Энергетическое и физическое тела человека неразрывно связаны друг с другом. Воздействие на одно непременно окажет воздействие и на другое. Обычно любая болезнь, перед тем как проявиться в физическом теле, сначала проявляется в энергетическом. В то время как врачи лечат физическое тело человека, пранический целитель

приводит в баланс энергетическое тело, что ускоряет процесс выздоровления физического тела.

В праническом целительстве жизненная энергия используется для ускорения биохимических реакций, вовлеченных в природный процесс самоизлечения. При увеличении потенциала энергии на пораженной части тела или во всем организме скорость выздоровления организма или заживления пораженного участка повышается в несколько раз.

Считается, что каждый орган или система органов обладают своей долей жизненной энергии, циркулирующей по всему организму.

По мнению йогов, существует всеобщее начало энергии или силы — Праны, присутствующей во всех проявлениях жизни, в окружающем пространстве, в воздухе, в солнечном свете, в пище. Основным источником жизненной силы, по их мнению, является Солнце. Центром накопления жизненной энергии в организме человека служит солнечное сплетение. Прана — это сила Души, или жизненная вибрация, являющаяся частью вибрации жизни Вселенной. Эту энергию, как уже говорилось выше, нельзя ни увидеть, ни почувствовать, поскольку она является энергией не физического плана, а астрального. Поток Праны проходит по всему организму в виде биотоков, двигаясь вдоль позвоночника снизу вверх от одного центра (чакры) к другому и сохраняясь в них излишками энергии. Всего в организме таких центров накопления биоэнергии семь.

- Первый находится в позвоночнике в области копчика, проекция его на теле — место расположения половых органов.
- Второй — в позвоночнике в области половых органов. Проекция его на теле — на две средние фаланги среднего пальца ниже пупка.
- Третий — в позвоночнике, в области солнечного сплетения. Проекция его на теле — на две средние фаланги среднего пальца выше пупка.
- Четвертый — в позвоночнике, на уровне грудного отдела. Его проекция на теле — точка в центре груди.
- Пятый — в области щитовидной железы, у основания горла.
- Шестой — в центре головного мозга. Проекция его на голове — точка между бровями, немного выше линии бровей.
- Седьмой — в области макушки. Проекция его на голове — ямка на макушке, заросший родничок.

Йоги считали, что степень развития отдельных центров (чакр) отражает психологические особенности конкретного человека:

— при хорошо развитом первом центре человек обладает психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;

— при развитом втором центре хорошо выражена репродуктивная функция;

— при хорошо развитом третьем центре присутствует способность к энергичным действиям, но

также отмечается склонность к устойчивому проявлению отрицательных эмоций в виде раздражения и гнева;

– при хорошо развитом четвертом центре наблюдается способность к эстетическому восприятию. Художники, музыканты и другие представители мира искусства – люди с хорошо развитым четвертым центром;

– при хорошо развитом пятом центре проявляется ярко выраженные эмоциональность и одухотворенность;

– при хорошо развитом шестом центре проявляется способность к тактическому мышлению, позволяющему успешно справляться с проблемами частного характера в науке, на производстве и в быту;

– при хорошо развитом седьмом центре наблюдается выраженная способность к стратегическому осмысливанию всей ситуации в целом.

Пятый центр управляет голосовыми связками и имеет прямую связь с первым центром.

Конечно, все центры имеют общие связи, но эти два соединены воедино: что влияет на один, влияет и на другой. В результате, если у мужчины голос высокий и писклявый — это показатель того, что у него плохо развит первый центр. А если энергии в первом центре мало, то ее не хватает и в остальных шести центрах. Чтобы повысить энергию в первом центре, надо сознательно предпринимать усилия для понижения голоса. Прислушайтесь к тому, как вы говорите. Если

высоко и пискляво, настройте голос на более низкий регистр. Слушайте мужчин, у которых хорошие твердые голоса, фиксируйте в памяти их звук. По мере сил снижайте свой голос до той же мужской высоты. Вскоре сниженная вибрация голоса ускорит «вихрь» у основания горла. Это, в свою очередь, будет способствовать ускорению «вихря» и в половом центре, который открывает двери жизненной энергии. По мере подъема этой энергии вверх голос будет становиться еще ниже путем сознательных усилий по его снижению. Молодому это поможет сохранить энергию, пожилому — восстановить ее.

Голосовое упражнение выполняется следующим образом: оставаясь наедине с собой, произносите слова и предложения низким голосом, частично через нос: м-м м-м-м м-м-м. Повторяйте это постоянно, понижая и понижая голос, пока не снизите его насколько возможно. Особенно эффективно это делать утром и лучше в ванной комнате, чтобы слышать, как отражается ваш голос. Когда вибрация голоса усилится, она заставит ускоряться другие «вихри», особенно первый в половом центре, а также 6-й и 7-й — в голове.

Что касается женщин, то у пожилых голос тоже может стать тонким. Его тембр можно снизить таким же образом. Конечно, женский голос от природы выше мужского, и женщинам не надо пытаться понижать его до уровня мужского. Более того, женщине, чей голос похож на мужской,

полезно пытаться поднять его, используя тот же способ, что был описан выше.

Энергия нашей нервной системы расходуется на мысли, желания и другие виды деятельности. А поскольку жизненная энергия усваивается преимущественно из вдыхаемого нами воздуха, ее потоки в организме можно регулировать, управляя дыханием. Так, при вдохе тело поглощает энергию, при выдохе распределяет ее. Жизненная энергия может «перетекать» из тех участков тела, где ее оказалось больше, туда, где ее меньше. Управляя жизненной энергией посредством дыхания, человек сможет контролировать все важнейшие функции тела, развивать ум и душу.

В теле человека циркулируют потоки (флюиды) жизненной энергии двух видов. Солнечный поток идет по правой стороне тела и создает эффект положительной полярности. Лунный поток идет по левой стороне тела и создает эффект отрицательной полярности. Равновесие этих потоков дает Здоровье. Солнечный поток исходит из правого полушария мозга, лунный — из левого. Любое заболевание является нарушением равновесия этих потоков. Потоки отрицательной полярности (отрицательные потоки) левой части тела обладают в основном тормозящим действием. Потоки положительной полярности (положительные потоки) наоборот — возбуждающим действием. Эти два потока жизненной энергии сходятся в солнечном сплетении.

Уравновесить потоки можно при помощи дыхания. Человек крайне редко дышит с одинаковой интенсивностью одновременно через обе ноздри. Обычно такое явление имеет место только перед смертью. Дыхание преимущественно левой или преимущественно правой ноздрей чередуется обычно через каждые 3—4 часа. Однако наилучшей является ситуация, когда дыхание преимущественно через левую ноздрю и левое легкое (лунное дыхание) продолжается весь день, а дыхание преимущественно через правую ноздрю и правое легкое (солнечное дыхание) — всю ночь. Правильная регулировка дыхания дает долгую жизнь. По лунной стороне идет поток жизненной энергии отрицательной полярности, а по солнечной стороне — положительной полярности. Энергии двух видов не сталкиваются одна с другой.

При помощи ритмического дыхания можно значительно увеличить запасы жизненной энергии. Все дыхательные упражнения можно свести к трем главным видам:

1) дыхание левой ноздрей и левым легким — лунное дыхание;

2) дыхание правой ноздрей и правым легким — солнечное дыхание;

3) дыхание одновременно обеими ноздрями при работе обоих легких — земное дыхание.

Лунное дыхание вырабатывает отрицательный флюид (поток), представляющий собой центросремительную силу, женский элемент, символи-

зирующий Луну. Этот флюид оказывает созидающее действие, усиливает питание, заживляет и успокаивает, его полезно вырабатывать днем. Лунное дыхание — лучшее средство от всех болезней, оно помогает при длительной работе, помогает от беспокойства, печали и лихорадки, полезно при воспалительных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой. Для выработки лунного флюида нужно дышать через левую ноздрю, закрыв правую пальцем или ваткой. При этом работает только левое легкое, правое отдыхает. Для контроля дыхания можно прикладывать руки к груди и следить, чтобы левая половина груди приподнималась, расширяясь, а правая оставалась без движения.

Поскольку трудно определить, когда и какой вид энергии нам необходим, нужно в течение некоторого времени накапливать один вид энергии и на опыте определить, какого вида энергии нам недостает, а какой присутствует в избытке. Сменив способ дыхания, можно нейтрализовать излишек одного вида энергии, накопив энергию противоположного вида.

При солнечном дыхании вырабатывается положительный флюид, представляющий собой мужской элемент, символизирующий Солнце, — центробежную силу. Этот флюид активизирует все жизненные функции, усиливает обмен веществ. Он очень полезен лицам пассивным, малоподвижным и страдающим ожирением, благоприятствует чтению и изучению точных наук,

плаванию, рисованию, физическим занятиям и т. п., по природе своей сух и горяч, возбуждает активность и деятельность. Для выработки положительного флюида нужно дышать через правую ноздрю, закрыв левую пальцем или ваткой.

Этими двумя видами дыхания следует пользоваться только ради строго определенных целей.

Земное дыхание способствует накоплению нейтрального флюида и применяется в определенных ситуациях.

Возбуждение нервной энергии

Это упражнение служит для укрепления нервной системы и применяется при сильном умственном и физическом утомлении и в ситуациях, требующих большой траты сил. Для выполнения упражнения встаньте прямо, руки вытяните перед собой, мышцы расслабьте. Вдохните полной грудью и задержите дыхание. Затем медленно отведите руки назад, постепенно увеличивая мышечное напряжение. Не ослабляя мышц, медленно отведите кулаки еще дальше назад и затем быстро верните их в первоначальное положение. Выполните это упражнение 3–5 раз и сильно выдохните воздух через нос. Успех упражнения зависит от быстроты возвращения рук в прежнее положение и от силы мышечного напряжения.

Создание защитной оболочки

Она необходима человеку, легко поддающемуся постороннему воздействию, не обладающему достаточной силой воли. Хорошо, если это

воздействие положительных людей, интеллектуально и духовно высоких. Если же его окружают люди совсем иного свойства, то человек, общаясь с ними, постепенно становится похожим на них. Обычно такому воздействию легко поддаются подростки, но и взрослые иногда не отстают от них в этом. Чтобы защититься от чужих мыслей и флюидов, йоги советуют заключить себя в непроницаемую оболочку, предохраняющую от посторонних воздействий. Для этого необходимо дышать ритмически в течение 3—5 минут, мысленно возводя непробиваемую энергетическую преграду, приняв твердую установку на ее непроницаемость для влияния извне. И если вы хорошо сосредоточитесь и создадите достаточно яркий образ такой предохранительной скорлупы, то почувствуете себя защищенными от отрицательного воздействия мыслей окружающих вас людей. Это полезно в тех случаях, когда человек не уверен в своих силах. Воздействие чужих мыслей не меняет внутренней структуры сильного и уверенного человека.

Накопление флюида

Для того чтобы восстановить запас жизненной силы, применяется следующее упражнение: сядьте, плотно сжав ноги и соединив руки, вложите пальцы одной руки между пальцами другой. Таким способом вы замыкаете круговое течение энергетических потоков и почти совсем останавливаете на время истечение из организма нервного флюида (потока нервной энергии). Замкнув

таким способом круговой ток, индийские йоги пополняют запасы энергии с помощью ритмического дыхания.

Преобладание положительного флюида активизирует все функции организма: повышается температура, усиливается обмен веществ, интенсивнее работают железы, ускоряется пульс. Вместе с тем это может вызвать заболевание крови, золотуху, опухоли, нарывы, сыпи, различные воспалительные процессы. Лицам, страдающим избытком этого флюида, помимо создания отрицательного потока, рекомендуется охлаждающая пища (холодная вода, молоко и др.), пребывание в прохладном помещении, легкая одежда, холодные ванны, обтирания и т. п. На избыток положительного флюида указывают ощущение жара и покалывание в конечностях. При накоплении этого флюида для тех или иных целей лучше всего концентрировать внимание на солнечном сплетении (положительный полюс).

Избыток отрицательного флюида уменьшает запас энергии, замедляет все функции организма, понижает температуру, вызывает вялость, анемию и потерю веса. Лица, страдающие избытком этого флюида, постоянно испытывают дрожь и озноб. Они очень любят Солнце и не любят Луну. Для них полезны солнечные ванны, теплый климат, теплые помещения и одежда, укрепляющие средства, согревающая пища (мясо, жир, масло и т. п.). Одним из признаков избытка отрицательного флюида служит ощущение холода.

Таким образом, при вялости, усталости, пассивности и т. п. необходимо прибегнуть к солнечному дыханию; при избытке сил, беспокойстве, возбуждении, гневе и пр.— к лунному дыханию; при нормальном состоянии здоровья для сохранения душевного равновесия используйте нормальное дыхание.

Научиться правильно дышать — это значит управлять кровообращением, обменом веществ, защитно-адаптационными свойствами организма.

Общепринятая норма дыхания составляет 14—16 дыханий в минуту. Больной человек дышит, как правило, чаще, а здоровый, особенно тренированный, дышит с частотой 10—12 дыханий в минуту, т. е. за 1 мин происходит полных 12 циклов. Каждый дыхательный цикл состоит из фазы вдоха, фазы выдоха и паузы, продолжительность которой и определяет частоту дыхания. Дыханием необходимо также управлять при выполнении физических упражнений. Так, при напряжении мышц производится медленный выдох через неплотно сжатые губы, вдох производится при расслаблении мышц легкими самостоятельно, без вмешательства нашей воли.

Здоровье, богатство, ум, талант, успех в жизни во многом зависят от того, каким количеством энергии мы обладаем и как мы ею умеем управлять.

Недостаток жизненной энергии делает человека больным, невротичным, неудачливым и несчастным.

Свою жизненную энергию можно использовать для оказания помощи больному. Для этого мягко положите свою руку поверх больного места и представьте себе, как энергия жизни вытекает из вашей руки, направляясь к этому месту. Больной сразу почувствует теплоту, облегчение и прилив сил. Когда вы посылаете Прану, например, к печени, то мысленно обращаетесь к клеткам этого органа, приказывая им работать нормально. Отдавая жизненную энергию другим людям, человек не только не теряет ее, а, наоборот, — получает из Космоса еще больше. Помогая людям, мы должны желать им добра и приносить добро, не думая о своей выгоде.

Существует немало способов накопления и развития личной жизненной энергии. Одним из самых простых и приятных является массаж.

В этот мир мы приходим разными, отличными один от другого. Одинаковыми нас делают нежелание или неумение идти своей дорогой из-за отсутствия достаточной душевной силы или жизненной энергии. Одни люди горят в жизни, как факел, согревая других или сжигая и их, и себя неумением управлять своими эмоциями и поступками; другие не горят, а лишь тлеют, как лучина, чадая долгие годы; третьи вовсе рождаются живыми мертвецами, не в состоянии не только согреть других, но и поддерживать биение со-

бственной жизни. Однако это не является предначертанием сверху или злым роком, при желании каждый может получить из окружающего нас мира и накопить в себе жизненную энергию. Для этого необходимо осознать и соблюдать законы существования природы и себя как части ее, перестроив жизнь свою в соответствии с этими законами. Только так можно достичь душевного равновесия и сохранить жизненные силы и здоровье. Отрицание этих законов, несоблюдение их приводит к нарушению душевного равновесия, к болезням. Излечиться от заболеваний можно лишь устранив причины, вызвавшие состояние дискомфорта, боль и тоску, наполнив душу пониманием смысла своего пребывания на Земле, сердце свое любовью, научившись сначала любить. Трудности же и лишения, к счастью ли, к сожалению, будут всегда, поскольку жизнь и есть борьба хорошего с плохим. Главное — не раствориться в этой борьбе, не отдать себя ей всецело, не растратить понапрасну свои жизненные силы на бесконечные сражения с ветряными мельницами.

Борьба добра и зла внутри человека иногда делает его жизнь невыносимой. Человек о чем-то постоянно думает, постоянно вспоминает какие-то эпизоды из прошлого, планирует будущее, ведет непрерывный разговор с самим собой или воображаемым собеседником. Он не дает отдыха своему мозгу, мешает ему полноценно работать. Далек не каждый выдерживает эту внутреннюю борьбу. Одни, сопротивляясь натиску

жизни, становятся сильнее, но ожесточеннее и безжалостнее. Другие, не выдержав напряжения борьбы, безвольно отдаются течению жизни или добровольно уходят из нее. Третьи же становятся сильными, яркими и чистыми. И их сила помогает преодолевать трудности, приобретать опыт жизни на Земле другим людям, она согревает и освещает их жизнь теплом и светом души своей. Но учиться бороться с собой можно и нужно. Существуют различные методы переключения мыслей. Можно сконцентрировать свой взгляд на каком-нибудь предмете, не определяя для себя его признаков, не размышляя. Просто смотреть на него некоторое время без чувств и эмоций. Можно закрыть глаза и слушать то, что нам приятно. Можно выполнять любые действия, которые хотя бы на время отключат нас от мысленных диалогов. А разъединив свои мысли, мы можем развивать, а потом и материализовать энергию одной из них, которая сама пробьется сквозь цепь соединенных в голове мыслей и станет более правильной в данной ситуации.

Для того чтобы быть здоровым, необходимо заполнить душу верой и нравственностью. Вера — стержень души человеческой, стимул движения вперед. Она устремлена в будущее, живет надеждой на лучшее, наполняет людей жизненной энергией и смыслом собственного существования. Без нее растерян человек, неспокоен. Вера не может существовать без идеи и цели как двигателей развития мыслей и чувств. Без идеи и цели

люди идут в никуда, в пустоту. Отсутствие веры лишает уверенности каждого человека в своем будущем, в своих силах и в результатах своей деятельности. А уверенность в своих силах, способностях и возможностях, как известно, рождает самоуважение и любовь к себе, создает сильных личностей и индивидуальностей. Если же не верить в себя, то вся жизнь пройдет в ожидании помощи со стороны. Слабый, не уверенный в себе человек не может творить, он не сможет понять других, уважать их, не сможет защитить ближнего и постоять за себя и за справедливость. Чтобы стать сильнее, надо встать над ситуацией. Множество людей смирились со своей жизнью и ничего менять в себе и своей жизни не хотят. Вместо этого они жалуется на судьбу, а свои неудачи стараются оправдать различными причинами. Такие люди — от природы нерешительны, привыкли все откладывать до лучших времен — авось все само собой рассосется. А оно не рассасывается, и жизнь не улучшается. Значит, надо менять себя и свою жизнь, искоренять в себе привычки, мешающие быть сильным и уверенным в себе человеком. Как стать уверенным и сильным? Оглянитесь вокруг, рядом с вами ходят такие люди. Присмотритесь к их поступкам, реакциям на различные ситуации. Прочтите несколько биографий сильных и знаменитых людей. Найдите в них общие черты, которые выделяют их из огромного числа обыкновенных людей. Старайтесь себя изображать на их месте, совершайте поступки

схожие с их поступками и вы начнете уважать себя. Уважение к себе приводит к уважению и пониманию других, доверию к ним. Однако абсолютное или легкомысленное доверие словам и действиям других приводит к изменению собственного мировоззрения и ухудшению собственной судьбы. Опрометчиво верить в любую идею, дело, словам любого человека просто так, без достаточных на то оснований и личных убеждений, — это неоправданный риск.

Надо знать, что любой человек не может существовать рядом с другими, не имея проблем. Когда-нибудь у него вольно или невольно произойдет конфликт с кем-либо. И в этом конфликте более слабый теряет энергию. Конфликт неизбежен, если люди вынуждены быть рядом друг с другом, общаться между собой: на работе, по месту жительства и т. д. В подобных случаях для предотвращения будущих конфликтов лучше не затрагивать в разговоре вопросов, приводящих к конфликтам, или свести до минимума общение с конфликтным для вас человеком. Если же есть хоть какая-то возможность не общаться с неприятным вам человеком, то тогда и не стоит понапрасну растрачивать силы на конфликты. С глаз долой — из сердца вон. Необходимо избегать общения с людьми, которые вообще вас не воспринимают, а также с людьми, обладающими уголовными наклонностями. Растерять жизненную энергию легко, восполнить трудно. Но без достаточной энергии ничего нельзя достигнуть в жиз-

ни. Теряют энергию по разным причинам. Если человек хоть чем-то отличается от других, ему труднее жить, потому что общество старается уравнять его с собой. Это физический закон. И чем самобытней и незащищенной человек, тем больше окружающие люди будут забирать его энергию. А чтобы этого не случилось, необходимо научиться защищаться. Хотя бы начать с того, что внешне казаться таким же, как и остальные. Одновременно необходимо перестать беспокоиться, что у других все не так, как у вас. Беспокойство ничем не поможет, а вот энергия будет уходить. На состояние жизненной энергии также действует атмосфера города. Город втягивает чистую энергию людей и платит им за это соблазнами, увеселениями и т. д., которые не ведут человека к духовному совершенствованию. Энергетическая оболочка жителя города пробита. Даже 20 минут поездки на метро достаточно для снижения энергии на 30%. А если к этому добавить бесцельное хождение по магазинам и рынкам? Но поскольку в магазины ходить нам все же приходится и вне зависимости от нашего желания, то в данном случае есть метод для сохранения энергии: нужно представить себе, что вы расширяетесь до огромного размера и заполняете собой все пространство.

Энергию расходуют и на обиды. Не обижайтесь, если вам на добро не ответили тем же. Не ждите платы за свои хорошие деяния: если хотите, делайте добро, не хотите — не делайте. Никто

вас не осудит, если вы не будете приносить с собой зло. Не обращайтесь внимания на мелочи принципиального характера. Очень много энергии забирает состояние одиночества. Особенно у тех, кто к этому относится серьезно и от одиночества страдает. Есть немало людей, которых одиночество не смущает, они сами его желают, чтобы побыть с самим собой наедине. Человек должен оставаться некоторое время наедине с собой, чтобы послушать себя, соизмерить свою жизнь с жизнью природы, избавиться от наносного, чужого в себе. Одиночество — это естественное состояние. Проблема одиночества — это проблема неприятия себя, потому что человек устаёт не только от окружающих его людей и вещей, но и от самого себя. Чтобы преодолеть одиночество в себе, необходимо научиться любить себя, тогда и весь мир покажется лучше. Люди потому и отталкивают определенного человека от себя, что чувствуют подсознательно в нем тоску. Зачастую он и сам отталкивает от себя людей. Хотя бы тем, что говорит о них плохо. Никогда в коллективе не надо о ком-то говорить плохо: раньше или позже этот человек все равно узнает о ваших оценках его внешних данных или деловых качеств. И вы наживете неприятность, которая будет отнимать у вас энергию. Старайтесь в людях видеть больше хорошего, а не плохого.

Отнимают энергию человека и его прежние неудачи и устоявшиеся не очень хорошие оценки его деятельности другими людьми. Прошлые не-

удачи вызывают сомнение в своих силах при начале любого мероприятия. И, чтобы уйти от этой неразрешимой проблемы, надо в обязательном порядке оставить людей, которые вас хорошо знают, поскольку вольно или невольно они будут постоянно напоминать вам о прошлом и подпитывать старый образ троечника или неудачника. На новом месте новые люди не знают вашего прошлого и будут воспринимать вас таким, каким вы предстанете перед ними. Лучше, если в другом виде, более уверенным в себе, с измененными взглядами на окружающую действительность или на себя. И только после того как вы наберетесь положительного опыта, заработаете себе новый общественный образ, можно появиться и перед старыми знакомыми. Вспомните фильм про Ивана Бровкина. Каким он был до службы в армии? Хулиган, никчемный человек. А когда возвратился с целины? Герой, орденоносец, уважаемый человек. Совсем по-другому стали относиться к нему односельчане. Они уже видели в нем не парня-недотепу, а взрослого серьезного мужчину, знающего толк в жизни.

Отнимает жизненную энергию и беспрекословное подчинение чужой воли или следование чужим советам. Не бывает одинаковых бытовых советов для разных людей: что для одного хорошо, не значит, что и для другого оно таким же станет. Жизнь — не одежда, чужую жизнь не примеришь на себя. Слушать советы умных, конечно, надо, но, послушав и примерив на себя, выводы

делай все же свои. Может, они и сойдутся в чем-то со взглядами других людей, но это будет то, что ты выносил и принял душой или умом.

Растрачивается энергия и на частые резкие смены чувств: любви и ненависти, радости и отчаяния. Такие перепады настроения и нередко заканчиваются полным нервным истощением. Истощает энергию и иссушает душу обида. Но сильный пропускает ее мимо себя, слабый — через себя. Он обижается на судьбу, на людей, обстоятельства. Обида парализует энергию, не дает двигаться, она порождает большие проблемы в будущем. В этом случае надо либо что-то сделать и забыть, либо забыть сразу и продолжать жить своей жизнью. Когда человек привыкает к хорошему к себе отношению, он всегда обижается, если что-то получилось не по его. Он хочет вернуть расположение обидчика любой ценой или любой ценой доказать окружающим, что его обидели незаслуженно. Он опирается не на себя, а на хорошее отношение к себе. Если же ни то, ни другое не удастся, человек замыкается в себе, находясь как бы в состоянии обороны от окружающих. Другие, видя или чувствуя это, стараются обидеть его. И так без конца. Обидчивого человека не хватает на сильный протест: обида — удел слабых. За обидой нередко следует месть обидчикам. Мир жесток и на все и всех не наобижаешься. Надо мир принимать таким, какой он есть, и научиться давать отпор обидчикам или философски относиться к своим промахам.

Если же вам становится невыносимо тяжело жить, не проклиняйте судьбу понапрасну, остановитесь в беге жизни ненадолго, оглянитесь спокойно вокруг и осмотрите себя со всех сторон. Сбросьте все лишнее, что несете с собой, отыщите свою цель, пусть небольшую, но реальную, свое призвание и место в жизни и продолжайте идти. Нет ноши, которая давалась бы нам не по силам. Наша ноша — это отражение всей совокупности наших прошлых и настоящих ошибок и плохих дел, наших обязательств.

Попав в трудную ситуацию, потеряв любимого или близкого человека, некоторые уходят в себя, растворяются в своем горе, все время возвращаясь в мыслях в прошлое. Человек, живущий прошлым, подобен идущему спиной вперед, не разбирая дороги, он натывается на людей, сбивает их, приобретая все новые и новые проблемы. Как же поступают попавшие в подобную ситуацию? Одни, не выдержав испытания, кончают жизнь самоубийством, так ничего и не решив; другие, не желая или не имея сил пройти достойно это естественное, хотя и очень тяжелое испытание, трусливо прячутся за бутылкой с вином или опускаются, уходя в разврат и безумие; третьи продолжают жить с этой рвущей болью дальше, спотыкаясь и падая, идут правильным путем к выздоровлению, к свету. К сожалению, к счастью ли, та же безответная любовь — это естественное испытание, через которое проходит почти каждый человек. И, достойно пройдя этот путь, не озлобив-

шись, он поднимется в своем духовном развитии на более высокую ступень, станет мудрее и чище. Не озлобляйтесь, не унижайтесь и не комплексуйте. Вас оттолкнули, бросили или отвергли не потому, что вы хуже, а потому, что вы нашли не свое. Не жалеете о случившемся и не мстите предавшим вас — они еще ответят за свое преступление перед любовью, оказавшись точно в такой же ситуации, но уже на вашем месте, в роли покинутого или преданного. Не предавайте любимых, не шутите с любовью — это святое. А если вас покинули или предали, не пытайтесь назло обзавестись другими спутниками или спутницами, не разоряйте ни своих, ни чужих гнезд — из них разлетятся по свету горе, боль и тоска. На зле нельзя ничего построить, оно разрушительно по своей природе. Жизнь нарочно дается нам достаточно долгой, чтобы мы, проходя через естественные испытания, крепили духом и набирались опыта. Время хорошо лечит. И раны души заживут, только не бередите их в желании вновь испытать пережитое, надеясь на сочувствие. Его вы не получите в той мере, на которую надеетесь.

Под влиянием жизненного опыта в каждом из нас периодически, в 5—10 лет, происходит переоценка жизненных ценностей, мы оцениваем себя, своих близких, знакомых по тем критериям, которые формируются у нас с годами. Изменяется уровень нашего физического, умственного и духовного развития. На месте никто не стоит — либо движется вперед, либо откатывается назад.

Отсюда появляются разочарования или удивление по поводу наших новых выводов, находок и потерь. Большие трудности доставляют нам отношения с детьми. Сначала мы не можем на них нарадоваться, позже они нас удивляют, а иногда мы их совершенно не понимаем — наступают конфликты.

Родители должны быть и оставаться для своих детей с начала их жизни и до конца своей умными, строгими и справедливыми, вести себя естественно — не важничая перед ними и не раболепствуя, не дрожа над ними, как над хрустальными вазами. Обязательным условием отношений родителей с детьми должно быть соблюдение чувства меры во всем: излишняя любовь и опека воспитывают в ребенке эгоизм, трусость и безволие; излишняя строгость — жестокость, враждебность и неуверенность в себе; излишняя «дружественность» нередко перерастает в панибратство, исключающее возможность контроля за поведением ребенка, за его словами, поступками, отношением к людям. Бесконтрольный ребенок чаще вырастает в хама со всеми вытекающими отсюда последствиями. Чем больше сил, времени и энергии мы отдадим воспитанию детей, тем легче нам будет жить, когда они вырастут. Воспитывая детей, мы растем и сами, поскольку стараемся в их глазах выглядеть лучше. Если этого не происходит, дети перестают верить нашим словам, становясь неконтролируемыми. Имея детей, мы предъявляем большие требования к себе, но одновре-

менно должны иметь возможность предъявлять требования и к детям. Требования, касающиеся выполнения ими наших поручений или возложенных на них обязанностей. Дети для родителей — это не только радость, но и огромная ответственность, поскольку дети нередко платят своей судьбой за поступки и жизнь своих родителей.

Для испытания своей жизненной силы ни к чему создавать искусственные трудности, у нас и естественных невпроворот, но постоянно сетовать на происходящее с нами тоже ни к чему — из всего можно извлечь урок: безответная (неразделенная) любовь бедит, пробуждает душу, делает ее более восприимчивой и тонкой, более чувствительной; предательство делает свою жертву более осмотрительной; унижения зачастую подводят человека к черте, за которой следует либо падение, либо трудный подъем к самоуважению, несмотря на возможные потери должностей, званий, материального благополучия и т. п. Ничего не делая, силы и опыта не приобретешь, только живя полной, но достойной человека жизнью, можно быть довольным собой, быть в согласии с природой. Оставаясь собой, совершенствуясь, не злобясь, человек продлевает свое хорошее здоровье и не разрушает чужого.

Влияние на теловека окружающей среды

Все, что нас окружает, — это наша Среда обитания. Ее качество зависит от нашего к ней отношения. Разрушая окружающий мир, мы роим себе могилу и, наоборот, заботливо обращаясь с тем, что создано природой, мы продлеваем себе жизнь, делая ее интересной и содержательной.

Абу Али ибн Сина (Авиценна) считал, что правильное использование окружающей среды, в первую очередь, воздуха, необходимо для нормальной деятельности человеческого организма и удаления из него вредных веществ через дыхание. Чистый воздух комнатной температуры (+18 °С) сохраняет здоровье. Он обладает освежающим и очищающим действием, не дает излишнему теплу возможности скапливаться в организме и тем самым портить его кровь и желчь.

Для равновесия жизненной энергии необходимо, чтобы поступающий в тело воздух был сравнительно холодным, а, пройдя по телу и захватив вредные вещества и излишнее тепло, заменялся свежим. В хорошем воздухе нет посторонних примесей пара или дыма, он чист и прозрачен, без примесей испарений из низин, зарослей,

рвов, заболоченных земель и огородов, особенно в местах, где растут капуста, орех или инжир.

Холодный воздух, с точки зрения Авиценны, усиливает и укрепляет пищеварение, способствует обильному выделению мочи вследствие задержания влаги и малого выхода ее с потом. Но продолжительный холодный воздух становится опасным для здоровья.

Прохладный воздух задерживает вредные вещества, укрепляет пищеварение, улучшает все внутренние функции организма. Особенно сильно влияет температура воздуха на женский организм: например, у женщин, живущих на Севере, очищение во время менструального цикла бывает неполным, так как кровь не выходит в достаточном количестве из-за сужения сосудов и отсутствия возможностей организма для их расслабления. Поэтому женщины Севера нередко страдают бесплодием.

Горячий воздух растворяет кровь, желчь и слизь и расслабляет организм. Если температура его не очень высока, лицо становится красным и кровь приливает к коже, а если температура высокая — цвет лица делается желтым. Горячий воздух увеличивает потоотделение и уменьшает выделение мочи, ослабляет пищеварение и вызывает жажду. Он портит кровь, желчь и слизь и заставляет их течь в полости и слабые органы. Такой воздух иногда полезен больным водянкой и парализованным больным. От вредного воздействия горячего или знойного ветра можно защититься, если

капать в нос розовое или тыквенное масло, а также пить тыквенное масло.

Влажный воздух размягчает кожу и увлажняет тело.

Сухой воздух обезвоживает тело и сушит кожу.

Мутный воздух — это воздух, смешанный с плотными телами. На его наличие указывают плохая видимость и слабый, как бы мерцающий блеск небольших звезд в небе. Причиной того и другого является обилие в воздухе паров и дыма и недостаток хороших ветров. Загнивая, воздух портит кровь и особенно находящуюся в сердце, поскольку пройти ему в сердце легче, чем к другим органам.

Не меньшее влияние на организм оказывает и сезонные перепады погоды.

Горячий сезон вызывает психические расстройства, острые лихорадки и опухоли у людей, страдающих заболеваниями печени и желчного пузыря, и у людей, предрасположенных к этим заболеваниям.

Холодный сезон способствует возникновению эпилепсии, параличей, судорог у полных людей. С наступлением холодов в организме уменьшается количество серотина — гормона бодрости, поэтому весной у людей нередко бывает упадочное настроение, меланхолия и т.п.

Весной обостряются хронические болезни, так как она растворяет и разгоняет застоявшиеся кровь, желчь и слизь. В это время года часто происходят разрывы сосудов, кровохарканье, ка-

шель. Поскольку весна приводит в движение материю слизи, у людей с избытком ее весной возможны параличи, боли в суставах. Весенние болезни — это кровавый понос, кровотечения из носа, обострение меланхолии, опухоли, гнойники, ангины. Ничто так не избавляет от весенних болезней, как кровопускание, очищение организма, уменьшение еды и увеличение употребления жидкостей. В начале весны нужно воздерживаться от мяса и спиртного, особенно крепких напитков, острой пищи. Весна — время года, лучшее для детей и подростков. Она румянит лицо, так как умеренно привлекает к нему кровь, но не доходит до растворения ее, как это бывает жарким летом.

Лето растворяет кровь, желчь и слизь, уменьшает количество крови и слизи и делает обильней желчь. Старики и ослабленные люди летом становятся сильнее. Сроки болезней летом сокращаются: у тех, кто достаточно силен, теплый воздух изгоняет болезнь; у тех, кто очень слаб, тепло воздуха усиливает болезнь и усугубляет ее протекание. Летом необходимо уменьшить количество потребляемой пищи.

Осенью пища плохо переваривается из-за уменьшения сил организма. Результатом такого состояния может стать появление в организме гельминтов. Осенние болезни — это шелушащаяся чесотка, раковые опухоли, боли в суставах, смешанная лихорадка, может увеличиваться селезенка. В это время года нужно воздерживаться

от употребления холодной воды, половых сношений, обливаний головы и сна в холодном месте.

Зима — наилучшее время для пищеварения, поскольку холод сжимает тепло тела и оно увеличивается и сохраняется вследствие малой подвижности людей в это время года. Зима больше других сезонов «запирает плотные соки» и вызывает необходимость приема лекарств. Большинство зимних болезней — слизистые. Это насморк, плеврит, воспаление легких, хрипота, боль в горле. Возможны боли в боку, спине, нервные заболевания, хроническая головная боль и эпилепсия. Зимой больше осадка в моче, чем летом. Если зима была очень сырой, то женщины, ожидающие родов весной, часто страдают выкидышами от малейшей причины, а если и рожают, то слабых, больных или мертвых детей. Однако люди, родившиеся в холодные месяцы года, легче переносят жизненные трудности.

Сглаз, порча, родовое проклятие

Единого мнения на сглаз, порчу и проклятия не существует, поскольку нет единого взгляда на причины возникновения этих явлений. Многие считают их приходящими со стороны (от природы, погоды, от плохих людей, от людей с черными глазами и т.п.), не принимая во внимание или отрицая непосредственную связь этих явлений с духовным, психическим и физическим состоянием больного, с его реакцией на внешние воздействия вообще.

Общепринято, что сглаз — это форма нанесения вреда здоровью другого человека, при которой действие происходит помимо воли совершающего его. Если то же действие осуществляется осознанно, это признается порчей. Впрочем, порча, как правило, сопряжена с заговорами и особыми магическими ритуалами. Профессор Калифорнийской школы парапсихологии Сара Филипс утверждает, что мозг каждого человека является генератором того или иного вида биологической или биомагнитной энергии. Она считает, что качество и величина этой энергии не зависят от нашей воли. Одних это делает гениями, других — злодеями, третьих — и теми и другими одновременно. Поэтому, по ее мнению, человек может и неосознанно нанести вред здоровью другого человека. Русский же парапсихолог Юрий Малышев считает, что энергия сглаза вырабатывается во время взаимодействия биомагнитных полей различных людей. По его теории, в биополе любого человека имеются как положительный, так и отрицательный биоэнергетические потенциалы. При наложении этих полей их потенциалы суммируются, в результате чего происходит отрицательное воздействие биополя на здоровье человека (сглаз).

Однако сразу же возникает вопрос — на здоровье какого человека и как воздействует это биополе? Считаю, что это утверждение может иметь место лишь по отношению к слабым или ослабленным людям и малолетним детям, не обладаю-

шим достаточной психической энергией для контроля за своими эмоциями и для отражения отрицательного воздействия извне. Более того, я склонен полагать, что определенная категория людей, имеющих значительную жизненную силу (положительную или отрицательную), вообще не подвержена психическому воздействию извне до тех пор, пока не растратит эту силу. Возьмем, к примеру, «отцов» и «матерей» финансовых пирамид. Скольких людей они обманули, скольких сделали несчастными? Наверняка многие из обманутых осыпали их проклятиями, тыкали иголками в куклы с их лицами, колдовали над свечами, сыпали землю с кладбищ под их порог, вертелись волчками в расчете на возмездие. И что же? Эти проходимцы исчезли, стали совестливее, потеряли свое обманом нажитое имущество, роздали его, от них отвернулось общество? Ничуть не бывало. Они живут и процветают благодаря участникам из государственных органов власти и доверчивым, жадным до хялявы людям.

Мое мнение на этот счет несколько иное: не верю ни в сглаз, ни в порчу, ни в родовое проклятие как таковые. Этими терминами бойкие «потомственные» «знахари» и «колдуны» пытаются запутать людей, не умеющих или не желающих трезво оценивать жизненные проблемы и ждущих со стороны помощи и разъяснений при любой более или менее сложной ситуации. Такие люди не хотят верить собственным силам, разуму, глазам и ушам, а надеются на более сильных

или более ловких, сознательно отдаются обману со стороны более «сведущих». Клоунаду с их участием нередко показывают по телевидению, не задумываясь о последствиях массового воздействия средств информации на неустоявшуюся психику людей.

Сталкивала меня судьба с матерщинником — гипнотизером, грубо вытолкнувшим из комнаты, где он проводил лечебные сеансы, парализованного инвалида. Теперь этот гипнотизер называет себя адептом и говорит о любви к людям. Встречался с ясновидящей, «получавшей» информацию из космоса, но страдавшей от того, что не может найти контакта со своим мужем и отбившимися от рук детьми. Смотрел часовую телепередачу о счастливых супругах-астрологах, объяснявших половине населения страны, какие звезды и почему свели их вместе и навсегда, радовался за них. Но через два года после этого с прискорбием узнал из средств массовой информации об их разрыве и нелестных мнениях друг о друге. Нередко приходится видеть и сейчас по телевидению раскрутившихся на человеческих несчастьях, располневших от хорошей жизни женщин с безразличными или злыми лицами, «помогающих» страждущим излечиться от ожирения и прочих болезней. Глядя на все это, создается впечатление, что наступает эра всеобщего умопомешательства и психоза.

Люди, нередко имеющие за спиной высшее образование и солидный жизненный опыт, не же-

лают воспринимать жизнь такой, какая она есть, не умеют или не хотят достойно противостоять естественным жизненным трудностям. Они охотно слушаются и подчиняются воле полуграмотных, темных или хитрых людей с явными отклонениями в психике, в рассуждениях которых напрочь отсутствуют логика и элементарные знания законов жизни.

И действительно, каждому больному, обратившемуся к экстрасенсу за помощью, говорят, что его сглазили или испортили. Так ли это в самом деле? Думаю, не найдется в России столько злоумышленников и колдунов, чтобы испортить всех, кто сейчас болен. А потом многие из нас обращали внимание на то, что далеко не все плохие люди плохо живут, несмотря на многочисленные проклятия окружающих в их адрес.

Все обстоит гораздо проще. Люди по-разному относятся к жизни: одни воспринимают несчастье как несчастье и радость как радость, которые они заслужили или которые им выпало перенести. Другие свое невезение воспринимают как происки плохих людей. Они и мир видят по-своему: если принесли кому-то пользу, то обязательно ждут от этих людей определенной платы, моральной или материальной; если им плохо, то непременно винят кого-то живущего с ними рядом или работающего вместе с ними. Но ни за что и никогда не признают, что эту неблагоприятную ситуацию они создали сами своими мыслями, словами и поступками. Такие люди и на мир

смотрят настороженно, привязывая каждое событие, произошедшее где-то рядом или не совсем рядом, к себе. Обычно это подозрительные, неуверенные в себе, слабые характером или здоровьем люди, отягощенные различными комплексами. Каждое сказанное кем-то в их адрес слово они тщательно переваривают в своем мозгу и откладывают в подсознание со своими субъективными выводами. Напичканное такой информацией подсознание в какой-то момент начинает работать против самого человека, приводя его в уныние, а душу — в беспокойство. И не дай Бог, если кто-то в сердцах, по глупости или по злобе пошлет в его адрес проклятие или просто выругается — переполненное шелухой подсознание не выдерживает предельного напряжения и начинает работать на разрушение человека. Страх перед неизвестным и неприятным ускоряет события, и человек заболевает.

Другой относится к этим же событиям — к упавшим предметам, неодобрительному взгляду, невезению и невздам — как к неприятному, но обыкновенному проявлению жизни, в которой всего бывает поровну — и хорошего, и плохого. Он либо не привязывает строго эти события к себе, либо пытается разобраться в них и в себе, не замыкаясь, однако, на них и не засоряя ими подсознание. Как правило, эти люди — личности, уверенные в себе и в своих силах, философски относящиеся к жизни, без страха и предубеждений, а также люди добрые и веселые. Доброта и уве-

ренность создают вокруг человека некую непробиваемую защиту, которой лишены люди злые, подозрительные или неуверенные в себе.

Таким образом, по моему глубокому убеждению, порча — это внутренняя реакция человека на внешние воздействия. Она не привнесена извне, а рождена самим организмом в недрах разума, сначала носит характер не вполне соответствующего отношения к миру, а потом уже превращается в бомбу замедленного действия, которая в какой-то момент срабатывает и начинает разрушать организм и душу человека.

Теперь о проклятии вообще и о родовом проклятии в частности. Я уже говорил, что в природе вообще и в человеческой душе в частности изначально установлено определенное равновесие: если природа или душа вольно или невольно от чего-то освобождаются, то свободное место непременно чем-то заполняется. Если мы избавляемся от плохого, то его место в душе занимает хорошее, если освобождаемся от хорошего — плохое. Например, любое произнесенное нами вульгарное или грубое слово — это освобождение от хорошего в себе. Чем больше плохих слов мы произнесем и плохих поступков совершим, тем меньше хорошего в нас останется. Проклятия же и ругательства ускоряют этот процесс, истощая и обедняя душу их произносящего. И чем больше мы будем засорять себя подобным мусором, тем меньше чистоты останется в нашей душе. Так человек, желающий другим плохого или поступаю-

щий плохо, сам постепенно превращается в бездушное животное, — грязь, проклятия и злоба возвращаются к своему хозяину, становясь основой его жизни и судьбы.

Одна «волшебница» со свечой по телевидению договорилась даже до того, что проклятие лежит на всей России. Да, народ моей страны непредсказуем с древнейших времен, но это не потому, что его кто-то проклял. Совсем не потому. Причина в нашем менталитете, наших традициях, обычаях, в отношении к миру каждого из нас по отдельности и всех вместе.

Те, кто вырос в деревне, имеют почти полную информацию обо всех односельчанах чуть ли не в их десятом поколении. Об одной семье или роде говорят, что это серьезные, работающие люди, про других — «свистуны» и лентяи — бедолаги. Что это, родовое отличие или родовое проклятие — одним быть на протяжении трехсот лет обласканными судьбой, другим — ею обиженными? Ни то и ни другое. Причина — в родовых традициях, обычаях и семейном воспитании, передающихся по наследству от одного поколения другому без особых изменений. А чтобы разорвать порочный круг или крепкую цепь нежелательных родовых традиций, необходимо обладать большой нравственной и духовной силой или сильно желать этого. Желание рождается из возможности видеть недостатки традиций и обычаев, чувствовать и понимать их отрицательную направленность. И если в роду или в семье находится человек, об-

ладающий такой силой или вобравший ее из природы и от людей, если он меняет свои мысли и поведение, свое отношение к миру и это измененное сознание в поступках передает через лучшее воспитание и новые лучшие традиции своим потомкам — исчезает и «родовое проклятие». Это же относится и к целой стране:

Люди, считающие себя обиженными или испорченными и нередко бывающие на приемах у экстрасенсов или колдунов, чем-то похожи друг на друга. Одинаковая неуверенность во взгляде, отсутствие твердости в голосе и в движениях, специфическое выражение лица. Да таких несчастных может «сглазить» или «испортить» любовью, кто окажется сильнее их.

Однажды женщина привела ко мне своего двадцатитрехлетнего сына и просила вылечить его от порчи. При поверхностном взгляде на мать и сына мне стало ясно, кто являлся причиной порчи юноши. Мама растоптала его как личность еще в детском возрасте. Она оградила его от жизни, от всякого прикосновения которой парень терялся и ему становилось плохо. Для начала я посоветовал этому бедолаге приобрести уверенность в себе, стать сильнее, мужественнее. Взял его в свой спортклуб, часто беседовал с ним и с его матерью. Постепенно парень стал крепнуть духом и телом, а через полгода он излечился и хочет надеяться, — навсегда. Я уверен, любой человек может выработать в себе противоядие от

сглаза, порчи и проклятия, если он этого очень захочет.

Всем, кто желает излечиться от этих явлений, советую не спешить к ясновидящим и экстрасенсам, а серьезно разобраться в себе, привести в норму свои жизненные и душевные силы. Сильные положительные и сильные отрицательные личности так или иначе влияют на более слабых и поэтому было бы несерьезно с моей стороны отрицать существование энергии духа или биоэнергии у каждого человека, а также тот факт, что иногда тяжело находиться рядом с некоторыми людьми. Не стану отрицать и существование гипноза. Но даже он действует только на тех людей, которые сознательно или неосознанно желают этого. Однако воздействие окружающего мира на человека не является фатальным, каждый при желании может исправить и усилить свой биоэнергетический потенциал, избавиться от причин, приведших к ухудшению здоровья. Этого можно достичь, повышая свой интеллект, образовательный и духовный уровень, занимаясь любимым и интересным делом, физическим трудом и физическими упражнениями, а также специальными упражнениями для психики и расслабления напряженной души.

Методы лечения

Для улучшения физического состояния, укрепления нервно-психической устойчивости и защиты от чужих мыслей и чужой, вредной для вас энергии предлагается комплекс упражнений.

В течение первых двух недель следует их выполнять за 30 мин – 1 ч до сна, после пробуждения и днем (особенно перед встречей с неприятным для вас человеком). По мере улучшения состояния можно «ставить защиту» сначала утром и вечером, а затем только утром. В обычных условиях для обеспечения безопасности достаточно использовать один из первых трех приемов защиты, но если этого окажется мало, нужно прибегнуть к любому из перечисленных приемов по возрастающей.

- 1. **Замыкание биокаркаса.** Самым простым приемом является перекрещивание рук или ног в разговоре с человеком, от которого можно ожидать неприятностей. При этом вы замыкаете контур своего биополя и уменьшаете рассеивание энергии.

- 2. **«Кольцо»** является более сильной защитой. Большой и указательный пальцы одной руки соединяют соответственно с большим и указательным пальцами другой, образуя кольцо. Остальные пальцы рук при этом накладывают друг на друга.

- 3. **«Вложение кольца».** Соединив кольцом большой и указательный пальцы одной руки, это кольцо нужно вложить в ладонь другой руки, а затем то же самое проделать с пальцами другой руки. После трех таких циклов вы ощутите вокруг себя сгущение атмосферы. Может возникнуть впечатление, что голову что-то сдавливает.

• 4. **«Магические зеркала».** Представьте, что вас со всех сторон окружает стена из одного, двух или трех рядов кирпичей. С наружной стороны стена покрыта сплошным слоем зеркал, обращенных во внешний мир. И с какой бы стороны человек ни пытался на вас напасть, он всегда получит отраженный и усиленный зеркалом ответный удар. Применяя «зеркальную стену», никогда не показывайте человеку, пытающемуся влиять на вас отрицательно, что вы защищаетесь. Ваше спокойствие и дружелюбие заставят его наносить все более сильные удары, которые будут возвращаться к нему с еще большей силой.

• 5. **«Кокон».** Для выполнения этого приема необходимо развить в себе способность ощущать какие-либо предметы на значительном расстоянии. Сначала следует освоить «касание взглядом», т.е. мысленно трогать предметы и улавливать ощущение от них. Можно потрогать предмет рукой, после чего попробовать воспроизвести это ощущение мысленно. Затем, не глядя на предмет, «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует.

После освоения этого упражнения строим «кокон». Нужно сначала представить, а потом постараться почувствовать, что на уровне межреберья спереди, сзади и с боков на расстоянии вытянутой руки находятся 4 теплые золотистые горошины, образующие лежащий в горизонтальной плоскости крест, центр которого находится на вертикальной оси тела. При вращении креста об-

разуется обруч, который нетрудно превратить в кокон, окружающий ваше тело и не дающий никаким отрицательным воздействиям проникнуть внутрь. Процесс построения кокона занимает около 1 мин. Кокон имеет очень плотные стенки, образованные несколькими намотанными одна на другую оболочками биополя. Можно представлять себе оболочки разных цветов. Желательно использовать оттенки золотистые, голубые или оранжевые. Очень важно четко представлять все свои действия. Тренировки по «прощупыванию» предметов довольно утомительны, и потому не следует тренироваться более семи раз в день, а продолжительность одной тренировки не должна превышать 2 мин.

- 6. «Спираль», или «вращение биополя». При построении такой защиты тоже начинаем с четырех горошин, но не формируем в процессе вращения этих горошин плотный кокон, а заполняем все пространство между телом и условной наружной границей оболочки вязкой «кашицеобразной» средой, вращающейся вокруг оси тела против часовой стрелки. Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает и вы ощущаете себя в виде вращающегося однородного объекта в форме кокона.

- 7. «Крест». Окружить себя со всех сторон крестами, расположив их сначала вплотную к телу. Медленно, с усилием, начиная с головы, отодвигать от себя кресты на расстояние 1 м. Сравните свое состояние до и после отодвигания крестов и

постарайтесь почувствовать, как они укрепляются и образуют единое целое.

Народная медицина советует избавляться от вредного воздействия извне, используя следующие приемы, которые также помогут вам поверить в себя и укрепить свое здоровье.

- * Чтобы защититься от вредного воздействия энергии некоторых людей, нужно сесть удобнее в кресло или на диване, закрыть глаза, сосредоточиться и представить, что лицо обволакивают и согревают теплые и ласковые лучи солнца. Одновременно следует руками как бы устанавливать перед собой стену, защищающую голову от проникновения всего плохого. Такое упражнение нужно выполнять в течение 2 мин.
- * Чтобы сбросить с себя все плохое, что «прилипло» за день или за какое-то время, нужно потереть ладони одну о другую до появления в них тепла и затем поднести их к лицу, как бы возводя вокруг головы защитную сферу. При этом следует закрыть глаза и представить, что все плохое из тебя уходит в руки, после чего стряхнуть это плохое с рук в огонь или на землю. Полезно проводить эту процедуру перед приготовлением еды, чтобы не вносить в нее зло.
- * Как приворотную траву, одолевающую всякую нечистую силу и порчу прежде использовали молочай — солнцегляд.

- ✳ При застарелой «порче» нужно пить отвар травы голубики с хмелем поровну, но только при молодом месяце (после новолуния).
- ✳ Есть на зорьке траву ревеня.
- ✳ Пить в течение месяца 3 раза в день по 1 ч.л. настой одной из трав: синеголовника, чистотела, купены или окопника. Для приготовления настоя заварить 1 стаканом кипятка 1 ч.л. травы и настоять 30 мин.
- ✳ Пить в течение месяца 3 раза в день по 1 ст.л. настой травы стародубки на молоке. Заварить 1 ст.л. травы 1 стаканом кипящего молока и настоять 30 мин.
- ✳ Помещения, в которых «поселился» домовый, нужно окуривать чертополохом или ладаном или обкладывать свежесорванными листьями чертополоха.

Резервы здоровья

Движение – это жизнь. Недостаточная активность мышц приводит к неполной реализации генетических возможностей человека. Регулярные же физические упражнения улучшают деятельность всего организма, повышают уверенность в себе, улучшают настроение, дают ощущение радости. Хранить энергию, не расходуя, значит ее потерять. При бездействии той или иной группы мышц уменьшается количество сигналов, идущих по нервной системе в ее высшие отделы, из-за чего снижается активность коры головного мозга, нарушается связь между отдельными системами организма, падает общий тонус, нарушается обмен веществ. Недостаточность физической нагрузки приводит к слабости сердечной мышцы, застойным явлениям во внутренних органах, к ожирению. При правильном соблюдении других режимов (питания, сна и т.д.) физическая нагрузка является наиболее сильным фактором, предотвращающим скопление шлаков в организме. Она повышает температуру тела, укрепляет суставы и сухожилия, делает более плотной костную ткань. Физическая активность мышц предупреждает образование холестерина в крови,

усиливает дыхание, ускоряет движение крови, стимулирует работу желез и, следовательно, удаление отходов из уставшей части организма. Работа мышц при ходьбе или беге облегчает работу вен, главной функцией которых является сбор бедной кислородом крови и передача ее в легкие для нового обогащения кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями увеличивают вдвое эластичность и емкость сосудов, а перерождение тканей сосудов после прекращения упражнений происходит во много раз медленнее. Выполнение физических упражнений в течении 20–30 мин способствует увеличению количества и активности лейкоцитов, ответственных за распознавание и уничтожение пораженных вирусом клеток. Одновременно повышается и количество В-лимфоцитов, которые в иммунной системе несут ответственность за производство антител. Однако чрезмерные физические нагрузки, через силу, не в удовольствие, ослабляют иммунную систему. Показателем тому может служить исследования слюны спортсменов. В слюне здоровых людей обычно находится большое количество антител, которые уже во рту уничтожают различных возбудителей болезней, особенно бактерий, вызывающих заболевания верхних дыхательных путей. После двухчасовой интенсивной физической нагрузки концентрация антител в слюне понижается на 65%. И только после однодневного перерыва, в течение которого организм предоставлен бактериям и микробам, концентрация

антител вновь достигает нормальной величины. Ученые установили, что регулярная физическая нагрузка может повысить количество клеток-лейкоцитов, ответственных за уничтожение клеток, инфицированных ВИЧ-инфекцией.

Физические упражнения стимулируют иммунную систему следующим образом: умеренная физическая нагрузка приводит к реакции организма, похожей на легкое воспаление. Организм реагирует на это мобилизацией иммунной системы.

В результате этой мобилизации фагоциты и лейкоциты активизируются даже против некоторых дегенеративных и злокачественных клеток.

В-лимфоциты, отвечающие за производство антител, становятся активнее в результате умеренной физической нагрузки.

Физическая деятельность побуждает иммунные клетки (лимфоциты и фагоциты) к тому, чтобы высвободить определенные сходные с белками вещества (так называемые цитокины и лимфокины). Эти вещества служат для передачи специальных сигналов, с помощью которых различные отделы иммунной системы могут лучше координировать свою деятельность. Это способствует более эффективной работе собственной защиты организма.

К физическим упражнениям относится любая физическая деятельность: физический труд, занятия атлетической гимнастикой, физкультурой и т.д. Даже, к примеру, при качании на качелях вредные вещества подготавливаются к удалению

из организма. Ездить в транспорте спиной вперед полезно при слабости или помутнении зрения. Катание на лодках и судах вблизи берега помогает при проказе, водянке, вздутии желудка. При помощи физических упражнений проявляется главное качество живой материи — умение приспособляться; тренированный человек может вынести гораздо больше, чем нетренированный. Физические нагрузки полезны еще и тем, что в результате задержки дыхания в организме накапливается углекислота, необходимая для его жизнедеятельности. Выполнение физических упражнений улучшает умственные способности человека, стимулирует выработку организмом эндорфинов — естественных опиатов, которые способен производить наш мозг. Снятие напряжения в мышцах влияет на мозг и дает ему отдых. Но также и снятие умственного напряжения влияет на тело и дает ему отдых.

У некоторых людей, далеких от спорта, бытует мнение, что физически развитые люди, как правило, неумны. По этому поводу даже поговорку сочинили: «Сила есть — ума не надо». Но это далеко не так. Если спортсмены глупы, это, конечно же, не по причине их занятий спортом, без спорта они были бы гораздо глупее. Причина же ограниченности у всех людей одинакова — нежелание развивать свои умственные способности. А потом, мало ли глупых среди людей, никогда не занимающихся физкультурой или спортом?.. Ученые же доказали, что физические упражне-

ния положительно воздействуют на умственные способности человека, стимулируют их. Регулярные занятия физкультурой способствуют поддержанию устойчивости интеллекта. Потребность мозговой ткани в кислороде в 15–20 раз выше, чем у мышц, и она лучше удовлетворяется при занятиях физическим трудом или физическими упражнениями на свежем воздухе.

Занятия физическими упражнениями не стоит прекращать здоровым людям в случае легкой простуды, насморка, першения в горле или умеренного кашля (без повышенной температуры). Однако все это реально при выполнении определенных правил:

- Одежда и обувь должны быть удобными и соответствующими погодным условиям: одежда должна хорошо пропускать влагу, поскольку влажная одежда проводит холодную температуру окружающей среды непосредственно к телу.
- Не следует заниматься физкультурой при ангине, а также при температуре тела свыше 37 °С — это приведет к дополнительным нагрузкам на организм.
- Воздерживаться от физических нагрузок при общей слабости, вялости и плохом самочувствии.

При наличии основных заболеваний (диабет, болезни сердца и системы кровообращения, болезни легких и т.п.) физические занятия необходимо прекратить.

Систематические физические упражнения поддерживают в хорошем состоянии нервную систему, уравнивают психику, увеличивают физическую силу и помогают воспитанию воли. Сохранить врожденные резервы здоровья можно только физическими упражнениями в течение всей жизни — каждый из нас после тридцати лет обречен на занятия посильным спортом. И чем раньше люди это поймут и примут к сведению и исполнению, тем меньше будет больных и слабых.

Как стать сильным

Что значит слабый или сильный? Слабый — значит ленивый, не желающий заниматься собой, поскольку сильными редко рождаются, чаще ими становятся, и примеров тому множество. Чтобы стать сильным, надо ежедневно, ежедневно бороться со своей ленью. Постоянно, пока это не превратится в привычку, заставлять себя вовремя ложиться спать и вовремя вставать, убирать за собой постель, чистить зубы, убираться, не откладывая на потом, в своей комнате или в своем доме, вовремя приходить на работу, постоянно совершенствоваться физически и умственно, дорожить своим словом, контролировать свои поступки, мысли, душевные порывы и т.п. Стоит расслабиться, и лень задавит человека, сделает его слабым и трусливым. Сильный и смелый способен принимать решения и нести ответственность за их исполнение, слабый не способен на это. Одним словом, чтобы стать сильным и

хорошим человеком, необходимо регулярно тренировать духовные, умственные и физические возможности своего организма.

Однако существует мнение, будто при строгом выполнении намеченных программ или собственных планов можно превратиться в робота, в скучного человека. Не бойтесь этого – не превратитесь. И жизнь ваша не станет несчастней и скучней от соблюдения правил и порядка. Порядок и правила войдут в привычку и не будут раздражать и мешать жить, наоборот, окажут неоспоримую помощь в решении многих жизненных проблем, которых слабый и неорганизованный человек панически боится, поэтому и попадает нередко в нелепые, а то и в удручающие ситуации. Тогда как с сильным и организованным человеком непредвиденные ситуации или ситуации, омрачающие его жизнь, случаются крайне редко – он их просто не допускает.

Чтобы постоянно владеть своим телом и чувствами, надо приучить себя к соблюдению гигиены тела и души. Только в здоровом теле может обитать здоровый дух, являющийся основой для развития жизненной энергии. Дух или волю часто называют силой воли, потому что воля воспитывается силой, т.е. постоянным насилием над собственной ленью, принуждением себя к выполнению определенных требований жизни. Для воспитания воли необходима уверенность в себе и своих силах, что достигается путем развития умственных и физических возможностей. Разви-

ваясь духовно, человек учится уважать мир; овладевая знаниями, непрерывно заставляя себя думать и размышлять — расширяет свои умственные способности, свой кругозор. Занимаясь спортом, физическими упражнениями, физическим трудом, укрепляет тело, пробуждает веру в свои силы и возможности. Преодолевая естественные преграды и трудности, обучаясь владеть своими чувствами, движениями, взглядом, голосом ежедневно, ежечасно, мы приобретаем необходимую жизненную энергию, постепенно становясь сильнее. По исходящей от некоторых людей силе, их уверенному поведению даже на расстоянии ощущается присутствие волевого человека. Это выражается в его особых движениях, взгляде, речи, наработанных систематическими настойчивыми победами над препятствиями и неприятностями, преподносимыми жизнью. Особенное в них то, что эти движения, взгляд и речь — спокойные, твердые и уверенные.

Не надо бояться ни трудностей, ни завтрашнего дня — все в жизни преходяще. После заботы приходит отдых, после беды — радость, как после зимы — лето и после ночи — день. Главное, не замыкаться на своих несчастьях, действительных или мнимых. Не так все страшно, как кажется. Нет такой трудности, которую не мог бы вынести человек, — жизнь не раз подтверждала это на протяжении многих тысячелетий человеческого существования.

Слабыми стать легче, для этого ничего не надо предпринимать — живи как придется, иди куда кривая выведет. Слабая воля уменьшает жизненную энергию и ведет к слепому следованию за обстоятельствами жизни. Снижают жизненную энергию и вредные для здоровья привычки: курение, злоупотребление алкоголем, бесконтрольное использование наркотических препаратов и пр., ведущие к физическим и психическим перегрузкам. Истощение физических и умственных сил стремлениями и желаниями, превышающими физические и умственные возможности организма, лишает покоя, ослабляет нервную систему со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Само собой ничего не приходит — можно либо плыть по течению, чтобы оказаться никем, либо выполнять необходимые упражнения духа и тела, чтобы стать сильным. Упражнения по воспитанию воли следует выполнять ежедневно, а то и по несколько раз в день. За основу можно брать поведение сильных и положительных личностей, преобразовывая его своими умом и душой. Или же материализовать постепенно нарисованный своим воображением положительный образ жизни или образ сильного человека. Можно также обратиться к вековому опыту народов, обнаруживших единые законы природы, дающие человеку силы и жизненную энергию.

Максимальная работоспособность человека обычно наблюдается с 9 до 12 и с 16 до 18 ч, вечером она падает, достигая своего минимума в 3—4 ч

ночи. Оптимальное время для максимальных нагрузок на организм с 5 до 13 ч, когда КПД всех без исключения систем наиболее высок. Русская поговорка «Кто рано встает, тому Бог подает» имеет к этому веские основания.

Уровень работоспособности колеблется не только в течение суток, но и в течение недели. Как показывают исследования, в понедельник физическая и умственная работоспособность минимальна. Затем она возрастает, достигая максимума в среду и четверг, а в пятницу вновь резко падает. В весенние дни лучше всего заниматься делами около полудня, летом — с утра, а зимой — вечером. Приступая к занятиям физическими упражнениями необходимо также учитывать функциональные возможности организма, по которым люди разделяются в разное время суток на утренних «жаворонков», дневных «голубей» и вечерних «сов». «Жаворонки» наиболее активны в 8–10 ч, а «совы» — в 16 ч.

В обычных условиях уровень умственной работоспособности наиболее высок в середине дня, подвижность нервных процессов и объем внимания минимальны ночью, а максимальны днем. Пик возбудимости и подвижности зрительного анализатора приходится примерно на 11 ч. В нашей жизни и деятельности условно можно выделить несколько базовых ритмов, называемых биоритмами:

- физический (уровень физической выносливости, работоспособность) — с периодичностью в 23 дня;
- эмоциональный (нервная деятельность) — в 28 дней;
- интеллектуальный (мыслительные способности, память) — в 33 дня.

Учет этих биоритмов позволяет с достаточной точностью прогнозировать улучшение или ухудшение состояния здоровья и степень работоспособности. Первая половина каждого биоритма считается положительной фазой, а вторая — отрицательной. Положительная фаза благоприятна для успеха, а в отрицательной фазе возможны неудачи и срывы. Особенно неприятными оказываются дни перехода из одной фазы в другую — критические дни. Для физического цикла — это 1-й и 12-й дни, для эмоционального — 1-й и 14-й, для интеллектуального — 1-й и 17-й. Так как периоды биоритмов различны, возможны совпадения двух или трех критических дней, что приводит к серьезным отрицательным явлениям: заболеваниям, несчастным случаям, авариям и т.д. Однако не следует воспринимать этот факт как нечто свыше заранее предопределенное — его нужно учитывать и принимать определенные меры предосторожности.

Если человеку не интересно стало заниматься физическими упражнениями или он не видит реальных результатов этих занятий, его интерес к ним пропадает. Прогресс достигается постепен-

ным переходом от занятий простых, не требующих вначале больших умственных или физических усилий к более сложным, требующим все больших усилий и большего сосредоточения.

В начале тренировок тело должно быть чистым, т.е. во внутренних органах и сосудах не должно быть плохих, незрелых (непереваренных) веществ, так как при помощи физических упражнений кровь разносит их по всему организму. Употребление пищи необходимо прекращать за 2–3 часа до занятий и приступать к нему через 1,5–2 часа после занятий. Если человек по состоянию здоровья нуждается в интенсивных упражнениях, желательно, чтобы зимой перед началом занятий у него в желудке находилось немного тяжелой пищи, а летом — легкой.

Все физические упражнения требуют концентрации внимания на их выполнении, двусторонние несинхронные движения требуют большей концентрации внимания. Тренировки не должны быть однообразными, нагрузки следует постоянно менять (снижать, повышать) для того, чтобы мышцы к ним не привыкали. Одинаковая и монотонная нагрузка перестает быть раздражителем для мышц, и они приспособляются к ней, в результате чего мы не достигаем желаемого результата. Бездумное, автоматическое повторение упражнений не принесет особой пользы организму. Это относится как к физическим, так и к умственным упражнениям.

Энергичные сокращения увеличивают приток крови к мышцам, по сравнению с медленными. Но этой причине сила развивается пропорционально интенсивности, а не продолжительности работы. Однако очень большое напряжение или чрезмерно длительные физические упражнения пользы не приносят. Нельзя доводить себя тренировками до полного изнеможения.

Поскольку силовые упражнения требуют значительного напряжения, они не могут быть длительными, чтобы не истощать жизненную энергию. Это же относится и к упражнениям на выносливость. Чтобы совершать упражнения на выносливость, мышцам не надо быть сильными, это подтверждается тем, что хрупкие женщины часто обладают большей выносливостью, чем очень сильные мужчины. Энергия дается нам для того, чтобы ее использовать. Если же этого не происходит, энергия исчезает, в результате чего происходит атрофия мышц и других органов. Активность должна чередоваться с покоем. Но постоянный покой означает застой, а не отдых. Стоит расслабиться — и клетки атрофируются. И тогда вернуть прежнюю силу можно будет лишь ценой больших усилий и уже далеко не всегда и не всем.

Если вы заболели или начали стареть, необходимо выполнять физические упражнения, причем в высоком темпе — до 1000 движений за 25–40 мин, однако не доводить себя до крайней усталости.

Усталость, возникающая в результате физического труда или выполнения физических упражнений, вызывает огромный расход кислорода и гликогена, образование излишков молочной кислоты, накопление аминокислот и других белковых веществ в крови. Бедная кислородом и гликогеном печень не в состоянии разлагать белковые частицы на безвредные метаболиты. Любая усталость – сигнал об отравлении организма, а причиной является накопление в мышцах продуктов распада, образующихся при превращении химической энергии в механическую и тепловую. Ученые установили, что ритмы усталости чередуются через каждые 4 года 331 день. Это необходимо учитывать при планировании выполнения тяжелых продолжительных физических или умственных работ. Не бывает недомоганий без предварительной усталости. Другой причиной утомления являются старые стрессы, покоившиеся в нервной системе. Порой после занятий физическими упражнениями или непривычным физическим трудом появляется боль в мышцах. Одна из причин этого явления заключается в том, что увеличивающийся при физической нагрузке поток крови пробивает себе путь, открывая заново капилляры, долгое время бездействовавшие. Другая причина боли состоит в нехватке кислорода, поскольку в крови нетренированного человека нет достаточного количества гемоглобина. Поэтому у него в мышцах накапливается молоч-

ная кислота, ограничивающая их работоспособность.

Утомление является естественным возбудителем восстановительных процессов, которые только и могут повысить работоспособность организма. Чем сильнее утомление — важно лишь, чтобы оно не превышало возможности организма, — тем больше возбуждаются восстановительные процессы. Любое утомление обеспечивает оздоровительный эффект, однако бессистемные физические нагрузки, а также нагрузки, за которыми не следует необходимый период отдыха, ничего не дают для повышения работоспособности организма.

Отдых как способ сохранения энергии

За каждым более или менее продолжительным напряжением должны следовать расслабление и отдых. В противном случае организм будет быстро изнашиваться и стареть. Восстановиться после работы или физических нагрузок можно, поменяв вид деятельности (физическую на умственную, или наоборот), отправившись в путешествие, на природу или на дачный участок.

Многим нравится обустраивать свое жилище — это занятие успокаивает: ведь смысл нашего появления на земле — оставить свой след, построив дом, посадив дерево, воспитав ребенка. Решившим проводить свой отдых на дачном участке, с удовольствием предоставляю несколько полезных советов. Для строительства жилья наиболее бла-

гоприятные места там, где растут крапива, лопух, клевер, пырей, но не подорожник, осока или ромашка. Строить новый дом на старом фундаменте нельзя — в нем живут источники заболеваний — плесень, лишайники. Нежелательно ставить новые дома на месте бывших сараев, амбаров, конюшен, туалетов, бань и кладбищ. Лучшим материалом для дома может быть дуб, а поскольку его трудно достать в необходимом количестве и к тому же он дорог, то строить дом лучше из белого силикатного кирпича, соснового кругляка или елового бруса. Пол лучше настилать досками из пихты. Нельзя строить дом в геопатогенной зоне. Растущие в этом месте деревья всячески искривлены, имеют неприглядный, больной вид. Не стоит, срубив эти деревья, строить на таком месте не только дом, но и помещения для скота или разбивать огород.

Геопатогенную зону можно определить с помощью маятника или рамки, изготовленной следующим способом: медную проволоку диаметром 2—3 мм согнуть под прямым углом так, чтобы одна ее сторона была равна 15 см, а другая 30 см. Взяться рукой за более короткую сторону (предварительно сняв с руки все металлические предметы) так, чтобы рамка могла свободно вращаться в кулаке, и пройти с ней по дому, квартире, участку и т.д., думая о цели своего поиска. В плохом месте рамка начнет отклоняться в сторону, — старайтесь как можно меньше времени находиться в этом месте. Во избежание ошибок не стоит

пользоваться рамкой в полдень или в плохом настроении.

Для сохранения психической энергии и prolongation жизни надо находиться в ладу с природой, не противопоставляя себя ей, учитывая ее воздействие на наше здоровье и самочувствие. Чрезвычайно большое воздействие на все живое, в том числе и на организм человека, оказывает солнечная активность и действие Луны, их временная вибрация (ритмы). В далекой древности Солнце обожествлялось народом ариев, а впоследствии и их потомками славянами, что находило отражение в символике, обычаях и способах профилактики и лечения болезней. Наши предки интуитивно ощущали свою связь с Солнцем и Луной, проявлявшуюся, в частности, в обострении болезней во время вспышек на Солнце, действующих через магнитное поле Земли на организм человека, особенно больного. Полная Луна усиливает психическую деятельность мозга, поэтому люди, страдающие психическими заболеваниями, очень активны в это время. По мнению академика Н.Я. Парга, существуют узловые моменты жизни, следующие в среднем через 7 лет, для которых характерна активизация психической жизни. Это 7, 14, 21, 28 и 35 лет. При исследовании многолетних ритмов трудовой активности установлено несколько относительно устойчивых биоритмов с периодами в 2—3 года, 5—7 лет, 10—11 лет и в 14 лет.

Быстрый ритм современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Чрезмерная психическая нагрузка и возбуждение отрицательно отражаются на здоровье. К примеру, под влиянием страха или злости из расположенных на верхних концах почек парных желез — надпочечников — в кровь выбрасывается большое количество гормонов, особенно гормонов тревоги, страха, неуверенности — адреналина и агрессии — норадреналина, которые заранее готовят нас к защитной реакции от стрессовых ситуаций. У каждого человека проявляется различная реакция на опасность, кто-то выделяет больше «гормона тревоги», кто-то — «гормона агрессии». От гнева человек краснеет, т.к. норадреналин расширяет кровеносные сосуды, а от страха бледнеет, т.к. адреналин сужает кровеносные сосуды. Поэтому гнев сильно горячит тело, печаль сушит его, а апатия ослабляет душевную силу. Однако гормоны остаются в нашем организме и после окончания стресса, что приводит к повышению давления, расстройству сердечно-сосудистой и нервной систем, ухудшению пищеварения.

Ученые пришли к выводу, что для нашей нервной системы абсолютно все является стрессом — звук, цвет, запах, тепло, холод, слово, пища, дыхание. Стресс оставляет после себя необратимые химические рубцы, что обуславливает старение тканей. Успешная деятельность, какой бы напряженной она ни была, оставляет

сравнительно мало рубцов. Важно, чтобы сила стрессов не превышала определенных границ, в рамках которых мы можем пережить стрессовые ситуации без вредных последствий для организма. Сильные стрессы вредны, но посильные необходимы и даже полезны, так как закалывают организм и душу. Воспитание с детства уравновешенного характера сохраняет здоровье человека и его душу. Судьба человека, как известно, зависит от его характера, а характер — от поступков, от умения владеть собой. Злоба — бесполезная трата энергии. Чем интенсивней работает душа, тем медленнее человек стареет.

Для полноценной жизни необходимо использовать все резервы нашего организма. Именно полноценной, в первую очередь, а не продолжительной. Н.И. Амосов говорил, что долго жить тоже вредно. «Жизнь стала бы менее интенсивна и интересна, если бы человеку удалось исполнить все свои мечты».

Сделать себя жизнеспособным и жизнерадостным, избежать нежелательных стрессов или ослабить их действие можно, научившись владеть своей психикой и своим телом при помощи различных методов, в том числе, и специальных психологических упражнений. Восточные врачи считают, что, если позволить природе работать беспрепятственно, наше тело будет чище и красивее.

На протяжении всей жизни человека происходит постоянная трансформация уровней его со-

знания. Всего таких уровней зафиксировано 33, однако современный человек сильно деградировал, большинство из нас живет на втором-третьем уровне сознания. Для того, чтобы повысить свой уровень, нужно много работать над собой, ни на минуту не давать душе лениться, учиться владеть своими эмоциями, не бояться трудностей. Болезни чаще всего овладевают пессимистами, а уверенные в себе и сильные люди болеют гораздо реже и иначе относятся к жизни. Не перекладывайте свои заботы и трудности на других, не вините всех и вся в своих неудачах, научитесь достойно встречать неприятности. Люди с «хорошо развитым мозгом» выздоравливают быстрее.

Для ослабления психического напряжения сделайте следующие упражнения: отключитесь от действительности, ни о чем не думайте. Произнесите про себя: «Мир, добро, покой внутри меня. Мир, добро, покой вокруг меня. Мир, добро, покой во всем мире». После этого проведите лечебный сеанс: расслабьте ноги — ноги полностью расслаблены. Расслабьте мышцы таза, поясницы, живота, спины, груди — ваше туловище полностью расслаблено. Расслабьте мышцы лица, шеи — ваше лицо освещает прекрасная улыбка. Ваши глаза мягкие, молодые. Расслабьте глазное дно — восстанавливается зрительный пурпур на сетчатке глаза. Зубы разжаты. Теперь представьте себе, что в вас через затылок входит желтый целебный луч. Желтый цвет подобен со-

лнечному, он оказывает терапевтический эффект. Луч заполняет кору больших полушарий — исчезает головная боль. Желтый луч опускается ниже, в лицевую часть черепа, — исчезают фронтиты, ангина. Луч опускается в область горла — нормализуется щитовидная железа. Луч идет дальше, в область грудной клетки, — сердце работает ровно, ритмично, спокойно, исчезают ишемия, невроз, боль в сердце. Желтый луч заполняет область живота, — тот поднимается вверх, уменьшается в размерах, вы худеете (или поправляетесь). «Я даю установку на похудение» (или, наоборот, на прибавление веса). Луч попадает в центр пупка — излечиваются заболевания печени, колиты, энтероколиты. Желтый луч заполняет низ живота — излечиваются простатиты, воспаления придатков, остеохондрозы. Наконец луч попадает в ноги — излечиваются заболевания вен, венозная кровь поднимается вверх. Вы — полный проводник. Вы как бы стоите под душем, который смывает все болезни, неприятности — они уходят в землю. На счет «раз» пошевелите пальцами ног; «два» — пальцами рук, «три» — откройте глаза. Вместе со светом в вас вливается энергия, вы бодры, энергичны.

Расслабление — главное условие исцеления человека. Это состояние сознания, при котором наши мысли никуда не движутся — ни в будущее, ни в прошлое. Прошлого не вернуть, будущее неизвестно. Вы погружаетесь в безмолвную теплоту собственного Я. Можно мысленно бродить по лу-

жайке, когда роса еще не высохла, и пребывать там всем своим существом. Прохлада росы освежает босые ноги, утренний ветерок целебным ароматом наполняет легкие, восходящее солнце согревает космической энергией. Что еще нужно для счастья? Возникает глубокое чувство благодарности. Это и есть расслабление ума и тела.

Удалению из организма последствий стресса помогает рисование перед сном того, что вас беспокоит. Можно заняться каллиграфией, слушанием медитационной музыки или созерцанием текущей воды. Успокаивает нервную систему общение с животным или растительным миром. Современные исследования совместимости человека и растений показали, что в древней символике заложен определенный смысл. Было установлено, что различная форма крон растений, цвет растений по-разному воздействуют на психику человека. К бодрящим растениям относятся деревья и кустарники с раскидистой, пирамидальной формой кроны (дуб, тополь, акация); успокаивающее действие оказывают деревья с овальной (вяз, клен, липа) и плакучей зонтичной кроной (ива, ясень, береза).

Успокаивающе действует и цвет растений. Красный цвет возбуждает, зеленый – успокаивает, черный – угнетает, желтый – создает хорошее настроение. Голубой цвет тормозит состояние психического возбуждения, а розовый активизирует подавленного человека. Отмечено, что каждому человеку нравятся определенные цвета, и

то не случайно: они благоприятно влияют на здоровье и самочувствие, это как бы заложено в человеке генетически, с момента его рождения. Например, цветы с ярко-красной окраской (гвоздики, пионы, тюльпаны, флоксы) полезны при занятиях утренней гимнастикой: они прогоняют сон, повышают работоспособность, активизируют все функции организма. Цветы с розовой окраской (розы, левкой, герань, мальва) противостоят меланхолии. При депрессии, вялости рекомендуется вводить в интерьер оранжевые цветы (календулу, настурции), которые оказывают тонизирующее действие, улучшают пищеварение. При напряженной умственной, зрительной работе хорошо иметь в помещении цветы с желтой и золотистой окраской (золотарник, золотые шары, хризантемы). Композиции из цветов синей и голубой окраски (васильки, колокольчики, незабудки) успокаивают, а летом создают в комнате ощущение пролады. Растения пурпурного цвета (пионы), соединяя в себе оттенки красного и фиолетового, наоборот, оказывают возбуждающий эффект. Пользуясь этими сведениями можно, в определенной мере, управлять настроением человека.

При помощи дерева, подходящего вам по энергии, можно улучшить настроение и состояние здоровья. При контакте с определенным деревом уменьшается или увеличивается запас энергии человека. Клен, ольха, осина, рябина забирают энергию. Сопrotивляемость организма у боль-

шинства людей увеличивают дуб, береза, режа – сосна, кедр, лиственница, пихта, чинара, баобаб. Оздоровительное воздействие могут оказывать осина, тополь, черемуха, но контакт с ними должен быть менее продолжительным. Положительное воздействие дерева на человека было замечено, например, В. Далем, советовавшим: «Когда ноги сводит, то кладут осиновое полено в ноги, а от головных болей – в голову». Осина отбирает энергию не только у человека, но и у всех живых существ, включая микробов, погибающих в ее присутствии. Поэтому бани стараются строить преимущественно из осиновых деревьев, а по народным поверьям черные силы уничтожаются колом из осины.

Сон как способ расслабления

Естественным расслаблением и отдыхом организма является сон. Во время сна происходит своеобразный «текущий ремонт» наших биологических структур, нейтрализация токсических веществ, а также нормализация обмена веществ и энергетического обмена. Кроме того, во сне происходит подзарядка организма необходимой ему энергией.

Для укрепления и сохранения хорошего здоровья необходимо проветривать помещение для сна. За 1 ч человек выдыхает в атмосферу более 36 л углекислоты и других ядовитых веществ. Следовательно, если мы спим в закрытой комнате, то за 8 ч сна в ней накапливается 290 л углекис-

лоты. Если в комнате спят 2 человека, то это количество удваивается, воздух становится отравленным и мы постоянно вдыхаем в себя ядовитые вещества, и качество воздуха ухудшается с каждым нашим новым выдохом. В комнате, пропитанной ядовитыми веществами, спать нельзя, необходимо обеспечить доступ свежего воздуха. Однако необходимо помнить, что свежий воздух и сквозняк не одно и то же.

Постель должна быть не слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, чтобы не было сильного давления на мышечную и костную ткани. Чтобы сон был здоровым, глубоким и спокойным, нелишне подумать и о том, на чем мы спим. К примеру, подушка, набитая шелухой гречихи, обладает свойством отводить излишнее тепло и влагу. Детский матрасик, набитый овсяной соломой, действует на ребенка успокаивающе и оздоравливающе.

Пищу надо принимать не позже, чем примерно за 3 ч до сна: во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен пищей, он и находящаяся непосредственно над ним диафрагма будут мешать друг другу, что приведет к сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону избытка кислоты, а также к снижению эффективности дыхания. Поэтому ужин должен быть легким. Но спать на пустой желудок тоже вредно, так как это уменьшает силы. При ощущении, что еда переварилась не

полностью, следует засыпать на правом боку, так как только при таком положении тела пища легко поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку. Когда жарко, надо засыпать на правом боку, когда холодно — на левом (если не наполнен желудок). Ни в коем случае нельзя долго спать на левом боку, и не столько из-за того, что будет зажато сердце, сколько потому, что дыхание правой ноздрей приведет к перегреву мозга и, следовательно, к бессоннице. Если засыпать, лежа на животе, это хорошо помогает пищеварению, так как при этом удерживается и накапливается природное тепло. Однако сон на животе может привести к нарушению циркуляции крови в головном мозгу и сдвигу шейных позвонков. Лежа на животе человек вынужден спать, повернув голову в правую или левую стороны, а это может привести к смещению позвонков и защемлению кровеносных сосудов, по которым кровь поступает в мозг. Сон на спине вреден, так как вызывает ночные кошмары и параличи: вредные вещества устремляются к спине и не могут попасть к таким естественным проходам, как ноздри и зев. Кроме того, если лежать на спине, кровеносные сосуды у позвоночника пережимаются и плохо питают его кровью.

Вредно спать в геопатогенной зоне и на линиях Хартмана, — участках Земли, отрицательно действующих на наше здоровье. Экспериментально доказано, что вся Земля, словно меридианами и параллелями, «разлинована» геобиологической

сеткой так называемых линий Хартмана, проходящих с севера на юг на расстоянии около 2 м друг от друга и с востока на запад — через каждые 2,5 м. Таким образом, наше жилище, рабочее место, огород и т.д. поделены на невидимые прямоугольники $2 \times 2,5$ м, ограниченные четырьмя углами — местами пересечения линий. Люди, существенную часть своей жизни проводящие на этих перекрестках, рано или поздно хронически заболевают, у них развиваются постоянные головные боли, бессонница, ухудшение памяти, скачки давления, ревматизм, а также туберкулез и онкологические заболевания.

Обнаружить эту сетку можно следующим образом: привяжите на нитку массивное кольцо или груз (из немагнитного материала) такой формы, чтобы можно было наблюдать его вращение. Можно воспользоваться крупной янтарной бусиной или медным браслетом. Сначала обследуйте кровати и рабочее место: медленно проведите над ними своим прибором. Попав на линию Хартмана, груз начнет раскачиваться, а в месте пересечения линий станет вращаться. Внутри сетки он неподвижен. Поскольку все нитки крученые, перед началом работы нужно дать прибору прийти в равновесие — пусть повисит, пока не успокоится. Кровать и письменный стол должны стоять внутри прямоугольника, не попадая на линии и тем более — на места их пересечения. Таким же образом обследуйте свое жилище, огород, помещения для животных. Исследование проводите в сосре-

доточенным, спокойном состоянии, отключившись от забот. Может не сразу получиться, повторите опять в разные дни, в разное время суток. Присмотритесь к поведению домашних животных: собаки никогда не ложатся в местах пересечения линий (стараятся оставаться внутри прямоугольника), а кошки ложатся там, где им хочется.

Если в вашей местности есть лозоходец, умеющий с помощью рогульки или рамки разыскивать места, где нужно рыть колодец, обратитесь к нему за помощью: выявите сетку и заодно узнаете, не расположен ли ваш дом на подземном потоке или в месте слияния двух жил подземных вод. Спать над руслом или над местом слияния вод так же вредно, как и на месте пересечения линий Хартмана. Вредное влияние этих участков можно нейтрализовать, если положить под кровать на перекресток зеркало стеклом к полу, мраморную плиту или пластину, ящичек с глиной или несколько связок чеснока или лука.

Йоги советуют спать головой на север или на восток, так как при таком положении электромагнитное поле Земли оказывает наиболее благоприятное воздействие на человека. А в полнолуние обязательно ложитесь головой на север, иначе могут наступить душевные расстройства.

Для засыпания самым благоприятным считается время от 21 до 22 ч, так как на 22–23 ч приходится физиологический спад, а в 24 ч начинается физиологический подъем. В 5–6 ч утра просы-

наться легче, нежели в 7—8 ч, когда снова начинается спад.

Легче засыпается, если до сна побывать в бане (после полного переваривания пищи) и обильно полить голову теплой водой. Привыкшие спать днем должны постепенно от этого отвыкать. Однако люди с плохим здоровьем, алкоголики, пожилые и ослабленные люди могут спать после обеда, особенно летом, для того, чтобы избежать нервных перегрузок.

Перед сном полезно послушать медитационную музыку или проделать медитацию со свечой: сядьте поудобнее в кресло и расслабьтесь. Взгляд устремлен на пламя свечи. Смотрите на нее, чуть прищурив глаза, 3—5 мин, затем закройте их на 7—8 с. Пламя свечи проецируется на сетчатку. Открывайте и закрывайте глаза таким образом в течение 15 мин. Вы успокаиваетесь, все тело ослаблено. «Мир, добро, покой во всем теле. Мир, добро, покой вокруг нас. Мир, добро, покой во всем мире».

Чрезмерный сон способствует полноте и может привести к истощению жизненных сил даже у здорового человека.

Мы видим сны, чтобы забыться, с их помощью происходит устранение ненужной информации в мозге. Одна из самых знаменитых книг о сновидениях была написана Артемидором во II веке н.э. Многочисленные последующие работы на эту тему основывались на ней. В книге «Тайны сна» дофрейдовский психолог Роберт отмечал:

«Человек, лишенный способности видеть сновидения, через некоторое время впадает в безумие. Ибо масса несформировавшихся, обрывочных мыслей и поверхностных впечатлений будет накапливаться у него в мозгу и подавлять те мысли, которые должны целиком сохраняться в памяти». Лишение человека сна приводит к психическим отклонениям.

Лучший сон бывает в часы между заходом солнца и полночью, а лучшее время для работы на открытом воздухе и для поглощения жизненной силы — это первые часы после восхода солнца.

При плохом сне рекомендуется питаться молочнокислыми продуктами.

Человек, восстановивший свои физические, душевные и нравственные силы, будет чувствовать себя комфортно и полноценно. Надо уметь радоваться утренней заре, потому что она начинает собой еще один день, солнечному дню, потому что он дал тепло и свет, багровому закату, принесшему легкую грусть и отдых душе.

Вода в жизни теловека

Вода чрезвычайно важна для существования всех живых организмов; она с древности считалась первоисточником жизни. По учению Аристотеля, началом всех вещей в природе были четыре стихии: огонь, воздух, земля, вода. Вода покрывает около 510 млн кв. км поверхности Земли (около 3/4 поверхности). Общее количество пресной воды на Земле составляет около 24 млн куб. км. (2% от массы вод морей и океанов), причем 23 млн куб. км приходится на ледяные массивы Антарктиды и Гренландии.

Вода с растворенными в ней органическими и неорганическими веществами необходима для жизнедеятельности клеток. Она составляет 80% веса ребенка и 70% веса взрослого. Часть ее находится внутри клеток и называется внутриклеточной жидкостью. Около 30% воды организма содержится в межклеточном веществе. Это – межклеточная, или межтканевая жидкость. Плазма крови составляет 5% веса тела (около 3 л) и обеспечивает доставку к тканям питательных веществ и кислорода, которые поступают к отдельным клеткам через межклеточную жидкость.

На долю межклеточной, или интерстициальной жидкости приходится около 12 л. Она являет-

ся внешней средой для клеток, которые извлекают из нее соли, питательные вещества, кислород и в которую они выделяют продукты обмена.

Внутриклеточная жидкость составляет около 50% веса тела. Она находится внутри клеток, содержит электролиты (калий, фосфаты), питательные вещества (глюкозу, аминокислоты) и благодаря постоянной ферментативной активности обеспечивает процессы метаболизма.

Обмен тканевой жидкости происходит следующим образом: с одной стороны гидростатическое, или механическое, давление плазмы выше по сравнению с межклеточной жидкостью, и поэтому она стремится выйти за пределы кровеносных капилляров. С другой стороны, находящиеся в плазме белки, которые не могут проникнуть в межклеточную жидкость, создают высокое осмотическое давление, благодаря которому жидкость из тканей стремится обратно в ток крови. На артериальном конце капилляров гидростатическое давление выше осмотического, в связи с чем жидкость переходит в ткани. На венозном конце гидростатическое давление уменьшается, а осмотическое возрастает, поэтому жидкость поступает обратно в капилляры. В норме объем жидкости, покидающей капилляры, больше, чем поступающей в них обратно. Излишек межклеточной жидкости выделяется из тканей через лимфатическую систему. Обмен между межклеточной и внутриклеточной жидкостями зависит не только от осмотического давления, но и от избиратель-

ной проницаемости клеточной мембраны, которая свободно проходима для таких веществ, как кислород, двуокись углерода и мочеви́на. Другие вещества имеют различную концентрацию внутри клетки и за ее пределами, что связано с их активным переносом через клеточную мембрану. Например, калий накапливается, преимущественно, во внутриклеточной жидкости, а натрий — с противоположной стороны клеточной мембраны. (Калий и натрий — электролиты).

Человек за день теряет примерно 2600 мл воды: 1500 мл — с мочой, 600 мл — через кожу, 400 мл — через легкие, 100 мл — с калом. Таким образом, за день необходимо выпить примерно 2,6 л воды, из них для образования мочи — 1,5 л. Образование меньшего количества мочи может привести к повреждению мочевых путей и к образованию камней в почках. Без воды человек не может жить более трех недель. И если физиологическим сигналом голода служит снижение количества глюкозы в крови, то чувство жажды возникает из-за увеличения в крови концентрации соли и глюкозы, которое быстро нормализуется при питье воды.

Вода очищает организм от токсинов, необходима для процессов пищеварения, всасывания, циркуляции и выделения. Она способствует переносу питательных веществ по организму, помогает восстанавливать клетки и ткани.

Употребление воды в лечебных целях рекомендуется в следующих случаях:

- при всех острых заболеваниях, поносах, лихорадочных состояниях, вызывающих высокую температуру; при учащенном пульсе, поскольку организм в эти периоды расходует значительное количество воды (через легкие, кожу, с мочой и т.д.);
- при приливах крови к внутренним органам (сердцу, легким, печени, селезенке, желудку) и при воспалениях в них; при приливах крови к органам брюшной полости и вообще к нижней части туловища, например, при геморрое, отравлении печени, почек и т.д.;
- при задержке кровообращения и неправильном распределении крови, при застое в железах, при внутренних и наружных новообразованиях, кистах, полипах, абсцессах, наростах, отложениях;
- для выведения желчи при желтухе и мочевой кислоты при суставных заболеваниях;
- при накоплении в организме продуктов распада и обмена веществ.

При помощи жидкости — пота — из организма выделяются различные шлаки-токсины, всевозможные отработанные продукты метаболизма. Тело очищается через поры так же эффективно, как и через другие выделительные системы. Испарина и пот необходимы также для того, чтобы освободить тело от излишней теплоты, поддерживать в организме нормальную температуру. Вода играет исключительно важную роль во всех жизненных процессах не только как составная

часть клеток и тканей тела, но и как среда, в которой протекают различные физиологические преобразования, связанные с жизнедеятельностью организма. Люди, употребляющие недостаточное количество жидкости, нередко страдают малокровием и расстройством пищеварения. В этом случае их прямая кишка загрязнена, и организм вынужден поглощать испорченные продукты.

Избыток воды, поступающей в организм, приводит к отекам. Наоборот, повышенное выделение воды, например, при диарее и (или) рвоте, вызывает патологическое обезвоживание. Кислород, содержащийся в воде, имеет существенное значение для окисления продуктов питания. Более того, он необходим практически для всех метаболических процессов, протекающих в организме и обеспечивающих их жизнедеятельность.

Вредно пить много воды натощак, сразу после физических упражнений и в особенности после бани на пустой желудок. Пить воду следует не спеша, маленькими глотками. Глотая воду, старайтесь некоторое время подержать ее во рту. Такой способ питья очень полезен. Пить очень холодную воду вредно, а если нет другого выхода, то пить такую воду надо после приема достаточного количества пищи.

Самая *лучшая вода* та, которая течет на восток, особенно вдали от истока. Далее по качеству следует вода, текущая на север, а та, что течет на запад или на юг, — плоха, особенно когда дует южный ветер. Вода, стекающая с возвышенных

мест, при прочих равных условиях лучше. Качество воды можно установить взвешиванием: хорошей считается более легкая вода.

Лучшая вода — это вода родников, но не всех, а протекающих по чистой земле или по земле каменистой, которая лучше сохраняется от загнивания.

Хорошая вода в роднике, открытом солнцу и ветру, и в потоке, текущем по глинистому руслу, поскольку глина очищает воду, забирает у нее посторонние примеси, делает ее прозрачной. Но глина в русле должна быть чистой, без примесей ила, соли и др.

Вода колодезев и подземных каналов хуже родниковой воды, так как состоит из спертых вод, в течение долгого времени смешанных с частицами земли и не свободных от некоторой гнилости.

Вода дождевая хорошо усваивается организмом и содержит минимальное количество вредных примесей. Она способствует более качественному перевариванию и усвоению пищи. Сохраняет влагу кожи и поддерживает ее в равновесии. Но все это относится к чистой дождевой воде. В нынешних условиях обычная дождевая капля массой 50 мг, падая, промывает 16 л воздуха. А один литр ее поглощает примеси, содержащиеся в 3000 л воздуха. Стало быть, состав дождевой воды зависит и от того, над какой территорией образовалось облако, насколько сильно загрязнена там атмосфера. Соединения серы и азота, вступая в атмосфере в реакцию с водой, превращаются в

кислоты и выпадают на землю в виде так называемых кислотных дождей. При нынешнем экологическом неблагополучии любой дождь можно назвать «кислотным». Поэтому сейчас дождевую воду нельзя не только пить, но даже мыть в ней голову и стирать белье.

Вода снеговая очень холодна, тепло желудка с трудом согревает ее. Снеговой водой также следует пользоваться с осторожностью из-за высокого уровня загрязнения снега. Хороша вода чистого водоема, открытая солнцу и ветру. Не следует пить одновременно речную и колодезную воду. Между приемами воды разного происхождения должно пройти определенное время (1,5 ч).

Вода талая очень полезна. По своей структуре она идентична воде, входящей в состав нашей крови и клеток. Поэтому ее применение освобождает организм от дополнительных энергетических затрат на структурирование воды. Она эффективна при лечении атеросклероза, очищает организм от шлаков, повышает его защитные силы, стимулирует механизмы размножения, способствует омоложению организма.

Для получения талой воды достаточно воду из-под крана нагреть в открытой посуде до появления первого большого пузырька, снять с огня, плотно закрыть крышкой и поставить под струю холодной воды до полного охлаждения. Воду можно не кипятить, а сразу поставить в холодильную камеру или на балкон (в зимний период). Сначала замерзнет вода, содержащая механические при-

меси (песчинки, частички глины и т.п.), поэтому через 4—5 ч нужно вынуть посуду с водой из морозильной камеры, освободить ее ото льда и поставить обратно в морозильную камеру на 10—12 ч. Затем следует, подержав посуду немного при комнатной температуре, извлечь из нее лед, а содержащиеся в центре куска льда вредные вещества смыть струей воды. При замораживании вода вытесняет из своей структуры вредные примеси. Остаток воды необходимо разморозить до такого состояния, чтобы в ней плавали льдинки, и в таком виде ее можно применять. Эту воду можно держать в холодильнике или в другом месте при 10 °С от 2 до 10 суток.

Вода дистиллированная. П. Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. Он считал ее одним из лечебных средств и подчеркивал: «Она не мертвая вода. Она наиболее чистая вода, которую может пить человек. Дистиллированная вода помогает растворять токсины, которые накапливаются в организме современного цивилизованного человека, она проходит через почки, не оставляя там неорганических остатков камней. Это мягкая вода. Вымойте свои волосы в дистиллированной воде, и вы в этом убедитесь». Брэгг ошибался, превознося достоинства дистиллированной воды. Одним и самым важным недостатком этой воды является ее чистота от микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма. Она способна разбалансировать работу организма. И

относится это прежде всего к костям, крепость которых зависит от количества кальция в крови. Не менее важно и содержание в воде микроэлементов, обеспечивающих многие функции организма, начиная от передачи импульсов в нервных клетках и заканчивая построением новых клеток, передачей наследственной информации. Можно было бы согласиться с возможностью употребления дистиллированной воды на фоне активного питания овощами и фруктами (в них много солей и микроэлементов). Действительно, тогда дистиллированная вода будет выводить только излишки минеральных солей.

Вода водопроводная. Известно, что поступающая в водопровод вода подвергается обработке, в частности хлорированию, для уничтожения вредных микробов. Хлор раздражающе действует на слизистую оболочку желудка и кишок и является ядом, который подавляет не только патогенную микрофлору, но и полезную. Конечно, содержание его в водопроводной воде не столь велико, но не будем забывать, что человек выпивает такой воды в среднем 2 л ежедневно. Для того чтобы избавиться от хлора, воду перед употреблением надо либо отстаивать в открытом сосуде не менее 1 часа, либо кипятить. Газообразный хлор полностью улетучивается из открытого сосуда. Соли хлора хорошо выпадают в осадок при замораживании и последующем размораживании.

Вода стоячая (речь идет прежде всего о прудах, озерах и болотах). Этой водой пользоваться неже-

лательно, так как стоячая вода перенасыщена микроорганизмами и несет отрицательную энергетику. От стоячей воды могут возникнуть опухоли, язвы кишечника, различные кожные заболевания. Необходимо определить ее состав.

Вода болотная вызывает заболевания селезенки, истончает брюшные стенки и «запирает» внутренности. Конечности, плечи и шея у пьющих эту воду высыхают, их мучают голод и жажда. Они нередко подвержены водянке, ноги становятся тонкими, печень слабеет, они мало едят и могут страдать психическими заболеваниями, геморроем, расширением вен, воспалением легких, язвами на голени. У женщин, пьющих болотную воду, чаще случается ложная беременность, а если она происходит, то протекает трудно, так же как и роды. У детей, родители которых пили болотную воду, часто возникает водянка яичка.

Вода мутная порождает камни и закупорки, после нее следует принимать мочегонное, есть жиры и сладости. Вредные вещества изгоняют молоком, густым вином, крахмалом, а также разрезающими и мочегонными средствами (лук, чеснок, порей).

Вода соленая портит кровь и вызывает зуд и чесотку. Ее можно пить, разбавив уксусом. Однако употребление уксуса в большом количестве может вызвать анемию.

Вода морская полезна при трещинах, появляющихся от холода. Она убивает вшей и рассасывает

гематомы, помогает при чесотке и лишаях. Купание в ней помогает при нервных заболеваниях, паркинсонизме, параличе, анемии, при лечении головных болей, вызванных простудой. Хорошо помогает при укусах ядовитых животных, при болезнях простудного происхождения, а также при водянке. Применение морской воды вызывает похудение. Морская вода при внутреннем применении обладает очищающими и растворяющими свойствами, в малых дозах смягчает организм, послабляет живот, выводя излишнюю лимфу.

Вода железистая (вода, в которой содержится большое количество железа) укрепляет внутренности, препятствует расстройству желудка и прибавляет силы, устраняет заболевания селезенки и способствует усилению половой потенции. Вода, в которой неоднократно гасили раскаленное железо, используется для укрепления желудка, при болезнях селезенки и печени.

Вода серная помогает при лечении суставов, рассасывает твердые опухоли и височные бородавки, полезна при опухолях печени и селезенки и при болях в них, а также при болях в матке.

Вода медистая полезна для рта, при опущении века, от течи из ушей.

Вода квасцовая помогает при обильных менструациях, при кровохарканье и геморрое, но она сильно возбуждает лихорадку у людей, склонных к этому заболеванию.

Вода ячменная действует охлаждающе и очищающе.

Вода холодная в умеренном количестве наиболее подходит для здоровых людей и для лиц, имеющих слишком пористую кожу, страдающих истечением из каких-либо органов. Она помогает при обмороках, похмелье, рвоте, головокружении, жажде, повышенной температуре тела, болезнях печени и крови, при отравлениях. Выпиваемая маленькими глотками холодная вода стимулирует перистальтику желудка и кишечника и благоприятствует отделению желудочного сока, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и содействует правильному стулу. Питье большого количества холодной воды в один прием может привести к быстрому и сильному охлаждению желудка и к отрицательным последствиям для него. Это вредно при заболеваниях нервной системы, при ревматизме, подагре, параличе, страдающим опухолями внутренностей, закупорками.

Вода теплая (20–22 °С) и слегка подогретая вода полезны больным эпилепсией. Теплая вода при употреблении ее в больших количествах ослабляет желудок, а если пить ее малыми порциями и часто — промывает желудок и слабит. Горячая вода увеличивает отделение крови при менструациях, выделение мочи, успокаивает боль. Она не утоляет жажду сразу и нередко приводит к водянке и худосочию, иссушает тело. При потере голоса, отделении мокроты, кашле и прочих болезнях органов выше ключицы пить горячую воду вредно. Кипяток согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет слизь,

вздутие живота, одышку. Охлажденная кипяченая вода, не возбуждая слизи, удаляет желчь, но пить ее на следующий день после кипячения вредно.

Для регулирования работы почек, нормализации артериального давления, выведения из организма шлаков полезно в течение дня пить воду по 1–2 глотка через каждые 15–20 мин.

Вода мягкая. Ее лучше применять для купаний, ванн, при мытье головы и проведении лечебных процедур. Она нейтрализует действие жесткой и уменьшает вред, который та наносит организму. Но также плохо регулярно использовать и мягкую воду. Недостаток в ней минеральных солей приводит к ломкости костей, понижению общей сопротивляемости организма, повышенной поражаемости зубов кариесом.

Вода жесткая отличается наличием в ней солей кальция и магния. Эта вода нежелательна как для употребления внутрь, так и для наружного применения. Она плохо усваивается организмом, откладывается в различных органах и тканях (суставы, сосуды) человека, затрудняя их нормальное функционирование.

Определить степень жесткости воды несложно: достаточно обратить внимание, как в ней пенится мыло и образуется ли осадок при кипячении и отстое. Налет на чайнике и недостаточное действие мыла указывают на повышенную жесткость. В условиях повседневной жизни есть единственный способ понизить жесткость воды: кипятить ее пе-

ред любым использованием. Можно, правда, компенсировать употребление жесткой воды регулярным приемом воды талой (в городе) или дождевой (в экологически благополучных регионах).

Если рядом нет проверенного родника и возникают сомнения в хорошем качестве водопроводной или ключевой воды, то надо ее вскипятить, остудить и залить кислые ягоды — клюкву, бруснику, облепиху, кожуру или сердцевину яблок и т.д. После того как вода немного настоится, ее можно пить. Очень полезны также настои малины, шиповника, черной смородины. Простая кипяченая вода — мертвая, в ней нет энзимов, а минеральные микроэлементы видоизменены.

Если под рукой нет воды нужного качества, его можно улучшить одним из следующих способов:

Улучшить качество питьевой воды можно с помощью фильтров. Правда, не стоит приобретать очень дорогие иностранные фильтры, которые убирают из нее не только органические примеси, ржавчину, бактерии, хлор и тяжелые металлы, но также и минеральные соли. Улучшить качество питьевой воды можно с помощью фильтров. С осторожностью следует относиться к фильтрам, где в качестве одного из очищающих элементов применяется серебро. Далеко не всем этот благородный металл показан.

Если в доме нет очистителей воды, то рекомендуется взять на заметку следующие рецепты:

* в местностях, где воды немного, пить ее следует с небольшим количеством уксуса: 1 л воды —

1–2 чайные ложки яблочного уксуса и меда, 3–5 капель 5%-ного йода (в такой среде микробы погибают за несколько минут).

- * изготовить из шерсти фитиль, опустить один его конец в посуду с водой, а другой — в пустую. Вода станет капать из полной в пустую посуду уже хорошо очищенной. Это один из лучших способов, через такую очистку воду можно пропускать несколько раз;
- * вскипятить горькую или плохую воду и бросить в нее чистую глину и клубки шерсти, затем вынуть их и отжать. Отжатая вода будет гораздо лучшего качества;
- * добавить в воду вино;
- * соленую воду можно пить, добавив в нее ягоды боярышника;
- * смешать воду с чистой землей, после чего дать ей отстояться;
- * 10–15 листьев рябины на 1–3 л воды делают ее чистой через 2 часа (даже болотную, охотники это знают). Листья можно использовать повторно, только надо осторожно промыть чистой водой и затем уже настаивать не менее 3 часов. Листья высушивают в тени и для хранения складывают в деревянный ящик или картонную коробку.

Воду полезно пить перед каждым приемом пищи, но в небольшом количестве (по 3–4 глотка).

Очищение организма от вредных веществ

Выведение вредных веществ из организма происходит при дыхании, с потом, с мочой, калом, при помощи рвоты, слабительных средств и ряда лечебных процедур. Чрезмерная задержка вредных веществ в организме и их накопление вызывают потерю аппетита и являются причиной закупорок. Так, при жажде появляются сухость во рту, головокружение, боль в сердце, потеря памяти. При нарушении отделения слюны и мокроты возникают болезни, исчезают силы, пропадает аппетит. При задержке чиханья притупляется чувствительность, появляются головные боли, судороги в мышцах конечностей и затылка, при этом кривится рот, отвисает челюсть. При подавлении зевоты возникают такие же последствия, как и при задержке чиханья. Голод вызывает головокружение и слабость. Избыток молочной кислоты ведет к усталости организма. Скопление газов вызывает запоры, опухоли, кишечную колику, ухудшает зрение, вызывает зябкость, различные сердечные заболевания. При задержке кала могут возникать головные боли и судорожные сокращения рук и ног. При задержке мочи образуются камни. При задержке спермы затруд-

няется мочеиспускание, развиваются простатит и импотенция. Недосыпание приводит к частой тошноте, слабости, тяжести в голове, несварению желудка, темноте в глазах.

При появлении этих нарушений необходимо голодать, вдыхать через рот дым алоэ и полоскать отваром алоэ рот. Очищать организм можно также рвотой и слабительными, но эти средства противопоказаны людям с ослабленными мягкими тканями нижней части живота. Гиппократ рекомендовал вызывать рвоту не чаще двух раз подряд в течение месяца. Рвота извергает слизь и желчь, устраняет несварение, очищает желудок (ведь у желудка нет такого очищающего фактора, каким является желчь для кишок), а также освобождает от тяжести в голове, проясняет зрение, укрепляет тело, помогает при язвах, образующихся в почках и мочевом пузыре. Это сильное лечебное средство при проказе, плохом цвете лица и желудочной эпилепсии, желтухе, паркинсонизме и параличе. Оно же является прекрасным средством лечения больных лишаями. К рвоте прибегают раз в месяц при наполнении желудка без соблюдения определенной периодичности. После рвоты необходимо промыть рот и лицо уксусом, разведенным водой, чтобы избавиться от тяжести в голове.

Слабительные средства нельзя принимать, если в кишечнике находятся сухие излишки (как бывает при запоре), сначала надо вывести твердые массы при помощи клизм или разжижающих средств. Например, пользование баней в течение

нескольких дней до принятия слабительного оказывает разжижающее действие на излишки, однако необходимо, чтобы между посещением бани и приемом лекарства прошло небольшое время. Слабительный отвар нужно пить в теплом виде, после чего согреть желудок и стопы, немного подвигаться. При этом надо периодически пить небольшими глотками горячую воду в таком количестве, которое не помешало бы действию лекарства. Принявший слабительное не должен есть и пить, пока лекарство не перестанет действовать. В это время нельзя спать. Запах изо рта от принятого лекарства устраняется порошком ячменного толокна. Слабительное полезнее принимать весной или осенью.

От неправильного питания, а также просто с возрастом в организме накапливается до нескольких килограммов вредных веществ. Это приводит ко множеству болезней и сказывается отрицательно на продолжительности жизни. Чтобы избавиться от шлаков и вредных веществ, необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой, правильно питаться, трудиться и отдыхать. Но если все-таки организм уже запущен, необходимо периодически его очищать от вредных веществ или шлаков. После правильно проведенных очистительных процедур извлекается почти вся грязь из организма, нормализуются все процессы, улучшается самочувствие, появляются легкость и гибкость в теле, повышается иммунитет и исчезают многие бо-

лезни. Перед тем как начать очищение, необходимо: во-первых, устранить условия, способствующие загрязнению организма. Перейти на питание преимущественно сырой растительной пищей. Животные продукты, содержащие необходимый белок, употреблять маленькими порциями (для полного усвоения). Очень важно употреблять чистую воду. Для нормального протекания обменных процессов необходимо много двигаться.

Во-вторых, важно соблюдать последовательность очистительных процедур. Сначала очищается кишечник, затем печень, почки. В последнюю очередь чистят жидкости организма.

Большое количество вредных веществ попадает в организм вместе с пищей и водой. К примеру, промышленные яды, соли тяжелых металлов, нитриты, пестициды и др. Особо опасным стоит считать попадание в организм канцерогенов. Эти вещества способствуют возникновению раковых опухолей. Однако бороться с такими загрязнениями достаточно просто. Для этого необходимо употреблять экологически чистые продукты. Воду лучше брать из проверенных родников или покупать у хорошо известных производителей. Для очистки водопроводной воды можно использовать специальные бытовые фильтры или пользоваться проверенными народными способами. Немало вредных веществ попадает в организм при курении сигарет.

В процессе жизнедеятельности в клетках и тканях постоянно образуются вредные отработанные вещества (их иногда называют шлаками). При идеально работающих органах выделения, все отработанные вещества должны полностью выводиться из организма. Однако не много найдется людей с идеальной системой выделения. Но даже если в молодости организм справляется и выводит большинство отработанных и вредных веществ, то с возрастом они все равно начинают накапливаться. К этому стоит добавить, что большинство людей неправильно питается и тем самым вдвойне загрязняет свой организм.

Учеными установлено, что в организме взрослого человека скапливается, кроме прочей грязи, до 2 кг шлаков и солей.

Шлаки собираются в организме по многим причинам. Различные питательные вещества, попадающие в организм, в результате химических превращений окисляются — распадаются на более простые. Освобождающаяся при этом энергия используется организмом, а окислившиеся вещества с легкостью выводятся. Но по разным причинам, полного расщепления (окисления) всех веществ не происходит. Остаются недоокисленные балластные вещества, называемые шлаками, вредными веществами, грязью и т. д. Они уже с трудом выводятся из организма, а со временем могут накапливаться и отравлять его.

Одним из лучших средств для полного окисления шлаков является физическая нагрузка. Чтобы вы-

водить накопившиеся соли и шлаки, также можно употреблять естественные растворители. К ним относятся свежевыжатые соки редьки, свеклы, капусты, моркови, яблок и др. Приготавливать такой сок необходимо непосредственно перед употреблением, иначе он может потерять нужные качества. Употребление непосредственно овощей или фруктов должного результата не дадут. Сок редьки относится к сильно действующим. Начинать употреблять его можно по столовой ложке 3 раза в день. Постепенно довести разовую дозу до 100 г. Лучше принимать этот сок перед едой, но в таком случае его необходимо разбавить водой. Сок свеклы также действует достаточно сильно, поэтому употребляют его по 100 г 3 раза в день, перед едой (за 15–20 мин). Сок капусты особенно хорош для людей с избыточной массой тела, т. к. способствует сжиганию жира. Принимать его стоит перед едой по 100 г 3 раза в день. Морковный и яблочный соки можно употреблять в неограниченном количестве, но также 3 раза в день и до еды. Продолжительность соко-терапии несколько недель.

Большой вред здоровью наносит холестерин. Откладываясь на стенках сосудов, холестерин вызывает атеросклероз — заболевание, которое больше других сокращает жизнь и является причиной каждой 2-й или 3-й смерти.

Перед очищением организма необходимо запомнить несколько важнейших принципов, без учета которых нормального очищения не получится.

Во-первых, важно соблюдать последовательность очистительных процедур. Так, если мы будем пытаться очищать жидкости своего организма с помощью банных процедур, не очистив предварительно кишечник и печень, то пользы от такого очищения будет немного. Ведь токсины (отравляющие вещества) кишечника и печени тут же попадут в кровь и начнут снова отравлять организм.

Главным загрязнителем внутренней среды организма является толстый кишечник. Естественно, что и очистительные процедуры необходимо начинать с него. После очистки кишечника в кровь уже не будут поступать вредные вещества. Далее следует очистка печени. Затем необходимо почистить почки. В заключение очистительного цикла следует проводить очищение на клеточном уровне.

Во-вторых, в некоторых случаях непосредственно перед очистительными процедурами необходимо провести некоторую подготовку. Чтобы процесс очистки шел эффективно нужно как бы расшевелить вредные отложения, шлаки и подвести их к выделительным органам. Для этого пьют много теплой воды, дополнительно разогревают организм и др. Эти меры помогают увеличить циркуляцию жидкости в тканях.

Очищение толстого кишечника

Толстый кишечник — это отдел пищеварительного тракта. Его длина около 2 метров, диаметр — около 5 см. В толстом кишечнике всасываются

различные вещества: углеводы, белки, вода, растворы солей, витамины. Через толстый кишечник удаляются отходы пищеварения. В нем также обитает до 500 видов различных бактерий. Учеными установлено, что качественный и количественный состав микрофлоры кишечника меняется в зависимости от продуктов питания. На продуктах растительного происхождения, содержащих клетчатку, размножаются одни виды бактерий. На продуктах животного происхождения — другие.

Бактерии, размножающиеся на растительном сырье, полезны для организма. Они из клетчатки вырабатывают аминокислоты, витамины и поддерживают нормальное кислотно-щелочное равновесие в полости толстого кишечника. Также эти бактерии подавляют гнилостные и бродильные процессы, повышают иммунитет. Бактерии, размножающиеся на животном сырье и особенно на мясе, образуют в толстом кишечнике вредные вещества, способствующие развитию гнилостных и бродильных процессов, подавляют иммунитет, способствуют возникновению онкологических заболеваний.

Всасывательная и эвакуаторная функции толстого кишечника могут нарушаться от обильного потребления высококалорийных и крахмалистых продуктов питания. Из-за неправильного питания также могут появляться различные дисбактериозы. Конечный результат этих ненормальных процессов — самоотравление всего организма,

залежи каловых камней, болезни сердца, угнетение нормальной работы органов малого таза, почек, печени, огромное количество кишечных паразитов, возникновение онкологических заболеваний как в самом толстом кишечнике, так и в других частях тела.

Для очищения толстого кишечника в течение 60–90 минут надо выпить около 10 стаканов подсоленной воды. Для ее приготовления надо взять несколько литров подогретой до 39–40°C кипяченой воды. Затем добавить соль. Лучше использовать карловарскую, морскую и т. п., что продается в аптеках (солевое слабительное), но можно и обычную поваренную. Количество соли — примерно чайная ложка на литр воды. Главное, чтобы получившаяся жидкость была более соленой, чем кровь. В противном случае никакого эффекта не наступит. Добавление соли является принципиальным моментом. Дело в том, что обычная вода будет всасываться кишечником, а вода более соленая, чем наша кровь, наоборот, будет тянуть на себя жидкость из стенок кишечника (на этом основан эффект всех солевых слабительных). Это поможет отслоить вредные вещества от стенок кишок, а также вызовет достаточно сильный слабительный эффект. Все нечистоты выйдут вместе с водой наружу. Необходимо пить соленую воду до тех пор, пока она не начнет выходить такой же чистой, какой была выпита. Лучше всего выполнить эту процедуру утром, натощак. Сначала надо выпить 2 стакана и подождать, пока вода не

начнет перемешаться в кишечник. Затем постепенно выпивать следующие стаканы. Через некоторое время должна появиться потребность сходить в туалет. Как уже говорилось, пить воду надо до тех пор, пока она не начнет выходить из организма такой же чистой, какой вошла. Всего должно быть выпито не менее 10–12 стаканов, хотя с непривычки можно и меньше. После окончания процедуры нужно поесть. Лучше, если это будут овощи или фрукты. Можно съесть какую-нибудь кашу. Появившуюся жажду удовлетворять водой или соками.

Такую чистку проводить 3–5 раз, с перерывами в 1 или 2 дня. В дальнейшем проводить такие процедуры по несколько раз в год. Противопоказаниями являются язва желудка, дизентерия, понос, острый колит и аппендицит, рак кишечника.

В последнее время появился препарат «Фортранс». Он используется для мощной подготовительной очистки кишечника перед процедурами с ним. Специалисты говорят, что однократный прием препарата очищает кишечник лучше, чем несколько клизм с активированным углем. Очистка кишечника с помощью соленой воды для многих людей представляет определенную сложность, поскольку непросто рассчитать количество необходимой соли: возьмешь мало — нет эффекта, а возьмешь слишком много — может стать «плохо». Поэтому, возможно, что именно «Фортрансом» или подобными препаратами лучше проводить очистительные процедуры для кишечника.

Очищение печени

Печень одновременно выполняет целый ряд функций. Это пищеварение, обмен веществ, кровообращение и др. Одной из самых важных является барьерная функция печени. Вся кровь от кишечника вместе с питательными и многими другими веществами собирается в одну воротную вену. Далее воротная вена впадает в печень и там кровь очищается от различных вредных веществ и уже затем растекается по всему организму. Если печень удалить, то организм погибнет через несколько часов от отравления. По поводу печени Авиценна говорил следующее: «Знай, что, если ты ошибаешься при лечении печени, твоя ошибка перейдет на сосуды и затем на все твое тело».

Самым распространенным заболеванием печени является образование камней. Происходит это в основном от неправильного питания, но возможно и влияние стрессовых факторов. В старшем возрасте камни обнаруживаются уже у каждого третьего. Камни представляют собой затвердевшую желчь. Образовываются они как в печени, так и в желчном пузыре. По содержанию делятся на холестериновые, солевые, пигментные. Размеры камней — от крупинок до грецкого ореха. Они частично перекрывают желчные протоки и препятствуют нормальному оттоку желчи. Желчь портится и из легко текучей золотисто-желтой становится темной мазу- тообразной с неприятным запахом. В такой желчи размножаются вредные микроорганизмы, которые и вызывают воспале-

ние печени. При чистке печени они выходят в виде белых и бурых хлопьев, ниток и т. п.

После очистки кишечника можно очищать печень. Для того, чтобы произошло очищение печени, необходимо вызвать мощный желчегонный эффект, сокращение желчного пузыря и раскрытие общего желчного протока. Для этого можно использовать продающиеся в аптеках сернокислую магнезию, сорбит, а также растительные масла. Важно хорошо разогреть печень. Лечение теплом — наилучший способ уменьшения болезненных спазмов печени. Повышенный кровоток в печени активизирует ферментативные процессы, а также разжижает желчь, делая ее более текучей. Поэтому предварительная подготовка для очищения печени очень важна. Хорошо прогревать печень и в день чистки, и всю следующую ночь. Это может заметно увеличить эффект. Желчные протоки обладают гладкой мускулатурой и способны расширяться до 2 см в диаметре, а при сокращении развивать такое усилие, что камни с легкостью выбрасываются в кишечник и затем выводятся из организма.

За 3 дня до очистки печени перейти преимущественно на растительную пищу. Полезны соки свекольный и яблочный. В день выполнения процедуры очень полезно больше пить теплой, даже горячей жидкости. С утра желательно одеться потеплее, а во второй половине дня на правый бок приложить грелку с горячей водой (электрогрелку и т. п.). Держать ее несколько часов, чтобы

печень хорошо прогрелась. Когда почувствуете, что правый бок достаточно сильно разогрет (часам к 20), необходимо выпить 100–200 г растительного масла (лучше всего оливковое), подогретого до температуры тела, но чем теплее, тем лучше. Важно сделать это на пустой или почти пустой желудок – так масло подействует сильнее. Однако за 3–4 часа до приема масла можно нормально поесть растительной пищи. Пить масло можно небольшими порциями (чтобы не тошнило) и немного запивать приятным напитком. Еще большего желчегонного эффекта можно добиться, если пить масло вперемешку с лимонным соком (можно заменить лимонной кислотой). Сильный кислый вкус усиливает выделение желчи. Если под рукой нет хорошего масла или его не под силу выпить, можно воспользоваться сорбитом или сернокислой магнезией (продается в аптеке). И то и другое берется по 1–2 столовые ложки, размешивается в стакане минеральной воды и выпивается за 2 приема с интервалом в 15–20 минут. Затем можно ложиться или садиться и отдыхать. Грелка при этом находится на правом боку. Через 2–3 часа после приема масла, возможно и позже, начнется извержение камней и нечистот. Это выразится в мощном послаблении.

После процедуры можно поесть. Лучше, если еда будет состоять из большого количества свежавыжатого сока, который дополнительно очистит печень (свекольный, яблочный, морковный). После получения слабительного эффекта грелку

лучше поддержать еще какое-то время. Количество процедур определите сами, но желательно делать их до тех пор, пока печень не прекратит выбрасывать грязь. Можно проделать очистку 2, 3 и более раз, с интервалом в 1–2 дня. Иногда рекомендуют делать тюбаж раз в неделю или месяц для профилактики.

Возможно, что некоторые камни в печени не выйдут сразу, а лишь изменят свое положение, и вы почувствуете тогда некоторые болевые ощущения. В таком случае следует повторить очистительную процедуру с точным соблюдением всех рекомендаций. Возможно, что какое-либо из желчегонных средств (сорбит, магнезия, масло) не подействует, тогда замените одно на другое. При наличии каких-либо заболеваний печени или желчного пузыря перед применением процедур лучше посоветоваться с врачом.

Очищение почек

Почки являются важнейшим органом по поддержанию оптимального состояния внутренней среды организма. Они выполняют целый ряд функций. К ним относятся выделительная (удаление из организма отработанных веществ), поддержание определенной концентрации некоторых веществ в крови, регулировка объема воды в организме, регулировка кислотно-щелочного равновесия. Загрязнения возникают в виде слизи, песка и камней. Причиной может являться еда на ночь, характер потребляемой пищи и воды.

Перед очищением почек необходимо: во-первых, устранить причины, ведущие к образованию камней; во-вторых, использовать средства, растворяющие камни и превращающие их в песок.

Главной причиной, приводящей к образованию камней, является неправильное питание. Необходимо сократить употребление мяса и хлебобулочных изделий. Важно питаться относительно небольшими порциями, чтобы пища успевала полностью перевариваться. В противном случае будет образовываться много шлаков, которые с током крови будут засорять почки. Не есть много на ночь. Необходимо по возможности питаться сырыми, а не вареными или жареными овощами и фруктами.

Важнейшими растворяющими веществами при очистке почек являются эфирные масла. Они обладают летучими свойствами и вследствие этого обладают хорошим растворяющим действием. А поскольку эфирные масла не растворимы в воде, они стремятся скапливаться на какой-либо поверхности. Например, на поверхности камней в различных органах, с последующим растворением этих камней. Эфирные масла выводятся из организма в основном почками, вызывая полезный мочегонный эффект. Для проведения процедур по очистке почек приобрести в аптеке пихтовое масло, любое мочегонное средство растительного происхождения (лист брусники, березовые почки, любой мочегонный сбор). В течение недели необходимо пить этот мочегонный сбор, а затем добав-

лять к нему 5 капель 2,5%-го пихтового масла, 3 раза в день за 30 минут до еды. На 3—4-й день употребления пихтового масла должна появиться муть в моче. Это значит, что отложения в почках начали растворяться. Здесь необходимо принять некоторые дополнительные меры. Камни в почках начали превращаться в песок. Чтобы эти мелкие частицы вредных отложений легче отрывались и выводились, очень полезно несколько дней совершать пробежки или просто в домашних условиях попрыгать. После этого в моче должен появиться песок. Если при этом будет ощущаться боль в почках, вероятнее всего это большой камень начал движение по мочеточникам. В таком случае нужно принять горячую ванну, которая поможет расширить мочевые пути. На всю процедуру, включая прием мочегонного и пихтового масла, обычно отводится 2 недели, но если песок в моче не исчезает, то можно увеличить продолжительность процедуры. В сезон созревания арбузов для достижения мочегонного эффекта можно использовать арбуз. Очистку можно повторить с перерывом в 1—2 недели, 1 раз в год.

При имеющихся заболеваниях почек необходимо посоветоваться с врачом!

Очищение крови

Самым распространенным средством для очищения крови являются «красные продукты»: свекла, вишня, ежевика, виноград, клюква, краснокочанная капуста.

- * Для очищения крови слить и засыпать в большой термос 2 стакана натурального меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст.л. молотого корня валерианы. Залить крутым кипятком и настоять сутки. Необходимо, чтобы общий объем составил 2 литра. Принимать по 1 ст.л. за 30 мин до еды.
- * Клюквенный сок — прекрасное кровоочищающее средство. Для получения положительного результата, необходимо выпивать по 0,5 стакана сока 3 раза в день в течение 1-й недели, на следующей неделе выпивать как минимум по 0,5 стакана 2 раза в день, в течение третьей недели следует выпивать по 0,5 стакана 1 раз в день. Сок совершенно безвреден, поэтому, пить его можно и в большем количестве, чем указано выше.
- * Для очищения крови заварить 6 стаканами кипятка 2 ч.л. корня лопуха и 2 ч.л. корня эхинацеи. Греть сбор на медленном огне 10 мин, затем добавить 2 ч.л. крапивы. Вновь кипятить на медленном огне еще 10 мин. Затем снять с огня и добавить 2 ч.л. клевера лугового, 2 ч.л. цветов бузины, 2 ч.л. мяты перечной. Настоять в закрытой посуде 5 минут. Затем процедить, добавить меду по вкусу. Пить в тех же количествах, что и клюквенный сок.
- * Листья крапивы, размятые и приложенные к ране или язве, останавливают заражение крови.

- * Хорошим кровоочистительным действием обладает татарник колючий. Заварить 0,5 л кипятка 5–6 корзинок растения, настоять 5 час, затем подогреть до 60 градусов и процедить. Пить по 10 мл 5 раз в день между приемами пищи.
- * Смешать кашу из 350 г чеснока и сок 24 лимонов, поместить в стеклянную банку и поставить на сутки в прохладное место, но не в холодильник, закрыв марлей. Принимать перед сном 1 раз в день по 1 ч.л. на 1/2 стакана воды в течение месяца. Перед употреблением смесь взбалтывать. Через две недели больной почувствует бодрость, хорошее самочувствие. Это средство омолаживает кровь, очищая ее от вредных примесей.
- * В качестве кровоочистительного средства применяют отвар конского щавеля: на 6 стаканов воды 30 г корня, кипятить в течение 1 ч, настаивать 30 мин и пить по 1 стакану в день.
- * Чтобы очистить кровь, нужно мелко нарезать 6–8 листьев бузины, заварить их 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 10 мин. Во время лечения надо ежедневно пить по утрам по 1 стакану такого отвара за 1 ч до еды. Сушеные листья дают такой же эффект, как и свежие. Компот из ягод бузины очищает кровь и укрепляет организм.

- * Свежевыжатый сок моркови принимают столовыми ложками несколько раз в день как кровоочистительное средство.
- * Для очищения крови употребляют настой из молодых стебельков можжевельника или отвар следующего состава: заварить 1 л кипятка 5 ст.л. измельченных иголок можжевельника (можно использовать иголки молодой ели), 3 ст.л. измельченных плодов шиповника, 2 ст.л. луковой шелухи и кипятить в течение 10 мин. Настоять ночь в термосе и выпить в течение дня. Курс лечения 1—2 месяца.

Очищение клеток и жидкостей организма

В результате жизнедеятельности организма внутри клеток постоянно накапливаются отходы, а также ряд других веществ, которые мешают нормальной работе клетки. В результате этого клетка теряет способность к жизнедеятельности и, разлагаясь, начинает отравлять организм. В некоторых случаях клетки способны переродиться и давать начало опухоли.

К жидкостям организма в основном относятся внутриклеточная жидкость, кровь и лимфа.

Для очистки клеток и жидкостей организма используют тепловые процедуры (парная, сауна).

Тепловые процедуры

Кожа является самым большим и очень важным человеческим органом. Ее площадь колеблется от 1,5 до 2,2 кв. метров. Каждый день через

кожу выделяется до 600 г жидкости. Вместе с жидкостью выходят и почти все находящиеся в ней вещества, особенно отработанные. К выделяемым через кожу веществам относятся шлаки, соли, радионуклиды и многое другое. Таким образом, если значительно увеличить потоотделение и одновременно пополнять организм совершенно чистой водой, то все жидкости нашего тела станут значительно более чистыми.

Очень большое количество болезней, связанных с загрязнением организма, вылечивается с помощью физических упражнений и бани.

Физические упражнения (бег, ходьба, атлетизм) необходимо выполнять ежедневно по 30–60 минут. Лучше, если эти упражнения будут с применением отягощений — штанги, гантелей и т. п. Это приведет к окислению шлаков как в клетках, так и в крови. Чтобы растворить вредные вещества, уже отложившиеся в клетках и сосудистом русле, необходимо принимать свежевыжатые соки. К этому можно прибавить прием препаратов, содержащих масло хвойных растений. Одновременно с этими процедурами посещать баню по 2–3 раза в неделю. Важным условием этих процедур является большая потеря жидкости. Вместе с ней выйдет из организма и большое количество вредных веществ. Однако вместе с потом из организма будут удаляться и некоторые необходимые вещества. Важнейшим моментом является то, какой водой восполнять потерянную в парной жидкость. Ведь если употреб-

лять внутрь грязную водопроводную воду, то эффект от очистительных процедур окажется малозначительным. Идеальным вариантом было бы употребление воды из проверенного специальными службами (СЭС) родника или воды, продаваемой надежными фирмами. Продолжительность тепловых очистительных процедур от 2 недель и более.

С большой осторожностью к парным процедурам следует подходить людям со слабым сердцем и сосудами.

Если нет возможности посещать парную, то можно воспользоваться горячими ваннами или даже душем. Главное, чтобы организм потерял как можно больше жидкости.

Очищающие процедуры

Очищающие процедуры применяют для выведения из организма вредных веществ: шлаков, ядов, отмерших клеток и т. д. С этой целью можно пить горячую воду, сосать подсолнечное масло, натираться целебной мазью или лечебной жидкостью, вдыхать пары валериановых капель, пить специальные настои, отвары, соки и т. п. Такие процедуры, как правило, оказывают общее воздействие на весь организм.

Питье горячей воды

Для очистки организма необходимо в течение 20 дней каждый вечер перед сном выпивать медленными глотками по 1 стакану горячей воды. Еще

лучше вместо воды пить горячие отвары лекарственных растений: корня лопуха, березовых почек, овсяной соломы, мяты, душицы, крапивы, чабреца. Выпив воду или отвар, следует растереть тело мокрым полотенцем и лечь спать. Такую процедуру рекомендуется проводить 4 раза в год.

Медовая и сахарная вода

Помогает при болях в печени и груди. Способ приготовления: 2 части воды и 1 часть сахара или меда размешать и кипятить на слабом огне, периодически снимая пену, до тех пор пока в посуде останется треть первоначального объема жидкости, после чего немного остудить и процедить. Чтобы сделать эту жидкость более согревающей и эффективной, нужно добавить в нее после снятия пены шафран.

Медовую воду, помогающую при лихорадке и повышенной температуре, при сильной жажде и кашле, можно приготовить иначе: насыпать в стеклянную посуду 1,4 кг лепестков красной розы и залить ее 3—4 л горячей воды и настоять, хорошо закрыв посуду, в течение суток. Затем лепестки вынуть, хорошо отжать, положить в процеженную жидкость 3,5 кг сахара или меда, кипятить до сгущения на слабом огне, процедить и употреблять по 1/2 стакана 3 раза в день до полного использования.

Питье яблочного сока

Сок для этой процедуры следует готовить непосредственно перед употреблением. Для этого

необходимо пропустить через мясорубку антоновские яблоки, отжать через марлю и процедить. Перед процедурой требуется сделать подряд 3—4 клизмы с кипяченой водой при температуре 40—42 °С. Сок нужно пить 3 дня подряд по следующей схеме:

- первый день — в 8 ч утра выпить 1 стакан сока, в 10 ч утра — 2 стакана сока и еще через 30 мин. — 1/2 стакана оливкового или подсолнечного масла;
- второй день — та же процедура;
- третий день — в 8 ч утра выпить 2 стакана сока и через 30 мин 50—100 г оливкового или подсолнечного масла и сразу же еще 1 стакан сока пополам с водой. В этот день желательно не выходить из дому.

На третий день начнется выделение камней и песка из организма. В это время надо принять теплую ванну и после этого полежать. В течение этих трех дней рекомендуется ничего не есть, а пить только воду, настоянную в эмалированной посуде на отжатых яблоках.

Морковное варенье

Помогает при слабых почках и болях в позвоночнике, поддерживает потенцию мужчин. Для приготовления варенья нужно взять твердую чистую морковь яркой окраски, обрезать с обоих концов, добавить сахару в пропорции 1:1 к весу моркови, залить водой так, чтобы она полностью покрыла морковь, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне, пока мор-

ковь не станет мягкой. После этого морковь следует снять с огня и разложить на блюде до высыхания, стирая с моркови образующийся налет. Далее морковь нужно снова поместить в кастрюлю, налить очищенного от пены меда, чтобы покрыть морковь на толщину четырех пальцев, и варить на слабом огне до тех пор, пока мед не пропитает морковь полностью, после чего кастрюлю необходимо снять с огня и разложить пропитанную медом морковь слоями, перекладывая пряностями. Полученный продукт можно употреблять как обыкновенное варенье.

Корень морозника белоцветного

Полезен при душевных болезнях, для оживления тканей, очищения крови и удаления вредных продуктов распада веществ. Мелко нарезать корень и начинить им яблоко, сорванное ночью, как стемнеет, а наутро медленно испечь яблоко, вынуть из него корень, подсушить и превратить его в порошок. Можно также вместо яблока испечь листья и корень морозника в ржаном хлебе. Принимать порошок следует по 1,5–3 г за 2 ч до еды 3–4 раза в год не более одной порции в сутки; главным образом, осенью и весной. Его можно есть вместе с яблоком или хлебом. Порошок можно принимать несколько дней подряд или вразбивку по одному дню через большие интервалы, но все же не более 3–4 раз в год.

Очищение дегтем

Для внутреннего применения в качестве средства общего очищения организма деготь готовят следующим образом: тщательно перемешав 1 л воды и 100 г дегтя деревянной палочкой в течение 5–6 мин, дают смеси отстояться в течение двух суток, после чего осторожно снимают пену, сливают, не взбалтывая, прозрачную жидкость в отдельную посуду и плотно закрывают ее крышкой. Принимают 1–2 раза в день натощак по 1 ч. л. в течение 1 месяца, после чего делают перерыв на 10 дней и снова повторяют курс лечения.

Для наружного применения следует влить в 2,5 л кипяченой воды 1 л дегтя, хорошо перемешать все это деревянной палочкой в течение 15–20 мин и дать отстояться в течение 10 ч, после чего слить прозрачную жидкость и хранить ее в плотно закрытой бутылке. Обтирание этой жидкостью больных частей тела помогает при камнях в мочевом пузыре, чесотке, язвах, золотухе, проказе, оспе, кровотечении, изъязвлении кишок, различных опухолях, гангрене, скорбуте (цинге), роже, астме, расstroенном пищеварении, водянке и истерии. Для этой цели рекомендуется использовать сосновый деготь, полученный из сосны, растущей на высоком и сухом месте.

Экстракт цикуты (веха ядовитого)

Действует как растворяющее и успокаивающее средство. Для приготовления экстракта следует выжать сок из свежих стеблей и листьев ци-

куты и выпарить его до густоты меда в глиняной посуде на слабом огне, все время помешивая, чтобы не пригорало. Затем нужно добавить к экстракту необходимое для получения глиноподобной массы количество порошка цикуты и скатать из этой массы пилюли по 0,8 г каждая. Если нет свежей цикуты, можно для приготовления экстракта вываривать сушеную, но такой экстракт будет менее действенным, чем приготовленный из свежего растения. Лечение надо начинать с очень маленькой дозы и, постепенно увеличивая, дойти до 1,6 г. Сразу же после приема экстракта нужно выпить чай, бульон или отвар бузины. Можно зашить сушеные листья цикуты в полотно и, размочив полученный пакетик в кипятке, прикладывать его в качестве примочки к больному месту. Врач и естествоиспытатель Парацельс говорил, что лучшая цикута растет в тени на холодной земле.

Лечение яичной скорлупой

С возрастом содержание кальция в организме уменьшается, особенно у женщин. Уменьшение кальция приводит к остеопорозу (повышенной хрупкости костей), ослаблению околосуставных сумок, вывихам, выпадению волос, ухудшению состояния зубов и ногтей. Недостаток кальция, особенно в костях, — одно из самых распространенных в наши дни нарушений обмена веществ. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижен-

ем сопротивляемости действию радиации. У женщин, больше мужчин страдающих нехваткой кальция, к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки.

Лучшим источником легкоусвояемого кальция является скорлупа куриных яиц. Состав яичной скорлупы совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения. Прием в пищу яичной скорлупы не дает никаких побочных действий, в том числе бактериального заражения. Особенно полезна скорлупа маленьким детям, начиная от года, в качестве профилактического средства против рахита и анемии, действующей параллельно рахиту. Скорлупа способствует активизации кроветворения в костной ткани. Наблюдалось ускоренное заживление при таких ортопедических заболеваниях, как врожденный вывих бедра или остеопороз (размягчение костей). И у детей, и у взрослых потребление скорлупы положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице. Профилактически дважды в год полезна скорлупотерапия для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса и остеопороза у пожилых. Для этого трижды в день за полчаса до еды следует хорошо промытую и прокипяченную скорлупу растереть

в ступке или в кофемолке и проглотить 1 ст. л., залив водой. Яйца уток для этой цели непригодны.

Лечение йодом

Йод теряется с мочой, потом, грудным молоком. Поэтому необходимо периодически проводить курсы йодотерапии, которые еще полвека назад пропагандировали наши терапевты. Курс начинают с 1 капли. В течение 20 дней дозу доводят до 20 капель, а затем вновь постепенно снижают до 1 капли. Йод разводят в 30–50 г молока и принимают за 30 мин до еды, запивая кипяченой водой. Дозы более 8 капель разделяют на 2–3 приема.

Полезен и так называемый синий йод. Рецепт его приготовления таков: в 50 мл теплой кипяченой воды разводят 1 ч. л. йода, тщательно перемешивают и вводят, постоянно помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Затем ставят на слабый огонь и, помешивая, доливают 200 мл кипятка. Доводят все до кипения. Принимают по 4–8 ч. л. после еды 1 раз в день в течение 5 дней подряд с последующим таким же перерывом или через день (при аллергии принять натошак 2 таблетки активированного угля). Эта процедура очищает сосуды, улучшает их эластичность и снимает спазмы, является хорошим средством от инсульта, помогает при послеинсультных состояниях и при параличах, укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и воспалительных процессах, служит хорошим средством для изле-

чения дизентерии, базедовой болезни, при отложении солей, ревматических болях сердца.

Синий йод повышает активность лейкоцитов и содержание эритроцитов, снижает содержание холестерина и сахаров в крови. При определенной концентрации йода количество микроорганизмов в крови, проходящей через щитовидную железу за каждый цикл, сокращается втрое. При этом погибают и вирусы. Так можно объяснить эффективность синего йода при лечении, например, дизентерии, для повышения устойчивости организма к ряду инфекционных болезней. Препарат синего йода годен только 10 дней.

Чрезмерное употребление йода вредно. Признаками насыщения им организма будет увеличение количества слизи в носу, могут появиться признаки простудного заболевания, крапивница. Естественно, в этом случае прием йода следует на время прекратить.

Вдыхание паров валериановых капель

Эту процедуру применяют для снижения кровяного давления и общего укрепления организма. С этой целью каждый день перед сном медленно и глубоко вдыхают пары спиртовой настойки корня валерианы, делая по 3 вдоха каждой ноздрей. Если утром голова будет по-прежнему побаливать, количество вдохов можно увеличить — дозу для каждого человека нужно подбирать индивидуально. Если вы не хотите спать, капли нюхать не следует.

Очищение подсолнечным маслом

Применяется при головных болях, тромбфлебите, хронических заболеваниях желудка, кишечника, сердца, легких, печени, при энцефалите, зубной боли, женских заболеваниях и т. д. Известно, что в течение дня у человека выделяется около двух литров слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая в числе прочего разносит по всему организму имеющуюся нередко в ротовой полости (в десенных карманах, зубном налете, в слюне, мокроте) ротовую трихомонаду. Токсины трихомонады разрушают клетки организма и зубную эмаль, свободно проникают как в кровь, так и в пищевод с помощью фермента гиалуронидазы, способного разрыхлять ткани. Для удаления этих и других токсинов и для усиления защитных сил организма предлагается процедура растворения токсинов в растительных маслах.

Для этого нужно взять в рот 1 ст. л. подсолнечного масла и сосать его, как конфету, в течение 20 мин, не проглатывая. Во время этой процедуры масло становится сначала густым, а затем жидким. После этого его следует выплюнуть и сполоснуть рот. Процедуру лучше всего выполнять утром натощак и вечером перед сном, но для ускорения лечения можно и чаще — несколько раз в день. При таком лечении могут возникнуть обострения — это естественная реакция организ-

ма. Процедуру нужно повторять до тех пор, пока больной не почувствует значительного облегчения, прибавления сил и энергии. Вместе с выплюнутой изо рта жидкостью из организма выходят шлаки, инфекция и продукты распада. Наиболее опасным продуктом распада является мочевая кислота, образующаяся в результате окисления в организме азотистых оснований. Излишек этой кислоты, а также солей натрия в суставах и мышцах вызывает ревматизм и подагру, в мозгу — головные боли и снижение умственных способностей, в крови — сгущение ее, повышение кровяного давления, а также различные заболевания ног. В мочевых путях образуются камни. Излишек мочевой кислоты ослабляет деятельность сердца и ведет к преждевременной старости. Вывести мочевую кислоту из организма можно при помощи правильного питания, физических упражнений и различных лечебных процедур, включая сосание подсолнечного масла.

Лечебная жидкость

Налить в банку 1,5 л молочной сыворотки, разбить в нее 8 сырых яиц и влить 800 г меда. Далее нужно размешать содержимое банки и поставить ее в темное место на 9 суток, после чего размешать, отстоять и процедить. Для общего очищения эту жидкость следует пить 3 раза в день по 50 г за 30 мин до еды.

Как себя вести в частных случаях

- Голод, жажду, рвоту, зевоту, чиханье, дыхание, сон и кашель не подавляй. Слюну, кал, газы, мочу и семя не задерживай.
- При подавлении голода слабеют силы организма, пропадает аппетит, кружится голова. В этом случае поешь немного легкой, маслянистой и теплой пищи.
- При подавлении жажды будут сухость во рту, головокружение, боль в сердце, безумие. При этом хорошо помогает «прохладное».
- При задержке рвоты исчезает аппетит, появляются одышка, болезни глаз, кашель. Надо голодать и вдыхать через рот дым сандала, алоэ и отваром их полоскать рот.
- Задержка чиханья притупляет органы чувств, появляется головная боль, затылок стягивается, рот кривится, отвисает челюсть. Это пройдет от едкого дыма, лекарства для носа или если смотреть на солнце.
- Задержка зевоты проявляется также. Полезны подавляющие ветер лекарства. Если дыхание утомленное и задерживается, будут отеки, боли в сердце, возбуждение. Лечить покоем и подавлением ветра.
- При подавлении сна частая зевота, слабость, тяжесть в голове, темнота в глазах, несварение. Полезны в этом случае мясо, супы, чай и массаж тела.

- При подавлении кашля копятся мокрота, одышка, мясо сохнет, икота, боль в сердце, пропадает аппетит. В этом случае полезны отхаркивающие средства.
- При задержке слюны болят сердце и голова, капает из носа, головокружение, пропадает аппетит. Полезно пить чан, спать и вести приятные беседы.
- При задержке газов кал высыхает, появляются скраны, колющие боли, нечеткость зрения, зябкость, болезни сердца.
- При задержке кала нечистоты идут через рот, череп болит, руки и ноги сводит, появляются чхам-па и болезни, как при задержке газов.
- При задержке мочи появляются простатит, боли в области полового члена, мочевого канала. Надо лекарственную форму в виде свечи ввести в прямую кишку, делать растирания, ставить компрессы, применять масляные лекарства.
- Сперма при задержке начинает выделяться, член болит, моча задерживается, простатит увеличивается, мужчина теряет силу. Вводить свечу, растирать, совершать половые сношения, есть масло кунжутное, курятину, пить молоко и чай.
- Если при задержках и запорах тужиться, это вызовет всякие болезни и может ветер возбудить, поэтому лучше соблюдать режим питья, еды и принимать лекарства.
- Накопившиеся за зиму болезни холода в сезон роста проходят, что накопилось в сезон роста —

проходит летом, а летние (болезни) — осенью. При хорошей прочистке отверстия расширяются, и болезни исчезают.

Если придерживаться здорового питания, образа жизни и пребывать в хорошем настроении, болезней не будет. Чтобы не было болезней, а возникшие смиряться, самое лучшее — это следовать правилам, как вести себя в частных случаях.

Сама собой болезнь не излечивается. Для этого необходимо приложить определенные усилия психического и физического характера, поскольку любая болезнь отражается не только на физическом состоянии человека, но нарушает его психическое и духовное равновесие.

Врачи мало чем смогут помочь больному человеку, если он сам не пойдет им навстречу. Древние мудрецы по этому поводу говорили, что в борьбе с болезнью побеждают только при наличии определенной ситуации: когда на одной стороне будет болезнь, а на другой — больной и врач. Если же на одной стороне будет болезнь и больной, врач мало чем сможет помочь больному.

И только при наличии нужной ситуации можно пользоваться различными способами излечения болезней и процедурами, сопутствующими этому лечению или самостоятельно излечивающими определенные заболевания. В качестве лечебных процедур исстари используют водные процедуры.

Водные процедуры

Закаливание

Закаливать организм можно разными способами: ходить босиком по земле, по мокрой траве, мокрым камням, по только что выпавшему снегу, обливаться и обмываться холодной водой.

Дети, не имеющие возможности ходить босиком по улице, могут ходить по комнате или коридору в течение 10–20 мин перед сном или утром после сна, чтобы ноги периодически соприкасались со свежим воздухом. Для начала можно ходить в носках, чтобы смягчить ощущение холода, а потом и босиком, предварительно подержав ноги некоторое время в холодной воде. Детей после теплого купания рекомендуется быстро, в течение нескольких секунд обмыть более холодной водой. Теплая вода отнимает силы и изнеживает, холодная – укрепляет и способствует здоровому развитию тела. Закаливая себя с ранних лет, можно стать здоровым на долгие годы.

Полезно ходить босиком по траве, смоченной росой или просто политой обыкновенной водой. После прогулки по траве нужно обуться и походить сначала быстро, а потом медленно. Продолжительность этой прогулки зависит от времени высыхания и согревания ног и не должна превышать 15 мин. Аналогичным образом на организм действует хождение по мокрым камням. Если это проводится с лечебными целями, продолжительность процедуры составляет от трех до 15 мин, в

зависимости от состояния больного. Здоровые люди могут ходить по мокрым камням по 30 мин и более. Прогулки по камням полезны людям с постоянно холодными ногами, а также тем, кто подвержен болезням горла, катарам, приливам крови к голове и вследствие этого страдает головными болями. При этом будет неплохо добавить в воду, которой поливают камни, немного уксуса.

Лучший результат можно получить, если прогуливаться по свежевыпавшему снегу при отсутствии сильного холодного ветра. Такая прогулка, как правило, не должна превышать 3—4 мин. Иногда случается, что пальцы, отвыкшие от открытого воздуха, краснеют, становятся горячими, болезненными и распухают. В этом случае следует растирать их снегом или обмывать снеговой водой. Осенью прогулки по снегу можно заменить прогулками по траве, покрытой изморозью, а зимой — по каменным плитам, покрытым снеговой водой.

Никогда не следует ходить по снегу, если все тело недостаточно согрето. Если у кого-то потеют ноги или на ногах от холода появляются нарывы, ходить по снегу не следует до тех пор, пока они не избавятся от этих недостатков.

Хождение по воде закаливает все тело, благоприятно действует на почки, мочевой пузырь и брюшную полость, облегчает дыхание и выводит газы, снимает головные боли. Эту процедуру можно делать в обыкновенной ванне, двигая ногами в холодной воде. Сначала ноги погружают в

воду по шиколотку, затем до икр и, наконец, до колен. Процедура должна занимать сначала около 1 мин, а затем уже до 5—6 мин. При этом чем холоднее вода, тем лучше. После процедуры следует делать упражнения для согревания: зимой в теплой комнате, летом на воздухе. Зимой в воду можно добавить снег.

Чтобы закалить ноги, надо погрузить их до икр или выше колен в холодную воду не более чем на 1 мин. Обув ноги, обнажают руки до плеч и погружают их тоже в холодную воду на 1 мин. Однако лучше делать и то и другое одновременно. Это ускоряет кровообращение в конечностях. Процедура с погружением рук в холодную воду особенно полезна тем, у кого постоянно холодные руки и кто страдает частыми нарывами от холода.

Обливание колен действует только на ноги, заставляя кровь лучше проходить по сосудам. Эту процедуру применяют, если тело достаточно хорошо разогрето. Обливание колен, если при этом не ставятся какие-либо другие цели, не следует делать дольше 3—4 дней.

Душ

Одним из наиболее популярных видов водолечения являются души: обычный дождевой и игольчатый, душ «Шарко», шотландский. Вода в них подается под небольшим давлением. Воздействие душа производит небольшое раздражающее действие, его назначают преимущественно в качестве освежающей и тонизирующей процедуры.

Душ «Шарко»

При душе «Шарко» больного, стоящего на расстоянии 3–3,5 м от пульта управления, сначала обдают со всех сторон веерной струей воды (веерный душ), затем компактной струей воздействуют на части тела с мышечными слоями или с костной основой (конечности, спина, боковые поверхности грудной клетки). Необходимо избегать попадания струи в лицо, голову, на молочные железы и половые органы. Первую процедуру проводят при температуре воды 35–32 °С, ежедневно или через раз ее понижают на 1 °С и к концу лечения доводят до 20–15 °С. Душ «Шарко» назначают главным образом при функциональных заболеваниях нервной системы, болезнях обмена веществ, особенно ожирении.

Шотландский душ

Действие шотландского душа заключается в том, что на больного попеременно направляют сначала струю горячей (37–45 °С) воды в течение 30–40 с, а затем холодной (20–10 °С) в течение 15–20 с. Это повторяют 4–6 раз. Как местную процедуру назначают при ожирении, запорах, связанных со снижением тонуса кишечника (на живот); при миозите поясничных мышц, пояснично-крестцовом радикулите (на поясницу).

Циркулярный душ

Циркулярный душ оказывает значительное раздражающее действие на нервные окончания кожи. Температура воды в начале курса лечения

обычно составляет 36–34 °С, а к концу курса ее постепенно снижают до 25 °С.

Восходящий промежностный душ

При восходящем промежностном душе, применяемом при геморрое, простатите, проктите и др., больной садится на тренажер с кольцеобразным сиденьем, под которым установлен накопник дождевого душа, обращенный вверх. Струи воды (температура 36–25 °С) попадают на промежность.

Циркулярный и восходящий промежностный души продолжают в течение 2–5 мин, их проводят ежедневно, всего 15–20 процедур.

Подводный душ-массаж

Подводный душ-массаж представляет собой процедуру, при которой больного массируют под водой струей воды, подаваемой из шланга под давлением. Температурное и механическое раздражения кожи вызывают улучшение крово- и лимфообращения, а тем самым и питание тканей, стимулируют обмен веществ, способствуют более быстрому рассасыванию очагов воспаления.

Показаниями для назначения душа-массажа служат: ожирение, подагра, последствия травмы опорно-двигательного аппарата, заболевания суставов (кроме туберкулеза), мышц и сухожилий, последствия повреждений и заболеваний периферической нервной системы, остаточные явления после перенесенного полиомиелита с явлениями пареза мышц, вяло заживающие трофические язвы (без тромбоза) и др.

При общем подводном душе-массаже воздействию подвергается все тело. При местном массаже струю воды из шланга с наконечником направляют на определенный участок тела (область сустава, поясничную область и т. д.), температура воды при этом равна 36—38 °С. При общем подводном душе-массаже температуру воды можно постепенно повышать до 40 °С, при местном — до 42 °С. Курс лечения составляет 15—20 процедур.

Общий подводный массаж нельзя сочетать с другими водными и тепловыми процедурами, ультрафиолетовым облучением и др.

Противопоказания к применению душа

Души как водолечебные процедуры противопоказаны при острых воспалительных процессах и обострении хронических заболеваний гипертонической болезни II и III стадий, тяжелой стенокардии, инфаркте миокарда, аневризме сердца, хронической сердечно-сосудистой недостаточности, состоянии после недавно перенесенного инсульта (6—8 мес.), злокачественных новообразованиях, доброкачественных опухолях при их склонности к росту, кровотечениях, туберкулезе в определенных фазах заболевания, инфекционных болезнях, мокнущей экземе, гнойничковых заболеваниях кожи и др.

Обливания

Обливание колен

Ноги обнажают выше колен и ставят в приготовленную посуду. Обливать их можно сидя или

стоя, начиная от пальцев и до колен таким образом, чтобы вода стекала равномерно. Струя не должна быть сильной. Время обливания от 30 с до 3 мин, в зависимости от состояния больного. Боль исчезает после 8—10 обливаний колен. Эту процедуру следует всегда делать вместе с обливанием верхней части тела.

Обливание бедер

Обливание бедер является продолжением обливания колен. Его тоже нужно начинать от пальцев ног, но заканчивать обливанием живота. Обливание проводят спереди и сзади. Слабым и болезненным людям нужно подогреть воду до 30—32 °С. После процедуры необходимо выполнять физические упражнения до полного согревания и высыхания.

Обливание верхней части тела

Обливая верхнюю часть тела, сначала воду льют на правую руку и правое плечо так, чтобы она стекала дальше по всей спине до левого плеча и верхней части левой руки (тело согнуто, руки упираются в дно таза). Затем обливают спину по обе стороны от седьмого позвонка, потом — всю спину и позвоночник, заканчивая всегда верхней частью какой-либо из рук. Все части тела, предназначенные для обливания, нужно облить 3—4 раза. Голову желательно не обливать. После обливания следует быстро обмыть грудь и вытереться.

Обливание рук

Обливание рук начинают от кистей и продолжают вверх до плеча. Способствует закаливанию

рук, устраняет застой крови в них, ослабляет воспаления и боли, лечит ломоту и ревматизм. Обливание продолжается 1 мин.

Обливание головы помогает при болезнях глаз и ушей. В этом случае воду льют на голову так, чтобы она текла из-за ушей на щеки и закрытые глаза в течение 20 с. После обливания головы нужно вытереть волосы насухо.

Ванны

Ванны — водные процедуры, применяемые с гигиенической, лечебной и профилактической целью. Ванны как лечебные процедуры входят в состав комплексного лечения больных. Вода прекрасно проводит тепло, но это же ее свойство может тепло также быстро и забрать. Вода, температура которой резко отличается от температуры кожи, — наиболее эффективная в процессе лечения.

По степени погружения в воду различают:

- ванны общие — с погружением всего тела, но так, чтобы область сердца была над уровнем воды;
- ванны местные — с погружением в воду частей тела (руки или ноги);
- сидячие, при которых вода покрывает область таза, нижнюю часть живота и верхнюю часть бедер (без погружения ног);
- полуванны. В отличие от сидячих ванн полуванны состоят только из купания в холодной воде.

Общие лечебные ванны обычно принимают 10–15 мин; длительность местных, с горячей или холодной водой, может колебаться в зависимости от цели воздействия. Непродолжительные холодные и прохладные ванны (не более 2–3 мин) оказывают общее тонизирующее действие на организм больного, стимулируют нервную и сердечно-сосудистую системы, ускоряют обмен веществ.

В зависимости от температуры воды, ванны могут быть:

- очень холодными (ниже 12 °С);
- холодными (до 20 °С);
- прохладными (20–33 °С);
- индифферентными (34–36 °С);
- теплыми (37–39 °С);
- горячими (40–42 °С и выше).

Очень холодная, холодная и прохладная вода используется только для кратковременных процедур, обеспечивающих закаливание, стимулирующих деятельность иммунной и гормональной систем, улучшающих кровоснабжение: обливание, обтирание, контрастный душ. При ознобе или некотором переохлаждении пользоваться водой с такой температурой нежелательно.

Индифферентные ванны (продолжительность 20 мин) оказывают легкое тонизирующее воздействие. Ванны с индифферентной температурой отлично помогают при мышечном напряжении. Их расслабляющее действие обусловлено выталкивающей силой воды, делающей тело невесо-

мым. Такие ванны полезны при атрофии мышц, миозите, запорах, гипотонии, неврастении, колите и др.

Теплые ванны

Теплые ванны оказывают успокаивающее действие, снимают мышечное напряжение, способствуют полному расслаблению, снимают усталость, нормализуют тонус сосудов, улучшают сон, уменьшают боль. Продолжительность теплых ванн — не более 20 минут.

Горячие ванны (продолжительность 5—10 мин) усиливают обмен веществ, потоотделение.

По составу воды лечебные ванны бывают:

- пресными (из пресной воды);
- ароматическими (с введением в воду ароматических веществ);
- лекарственными (с добавлением лекарственных веществ);
- минеральными (с добавлением минеральных веществ);
- газовыми (с добавлением газов).

Правила приема ванн

1. Перед приемом лечебной ванны необходимо:
 - подготовить ванную комнату для проведения процедуры;
 - освободить кишечник и мочевой пузырь;
 - вымыть тело с мылом, чтобы убрать защитную жировую пленку, препятствующую проникновению в организм биологически активных веществ.

2. Погружаться в ванну необходимо по грудь, оставляя голову и область сердца над водой. Людям, страдающим сердечной или коронарной недостаточностью, можно опускаться в воду только до линии пупка.

3. Время приема ванн должно быть строго определенным.

4. После приема ванны необходимо отдохнуть минут 30, обернувшись теплой простыней или одеялом.

5. Нельзя принимать ванну:

— сразу после еды и на голодный желудок;

— употребив спиртные напитки до приема ванны или употреблять их во время приема.

Полные ванны

Холодная полная ванна

Такие ванны можно делать двумя способами: либо лечь всем телом в ванну, либо входить в воду до подмышек и обмывать верхнюю часть тела руками или же грубым, толстым полотенцем. Время нахождения в воде от 30 с до 3 мин.

Холодная ванна применяется при тех болезнях, которые имеют своим предвестником и спутником сильную лихорадку. При усиливающемся жаре такая ванна, повторяемая в начале лихорадки даже через каждые 30 мин, поможет нормализовать температуру.

Холодная вода согревает, стягивая поры и забирая тем самым тепло. Купание в холодной воде сразу же оттесняет природную теплоту внутрь

тела, после чего тепло вновь приливает к поверхности тела, усилившись в несколько раз. Как правило, вредно купаться в холодной воде после физических упражнений, после полового сношения, сразу после еды и пока не переварится пища, после рвоты, после опорожнения кишечника, при бессоннице, слабости тела и желудка. Такое купание не принесет вреда только очень сильным людям. Кратковременная холодная ванна (22–10 °С) от 20 с до 2 мин помогает при запорах, ослаблении матки, мочевого пузыря. Купание в холодной воде противопоказано при заболеваниях носа и глаз.

Холодная ванна раздражает нервные окончания, особенно кожные, вызывая и поддерживая состояние возбуждения организма и ускоряя тем самым обмен веществ, что приводит в движение, растворяет, сжигает и выделяет отложившиеся вредные вещества, остатки обмена веществ, продукты распада и т. д. Холодные водные процедуры увеличивают количество эритроцитов и лейкоцитов в крови за счет усиления кровообращения.

Теплая полная ванна (от 37 до 42 °С)

Можно предложить два способа приема теплых ванн. Женщинам можно принимать теплые ванны с температурой не выше 39–40 °С.

1. Погрузиться в ванну так, чтобы туловище, руки и ноги были в воде, и оставаться в воде в течение 25–40 мин. Затем быстро перейти в ванну с холодной водой и погрузиться по шею в воду на 1

мин. Если же такой возможности нет, нужно просто обмыть все тело холодной водой. Холодная ванна или обмывание должны продолжаться не более 1 мин. Затем следует быстро одеться, не растираясь, и делать физические упражнения до полного согревания.

2. Ванну заполняют, как и в первом случае, но более горячей водой — 42–44°C. В теплую воду нужно входить 3 раза и также 3 раза входить в холодную воду. Это так называемая ванна с тройной переменной. Вся процедура продолжается 33 мин. Это время распределяется следующим образом: 10 мин в теплой ванне, 1 мин в холодной. Процедуры всегда следует заканчивать холодной ванной.

Температура 43,5°C убивает раковые клетки. Дело в том, что при температуре 41–42°C — порог, выше которого защитные силы организма уже не допускают дальнейшего роста температуры тела, раковые клетки чувствуют себя дискомфортно, в них происходят необратимые изменения.

Применяя горячие ванны, можно избежать сердечных болезней и ревматизма. Луи Пастер заметил, что инфекционные болезни можно излечивать повышенной температурой, так как рост температуры ускоряет химические реакции, что и происходит при приеме горячих (гипертермических) ванн. Страдающим эпилепсией горячая ванна вредна, однако полезна теплая.

Холодное обтирание всего тела вполне заменит холодную ванну тому, кто боится холодной воды.

Не следует никогда мочить голову. После купания нужно выполнять физические упражнения до полного высыхания. Теплую ванну желательно готовить с различными целебными травами.

Используя ванны, преследуют двоякую цель: во-первых, ванны должны увеличить теплоту тела; а во-вторых, они должны содействовать размягчению и выделению веществ, которые больной организм самостоятельно удалить не может. Ванны очищают кожу от продуктов обмена, придают ей эластичность, упругость, устраняют неприятный запах. Все белковые токсины поддаются воздействию горячих ванн. Вода способствует лучшему проникновению в кожу активных компонентов целебных веществ (растительных или минеральных), которые добавляются в лечебную ванну.

Лекарственные ванны

Ванны с горчицей

Горчичные ванны могут быть местными и общими. На ванну используют 150–250 г сухой горчицы, предварительно разведенной в небольшом количестве теплой воды. Температура воды 37–39°C. Продолжительность общей ванны 5–8 мин, местной — 10 мин. После ванны больного обмывают теплой водой и укутывают на 30–60 мин. Горчичные ванны вызывают раздражение и покраснение кожи, их назначают при острых заболеваниях органов дыхания (ОРЗ, острый бронхит, пневмония), особенно у детей; центральной

и периферической нервной систем; устраняют последствия травм опорно-двигательного аппарата.

Эфирные масла горчицы оказывают резкое раздражающее действие на нервные окончания, повышая тем самым активность всех обменных процессов. Наиболее чувствительные и нежные участки тела лучше предварительно смазать вазелином.

Для лечения хронических заболеваний ванны применяют через день, в общей сложности — 8—10 процедур. При острых респираторных заболеваниях достаточно принять 3—4 ванны. С применением горчичного порошка или горчицы можно применять и местные ванны — для рук и ног. С этой целью разводят 15 г горчичного порошка в 10—12 л воды. Такие ванны помогают от бессонницы, приступов астмы и мигрени.

Ванны с крахмалом

Поскольку крахмал обладает обволакивающим, смягчающим, противозудным действиями, ванны с ним назначают при кожных заболеваниях — нейродермите, ихтиозе, чешуйчатом лишае, экссудативном детском диатезе.

Для приготовления крахмальной ванны необходимо 0,5—0,8 кг картофельного или пшеничного крахмала, который тщательно разводят в 1—1,5 л холодной воды. После чего раствор выливают в ванну с температурой воды 36—37°С. Курс лечения — 15—20 ванн ежедневно, по 20—30 минут.

Лечение детей ваннами из крахмала рекомендовано начинать после 3-летнего возраста.

Ванна с отрубями

Такие ванны используют при воспаленных, зудящих и болезненных сыпях, при ожогах, ранениях и при чрезмерной чувствительности кожи у истеричных женщин.

На полную ванну необходимо 1,5 кг отрубей, на полуванну — 750 г, для сидячей и ножной требуется по 250 г. Для приготовления ванны нужно засыпать отруби в мешок, залить холодной водой и варить продолжительное время.

Минеральные ванны

Бишофитная ванна

Показана при тех же заболеваниях, что и солевая ванна. Но бишофит эффективнее снимает воспаления при артрите, артрозе и остеохондрозе. Для приготовления таких ванн бишофит берется из расчета 4 литра сырья на ванну теплой воды с температурой 36–37°C. Курс лечения — 10–12 процедур по 15–20 минут.

Ванны с различными минералами

Медистые, железистые и соляные ванны помогают при болях в суставах, подагре, астме и заболеваниях почек, они ускоряют срастание переломов и приносят пользу при фурункулах и язвах.

Медистые ванны полезны для рта, при опущении века, от течи из ушей, железистые — для желудка и селезенки.

Серная ванна

Серная вода укрепляет нервы, очищает от прыщей и наружных язв, от веснушек. Она растворяет яды и шлаки, проникающие к суставам, к селезенке и к печени.

Солевая ванна

Ванна с хлоридом натрия — поваренной солью, стимулирует обмен веществ, положительно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, полезна при заболеваниях органов половой системы у женщин, при нейроциркуляторной дистонии, ожирении, холецистите, артритах, последствиях вывихов суставов и травм мышц. Такая ванна действует раздражающе на рецепторы и нервные окончания, расширяя сосуды и стимулируя кровообращение. Прилив тепла во время приема солевых ванн идет в 1,5 раза интенсивнее, чем при приеме пресных.

Для приготовления солевой ванны нужно растворить в 200 л пресной воды при 36–37°C 3–6 кг поваренной или морской соли. Продолжительность процедуры 10–15 мин. Курс лечения — 12–18 процедур. Лечение начинают с ванн индифферентной температуры с малым количеством соли (10–20 г на 1 л воды), постепенно переходя к горячим и концентрированным (40–80 г/л). Принимают соляные ванны 3–4 раза в неделю.

Купание в морской воде помогает также при укусе гадюки.

Ванны с лекарственными растениями

Такие ванны делают близкими к температуре тела (индифферентными) или теплыми. Продолжительность ванны 10–15 мин. Для восстанавливающих ванн предпочтительнее использовать эфиромасличные растения (мята, ромашка, душица, корневище аира и др.). Они укрепляют защитные силы организма, улучшают самочувствие.

Горячие ванны с отварами из трав принимают, как правило, 1–3 раза в неделю. Продолжительность таких ванн около 20 минут.

Ванны с аиром

Корни и зелень аира заливают холодной водой и кипятят 30 мин, после чего отвар добавляют в ванну. Для полной ванны берут 250 г аира, для полуванны – 125 г. Ванны с аиром применяются при лечении золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

Ванны с валерианой

Ванна с отваром валерианы успокаивает сердце и нервную систему, снимает возбуждение спинного мозга и особенно рекомендуется при нервной бессоннице, слабости сердца, судорожных состояниях сердца, гортани, нервов, желудка, при коликах, астме и газах. Такие ванны регулируют пульс и понижают давление. Для полной ванны требуется 0,5 кг валерианы.

Ванна с листьями грецкого ореха

Эти ванны прекрасно лечат различные раздражения кожи, лимфатические железы, обладают успокаивающим действием. Для приготовления ванны нужно залить холодной водой свежие или сухие листья и кипятить 45 мин в плотно закрытой посуде. Для полной ванны берут 1 кг, для полуванны — 500 г, для сидячей и ножной — по 250 г. Такие ванны применяют в основном при лечении золотухи.

Ванны с дубовой корой

Кору измельчают и, замочив на несколько часов в холодной воде, кипятят 30 мин. Отвар процеживают и добавляют в ванну. Для полной ванны требуется 1 кг коры, для полуванны — 0,5 кг, для сидячей или ножной — по 250 г. Такие ванны действуют укрепляюще.

Ванна с душицей

Ванна с душицей хорошо снимает состояние напряжения (стресс), полезна при экземах, способствует нормализации сна, успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите.

Ванна с лавандовым цветом

Ванна с лавандовым цветом помогает не только при сердечных и нервных заболеваниях, но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, ущемлениях и повреждениях связок, при опухолях и уплотнениях мягких тканей благодаря ароматному запаху и тому легкому раздражению, которое лавандовый цвет оказывает на кожу. Для ванны нужно 100 г лавандового цвета.

Ванна с мятой

Ванну с мятой применяют при нервном возбуждении, успокаивает раздраженную кожу и снимает зуд, считается очень эффективным средством при начинающейся простуде, а также хорошо помогает при головной боли и усталости. Оказывает освежающее действие.

Для приготовления отваров и принятия ванн с мятой пригодна только эмалированная посуда. Температура воды для детей 36–38°C, продолжительность 10–20 мин. После ванны не нужно ополаскиваться водой и пользоваться мылом.

Лечебные ванны принимают по 2–3 раза в неделю до проявления терапевтического эффекта.

Ванна с овсяной соломой

В посуду (размер ее зависит от назначения процедуры) нужно насыпать соломы на половину или на 2/3 ее объема, затем залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 30 мин и настоять 1 ч. Такая ванна эффективнее ванны из сенной трухи и полезна при болезнях почек и мочевого пузыря, при ревматических болях.

Ванны с ромашкой

Цветки ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 мин. На полную ванну уходит 500 г цветков, для полуванны — 250 г, для сидячей ванны — 150 г и для ножной — 100 г. Благодаря эфирным маслам ванны целебно действуют при внутренних и наружных воспалениях, поэтому их с большой пользой при-

меняют при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Ромашковая ванна стимулирует регенерацию клеток кожи, повышает устойчивость кожи к инфекциям.

Ванны из ромашки успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют при неврозах.

Ванны с сенной трухой

Благотворно действует сенная труха на обмен веществ, при выведении песка и камней, при ревматизме, болезнях суставов и пр. При накоплении жидкостей (в суставах и пазухах), при воспалении связок и образовании фурункулов такая ванна оказывает рассасывающее действие. Поразительно помогает она при коликах печени, желудка, кишок. Применяется при недостатке хвоща и овсяной соломы, хотя действует не так эффективно.

Для приготовления ванны заливают сенную труху холодной водой, доводят до кипения и кипятят 15 мин. Для полной ванны нужно взять 1 кг трухи, для полуванны — 0,5 кг, для сидячей ванны — 250 г, для ванны ног или рук — 4 полные горсти. Продолжительность ванны 15–20 мин при 37–45 °С, в зависимости от состояния больного. Женщинам принимать ванны температурой более 40 °С нежелательно и даже вредно. При лечении суставного ревматизма рекомендуется принимать горячую ванну из сенной трухи 20–45 мин, а иногда и 1 ч. Такие ванны лучше делать через день, а при хорошем самочувствии больного — ежедневно. Курс лечения составляет 30–50

ванн. Одновременно желательны пить сок грейпфрута по 1/2 стакана 3 раза в день. Кофейного цвета ванна открывает поры и усиливает кровообращение.

Комбинированная ванна

Комбинированная ванна из сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веточек, взятых поровну. Ванну готовят так же, как и ванну из отвара овсяной соломы. Обладает качествами ванн всех входящих в комбинированную ванну растений.

Ванна с тимьяном

На полную ванну требуется 200 г тимьяна. Ванны с тимьяном оживляют и укрепляют кожу и нервы, улучшают общее состояние организма.

Хвойные ванны

Хвойная ванна позволяет снять утомление, головную боль, излишнюю возбудимость центральной нервной системы и усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Запах хвои снимает напряжение, успокаивает, улучшает настроение. Содержащиеся в хвое смолы, органические кислоты, эфирные масла раздражают кожу, вызывая прилив к ней крови, и тем самым повышают ее тонус. Хвойные ванны улучшают также кровоснабжение внутренних органов и скелетных мышц, оказывают спазмолитическое действие, поэтому они незаменимы для снятия болевого синдрома, при бронхитах, ринитах, невралгии, гастрите, язвенной болезни желудка. Хвойные ванны при 25–26°С уменьшают частоту

дыхания, улучшают аппетит и сон. Прием хвойной ванны утром снижает систолическое артериальное давление на 5 мм рт. ст., а вечером — на 13 мм рт. ст. Таким образом, люди с пониженным давлением могут, принимая хвойные ванны вечером, не улучшить, а ухудшить свое состояние. Хвойные ванны облегчают состояние женщин при климактерических расстройствах.

Для приготовления ванны нужно растворить в ванне с пресной водой 60 г порошка или 100 г экстракта хвои (можно использовать отвар сосновых игл с веточками). Температура ванны 35–37°C, продолжительность 10–15 мин. Курс хвойных ванн — 15–20 процедур, проводимых через день. Курс хвойных ванн можно повторить через 2–3 месяца.

Ванны из экстракта сосны применяют при болезнях сердца и нервной системы, бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при обморожении, нарывах, при катарах верхних дыхательных путей, астме и болезнях легких, для восстановления сил после тяжелых болезней, при болезнях почек и мочевого пузыря.

Для получения экстракта следует засыпать в кастрюлю или бак (в зависимости от вида) до половины объема иглы, веточки и шишки сосны, залить доверху холодной воды, поставить на огонь и кипятить 30 мин, после чего плотно закрыть и настоять 12 ч. Хороший экстракт имеет коричневый цвет.

Если в ванну из экстракта сосны добавить 20–30 капель настоящего масла из сосновых игл, ее можно использовать для лечебной ингаляции, поскольку пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистую оболочку.

Ванна с полевым хвощом

Ванна с полевым хвощом рекомендуется при болезнях почек и мочевого пузыря, при каменной болезни и затрудненном мочеиспускании. Хвощовый отвар улучшает кровообращение и превосходно действует на плохо заживающие раны. В таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

Для приготовления отвара хвощ заливают холодной водой, кипятят 30 мин и добавляют в ванну. Для полной ванны нужно брать 750 г хвоща, для полуванны — 375 г, для сидячей или ножной — 250 г.

Шалфейная ванна

Применяют как болеутоляющую при травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях и последствиях травм периферических нервов с двигательными и чувствительными нарушениями.

Для проведения процедуры засыпать 200 г шалфея в ведро с 10 л кипятка; настоять в течение 20 мин, процедить. Полученный раствор вылить в ванну с водой. По окончании процедуры тщательно вытереться, улечься в постель и укрыться одеялом. Можно с успехом пользоваться и мускатным шалфеем: приготавливают, растворяя в

воде сгущенный конденсат мускатного шалфея в количестве 250–300 мл. Эти ванны оказывают обезболивающее и успокаивающее действие. Их продолжительность — 8–15 мин, температура воды — 35–37°C, 2–3 раза в неделю. На курс 12–15 процедур.

Газовые ванны

Ванны из воды горячих источников

Ванны из воды горячих источников оказывают лечебное действие при распространившемся яде, застарелом жаре, старых язвах, болезнях сосудов, тугоподвижности и стяжении суставов, искривлениях костей, усыхании мышц.

Жемчужные ванны — воздействующей средой является вода с множеством пузырьков воздуха, образуемых тонкими металлическими трубками с отверстиями, куда воздух поступает под давлением. Такое «бурление» воды оказывает на кожу большого механическое действие. Ванны показаны при функциональных расстройствах нервной системы, общем утомлении, при I-й стадии гипертонической болезни. Продолжительность процедуры — 10–15 мин, ежедневно или через день. На курс 12–15 процедур.

Искусственные углекислые ванны — воздействующей средой являются естественные или искусственно приготовленные углекислые минеральные воды. Тело покрывается множеством мелких газовых пузырьков, которые оказывают химическое действие на нервные рецепторы кожи, что

вызывает рефлекторно ответную реакцию ее сосудов. Они расширяются, и существенно улучшается кровообращение.

Искусственные радоновые ванны — для приготовления их используется концентрированный раствор радона, который получают из раствора солей радия. Радоновые ванны усиливают обменные процессы, оказывают общее успокаивающее и болеутоляющее действие, нормализуют артериальное давление, улучшают сократительную функцию сердца. Применение их показано при хронических полиартритах, остеохондрозе позвоночника, неврозах, заболеваниях периферической нервной системы, гинекологических заболеваниях.

Кислородные ванны приготавливают при помощи аппарата для насыщения воды кислородом. Концентрация кислорода в ванне не превышает 50 мг/л. Температура воды 35—36°C, продолжительность процедуры 10—20 мин ежедневно или через день. На курс 12—15 процедур. Кроме обычного седативного влияния пресной, индифферентной по температуре, воды, при такой процедуре пузырьки кислорода оказывают легкое механическое воздействие, подобно пузырькам воздуха в жемчужной ванне.

Специализированные ванны

Ванны с растиранием

Применяют при неврозах как успокаивающие. Курс лечения составляет 6—8 процедур. длитель-

ность ванны — 10–12 мин. Для проведения ванны следует: вымыть ванну мочалкой или щеткой с мылом, ополоснуть горячей водой; наполнить ванну до половины водой; с помощью водного термометра измерить температуру воды (она должна быть 34–35 °С); помочь больному войти в ванну и погрузиться в нее; взять одежную или любую чистую жесткую щетку в правую руку; правой рукой начать растирать щеткой спину сидящего в ванне больного, левой — поливать на спину воду из ковша; затем последовательно растирать кожу грудной клетки, живота, рук и ног; всю процедуру растирания повторять 2–3 раза, постепенно снижая температуру воды в курсе лечения до 30–25°С. При первом ощущении озноба у больного процедуру прекратить; после ванны больного хорошо растереть сухим грубым полотенцем и закутать в простыню; уложить в постель и укрыть его одеялом на 20–25 мин.

Успокаивающие ванны

Применяют с использованием наборов трав при неврозах, для снятия напряжения.

Температура воды в ванне 30°С, длительность ее приема 10–20 мин.

Ванна из 6 трав. Состав трав (в граммах): соцветия лаванды — 100; листья Melissa — 100; листья мяты перечной — 100; розмарин (цветущее растение) — 100; листья шалфея лекарственного — 100; соцветия тимьяна ползучего — 100.

Для проведения процедуры следует вскипятить 3 л воды, залить кипящей водой 600 г смеси трав. Настоять смесь в течение 15 мин и процедить.

Полученный раствор вылить в ванну.

По окончании процедуры больного тщательно вытереть, уложить в постель и укрыть одеялом.

Ванна из 3 трав. Температура воды в ванне 37°C, длительность приема 5–10 мин, курс лечения 15–20 ванн.

Состав трав (в граммах): размякшие семена подсолнуха — 50; корневища аира болотного — 100; корень валерианы лекарственной — 150.

Для проведения процедуры следует: сбор трав варить в 2 л воды в течение 10 мин, настоять 10 мин, процедить. Полученный раствор вылить в ванну.

По окончании процедуры больного досуха вытереть, уложить в постель и укрыть одеялом.

Антидепрессивная ванна

Температура воды в ванне 37 °С, длительность приема 10 мин, курс лечения — 1 месяц.

Состав трав (в граммах): дымянка аптечная — 50; листья мальвы лесной — 50; листья Melissa — 100; соцветия чабреца ползучего — 250.

Для проведения процедуры следует: сбор трав варить в 2 л воды в течение 10 мин, настоять 15 мин, процедить. Полученный раствор вылить в ванну.

По окончании процедуры больного досуха вытереть, уложить в постель и укрыть одеялом.

Противосудорожные ванны

Температура воды в ванне 37°C, длительность ее приема 5—10 минут, курс лечения 10 процедур. Применяется для устранения судорог.

Состав трав (в граммах): цветы липы сердцевидной — 200; листья мяты перечной — 300. Смешать травы, заварить 2 л кипятка 500 г смеси трав, настоять в течение 20 мин и процедить. Полученный раствор вылить в ванну. По окончании процедуры больного тщательно вытереть, уложить в постель и укрыть одеялом.

Противозудная ванна

Температура воды в ванне 34°C, длительность ее приема 10—20 минут, проводить ванну 2 раза в день, пока не исчезнет зуд кожи.

Состав трав (в граммах): лопух большой (корень) — 100; цветы и листья коровяка — 150; листья ромашки аптечной — 200.

Смешать травы, заварить 2 л кипятка 450 г смеси трав, поставить на медленный огонь и греть течение 15 мин. Настоять 15 мин и процедить.

Полученный раствор вылить в ванну. По окончании процедуры больного тщательно вытереть, уложить в постель и укрыть одеялом.

Ванны из масел лекарственных растений

Ванны наиболее сильнодействующий способ, при котором обеспечивается полный контакт веществ с поверхностью тела. Для того, чтобы эфирное масло было равномерно распределено в воде, необходимо смешать его с 30—60 г эмульга-

тора (соль, мед, сода, пена для ванн). Если добавить масло прямо в воду, большая часть вещества осядет на поверхности. В этом случае после приема ванны медленно встать и выйти из ванны, не вытираясь полотенцем.

Начинать прием ванн следует с 5-минутных процедур. Очень горячие ванны применяются в том случае, если нужно вылечиться и от простуды. Когда принимаете ванны, необходимо пить больше жидкости.

Эфирные масла хорошо дополняют лечебные свойства сауны, воздействуя на организм через кожу и органы дыхания.

Смешивая различные лекарственные травы или масла из них, можно добиться комбинированного эффекта, воздействуя как на организм в целом, так и на отдельные его системы.

- Для восстановления сил после работы можно принять ванну с добавленными в воду 3–6 капель масла бергамота или красного дерева, мускатного шалфея или ладана, герани или апельсина. После такой ванны сон будет крепким.
- Для борьбы с инфекционными заболеваниями поможет коктейль из 4 капель бергамота, 1 капли масла чайного дерева и лаванды, ванна с 2 каплями эвкалипта.
- Чтобы успокоить раздраженную кожу, устранить покраснения и придать лицу свежесть, воспользуйтесь маслом авокадо.

- При различных травмах и ожогах прекрасным средством может стать смесь масел нероли (3 капли) и лимона (4 капли).
- Выводят из организма шлаки, улучшают настроение масла лимона, герани, розы, лаванды, можжевельника, жасмина, эвкалипта.
- Для того чтобы снять стресс, приготовьте ванну с 3 каплями лаванды, 2 каплями масла нероли и каплей бергамота.
- От гнева и ненависти избавит ромашка, мелисса, жасмин и роза.
- Печаль прогонят роза, иссоп, жасмин.
- Нерешительность, безразличие могут устранить запахи базилика, перечной мяты, можжевельника, кипариса и жасмина.
- Застенчивым людям полезны красная гвоздика, жасмин, мелисса.
- Ревнивым и упрямым — роза и жасмин.

Противопоказания

Теплые ванны из лекарственных растений противопоказаны при повышенном спинномозговом давлении, отеке мозга, открытом туберкулезе легких, обширной пневмонии, миокардитах, инфаркте миокарда, гипертонии, острых флебитах, циррозе печени.

Полуванны

Под полуванными в широком смысле подразумеваются ванны, в которых вода доходит примерно до области желудка. Они представляют собой

нечто среднее между полными ваннами, которые часто оказывают слишком сильное воздействие, и ножными ваннами, которые иногда недостаточно эффективны. Полуванны можно делать различными способами:

1. Стоять в воде по колени или выше.
2. Стоять в воде на коленях так, чтобы бедра были в воде.
3. Сидеть в воде. Собственно говоря, только этот способ и есть настоящая полуванна.

Полуванны нужно делать только из холодной воды. Они всегда связаны с другими процедурами, и продолжительность их не должна превышать 1–3 мин. Способы 1 и 2 применяют на начальном этапе лечения совершенно обессилевших людей. Полуванны позволяют уничтожить в зародыше и излечить уже существующие слабость и болезнь живота. Они укрепляют живот, увеличивают силу, уменьшают геморрой, ослабляют колики от газов, снижают уровень истерии. Здоровые люди должны с утра обмывать верхнюю половину тела, а вечером принимать полуванну, если же утром времени не хватает, обе процедуры можно выполнить вечером.

Сидячие ванны

Холодная ванна

Принимая холодную сидячую ванну, нужно сесть в ванну с обычной холодной водой без каких-либо добавок так, чтобы в воде находились нижняя часть живота и бедра. Продолжитель-

ность такой ванны от 15 с до 2 мин. Она помогает выделению газов, усиливает пищеварение, нормализует стул, регулирует кровообращение, помогает при кровотечениях и других женских болезнях. Эти ванны можно делать и ночью, возвращаясь снова в постель, но не чаще 2—3 раз в неделю, чтобы от сильного прилива крови к области поясицы не усилился геморрой. Сидение в воде в течение 1—2 мин снимает бессонницу и устраняет возбуждение.

Теплая ванна

Такую ванну лучше делать из отвара полевого хвоща, овсяной соломы или сенной трухи. Этот отвар можно затем использовать еще на 2 ванны, уже, естественно, холодные: вторую через 3—4 ч после первой и третью — через 1 ч после второй. Продолжительность каждой ванны 1—2 мин. Такие сидячие ванны с отваром делать не чаще 2—3 раз в неделю. Более частый прием допускается только в чередовании с холодными ваннами или же в случае глубоко укоренившейся болезни.

ЗАЛМАНОВСКИЕ ВАННЫ

Ванны с белой скипидарной эмульсией

О лечебных свойствах скипидара упоминается в глиняных клинописных текстах шумеров, составленных около 5000 лет тому назад.

Скипидарные ванны стимулируют капилляры кожи и усиливают кровообращение во всех органах, открывают легочные капилляры, повышают артериальное давление. Лицам с повышенным

артериальным давлением лучше принимать ванны с желтым скипидарным раствором (см. далее).

«Белые» ванны обладают хорошим обезболивающим действием и не вызывают застоя тепла. Они рекомендуются в следующих случаях:

1. Для регулирования работы почек и печени после детского паралича и полиомиелита, почти всегда сопровождающихся понижением артериального давления и тахикардией. За несколько месяцев применения этих ванн достигается восстановление функций мышц и кровоснабжения атрофированных частей тела.

2. При артериитах без повышения давления.

3. При деформирующем артрите, который почти никогда не сопровождается повышением артериального давления.

4. При болезни Бехтерева.

5. При грудной жабе без повышения давления.

6. При ишиасе и шейно-плечевом неврите, если артериальное давление не выше 150 мм рт. ст. Начинать лечение следует с ежедневных «белых» ванн, включая после каждой серии из двух «белых» ванн одну «желтую» (60 мл эмульсии, 39–40°C, 6 мин). Улучшение состояния наступает, как правило, после 14–18 ванн при ишиасе и после 24–30 ванн при шейно-плечевом неврите.

7. При посттравматическом анкилозе и ранениях следует начинать с «белых» скипидарных ванн, если артериальное давление не превышает 150 мм рт. ст. Если же давление равно 150–180 мм рт. ст., то следует применять смешанные ванны

(см. ниже). Результаты бывают хорошими даже при запущенных заболеваниях.

Такие ванны лучше всего принимать вечером перед сном. Если же процедуру проводят днем, то после нее нужно находиться в постели 2–3 ч. Ванны принимают не ранее чем через 1,5 ч после еды. Принимая ванну, надо полностью, до подбородка, погрузиться в воду. Если больной не в состоянии долго находиться в таком положении, можно периодически садиться, а потом снова погружаться до подбородка так, чтобы общее время пребывания в ванне соответствовало указанному в таблице.

Приготовление эмульсии. Для приготовления эмульсии нужно налить в эмалированную кастрюлю 550 мл воды, поставить ее на огонь и довести до кипения. В кипящую воду следует всыпать 30 г мелко настируганного детского мыла и продолжать кипячение до полного растворения мыла в воде, помешивая деревянной палочкой. После этого нужно добавить в кастрюлю 3 г салициловой кислоты и снять кастрюлю с огня. Далее необходимо влить в кастрюлю 500 мл очищенного живичного скипидара, все это размешать и, наконец, добавить в смесь 20 мл камфорного спирта и снова размешать. Эмульсию следует хранить в стеклянной посуде при комнатной температуре в темном месте, взбалтывая перед каждым применением.

Схема лечения

№ ванны	Кол-во эмульсии, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
1	20	12	36, через 5 мин 37
2	25	13	36, через 5 мин 37,5
3	30	14	
4	35	15	36,5, через 5 мин 38
5	40	15	36,5, через 5 мин 38,5
6	45	15	
7	50	15	
8	55	15	
9	60	15	
10	65	15	
11	70	15	
12	75	15	
13	80	15	
14	85	15	
15	90	15	
16	95	15	
17	100	15	

Далее по нормам 17-й ванны.

Ванны с желтым скипидарным раствором

Эти ванны за счет усиления «внутреннего сгорания» веществ и расширения капилляров помогают растворению патологических отложений в суставных полостях, периартикулярных тканях, эндоневрии, стенках кровеносных сосудов, сухо-

жилиях и в хрусталике глаза (при катаракте), а также обладают обезболивающим действием.

Такие ванны применяют:

1. При лечении артериитов, если артериальное давление выше 180 мм рт. ст.

2. При грудной жабе с повышенным кровяным давлением.

3. При тромбозах височных артерий или центральной артерии (в этом случае принимать ванны с 60 мл раствора при 37–42 °С в течение 16–17 мин).

Ванны с желтым скипидарным раствором:

1. Сильно снижают артериальное давление.

2. Рассасывают наросты, встречающиеся при гипертрофическом деформирующем ревматизме.

3. Помогают коже выделять через пот хлористый натрий и мочевины.

4. Рассасывают отложения кальция в связках и сухожилиях.

5. Хорошо действуют при последствиях кровоизлияния в мозг, а также при хронических миелопатиях с атрофией мышц (например, при некоторых видах спинной сухотки). При миелопатии эти ванны вымывают остатки мертвых клеток вокруг уцелевших нейронов.

6. Снимают боли при ишиасе после приема 14–18-й ванн (лицам крепкого сложения ванны можно принимать ежедневно, остальным – по схеме: два дня приема ванны, день отдыха).

7. Дают заметное улучшение состояния при шейно-плечевом неврите после применения 24–30 ванн.

8. Укрепляют мускулатуру, так что через 15–18 месяцев приема этих ванн появляется способность ходить без ортопедических приспособлений.

9. Излечивают анкилоз после травм через 2–3 месяца лечения.

Приготовление раствора. Для приготовления раствора нужно налить 300 мл касторового масла в эмалированную кастрюлю и поставить ее на кипящую водяную баню, помешивая до получения водянистой жидкости. В отдельную посуду следует налить 200 мл холодной воды, растворить в ней 40 г щелочи (NaOH) и вылить все это в кастрюлю с касторовым маслом. Помешивая раствор деревянной палочкой, необходимо довести его до состояния манной каши, после чего влить в смесь 200 мл олеиновой кислоты, помешивая раствор до тех пор, пока он не станет прозрачным. Полученный раствор нужно вылить в стеклянную бутылку или эмалированную кастрюлю, содержащую 750 мл живичного скипидара, и тщательно перемешать готовый препарат. Затем следует разлить его по стеклянным бутылкам желательно из темного стекла, бутылки плотно закрыть и хранить в темном месте при комнатной температуре.

Схема лечения

№ ванны	Кол-во раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
1	40	15	36, через 5 мин 39
2	45	16	

3	50	16	36, через 12 мин 40
4	55	17	
5	60	17	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41
6	65	18	
7	70	18	
8	75	19	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 42
9	80	19	
10	90	20	

Далее по нормам 10-й ванны.

Схема лечения при гипертонии, почечной этиологии
и гипертонической болезни

№ ванны	Кол-во раст-вора, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
1	40	15	36, через 5 мин 39
2	45	15	
3	50	15	
4	55	15	36, через 5 мин 39, с 12-й мин 40
5	60	16	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41
6	70	17	
7	75	17	
8	80	18	
9	85	18	
10	90	19	

№ ванны	Кол-во раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
11	95	19	36, через 5 мин 39, медленно повышая температуру воды в ванне, последние 4 мин держать 42
12	100	20	
13	105	20	
14	110	20	
15	115	20	
16	120	20	

Продолжать по типу 16-й ванны до выздоровления или значительного улучшения состояния больного.

Схема лечения при стенокардии, гипертонии, нарушении водно-солевого обмена, ожирении

№ ванны	Кол-во раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
1	40	15	36, через 5 мин 39
2	45	16	
3	50	16	
4	55	17	36, через 12 мин 40
5	60	17	
6	65	18	
7	70	18	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41
8	75	19	

№ ванны	Кол-во раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
9	80	19	36, через 5 мин 38, последние 4 мин 42
10	90	20	

Продолжать по режиму 10-й ванны до получения максимального терапевтического эффекта.

**Схема лечения при полиартритах и спондилезе
с повышенным артериальным давлением**

№ ванны	Кол-во раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
1	20	15	36, через 5 мин 39
2	25	16	
3	30	17	
4	35	18	36, через 5 мин 39, с 12-й мин 40
5	40	19	
6	45	20	
7	50	20	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41
8	55	20	
9	60	20	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 42
10	70	20	
11	80	20	

№ ванны	Кол-во раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин.	Температурный режим, °С
12	90	20	36, через 5 мин. 39, с 12-й мин 42 последние 4 мин 43
13	90	20	
14	90	20	
15	90	20	

Смешанные скипидарные ванны

Поскольку ванны с белой скипидарной эмульсией повышают артериальное давление, а ванны с желтым раствором сильно его понижают, подбирая пропорции при смешивании этих растворов, можно добиться оптимального артериального давления у больного. При смешанных ваннах в кровь через ранее закрытые капилляры выходят продукты распада белков.

Смешанные ванны рекомендуются при следующих заболеваниях:

1. Полиневрит.
2. Болезнь Рейно.
3. Иридоциклит.
4. Полиомиелит (детский паралич).
5. При максимальном артериальном давлении 180 мм рт. ст. (чередовать две смешанные ванны и одну «желтую»).
6. При артериитах (с артериальным давлением 170—190 мм рт. ст.).
7. При грудной жабе после повышения давления.

8. После инфаркта миокарда — через 6–7 недель после выздоровления можно уже начинать лечение со смешанных ванн, довести их число до 10 и затем продолжать принимать «белые» ванны, включая одну «желтую» после каждой серии из двух «белых» и смешанных ванн, если артериальное давление выше 170–180 мм рт. ст. Лечение проводить под наблюдением врача.

9. В случаях посттравматического анкилоза и ранений можно начинать принимать смешанные ванны, если давление 150–180 мм рт. ст. Если давление не выше 150 мм рт. ст., можно начинать с «белых» ванн.

10. При аднекситах начинать следует со смешанных ванн по 15–17 мин. После серии из 6–8 ванн можно начинать короткие ванны при температуре от 37 до 43 °С с желтым раствором.

Смешанные ванны не рекомендуются при следующих заболеваниях:

1. Повышенное давление спинномозговой жидкости.

2. Отек мозга.

3. Отек легких.

4. Туберкулез легких.

5. Острые гломерулонефриты.

6. Миокардиты.

7. Цирроз печени.

8. Пневмония.

9. Заболевания кожи (экземы, эпидерматиты, нейродермиты, псориаз).

10. Онкологические заболевания.

Схема лечения

№ ванны	Кол-во белой эмульсии, мл	Кол-во желтого раствора, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность процедуры, мин.
1	20	45	36, через 5 мин. 39	15
2	25	40		15
3	30	40		16
4	30	40		16
5	35	40		16
6	35	40		16
7	40	40	36, через 5 мин. 40	16
8	40	40		16
9	45	45		17
10	45	45	36, через 5 мин. 39	17
11	50	50		17
12	55	55		17
13	60	60		17

Далее по нормам 13-й процедуры.

Схема лечения при артрите с повышенным артериальным давлением

№ ванны	Кол-во белой эмульсии, мл	Кол-во желтого раствора, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность процедуры, мин
1	—	40	36, через	15
2	—	50	5 мин 38,5	16

№ ванны	Кол-во белой эмульсии, мл	Кол-во желтого раствора, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность процедуры, мин	
3 и 4	—	60	36, через 5 мин 39	16	
5 и 6	—	70		16	
7 и 8	20	20		17	
9 и 10	30	40		18	
11 и 12	35	40		18	
13 и 14	40	40	36, через 5 мин 40	18	
15 и 16	45	35		18	
17 и 18	50	30		18	
19 и 20	55	25			18
					18

Схема лечения при артрите с нормальным артериальным давлением

№ ванны	Кол-во белой эмульсии, мл	Кол-во желтого раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин
1	20	—	15
2	25	—	15
3	30	—	15
4 и 5	35	—	15
6 и 7	40	—	15
8	—	60	20
9 и 10	45	—	15
11 и 12	50	—	15
13	—	60	20
14 и 15	55	—	15

№ ванны	Кол-во белой эмульсии, мл	Кол-во желтого раствора, мл	Продолжительность процедуры, мин
16	—	70	20
17 и 18	60	—	15
19	65	—	15
20	—	80	20
21 и 22	70	—	15
23	75	—	15
24	—	80	20
25	80	—	15
26	85	—	15
27	90	—	15

Температурный режим: ванны начинать с 36°C и через 5 мин довести до 39°C. После 27-й ванны назначаются «белые» ванны — 90 мл раствора, при 36–39°C, продолжительность 16, 17, 20 мин 2 раза в неделю. Всего на курс 30–40 ванн.

Схема лечения при деформирующем полиартрите

№ ванны	Кол-во белой эмульсии, мл	Кол-во желтого раствора, мл	Температурный режим, °C	Продолжительность процедуры, мин
<i>Ванны через день</i>				
1	20	40	36, через 5 мин 38	15

№ ванны	Кол-во белой эмульсии, мл	Кол-во желтого раствора, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность процедуры, мин
2	25	40	36, через 5 мин 39	15
3	30	40		15
4	35	40		15
5 и 6	40	40		15
7 и 8	45	45		15
<i>Ванны через два дня</i>				
9	50	40	36, через 5 мин 39	16
10	55	35	36, через 5 мин 40	16
11 и 12	60	30		16
13, 14, 15	70	20		16
16, 17, 18	75	15		17
19, 20, 21	80	10		17
22, 23, 24	90	—		17

Затем назначают «желтые» ванны или в зависимости от состояния больного повторяют серии смешанных ванн.

Ванны для отдельных частей тела

Ванна для головы

Холодную или теплую ванну для головы принимают следующим образом: посуду с водой ставят на стул и погружают голову в холодную воду на 1 мин, а в теплую — на 5–7 мин. Если вода не доходит до затылка, нужно обливать это место рукой. После ванны голову следует тщательно вытереть насухо и остаться в комнате до полного высыхания волос. Такие ванны иногда помогают при головных болях. Если на волосистой части головы имеются нарывы, чешуйчатая сыпь, перхоть и пр., следует принимать теплые ванны с последующими холодными обливаниями и обтираниями. Не рекомендуется мыть голову горячей водой, так как она ухудшает зрение и вызывает выпадение волос.

Ванна для глаз

Ванну для глаз делают следующим образом: погружив лицо в холодную воду, открывают глаза на 15 с, затем поднимают голову и через 15–30 с снова погружают лицо в воду. Такую процедуру повторяют 4–5 раз. За теплой глазной ванной всегда должна следовать холодная. К теплой ванне добавляют половину столовой ложки растертого укропа или отвар этой травы для глаз.

Холодная ванна хорошо действует на слабые глаза, укрепляет и освежает весь зрительный аппарат как изнутри, так и снаружи.

Теплую глазную ванну применяют для размягчения опухоли снаружи глаза и для растворения и

выделения изнутри глаза вредной и гнойной жидкости.

Ванны для ног и рук

Принимая **холодную ножную ванну**, следует стоять в воде от 1 до 4 мин, погрузив ноги до икр или выше. Эту процедуру применяют в тех случаях, когда нужно прогнать кровь вниз от головы и груди или когда больной не переносит полуванну или полную ванну. Такие ванны освежают и укрепляют здоровье. Они снимают усталость, приносят покой и здоровый сон.

В **теплую ванну** (37–38°C) кладут полную горсть соли, 2 горсти древесной золы и хорошо перемешивают. Продолжительность ванны — 15 мин. Можно использовать воду при 40–43°C. Такие ножные ванны полезны, когда из-за болезненной слабости, малой теплоты тела и т. п. нельзя применять суровые и холодные средства.

Ножные ванны предназначены преимущественно для людей ослабленных, малокровных и нервных. Они хорошо действуют при нарушениях кровообращения, при приливах, головных болях и болях в горле, судорогах и т. п. Эти ванны отвлекают кровь к ногам и успокаивают. Против потливости ног такие ванны не помогают.

Вместе с улучшением кровообращения в конечностях ножные ванны помогают при головкружениях и мигрени, отвлекая кровь от головы к ногам. Для таких ванн готовят отвар из овсяной соломы, или сенной трухи, или сосновых веточек, или полевого хвоща, или всего этого поровну

и остужают отвар до 41–45°C. Рядом с баком с горячим отваром должен стоять бак с холодной водой. Опустив ноги в отвар, нужно подержать их в нем до покраснения, после чего поместить их на 10 с в холодную воду и снова в горячий отвар до покраснения. После 5–6 таких циклов нужно поставить ноги в отвар и держать в нем примерно 40 мин, укрыв так, чтобы не выходило тепло, после чего снова опустить ноги в бак с холодной водой на 10–20 с. Процедуру лучше выполнять перед сном, причем после процедуры желательно постоять недолго на иппликаторе Кузнецова или сделать массаж стоп.

Ванны для рук делают аналогичным способом, с той лишь разницей, что для рук вместо бака можно использовать кастрюлю меньшего объема или тазик. Руки помещают по локоть в отвар. Ваннами для рук можно пользоваться при бронхиальной астме, хроническом бронхите, синуситах, глаукоме, воспалении радужной оболочки глаз, насморке, трахеите, гриппе и т. п. При погружении кистей рук в холодную воду (4°C) на 3 мин изменяются уровень катехоламинов в крови и моче, ацетилхолиновая активность крови. Если же поместить руки в горячую воду (44°C) на 3 мин, также наблюдаются изменения в активности крови. Ванны для конечностей за счет попеременного воздействия то теплой, то холодной воды улучшают не только состав крови, но и ее циркуляцию. Каждую такую процедуру заканчи-

вают помещением конечностей в холодную воду на 10–20 с.

Больным варикозным расширением вен эти процедуры делать нельзя, им больше подойдут ванны с квасцами и содой: в бак с теплой водой (39–43°С) высыпать 200 г питьевой соды и 70 г квасцов (продаются в аптеках) и размешать. Продолжительность ножной ванны 15 мин, после чего следует 5 мин постоять на иппликаторе Кузнецова. Лучше одновременно с ножными ваннами принимать и ванны для рук в течение 30–40 мин.

Ванна из сенной трухи. Укрепляюще действует ножная ванна из сенной трухи. 3–5 горстей сенной трухи заливают 10 л крутого кипятка, посуду накрывают и остужают до 37–38 °С. Отвар можно применять как с трухой, так и в чистом виде, процедив, чтобы удалить труху. Эти ножные ванны обладают растворяющим, выделяющим и укрепляющим действиями и очень полезны при заболеваниях ног, открытых ранах, различных ушибах, при опухолях, подагре, при хрящевых узлах, нагноениях между пальцами, нарывах под ногтями, повреждениях от тесной обуви и т. п.

Ванна из овсяной соломы. На ванну с трухой очень похожа ножная ванна с отваром из овсяной соломы. Для этого в эмалированное ведро или бак емкостью 10–30 л засыпать до половины ее объема овсяную солому, залить холодной водой,

поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 30 мин, полученный отвар остудить до 38–45°C, принимать ванну в течение 20–30 мин. Эти ванны не имеют себе равных, когда нужно размягчить различные затвердения на ногах. Они отлично помогают при суставном ревматизме, подагре, мозолях, врастающих и гниющих ногтях, водяных пузырях. Такие ванны излечивают даже открытые и гниющие раны на ногах и повреждения от едкого кожного пота.

После теплой ванны нужно обязательно сделать холодную на 15–20 с. Лучше всего такие ванны чередовать. Исключение составляет описанная выше теплая ножная ванна с солью и золой. Она применяется для отвлечения крови сверху вниз и для распределения крови, но если после нее принять холодную ванну, то кровь, с силой прилившая к ногам, опять поднимется вверх, что ослабит ожидаемый результат.

Ванны при потливости ног. Температура воды 30°C, продолжительность приема ванны 10–30 мин, курс лечения 15–20 ванн. Эти ножные ванны могут быть использованы при обильной потливости ног.

Состав трав (в граммах): сосна лесная (иглы) — 100; ель (хвоя) — 100; ель (почки) — 150. Для проведения процедуры: смешать травы, залить 2 л кипятка 350 г смеси трав, кипятить на малом огне в течение 15 мин. Настоять 15 мин, процедить и

вылить в бак, добавив туда теплой воды до нужной температуры.

По окончании процедуры вытереть ноги досуха.

Сухая ванна. Налить в бочку теплый солод и погрузить в него ноги на 15—30 мин. Еще лучше действует виноградная выжимка. Эти ванны полезны при ревматизме, подагре и других заболеваниях.

Необходимо отметить, что при расширении вен на ногах нельзя принимать ножные ванны выше 37 °С, а ноги можно погружать только до икр. Теплые ножные ванны без добавления трав приносят мало пользы.

Паровые ванны

При стирке белья теплая вода растворяет все, что нужно удалить, а холодная смывает растворенное. Такой же процесс имеет место и при лечении паровыми ваннами. После паровой ванны всегда следует делать холодное обливание всего тела или принимать полную ванну. Паровые ванны действуют только на больные части тела, не затрагивая и не ослабляя его здоровые части.

Паровые ванны для головы

Для процедуры необходимы бак и 2 разновеликих стула — один для бака, другой для пациента. Бак нужно наполнить на 3/4 кипятком, прикрыв крышкой и мокрым холстом, чтобы выходило как можно меньше пара. Пациент садится на боль-

шой стул и наклоняет туловище над баком, опираясь обеими руками о его края. Затем бак вместе с пациентом накрывают большим шерстяным одеялом, чтобы пар не пробивался наружу. Принимают паровую ванну в течение 20—25 мин. Пациент во время процедуры должен держать по возможности открытыми рот и глаза и вдыхать больше паров. Чистые водяные пары при вдыхании иногда действуют не совсем благоприятно на глаза и желудок, поэтому в ванну следует добавить травы. Лучше всего взять укроп (1 ст. л. молотого укропа на бак). Превосходно действуют также шалфей, мята, бузина, подорожник и липовый цвет. А если их не окажется под рукой, можно добавить горсть крапивы или сенной трухи. Если пациент не потеет, достаточно взять кирпич, накалив его на огне и опустить в бак через 10 мин после начала процедуры. После приема паровой ванны необходимо холодное обливание: либо протереть лицо полотенцем, намоченным в свежей воде, либо обмыть те части тела, которые были под паром. Хорошо также немедленно после ванны для головы принять полную холодную ванну, но не более 1 мин.

Такие ванны полезны при головных болях, простуде от быстрой перемены температуры, при шуме в ушах, ревматических болях в верхней части туловища, разного рода катарах. При опухолях головы, шейных желез нужно принимать 2—3 такие ванны в неделю. Лучшие результаты получаются, если перед паровой ванной принять теплую

ножную ванну с золой и солью продолжительностью 15 мин. Ванны отлично помогают при сильных приливах крови и ушибах.

Паровые ванны для ног

Пациент должен, обнажив ноги и нижнюю часть тела, сесть на постеленное на стуле широкое и плотное шерстяное одеяло. Перед ним ставят бак, наполненный кипятком более чем наполовину, и кладут на верхние края бака по бокам две неширокие дощечки, на которые можно поставить ноги. Бак оборачивают и закрывают плотным шерстяным одеялом так, чтобы пар не рассеивался, а поднимался по одеялу, как по трубе. Для ножных ванн применяют отвары из сенной трухи. Для получения самого слабого эффекта ванна должна продолжаться 15–20 мин, для более сильного — 25–30 мин.

Ножные паровые ванны применяют при сильной потливости ног, опухолях, подозрении на застой крови или скопление шлаков, при холоде в ногах. Такие ванны прекрасно помогают при костоедах, вросших ногтях, подозрениях на заражение крови. Если в процессе процедуры вспотели бедра и живот, нужно принять полуванну.

Более интенсивные паровые ванны применяют при конвульсиях живота простудного происхождения и при головных болях из-за прилива крови к голове. Делать такие ванны рекомендуется не чаще 1–2 раз в неделю.

Паровые ванны на «ночном стуле»

В глиняный горшок или эмалированную посуду такого же размера наливают кипящий отвар, и больной садится на этот горшок. Продолжительность ванны 15–20 мин. После этого в зависимости от состояния больного необходимо сделать полное влажное обтирание, принять полуванну с верхним обливанием или полную ванну. Тяжелобольным лучше и безопасней сделать полное влажное обтирание.

Для этой ванны лучше использовать полевой хвощ, овсяную солому и сенную труху. Ванна поможет при камнях и других болезнях почек, при конвульсивном состоянии живота, нарывах в мочевом пузыре и при начинающейся водянке. Очень хорошие результаты дают ванны из отвара полевого хвоща в тех случаях, когда совершенно прекращается мочеиспускание. Это средство за сравнительно короткое время излечивает схватки мочевого пузыря.

Паровые ванны для отдельных больных мест

В комплексе с другими способами водолечения (например, обертываниями) паровые ванны очень полезны при болезнях глаз, ушей, рта, пальцев, всей руки, ног и т. д. После укуса ядовитого насекомого лучше делать паровые ванны с отваром из сенной трухи. Для глаз делают ванны из укропного порошка. Можно также использовать отвар очанки, тысячелистника или крапивы. При скоплении слизи в горле делают паровые

ванны с отваром из тысячелистника и крапивы. Все эти ванны можно принимать по 10–20 мин.

Бани

Во время крестовых походов в Англии был учрежден один из высших орденов — орден Бани, который в ту пору вручался рыцарям, сумевшим в условиях опустошающих эпидемий холеры и чумы наладить баню.

Лучшим способом глубокого очищения кожи являются сауна (сухая баня) и парная (влажная баня). Благодаря жару открываются поры, отторгаются омертвевшие чешуйки кожи, удаляются излишки жира, выделяемого солями железами. Изнутри также происходят благоприятные процессы: активизируется кровообращение, улучшается кровоснабжение кожи, и она приобретает розовый оттенок. Часть токсинов и шлаков выводится из организма. Правда, это происходит не через кожу, как утверждалось еще недавно. Воздействие тепла распространяется на почки, они начинают усиленно работать и в сочетании с улучшенной перистальтикой способствуют выведению вредных веществ. Разумный перегрев улучшает иммунитет организма, особенно это полезно для профилактики простудных заболеваний. Правда если уже начался насморк, то ни сауна, ни парная на этой стадии не помогут.

В ходе нагрева/охлаждения прекрасную тренировку получают кровеносные сосуды, после такой бани организм легче переносит высокие тем-

пературы. Человек в летнюю жару не чувствует себя вялым.

В **русской бане** температура воздуха в парной поднимается в пределах 50—60°C, зато влажность воздуха достигает почти 90 процентов. В такой атмосфере человек потеет меньше, чем в сухой сауне, но заметно усиливается очищающий эффект благодаря оседающей на теле конденсированной воде.

Максимальное время в парном отделении не должно превышать 20 минут. Но, если вам хватает и 10 минут, нужно выходить.

В **сауну** можно входить, предварительно помывшись в душе и насухо вытершись. Ступни должны быть разогреты. Для этого желательно сделать предварительную горячую ванночку для ног.

Не следует надевать купальник и что-нибудь на голову.

Жара в сауне сильнее в верхних зонах. Тренированные могут вначале садиться на верхнюю полку, а после первого потоотделения можно переместиться пониже, на среднюю скамью. Нетренированные и начинают, и остаются на средней полке.

Лучше всего в сауне лежать. Если для этого нет места, ноги нужно все равно разместить на уровне сиденья.

Минут через 10 можно сделать обливание холодной водой с эфирными маслами. Пар, кото-

рый поднимается от тела, стимулирует кожу, нервы и дыхательные пути.

Перед началом сауны лучше не обливаться. Последние две минуты в сауне проводите на нижней полке, сидя прямо и опустив голову вниз. Это поможет вам избежать головокружения при вставании.

После сауны обязательно походите взад-вперед по холодному предбаннику без одежды и глубоко подышите. Но не давайте себе замерзнуть.

Облейте холодной водой или постоит под холодным душем.

Присядьте и сделайте теплую ванночку для ног.

Как только кожа снова согреется, либо еще раз облейте холодной водой, либо окунитесь в холодный бассейн. Этот охлаждающий ритуал продолжайте до тех пор, пока не перестанете потеть. Вытрите и полежите в предбаннике.

Ошибки, которых нужно избегать:

- Сидеть на нижней, самой холодной скамье, чтобы пробыть в сауне подольше.
- Сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком.
- Обливаться после сауны теплой водой вместо холодной.
- Не выходить в холодное помещение или разгуливать там в одежде. Это понижает эффект закаливания.
- Пить в сауне или в перерывах между заходами. Еще хуже — принимать алкоголь. Кровеносные

сосуды, и без того расширенные, могут расширяться до угрозы коллапса.

- После сауны окунаться в бассейн не смыв с себя пот. Это негигиенично.
- Плавать между заходами в сауну и после нее. Давление воды может причинить вред расширенным сосудам.
- Расчесывать волосы в сауне. Это вредно для волос.
- Разговаривать в сауне. Это место расслабления, и разговоры могут помешать людям, ищущим здесь покоя.

Парная

Различают два ритуала бани: русский и турецкий.

В русской бане порядок следующий:

Обтеревшись после душа, идут для предварительного разогрева в теплое помещение. После этого остывают.

Если в бане есть бассейн с теплой водой, в нем проводят несколько минут, потом обливаются в душе холодной водой и тщательно вытираются.

И только после этого входят в парную, где проводят 10–15 минут при температуре около 45°C при влажности, близкой к 100%.

Так же, как после разогрева в сауне, тело после парной надо как следует остудить под душем и в бассейне.

Перед следующим заходом нужно отдохнуть 10–20 минут и сделать теплую ванночку для ног.

В турецких банях нет ступени предварительного разогрева. В парной просто через каждые 5 минут поднимаются на ступеньку выше. Через 15 минут принимают ледяной душ. В традиционных банях далее следует массаж щеткой, а затем чуть теплый душ и полчаса отдыха. Чередование тепла и холода — как и в сауне — можно повторить еще два раза.

Потеря веса, которая достигается в бане, держится недолго, потому что она обусловлена обильным потоотделением. Испарившаяся вода должна быть как можно скорее возмещена. Но жир не «растопляется» ни в сауне, ни в бане. Но все же при обеих процедурах активизируется обмен веществ, а это оказывает на вес стабилизирующее воздействие и может подкрепить диету.

Немедленное возмещение потери воды после сауны очень важно для нормального функционирования внутренних органов, прежде всего почек. Кроме того, необходимо восстановить вышедшие с потом минеральные вещества, чтобы не нарушился электролитный процесс. Пить лучше всего минеральную воду или фруктовые и овощные соки без сахара. Будьте осторожны с алкоголем: он дополнительно отнимает у организма воду вместо того, чтобы возмещать ее потерю.

*Особые советы для тех, кто потеет
ради красоты*

- Уход за волосами с термическим эффектом: благодаря теплу сауны и парной бани лечебные средства очень глубоко проникают в кожу голо-

вы. Но не переусердствуйте, наденьте на голову платок, чтобы ничего не стекало вниз.

- Красные прожилки на коже не выносят жары.
- Умелое, рациональное использование банных процедур стимулирует и улучшает кровообращение и обменные процессы и развивает гибкость и подвижность суставов.
- Высокая температура в парной губительна для многих вредных вирусов.
- Если баню посещать через непродолжительное время после приема пищи, недопереваренные, вредные вещества движутся из желудка и печени к органам, что вызывает закупорки сосудов и капилляров. Посещение бани натощак сильно сушит тело и изнуряет организм.
- Баня полезна страдающим худобой: во время процедуры желательно, прогревшись, натереться жиром или маслом, чтобы закрыть проникшую в поры воду и задержать ее под кожей. Одновременно следует для поддержания необходимого уровня влажности воздуха лить воду на пол. После бани таким больным полезно некоторое время отдохнуть в предбаннике и пить ячменный отвар или молоко.
- Если вода в бане содержит соду, серу, соль или если в этой воде кипятили живокость, ягоду лавра, серу и др., то она обладает растворяющим и размягчающим действием и препятствует приливу крови и лимфы к язвам. Сразу после физических упражнений в баню идти нельзя, необходимо немного отдохнуть. Желаящие пополнить долж-

ны посещать баню после еды, если только у них нет предрасположенности к закупорке сосудов, а желающие растворить излишки и похудеть должны ходить в баню голодными и находиться в ней продолжительное время. В качестве обычной оздоровительной процедуры баню следует посещать, полностью переварив содержимое желудка и печени, но не голодным (через 1,5–2 ч после еды).

- Сразу после посещения бани или находясь в ней вредно пить как холодную, так и горячую воду.

- Во время потения нельзя быстро охлаждаться, т. к. может произойти быстрое всасывание грязных элементов, имсющихся на коже.

- Продолжительность пребывания в парной зависит от температуры воздуха бани, его влажности и индивидуальной переносимости. Начинаящим достаточно будет одного захода в парное отделение продолжительностью 4 мин. В дальнейшем нужно добавлять по 30 с каждое посещение и довести общее время пребывания в парной за 2–3 захода до 15–20 мин. Частота посещений парной бани — 1 раз в 7–10 дней. Попарившись, можно вымыться с мылом и мочалкой, стараясь, чтобы растирания мочалкой были направлены к центру. Чрезмерную потливость излечивают через еще более потогонную процедуру — клин вышибают клином. Можно сполоснуть голову настоем почек или молодых листьев березы. Эта процедура весьма полезна для кожи и укрепляет волосы.

Полезно также обмываться настоем шиповника — это устраняет запах пота.

- Сауну можно посещать и детям, начиная с 3–5-летнего возраста. При этом температура ее должна быть несколько меньше, чем для взрослых, — 60°C, а продолжительность пребывания в парной 4–5 мин. Детям старше 12 лет можно париться при 70 °С. Им разрешается 2–3 захода в парную. Общая продолжительность процедуры при этом не должна превышать 15 мин.

- Баня способствует выведению из суставов продуктов распада. Поэтому при заболеваниях суставов, в частности, при деформирующих артритах, баня, особенно в сочетании с массажем и похлестыванием веником, является наиболее эффективным методом лечения. Тепло, постегивание веником, контрастный душ, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что активизирует кровообращение и усиливает окислительно-восстановительные процессы в суставах. Банные процедуры стимулируют регенеративные процессы, в том числе в костной ткани, предупреждают развитие артрозов, контрактур, способствуют быстрому восстановлению функций организма.

- Париться предпочтительнее с веником, сделанным из различных лекарственных растений.

- Веник из крапивы делают небольшим, перед постегиванием его на 1–2 мин кладут в горячую воду, а затем на 3–4 мин — в холодную (процеду-

ра повторяется 1–2 раза), после чего им можно пользоваться. Но прежде надо зайти в парилку и просто побыть там 5–7 мин, а еще лучше постегаться при этом 2–4 мин березовым или дубовым веником.

- Не менее важны не только сами банные процедуры, но и материал, из которого сделана баня, дрова, которыми топится баня. Бани стараются делать из сосны или кедра, нижний венец предпочтительнее из дуба. Парилку отделывают липой, дубом или кедром (сосной).

- Топить баню лучше всего березовыми или дубовыми дровами — они дают много тепла и быстро прогревают камни в печке. Дрова хвойных деревьев при топке лучше сочетать с дровами из осины, которые хоть и мало дают тепла, но зато хорошо очищают дымоход от копоти.

Массажные процедуры с использованием веника

Осуществление разнообразных манипуляций веником в парной — это своеобразный массаж тела, активизирующий кожный покров, усиливающий кровообращение и потоотделение. Веником нужно париться не как попало, а выполнять процедуры в определенной последовательности. Париться с веником не означает, что необходимо сразу же стегать себя изо всех сил. Это большая ошибка новичков. В баню желательно взять с собой пару дубовых или березовых веников. Свежими вениками можно париться сразу, а сухие нужно опустить в таз с кипятком, накрыть другим та-

зом и распарить 5–7 мин, пока листья не станут мягкими. Но лучше запаривать веники в липовых кадках. Для лучшего нагнетания пара веник мочить не следует. Мокрый веник становится тяжелым, листья его слипаются, и париться им хуже. Какова последовательность процедур пользования веником?

Массажное поглаживание — один из первых приемов применения веника в парной, при котором усиливается кровообращение не только в коже, но и в более глубоких тканях. При этом происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках веника, попадают на распаренную кожу, легко проникают в нее и улучшают обмен веществ. Получается как бы косметическое воздействие на кожу, препятствующее ее преждевременному старению. Париться лучше всего вдвоем; один ложится на живот, а другой двумя вениками начинает его «обрабатывать». Руки у напарника обязательно должны быть в брезентовых или просторных кожаных рукавицах, иначе на ладонях быстро появятся волдыри. Начинают массаж поглаживанием от стоп до головы и обратно. В обратном направлении один веник должен скользить по одному боку, а второй — по другому; затем веники перемещают по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам. Такое плотное поглаживание надо повторить 2–3 раза.

Компресс — процедура, которую делают после окончания массажного поглаживания. Веники приподнимают вверх, захватывают ими горячий воздух и опускают их на поясницу, прижимая на 1–3 с. Такой веничный компресс делают 4–5 раз на каждый участок тела. Эта компрессная процедура особенно полезна при радикулите, травмах, после физической нагрузки.

Растяжка — массажный прием, который рекомендуется при болях в крестцово-поясничной области. Оба веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один веник к стопам, второй — к затылку. Подобные движения производят также в области лопаток и колен. Веники должны плотно касаться тела, а не передвигаться по воздуху. Если в парилке температура воздуха высокая и кто-то не выдерживает жары, просит пощады, то веники нужно передвигать медленно, не поднимая их вверх. При этом веники нужно периодически смачивать в прохладной воде. Подобный массажный прием повторяют 3–4 раза.

Постегивание, похлестывание — самые эмоциональные приемы массажной процедуры с веником.

Постегивание выполняют легким, быстрым движением концевых частей веника по телу. Сначала по спине во всех направлениях, затем по пояснице, тазу, бедрам, икрам и стопам. Продол-

жительность процедуры постегивания составляет 1–2 минуты. Этот вид самомассажа можно продолжить последующим, более сильным приемом — похлестыванием. Похлестывание — массажный прием, когда веник поднимают вверх, захватывая им горячий воздух, и делают 2–3 похлестывания всей поверхностью веника по всем частям тела. Эта массажная процедура должна сопровождаться периодическим компрессом.

Растирание — финал парной процедуры с веником. Процедуру выполняют следующим образом: левой рукой берут веник за ручку, а правой, слегка надавливая на листовенную часть, постепенно растирают все тело. Верхнюю часть туловища можно растирать во всех направлениях, а конечности только вдоль. Желательно, чтобы движения веника при растирании и ударах были направлены к центру (к сердцу). При растирании по мере приближения к центру нажим на веник нужно усиливать.

Энергичность проведения всех этих процедур должна соответствовать температуре в парной. Если она низкая, то выполняют более энергичные похлестывания и другие движения веником, а если температура высокая, то движения веником должны быть осторожными, мягкими. Веник нужно периодически смачивать холодной водой.

При первом заходе в парную продолжительность пользования веником должна быть не бо-

лее 6–8 минут. Во второй заход продолжительность должна быть сокращена до 3–5 минут, и повторные массажные процедуры во втором заходе выполняют на отдельных участках тела в более мягкой форме.

Новичкам не рекомендуется пользоваться венником в первое и последующие посещения парной. Только доведя постепенно время своего пребывания в парной до 8–10 минут, новичку можно 1–2 минуты позволить себе испытать удовольствие от веничных процедур. По окончании парных веничных процедур нельзя резко вставать. Необходимо 1–2 минуты посидеть на нижней полке, а затем можно покинуть парную.

Лечебное действие бань

Парная баня характеризуется, как правило, температурой воздуха от 40 до 60°C при 90–100% относительной влажности, а суховоздушная — температурой воздуха 70–90°C при 5–15% относительной влажности. Эти особенности играют существенную роль при воздействии на организм человека и приводят, в частности, к заметным различиям в характере ответной физиологической реакции — терморегуляции.

Условия высоких температур затрудняют теплоотдачу, и в результате нарушается тепловое равновесие: задерживается и накапливается тепло в организме, что, в свою очередь, ведет к повышению температуры тела. Это мобилизует функции терморегуляции для удаления из организма лишнего тепла, что может осуществляться двумя

путями: снижением теплообразования в клетках и органах (химическая терморегуляция) и усилением теплоотдачи с помощью потоотделения, расширения кровеносных сосудов кожи и легких, учащения дыхания (физическая терморегуляция). Эти механизмы могут обеспечить тепловое равновесие лишь на определенное время, в зависимости от окружающей температуры и влажности. Время нахождения в бане не должно превышать того уровня, когда организм уже не в силах справляться с условиями повышенной температуры. Характерные признаки перегрева человека — это бледность, головокружение, тошнота, нарушение координации. Фактором, определяющим начало реакции организма на высокую температуру, является раздражение теплом соответствующих полей гипоталамуса. В парной с горячим воздухом общее разогревание тела происходит относительно медленно, однако в результате подачи тепла к верхним воздушным путям и мягким наружным участкам шеи довольно быстро происходит изменение температуры на участке сонной артерии. Влажность воздуха является главным различием парных и суховоздушных бань. Сухой воздух, по сравнению с влажным, позволяет легко испаряться влаге с поверхности кожи, что значительно понижает температуру тела. Чем меньше относительная влажность воздуха, тем меньше его теплопроводность и, следовательно, меньше нагрев тканей организма. Таким образом, условия сауны облегчают процессы

терморегуляции и переносимость высоких температур.

Высокая же влажность воздуха затрудняет испарение влаги с поверхности кожи (потоотделение визуально более выражено в парной бане, чем в сухой, пот течет «ручьём», но этот путь теплоотдачи неэффективен, так как не происходит в достаточной степени испарение пота), из легких и дыхательных путей, способствует быстрому и сильному нагреванию тканей (теплопроводность воды и влажного воздуха выше, чем сухого) и затрудняет газообмен в легких (значительный объем воздуха насыщен парами и обеднен кислородом). Все это ускоряет перегревание, ведет к быстрому нарушению терморегуляции и ухудшению самочувствия. Условия парной бани представляют собой более значительную, чем условия суховоздушной бани, нагрузку для организма человека и, в первую очередь, для сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Но при правильном применении такая баня полезна как метод закаливания и оздоровления, а также как средство гигиены.

Суховоздушные бани показаны для людей менее закаленных или находящихся в стадии выздоровления, для пожилых людей, детей и женщин, а также для спортсменов, использующих бани с целью восстановления сил после больших физических нагрузок, перед выступлением в соревнованиях, когда необходимо сохранить хорошую спортивную форму.

После любого вида физической активности сауна используется для:

- расслабления работавших мышц;
- скорейшего вывода из них и из крови продуктов метаболизма;
- снижения возбуждения в моторной зоне коры больших полушарий (при раздражении которой возникают движения в опорно-двигательном аппарате);
- как средство эмоциональной реабилитации.

Противопоказания к банным процедурам

Противопоказана баня при эпилепсии, туберкулезе легких, новообразованиях, сердечной недостаточности, выраженной гипертонии и стенокардии. Запрещается пользование баней в острой стадии заболеваний и при обострении хронических болезней. При сердечно-сосудистых заболеваниях. Тем, у кого больны вены или щитовидная железа, перед тем, как собратся идти в баню, нужно предварительно посоветоваться с врачом. Беременным в первые три месяца лучше избегать сауны, потому что организм еще слишком чувствителен к внешним воздействиям. При острых инфекциях типа бронхита или гриппа сауна и парная скорее ухудшают общее состояние.

Противопоказаны сауна и парная баня тем, у кого на лице имеются расширенные сосуды. Эти сосуды утратили способность вновь сужаться. Чтобы они не расширились еще больше, нужно избегать всего, что способно слишком активизировать кровоснабжение кожи.

Обертывания

Обертывания быстро повышают температуру тела и резко улучшают кровообращение, способствуя выведению ядов из различных тканей тела, снятию спазм.

Обертывание для головы

Сначала моют голову и лицо и слегка вытирают, чтобы с волос не капало, а затем плотно покрывают всю голову сухим платком, оставляя открытыми только лоб и глаза. В таком состоянии следует находиться 30 мин — 1 ч, после этого повторить всю процедуру еще 1–2 раза. Нужно только следить за тем, чтобы платок, которым обертывают голову, был сухим. Второй и третий раз обертывание продолжается 30 мин. После последнего обертывания нужно обмыть шею и голову холодной водой и насухо вытереть.

При обертывании другим способом моют голову и обертывают ее двумя платками: один надевают, как было указано выше, и накрывают его сверху также плотно прилегающим легким шерстяным платком. Платки следует менять через каждые 20–30 мин по мере высыхания волос. После обертывания необходимо ополоснуть голову и лицо холодной водой и вытереться.

Обертывание головы помогает при головных болях, причиной которых могут быть простуда, быстрая перемена температуры, сыпи разного рода, мелкие нарывы.

Обертывание для шеи

Смочив шею водой, покрывают ее грубой сухой повязкой в 3—4 оборота так, чтобы помешать доступу свежего воздуха к мокрым местам.

В другом варианте вокруг шеи обертывают мягкое полотенце, смоченное в холодной воде. Поверх мокрого кладут сухое полотенце, а сверху — шерстяную или фланелевую повязку. Процедура должна продолжаться 1—1,5 ч, причем через каждые 20—30 мин следует возобновлять компресс. Такое смачивание нужно делать 2—4 раза для одного обертывания. Обертывания для шеи следует делать при воспалении горла, болезнях глотки.

Обертывание «Шаль»

Смоченную водой шаль накладывают на голое тело и закрывают от доступа воздуха сухим холстом или шерстяной материей. Держать шаль следует от 30 мин до 1,5 ч. Шаль кладут углом на спину, спереди перекрывают, перекрещивая концы, и завязывают сзади на талии. Такое обертывание помогает, как считал С. Кнейп, при жаре, приливах крови, в начале воспаления, при катарах с лихорадочным состоянием, при накоплении мокроты в горле, бронхитах и т. д. Хорошую помощь «шаль» может оказать неврастеничным и душевнобольным женщинам.

Обертывание для ног

Поверх пары мокрых носков надевают пару сухих шерстяных и ложатся в постель, укрывшись теплым одеялом. Носки можно смочить в уксусе,

разведенном водой. Вместо носков можно употреблять портянки из хлопковой ткани. Продолжительность процедуры 1–2 ч. Если продолжается сильный жар, обертывание возобновляют, вновь смочив носки водой. Такую процедуру применяют для ослабления жара при воспалении или для перемещения крови из верхней части тела в нижнюю.

Нельзя обертывание смешивать с ножными ваннами — ванны менее продолжительны, в меньшей степени отвлекают кровь и менее эффективны для выведения из организма вредных веществ. Можно перед сном надеть пару мокрых носков, сверху натянуть сухие шерстяные, а утром снять их. Это успокаивает лучше, чем холодная ножная ванна, помогает тем, у кого холодные ноги, полезно при потливости ног, а также после паровых ножных ванн.

Обертывание до колен

Такое обертывание действует сильнее, чем описанное выше обертывание для ног. При выполнении обертывания ноги нужно покрыть мокрым льняным лоскутом до колен и плотно укутать сухой шерстяной тканью. Продолжительность процедуры 1–2 ч. Она рекомендуется для удаления жара из верхней части тела, при большой усталости, для удаления накопившихся газов.

Нижнее обертывание

Нижнее обертывание применяется при болезнях ног и живота. Область обертывания начина-

ется с плеч (подмышек) и заканчивается пятками. Голова, шея, плечи и руки должны быть свободны и тепло укутаны. При выполнении процедуры нужно обернуться мокрым холстом 2—3 раза, затем — шерстяным одеялом, чтобы воспрепятствовать доступу воздуха, а сверху — ватным одеялом. Те, кто боится холодной воды, могут намочить холст теплой водой. Продолжительность процедуры 1–2 ч. Вместо холста можно использовать простой мешок. Вместе с другими средствами такое обертывание применяется при опухолях ног, ревматизме, ломоте в костях, вздутии живота, конвульсиях и т. д. Вместо простой воды лучше применять отвар из сенной трухи, осоки, сосновых веток и овсяной соломы. Осока заменяет сенную труху и полевой хвощ и полезна при камнях в мочевом пузыре.

Короткое обертывание

Область обертывания начинается от подмышек и продолжается почти до колен. Кусок грубого холста складывают в 4–6 раз, затем смачивают, тщательно отжимают и плотно обертывают вокруг тела. Для защиты от доступа воздуха сверху накладывают шерстяное одеяло. Продолжительность процедуры 1–1,5 ч. Здоровые люди могут делать такое обертывание 1 раз в неделю. Оно очищает почки, печень, живот, устраняет накопившиеся газы, вредные вещества и излишки жидкости. При конвульсиях и ознобе применяют теплое обертывание.

Обертывание «Мокрая рубаха»

Обыкновенную холщовую рубаху нужно намочить в воде или отваре каких-либо указанных выше в этом разделе лекарственных трав комнатной температуры, отжать и надеть на тело. Затем следует лечь в постель на разостланное шерстяное одеяло, плотно укутаться и прикрыться ватным одеялом на 1–2 ч. Эта процедура открывает поры и вытягивает вредные вещества (подобно пластырю). «Мокрыю рубаху» можно с успехом применять для лечения душевнобольных и для лечения детей при Виттовой пляске (хорее) и особенно при болях в ногах. Для лучшего действия рубаху можно смочить в растворе уксуса или соли.

Обертывание «Испанский плащ»

Из толстого грубого холста нужно сшить что-то вроде широкого плаща с длинными зашитыми рукавами, которые могут волочиться по полу. Этот плащ следует намочить в холодной воде, отжать и надеть на себя. Края плаща спереди должны заходить один за другой. Далее необходимо лечь на шерстяное одеяло, плотно им укутаться и прикрыться сверху ватным одеялом. Все это нужно сделать как можно быстрее. Продолжительность процедуры 1,5–2 ч. Она хорошо удаляет из тела вредные вещества и при длительном применении излечивает многие заболевания.

Применяя плащ, смоченный в отваре сенной трухи, овсяной соломы или сосновых веток, мож-

но излечить мочекаменную болезнь, ломоту в мышцах и суставах.

Все обертывания отвлекают кровь от какого-либо определенного места, снижая тем самым большой жар.

Компрессы

Компресс — это многослойная лечебная повязка, действующая как отвлекающее и рассасывающее средство. По характеру действия компрессы бывают холодные (примочки), горячие, согревающие и лекарственные.

Холодные компрессы

Холодные компрессы, или примочки, применяются при ушибах, травмах, кровоподтеках. Они вызывают местное охлаждение и уменьшают отек и боль.

Для приготовления холодного компресса необходимо взять кусок плотного полотенца, сложенного в несколько слоев, и намочить его в холодной воде или в специальной жидкости аптечного приготовления (свинцовая примочка). Для постановки холодного компресса необходимо смочить кусок полотенца в свинцовой примочке или холодной воде, хорошо отжать ткань и приложить к больному месту. При согревании полотна снова смочить его в свинцовой примочке или воде и приложить к больному месту. Менять примочку через каждые 2—3 мин.

Горячие компрессы

Горячие компрессы применяют для рассасывания местных воспалительных очагов.

Приготовить плотную ткань, клеенку, шерстяную ткань или грелку.

Смочить ткань в горячей воде, хорошо отжать ее и приложить к телу. Поверх клеенки положить грелку или теплую шерстяную ткань. Менять компресс каждые 10–15 мин.

Применение грелки. Грелка применяется для рассасывания воспалительных процессов, согревания тела и как болеутоляющее средство. Под влиянием грелки расширяются сосуды кожи и более глубоко расположенных тканей, что оказывает лечебное воздействие на течение воспалительных процессов, уменьшает вызванные спазмами боли.

Грелки бывают резиновые и электрические. Резиновая грелка представляет собой емкость объемом 1–1,5 л с плотно привинчивающейся пробкой. Для проведения согревающей процедуры налить грелку на 3–4 объема, чтобы она не была слишком тяжелой, затем нажатием на грелку выпустить воздух. Хорошо закрутить пробку, опрокинуть грелку горловиной вниз для проверки на герметичность. Насухо вытереть ее, завернуть в полотенце и положить больному. Степень нагрева кожи под грелкой следует периодически проверять. Для предупреждения пигментации можно смазать кожу под грелкой вазелином или жи-

ром. Очень горячую грелку кладут сначала на одеяло, под простыню и после этих мероприятий непосредственно на тело. Грелку держат до остывания.

Слабые и тяжелобольные люди не всегда быстро реагируют на тепловое раздражение, поэтому у них могут появиться ожоги. Особая, осторожность нужна в отношении больных, находящихся в бессознательном состоянии и потерявших кожную чувствительность. У таких больных необходимо проверять степень нагрева кожи и следить за правильным положением грелки.

Вместо водяной грелки можно применять электрическую, степень нагрева которой регулируется реостатом. Регулятор находится на месте соединения шнура с подушкой. Пользоваться ею нужно с перерывами.

Для местного прогревания использовать воду температурой 40°C. Грелку заливают наполовину, тогда она мягче и лучше прилегает к покрываемой поверхности.

Для согревания ног и постели вода в грелке должна быть 60°C. Новорожденным грелку кладут на расстоянии 5–6 см от вытянутых ног ребенка.

Прогревание ушей. Для прогревания ушей можно использовать грелку меньшего объема или специальную грелку с отверстием для ушной раковины. После прогревания на ухо наложить со-

гревающую ватную повязку. Вату необходимо предварительно согреть.

Противопоказания к применению грелки

Местное прогревание с помощью грелки или горячего компресса противопоказано при кровотечениях, острых воспалительных процессах брюшной полости (аппендицит, холецистит, панкреатит), в течение 1—2 дней после ушиба и травмы (в первые часы). Тепловые процедуры противопоказаны при онкологических заболеваниях. В этих случаях применять грелку можно только после разрешения врача.

Поскольку у детей очень чувствительная кожа, во избежание ожогов грелку нельзя класть непосредственно на голое тело. Ее следует тщательно обернуть полотенцем.

Согревающие компрессы

Согревающие компрессы в отличие от грелок используют не внешнее тепло, а внутреннее, накапливающееся в тканях тела. Согревающие компрессы усиливают кровообращение в коже, тканях и органах, вследствие чего уменьшается отечность, снимаются воспалительные процессы, расслабляются судорожно сокращенные мышцы. Такой компресс делается из четырех слоев. Первый слой — хлопчатобумажная ткань, смоченная водой комнатной температуры и отжатая. Поверх ткани накладывают слой компрессионной бумаги или клеенки, предохраняющий ткань от высыхания и задерживающий тепло. Бу-

мага по размеру должна быть немного больше ткани. Поверх ткани плотно наложить клеенку. Сверху оба слоя покрывают ватой, шерстяным платком или шарфом. И, наконец, все это нетуго перебинтовывают и держат 6–12 ч (до высыхания). Если ткань высохла раньше, компресс снять. Прежде чем заменить использованный компресс на новый, место, где он был наложен, необходимо тщательно промыть теплой водой, чтобы избежать раздражения кожи.

Согревающие компрессы в теплом виде применяют при воспалении суставов и ангине, при воспалениях на коже больного после неправильно сделанных инъекций. Согревающие компрессы вызывают длительное и стойкое расширение поверхностных сосудов, что приводит к приливу крови к очагу воспаления, в результате происходит рассасывание воспалительного очага нижележащих тканей и уменьшение боли.

Согревающие компрессы нельзя ставить, если у больного есть признаки дерматита (заболевания кожи) и фурункулы.

Компрессы можно делать на основе воды, одеколона, спирта пополам с водой или водки.

Деятельность каждого органа человеческого организма определена спектром частот, содержащихся в нем элементов. Таким образом, по спектру частот можно как характеризовать систему, так и управлять ею, если спектр излучения с подобными параметрами навязать системе. Именно такое навязывание и осуществляют народные

лекари за счет компрессов из лекарственных растений. Например, при воспалении легких на грудь кладут тепловой (иногда даже горячий) компресс из печеного картофеля. При болях в печени делают компресс на область печени из семени льна, гороха, бобов, сои, клевера и других азотсодержащих растений. При переломах костей накладывают на зону перелома корни окопника (живокости) или мумие и, конечно, всегда накладывают сверху грелку.

Нагретый песок излучает мощные линии кремния и водорода, свободно проникающие через кожу и стимулирующие работу почек, сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

Лечебные компрессы

Компрессы бывают и несколько иного рода: для свертывания крови в ранах нужно приложить к ране нагретый камень из реки. При повышенной свертываемости крови в печени рекомендуется поставить на область печени компресс из жженого мха со старых каменных или глиняных стен. При коликах в печени от холода, при задержке мочи рекомендуется поставить на соответствующую область компресс из сухой винной барды. При выпадении прямой кишки от холода следует приложить к ней нагретый глиняный горшок, обмазанный растительным маслом. При коликах рекомендуется поставить на больное место компресс из промасленного войлока или приложить гладкий камень из реки. При холоде почек и поясницы можно нагревать область по-

ясницы волчьей или рысьей шкурой или шерстью. При холоде желудка, тонкой и толстой кишки полезно прогревать ладони. При скоплении мочевой кислоты в суставах следует ставить на больной сустав компресс из мелкого щебня, нагретого в вине, или из сухой винной барды с обожженной землей из муравейника. Если моча «закрывается» от холода, можно сделать на область почек и (или) мочевого пузыря компресс из осадка топленого масла. При отравлении мясным ядом, сужении горла и жаре рекомендуется ставить на больное место компресс с борцем разнолистным и грелку с холодной водой.

При коликах в тонком кишечнике можно сделать компресс на живот из талого настоя борца разнолистного и аира. Для этого сначала нужно приготовить настой из перечисленных растений (заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. борца или 1 ст. л. аира, настоять, укутав, 1 ч и процедить), а затем заморозить полученный настой или подержать его в морозильной камере 2–3 ч.

При коликах от жара нужно приложить к больному месту камень из реки или плоскую железку, а также сделать компресс из очитка, смешанного с простоквашей. При кровотечении из носа следует положить на нос ил из реки с чистой прозрачной водой. Речной ил прикладывают к деснам также при «жаре крови» в зубах и при отеке десен.

Компрессы хорошо снимают колющие боли. **Противопоказаны при ожирении, сыпях, иногда при желтухе.**

По месту применения можно выделить компрессы для туловища, для спины, смешанные компрессы для туловища и спины и компрессы на область живота.

Компресс для туловища

Достаточно большой кусок грубой материи (можно использовать мешковину) сложить в несколько раз таким образом, чтобы он мог закрыть горло, грудь и живот. Сложенное полотно намочить в холодной воде (зимой – в теплой), хорошо отжать и наложить на туловище так, чтобы компресс свешивался по обе стороны тела. Сверху положить одеяло, сложенное вдвое или втрое, чтобы преградить доступ воздуха к компрессу. Горло обернуть куском сукна для предохранения от воздуха и оставить это на 45–60 мин. Если компресс должен быть холодным, нужно намочить его снова. Через определенное время мокрый компресс снять, одеться и выполнить необходимые физические упражнения или полежать еще немного в постели. Компресс для туловища рекомендуется при скоплении газов. При этом необходимо, чтобы тело было теплым.

Компресс для спины

Компрессу на передней поверхности туловища соответствует компресс на спине, который, если нужно сделать компрессы обоих видов, накладывают в первую очередь. Намоченный и отжатый

лоскут достаточной длины (от первого шейного позвонка до конца позвоночного столба) раскладывают, сложив в несколько раз, на шерстяном одеяле и ложатся в постель на приготовленный компресс спиной, закладывая шерстяное одеяло на бока и прикрываясь сверху теплым ватным одеялом, чтобы не попал холодный воздух. Этот компресс рассчитан на 45 мин, а если необходимо более длительное воздействие, следует снова смочить лоскут в холодной воде. Компресс хорошо действует при болях в спине и позвоночнике. Он прекрасно помогает также при застоях крови и при лихорадочном жаре.

Большую помощь при остеохондрозе оказывает керосиновый компресс, обладающий и самостоятельным противовоспалительным и противо-болевым действием. Данный компресс готовится и накладывается следующим образом: смочить кусок хлопчатобумажной или иной ткани без примеси синтетических веществ в керосине и отжать так, чтобы с него не текло, но и не досуха. Положить лоскут на клеенку и одну из его сторон намылить хозяйственным мылом до появления блестящего мыльного слоя. Приготовленный таким образом компресс положить на спину или на больное место ненамыленной стороной. Мыльный слой необходим для того, чтобы керосин не испарялся во время процедуры, а всасывался кожей. Сверху лоскут накрыть клеенкой или целлофаном, затем слоем ваты и повязать куском шерстяной материи или платком. С этим компрессом

необходимо лежать на спине от 30 мин до 3 ч, в зависимости от чувствительности кожи. При этом необходимо учитывать, что слишком длительное наложение компресса может привести к ожогу, а слишком короткое не даст желаемого результата. Поэтому время процедуры больной должен контролировать, исходя из собственного самочувствия.

Смешанные компрессы

Смешанные компрессы для туловища и спины можно делать одновременно. Для этого необходимо приготовить оба компресса, как было описано выше, и положить компресс для спины в постель, а компресс для туловища возле постели. После чего нужно лечь на спину в постель на спинной компресс, наложить компресс для туловища и укрыться шерстяной тканью и ватным одеялом. Лежащего пациента следует тщательно укутать со всех сторон, чтобы не было доступа свежему воздуху. При этом шерстяное одеяло под спинным компрессом должно быть такой ширины, чтобы можно было закрыть им сразу оба компресса. Продолжительность процедуры от 45 мин до 1 ч. Она помогает при большом жаре, при скоплении газов, приливах крови и других недомоганиях.

Компрессы на область живота

Смочить в воде полотно, сложенное в несколько раз, отжать так, чтобы с него не капало, и положить на нижнюю часть живота (ниже области желудка), после чего хорошо накрыть больного

шерстяным одеялом на 1–2 часа. Двухчасовой компресс очень полезен при отягощении желудка, коликах, а также для оттока крови от сердца и грудной полости. Часто с этой целью употребляются разведенный уксус, отвар из овсяной соломы, сенной трухи и т. д.

Компрессы на лоб и затылок накладываются холодными при перегрузках. Эта процедура заменяет применение холодной воды в большом количестве.

Компресс на ухо

Смажьте вазелином или детским кремом кожу вокруг ушной раковины. Затем в слегка подогретом спиртовом растворе (50 мл спирта на 50 мл воды) или в водке намочите марлю или чистую мягкую салфетку, отожмите и положите вокруг ушной раковины. Сама раковина и слуховой проход должны оставаться открытыми. Из вощенной или компрессной бумаги вырежьте круг, сделайте надрез посередине и наденьте его на больное ухо, снова оставив раковину и слуховой проход открытыми. Поверх бумаги положите вокруг уха вату и закрепите ее бинтом. Держать компресс достаточно 1–2 часа, на ночь его ставить не надо, но повторять потом можно каждый день, пока болит ухо. Можно использовать для компресса и камфорный спирт, наполовину разведенный водой.

Обтирания

При любом обтирании нужно обращать внимание на то, чтобы все тело или обтираемая часть были равномерно влажные. Обтираться следует, не растираясь. Обтирания не должны продолжаться более 1–2 мин. При холодном теле или ознобе обтирание делать не следует. Влажные обтирания нельзя заменить обливанием в душе. Обтирания способствуют растворению и выделению болезнетворных веществ, тогда как обливание под душем такого эффекта не дает.

Полное обтирание для здоровых

Для этого нужно взять грубое полотенце, смочить его в холодной воде и начать обтирание от груди и живота, затем перейти на спину и после этого обмыть руки и ноги. Вся процедура должна продолжаться не более двух минут. После обтирания нужно, не вытираясь, одеться и делать физические упражнения до полного высыхания и согревания. Обтирания проводить 1 раз в день желательно утром после сна. Не имеющие возможности делать упражнения могут сразу лечь в постель на 15–30 мин. В зимнее время желательно перед обтиранием полежать в постели около 10 мин и обтираться, когда тело согреется.

Полное обтирание для больных

С. Кнейп считал, что всякое трение, растирание приносят больным гораздо больше вреда, чем пользы, вызывая неравномерное согревание, возбуждение и т. п. Обтирание, по его мнению, должно быть равномерным от головы до ступней

ног. Сначала больному в течение примерно 30 с обтирают спину и весь позвоночник, после чего больной снова ложится. Далее ему обмывают грудь и живот не более 1 мин и затем — руки и ноги. Осторожное и быстрое обтирание никогда не вредит, даже если его делать очень холодной водой, что, в сущности, дает наилучшие результаты. Но русская традиция допускает и грубое обтирание, что, однако, не сказывается вредно на состоянии организма.

Полное обтирание делают при болезнях, сопровождающихся сильной лихорадкой. Для обтирания более слабых больных можно вместо воды использовать уксус, разведенный водой. В русских традициях предусмотрено как нежное, так и грубое обтирание без вреда для здоровья.

Массаж — это способ лечения и предупреждения болезней. Его суть заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа. Массаж в основном делают руками, но существует и аппаратный массаж, проводимый при помощи специальных инструментов. Массаж является наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Его применяют как в профилактических целях — для общего укрепления организма, так и в различных областях медицины: хирургии, ортопедии, гинекологии, терапии, неврологии и др. Лечебный массаж может использоваться в качестве самостоятельного метода, а может применяться в сочетании с другими методами лечения. Но применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача.

С помощью массажа можно снять усталость, а можно подготовиться к большим физическим нагрузкам, поэтому массаж необходим спортсменам, а также людям тех профессий, для которых характерны значительные физические и умственные нагрузки.

Массаж показан всем здоровым людям, но в зависимости от возраста и реактивности нервной системы подход к каждому пациенту должен быть индивидуален. Для пожилых и ослабленных людей сеанс массажа должен быть менее длительным и интенсивным; не все массажные приемы им показаны.

История массажа

Еще в глубокой древности массаж был известен как лечебное средство. Массаж применяли первобытные люди. Очевидно, поглаживание, растирание, разминание больного места поначалу было чисто инстинктивным. Его делали на самых ранних этапах развития народной медицины.

Установлено, что много веков назад массаж применяли как лечебное средство народы, живущие на островах Тихого океана.

Происхождение слова «массаж» не имеет одинакового объяснения у разных специалистов. Одни считают, что оно произошло от арабского «mass» или «masch» — «нежно надавливать, касаться», другие — от греческого «masso» — «сжимать руками», третьи — от латинского «massa» — «прилипающее к пальцам». Но каково бы ни было происхождение этого слова, суть массажа остается одним и тем же.

С самых древних времен массаж являлся частью врачебного искусства.

Приемы массажа первыми описали индийцы и китайцы.

В Китае применять массаж стали в третьем тысячелетии до нашей эры. Там его использовали для лечения ревматических болей, вывихов, снятия усталости, спазм мышц и пр. При этом, делая массаж, китайцы растирали руками все тело, сдвигая нежно мышцы и производя особые подергивания в суставах. При подергивании слышался треск.

В одном из медицинских трактатов Древней Индии, известном под названием «Аюрведы», подробно описаны приемы массажа, применяемые индийцами при различных заболеваниях. Индусы производили разминание всего тела — с верхних конечностей до стоп. Индийцы первыми соединили паровые бани с массажем. При массаже в бане на раскаленные железные плиты лили определенное количество воды, которая, испаряясь, проникала в кожу. Когда тело человека достаточно увлажнялось, массируемого растягивали на полу, и двое слуг, по одному с каждой стороны, с различной силой сжимали расслабленные мышцы конечностей, а затем массировали живот и грудь. После этого человека переворачивали и делали массаж на задней поверхности тела.

Как в Индии, так и в Китае массаж выполнялся священнослужителями. Кроме того, в этих странах были созданы школы, в которых обучали приемам массажа.

В Древнем Китае были заложены истоки профилактической медицины. Там практически во всех провинциях были созданы лечебно-гим-

настические школы, в которых занимались подготовкой врачей, в совершенстве владевших приемами массажа и лечебной гимнастики.

Делали примитивный массаж и в странах Америки и Африки. Туземцы при многих болезнях применяли простейшие массажные приемы.

Применялся массаж и в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии. Он был известен в этих странах еще за 12 веков до н. э. В Египте массаж сочетали с воздействием бани. Из бани никто не выходил, не подвергшись массажу. Распаренного человека растирали, растягивали, мяли, давили на всевозможные лады руками различные части тела. Массировали все суставы. Первоначально массировали человека спереди, а затем сзади и с боков. Отдельно массировали руки: их сгибали, растягивали различные суставы всей руки, затем каждого пальца в отдельности, потом переходили на предплечье, плечо, грудь, спину, сгибая их в различные стороны. Кроме сгибания, растяжения и массажа суставов, применяли разминание и растирание всех остальных мышц.

Судя по изображениям, сохранившимся на древних барельефах и на некоторых египетских папирусах, можно сделать вывод о том, что ассирийцы, персы, египтяне не только были знакомы с массажем, но и применяли его с лечебной целью. Из Египта массаж широко распространился в Древнюю Грецию, где совместно с гимнастикой занял важное место в искусстве лечения болезней. Массаж считался одним из основ-

ных элементов греческой медицины. Его применение было обязательным.

В «Одиссее» Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его мазями, а женщины разминали тела воинов перед сражениями. Известные греческие врачи — Геродикос, Гиппократ и другие, в своих трудах также подробно описывали многие приемы массажа. Массаж в те времена использовался с гигиенической и лечебной целями (при заболеваниях суставов и вывихах).

Гиппократ (459—377 гг. до н. э.) опытным путем проверил все теоретические положения о массаже. В своих трудах он писал: «...сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивания или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани».

Массаж в Древней Греции проводился в банях с натиранием маслами и мазями.

В Древней Греции считали, что массаж нужно применять не только в медицине, но и в быту, и спорте, внедряли его в школе и армии. Там существовали специальные салоны по уходу за кожей лица и рук, в которых проводились гигиенический и косметический массажи.

В Древнем Риме, как в свое время в Китае и Индии, были открыты школы массажа. Их основали греческие врачи — Асклепиад и его ученики. Асклепиад делил массаж на сухой и с маслами,

сильный и слабый, кратковременный и продолжительный; Парацельс рекомендовал растирания для удаления отложений и отеков; Гален установил девять видов массажа и описал их методику.

В римских банях (термах) также широко применялся массаж — там были комнаты, специально предназначенные для массажа. В них рабы разминали и растирали тела купающихся. Перед массажем римляне проделывали ряд гимнастических упражнений. После этого все тело массировалось и натиралось маслами. Благодаря римлянам массаж стал частью системы военного и физического воспитания.

По свидетельству Плутарха, великий полководец Рима Гай Юлий Цезарь постоянно пользовался массажем, используя для этого специально обученных рабов-массажистов.

Восточная медицина достигла наибольшего расцвета в X—XI вв. В это время много внимания уделялось разработке новых методов лечения и предупреждения различных заболеваний.

Очень широко бани и массаж применялись в Турции и Персии. Школа восточного массажа отличалась от школы Древней Греции и Рима. Отличие состояло в том, что турки массировали подобно египтянам и африканцам: растирали и давили пальцами, перетирали ткани. Массаж делался в банях в отдельной сухой и нагретой комнате. Специалисты восточного массажа работали

руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

В Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивания, растирания веником, активные движения. У древних славян эта форма массажа называлась «хвощением». Эта процедура была описана в летописях.

Славяне при ревматических болях и при травмах растирали суставы и разминали мышцы и другие части тела. При этом они использовали для втирания различные мази, приготовленные на основе трав и кореньев. Вымывшись, они переходили в сильно нагретую паровую комнату, и там банщик хлестал их березовым веником, предварительно распаренным в горячей воде, затем растирал их, потом окатывал поочередно несколькими ведрами теплой и холодной воды все тело с головы до ног. Сильное хлестание веником можно сравнить с энергичным растиранием. Кроме того, веником проводилось скобление и растирание всего тела сверху вниз. Такой двойной прием обеспечивает закаливание, возбуждает кожу и предохраняет от заболевания при погружении в снег или ледяную воду после бани.

В то время, когда на Востоке процветала наука, в Европе практически не применялись массаж и физические упражнения. В это время на Западе царил средневековье, господствовали власть церкви и ее догмы. Идеи умерщвления плоти и аскетизма не могли способствовать расширенно-

му применению массажа. Массаж проводился различными шарлатанами, в то время как ученые занимались алхимией, поисками философского камня и эликсира жизни.

Лишь в эпоху Возрождения возник интерес к гимнастике и массажу. Это произошло в XIV—XV вв. после появления работ по анатомии Монди де Сиучи. Европейские врачи начали анализировать и развивать труды врачей Древней Греции и Древнего Рима. Стал возникать некоторый интерес к лечебной гимнастике и массажу. Были написаны книги о банях и телесных упражнениях древних греков и римлян.

Развитию медицинской науки в эпоху Возрождения способствовали бельгийский анатом Андреас Везалий (1514—1564 гг.) и английский врач Уильям Гарвей (1578—1657 гг.). Андреас Везалий по праву считается создателем анатомии как науки, поскольку он одним из первых описал многие органы человека. Гарвей внес огромный вклад в физиологию, открыв и описав систему кровообращения.

Знаменитый Меркулиус собрал всю литературу того времени по массажу и гимнастике и написал известное сочинение «Искусство гимнастики», в котором раскрыл три вида растирания: слабое, сильное и среднее. Кроме того, автор снабдил свое издание иллюстрациями и подробными методическими указаниями. После публикации трактата Джованни Борелли «Движение животных» массаж стал развиваться быстрыми темпа-

ми. В нем Борелли показывает физиологический путь изучения движения.

В 1780 г. появилось сочинение знаменитого французского клинициста Клемана Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика». В этой работе он приводит многочисленные данные о том, насколько эффективным оказывался массаж, применяемый в гимнастике и хирургии. Он писал, что «движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение». Самым действенным приемом массажа он считал растирание, рекомендуя два способа: сухое и влажное. При этом подробно описывал методику проведения приемов: «Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как лечебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья».

Методическое обоснование лечебного массажа дал основатель «шведской» системы гимнастики Генрих Линг (1776–1839 гг.). Пропагандировать массаж он стал после того как сам убедился в его эффективности. Получив в сражении ранение плечевого сустава, осложнившееся нарушением подвижности руки, Линг занялся фехтованием и

начал постоянно применять массаж. Через некоторое время функции руки практически восстановились. Вдохновленный происшедшим с ним, Линг стал разрабатывать методы гимнастики и массажа.

После многочисленных исследований он опубликовал научный труд «Общие основы гимнастики», в котором писал, что «массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм». Также Линг придавал большое значение массажу в системе врачебной гимнастики. Он считал массаж очень эффективным средством в борьбе с утомлением, подчеркивал его лечебное действие при двигательных расстройствах, возникающих в результате травм, а также при хирургических заболеваниях и болезнях внутренних органов.

Со временем массаж и лечебная гимнастика начинают использоваться на всех континентах. В XIX в. во Франции, Германии, Англии и других странах появляются многочисленные труды о массаже и о результатах его применения при лечении различных болезней. Этому способствует развитие таких наук, как биология, анатомия, физиология.

Большой вклад в разработку методики проведения лечебного массажа внесли русские ученые М. Я. Мудров, А. А. Остроумов, В. А. Манассеин, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов и многие другие.

Еще в Индии и Китае, Древней Греции и Риме массаж широко использовался в системе физического воспитания воинов, гладиаторов и кулачных бойцов. Римляне и греки выделяли такие виды массажа, как предварительный (выполняемый перед выходом атлета на арену), тренировочный, восстановительный (для снятия утомления).

Системы массажа

В настоящее время существует четыре системы массажа: российская, финская, шведская и восточная.

Восточная система массажа отличается от классического массажа по своей технике выполнения. Восточный массаж направлен на то, чтобы освободить массируемые мышцы от венозной крови и придать гибкость суставам. Выполняется восточный массаж не только руками, но и ногами (педиальный массаж). Чаще всего массаж ногами применяется для массирования сильных мышц спортсменов.

Российская, шведская и финская системы массажа в некоторой степени схожи между собой, т. к. они многие годы перенимали друг у друга лучшее, что позволило им постоянно совершенствовать свою технику.

Шведская система массажа, основателем которой был П. Линг (1776—1831 гг.), использовала приемы массажа, применявшиеся в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае. Система

получила дальнейшее развитие, когда в 1813 г. в Стокгольме был открыт Государственный институт массажа и лечебной гимнастики. В основном шведская система массажа была направлена на массаж суставов. Главными ее приемами были приемы поглаживания, растирания и движения, причем большая часть времени в сеансе массажа по шведской системе отводилась на растирание (60–70%).

В отличие от классического массажа, направленного на улучшение кровообращения и лимфотока, задачи шведской системы массажа заключаются в растягивании мышц и нервно-сосудистых пучков, а также в растирании уплотнений в тканях. По системе шведского массажа последовательность при массаже нижних конечностей следующая: стопа, голень, бедро. Последовательность при массаже верхних конечностей такая: кисть, предплечье, плечо. В отличие от классического массажа, в котором последовательность обратная (бедро, голень, стопа; плечо, предплечье, кисть), — шведский массаж не имеет отсасывающего эффекта.

Отличается шведская система массажа от других систем и тем, что в ней, кроме приемов массажа, используется шведская гимнастика. В последнее время шведский массаж несколько изменился: в него вошли из российской системы массажа приемы разминания, а также методика общего массажа.

Финская система массажа использует большей частью прием разминания подушечкой большого пальца, что дает хорошие результаты при массаже плоских мышц. Однако на других участках тела такой способ не дает эффекта, к тому же он не позволяет пользоваться многими приемами классического массажа, в которых необходимо применять все пальцы или кисть руки.

Так же, как и шведский массаж, финская система массажа не обладает отсасывающим эффектом, т. к. имеет ту же последовательность при массаже конечностей (стопа, голень, бедро; кисть, предплечье, плечо).

Как и шведская система, финская система массажа пополняется приемами из других систем. Из шведской системы в финский массаж вошли приемы растирания, а из российской — приемы разминания.

Российская система массажа возникла раньше шведской. Она получила широкое распространение не только в нашей стране, но и за ее пределами благодаря талантливым российским ученым и врачам.

Основоположник русской терапевтической школы М. Я. Мудров (1776—1831 гг.) рекомендовал как можно чаще применять водолечение, гимнастику и массаж. Им была написана книга «Слово о пользе и предметах водной гигиены, или Науки сохранять здоровье военнотружущим».

Боткин широко использовал массаж живота, чтобы возбудить и усилить перистальтику кишечника. Проведение этого приема он рекомендовал при смещении и подвижности печени и утверждал, что такой массаж «...при правильном, ловком и искусном применении может дать прекрасные результаты, но пользоваться им следует только в светлые паузы и применять его систематически, ежедневно».

Выдающийся хирург того времени Н. А. Вельяминов был поклонником физических методов лечения, широко применял массаж в практической травматологии. В своих научных исследованиях он большое место отводил массажу, уделял большое внимание организационно-методическим вопросам массажа.

Виды массажа

Оздоровительный массаж

Оздоровительный массаж применяется для усиления движения крови по организму, расслабления мышц и улучшения питания их кровью. Такой массаж полезен при уплотнении рыхлых органов, затвердении мягких, разрыхлении плотных и размягчении твердых органов.

Массаж наиболее эффективен до полудня. Сделанный во второй половине дня массаж, по мнению Авиценны, практически не оказывает лечебного воздействия. Положительный эффект при растирании дает применение эфирных масел, ко-

которые быстро проникают через кожу в кровь, а затем выводятся через легкие и почки, оказывая на эти органы противовоспалительное воздействие. Секреты деревьев — их смолы, поступающие через поры кожи в организм человека, укрепляют нервы.

Лечебный и профилактический массаж

Лечебный и профилактический массаж уменьшает напряжение мышц, растяжение связок, судороги, дает больше энергии. В процессе массажа выделяются эндорфины (естественные подавители боли). С помощью диеты и упражнений массаж уменьшает подкожный жир, мышцы становятся эластичными, что позволяет спортсменам тренироваться с большими нагрузками без опасности навредить себе, помогает уменьшать отеки, помогает укрепить спину и дополняет лечение у мануального терапевта, увеличивает количество красных и белых клеток крови, усиливает циркуляцию крови.

Терапевтический массаж

Терапевтический массаж может быть важным компонентом здорового образа жизни. Он помогает сохранять тело и дух в отличной форме, поддерживает здоровую кожу, улучшает циркуляцию крови и лимфы, расслабляет уставшие мускулы и улучшает подвижность суставов, обеспечивает общее расслабление, улучшает функционирование иммунной системы.

Терапевтический массаж может помочь устранить различные проблемы и вернуть организм к оптимальному равновесию, снять общее мышечное напряжение и боли, головные боли, боли в спине, слабую циркуляцию крови, стрессы и беспокойство. Терапевтический массаж восстанавливает усталые и напряженные мускулы, помогает улучшить гибкость, ускоряет восстановление после нагрузок, уменьшает нервозность.

Терапевтический массаж эффективен в устранении отрицательных эффектов старения, появляющихся в среднем и пожилом возрасте. Он помогает сохранить ткани и функции организма в молодом состоянии, улучшает циркуляцию крови и лимфы, поддерживает здоровую, гладкую кожу, усиливает функции иммунной системы, уменьшает мышечные боли. Терапевтический массаж помогает быстро восстановиться после стресса и избежать заболеваний, связанных с постоянным нервным напряжением, обезболивает болевые точки, расслабляет напряженные мускулы, уменьшает беспокойство, нормализует блокированный энергетический поток, усиливает функции иммунной системы, восстанавливает чувство спокойствия и благополучия.

Терапевтический массаж применяют: при беременности (для облегчения болей и усталости в спине, ногах, для предотвращения появления на коже растяжек), детям на первом и втором году жизни, для успешного психомоторного развития, инвалидам, пожилым людям.

Условия проведения массажа

При несоблюдении основных гигиенических требований даже умело выполненный массаж не принесет желаемого результата, поэтому при проведении сеанса массажа должны быть учтены главные его условия.

Массажный кабинет и его оборудование

Сеанс массажа лучше всего проводить в изолированном теплом помещении, температура воздуха в котором должна быть от + 20 до +22 °С, в противном случае пациент будет чувствовать дискомфорт. Массажный кабинет должен быть хорошо освещенным, т. к. при недостаточном освещении кабинета массажист будет быстро уставать. Освещение нужно установить таким образом, чтобы осветительные приборы не раздражали глаза массажиста, а на пациента свет падал под углом. Наиболее эффективно для этого использовать естественный свет или лампы дневного света.

Массажный кабинет обязательно должен проветриваться, с этой целью необходимо оборудовать в нем приточно-вытяжное устройство, которое обеспечит многократный обмен воздуха. Если такого устройства нет, то в кабинете должна быть специальная фрамуга, через которую поток воздуха направляется вверх.

Выполнять гигиенический и спортивный массаж можно и на открытом воздухе, если температура воздуха не ниже +20°С. Место проведения

массажа должно быть хорошо защищено от ветра и солнечных лучей.

Кабинет, предназначенный для проведения массажа, должен быть правильно оборудован. В нем обязательно должны быть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения одежды. В кабинете обязательно должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, клей БФ-6, тальк, 3%-й водный раствор аммиака, валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы (на 3, 5, 10, 25 минут).

Желательно также, чтобы недалеко от массажного кабинета находились туалет и душевая комната.

Проводится массаж на кушетке. Для этой цели используются кушетки различных конструкций.

У некоторых из них приподнимаются ножной и головной концы, а у других имеются прикрепленные подлокотники и подголовники.

Выполнять массаж на жестких покрытиях или мягких кроватях не рекомендуется.

Для проведения массажа рук лучше использовать стол, высота которого 70–80 см, длина 50 см, ширина 30 см, и подушку, набитую ватой или поролоном. Наличие винтового стула на колесиках будет нелишним.

Требования к массажисту

Во время проведения сеанса массажа объем всех знаний, умений и навыков массажиста, а также его профессионализм играют большую роль. Важно, чтобы массажист мог расположить к себе пациента, стремился помочь ему, максимально прилагая к этому все усилия. Массажисту необходимо обладать такими качествами, как уверенность, уравновешенность, тактичность. Он должен убедить пациента в силе массажа, поэтому при работе массажисту очень важно быть спокойным, терпеливым, а также внимательным и дружелюбным по отношению к пациенту.

Массаж проводится только по методике, которая составлена на основании диагноза. Большое значение имеет систематичность проведения сеансов массажа.

Очень важно помнить при выполнении массажа о сохранении своей энергии, которую не стоит растрачивать впустую, делая ненужные движения. Движения, производимые руками, должны быть мягкими и плавными, повторяющимися в одном ритме, но ни в коем случае не резкими. Массажист должен одинаково владеть техникой выполнения приемов как правой, так и левой рукой. При проведении массажа в работе должна участвовать лишь та группа мышц, которая необходима для выполняемого в данный момент приема. Например, если прием выполняется только кистью, мышцы плеча и предплечья не должны быть задействованы.

Кисти рук массажиста должны быть теплыми, сухими и пластичными, а также выносливыми и сильными.

Чтобы холодные и влажные руки стали сухими и теплыми, нужно использовать теплые ванночки с переменной температурой, а также растирания одеколоном, лимонным соком или спиртовым раствором.

Для выработки силы и выносливости рук рекомендуется использовать гантели и штангу. Также неплохо влияют на тренированность рук различные комплексы упражнений и спортивные занятия.

Немаловажную роль играет тренировка гибкости лучезапястных суставов; тренировать надо и пальцы, добиваясь большей их подвижности и гибкости.

Важно, чтобы на руках массажиста не было ссадин, царапин, трещин, а ногти были коротко острижены. Ни в коем случае нельзя проводить массаж при воспалительных или грибковых заболеваниях рук, т. к. инфекцию легко можно передать пациенту во время массажа. Перед началом сеанса массажист обязательно должен вымыть руки теплой водой с мылом, а затем смазать их смягчающим кремом.

Во время проведения сеанса массажа на массажисте должен быть чистый халат, на ногах у него должна быть легкая, свободная обувь. Часы, кольца и браслеты необходимо снять, т. к. укра-

шениями и часами можно повредить кожу пациента.

Очень важно, чтобы рабочая поза массажиста была комфортной. Время от времени ее нужно менять, потому что продолжительное выполнение массажа в одном и том же положении очень утомляет мышцы.

Вести беседы во время сеанса не рекомендуется, т. к. это сбивает дыхание массажиста, ведет к утомлению, а также отвлекает от работы.

Массажист обязан хорошо знать анатомию и физиологию, показания и противопоказания к проведению массажа. Необходимо знать все о физиологическом действии отдельных приемов, иметь четкое представление о действии одного и того же приема, который выполняется с различной силой или темпом. Также важно хорошо помнить, когда используется тот или другой прием и когда можно перейти от одного приема к другому.

Требования к пациенту

Перед проведением сеанса массажа пациент должен принять теплый душ, а если это невозможно по каким-либо причинам, то достаточно будет помыть ноги и обтереть все тело влажным полотенцем.

При местном массаже участок тела, на котором будет выполняться массаж, нужно протереть спиртом или одеколоном.

Во время проведения массажа, для достижения лучшего эффекта, рекомендуется, чтобы кожа

была открыта. Если по каким-то причинам это сделать невозможно, а также при значительном волосяном покрове на теле массируемого (чтобы не раздражать волосяные луковицы) массаж можно провести через тонкую чистую ткань из натуральных волокон.

Места повреждений кожи (ссадины, мелкие ранки, царапины) необходимо обработать йодом, бриллиантовой зеленью или клеем БФ-6. Во время массажа эти участки нужно обходить.

При некоторых кожных заболеваниях (лишай, экзема и др.) массаж производить нельзя.

При проведении массажа пациент должен принять наиболее удобное положение и постараться полностью расслабить мышцы. При несоблюдении этих условий массаж не даст желаемых результатов.

Одно из важнейших условий для правильного проведения массажа — устойчивое положение массируемой части тела. Когда прочная основа для массируемого участка тела отсутствует, то достичь полного расслабления мышц невозможно, т. к. пациенту приходится напрягать мышцы конечностей.

Если массируемый занимает положение лежа на спине, то для придания среднего физиологического положения необходимо отвести нижнюю конечность от вертикали на угол в 35° и согнуть ее в коленном суставе под углом 45° .

Путем отведения плеча от вертикальной плоскости на 45° , сгибания предплечья в локтевом

суставе под углом 110° и сгибания кисти в лучезапястном суставе под углом 100° достигается среднее физиологическое положение для мышц верхней конечности.

Если массируемый лежит на животе, чтобы добиться расслабления мышц нижней конечности, пужно подложить валик под голень. В зависимости от высоты массажного стола угол сгибания в коленном суставе может меняться от 25 до 40° . Также на угол сгибания в коленном суставе влияет рост массажиста.

Чтобы добиться максимального расслабления мышц верхней конечности, массируемый должен принять такое исходное положение, при котором рука будет расположена вдоль туловища. Угол сгибания между предплечьем и плечом должен составить 110 градусов.

Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)

Для профилактики и лечения травм и заболеваний применяются различные мази, гели и кремы, оказывающие анальгезирующее (обезболивающее), противовоспалительное, гиперемизирующее (усиление кровотока), противоотечное действия.

По статистике 95% массажистов применяют масло для массажа, 5% для скольжения используют тальк, детскую присыпку или вовсе не используют средств для усиления скольжения.

Для массажа широко применяется оливковое масло. Оно имеет большую плотность, чем мине-

ральное масло. Хорошо впитывается, что важно для разминания (иначе руки будут проскальзывать и прием будет выполняться некачественно). При массаже с оливковым маслом тело хорошо разогревается. Масло имеет очень слабый запах.

В последнее время в продаже стали появляться и другие масла, применяемые для массажа. В ароматерапевтическом массаже они называются базисными, т. к. они составляют основу, а в них добавляют несколько капель эфирных масел. К базисным маслам относятся: миндальное, авокадо, персиковое, масло из виноградных косточек. Масла должны быть нерафинированные и холодной прессации.

Преимущества массажа с маслом: хорошее скольжение, разогревание, приятные ощущения, можно применять на влажную кожу (после бани, душа).

Недостатки массажа с маслом (обычно при чрезмерном использовании масла): проскальзывание рук при разминании, ощущение масляной пленки на теле после массажа.

Для профилактики и лечения различных заболеваний применяются специальные мази, которые положительно воздействуют на мышцы и ткани за счет содержащихся в них компонентов.

Противовоспалительные мази включают в себя ароматические масла, гепарин, конский каштан, арнику, эфирные масла, гиалуронидазу. Гиперемизирующие мази содержат никотиновую кислоту, метилсалицилат, камфору, капсицин, змеиный,

а также пчелиный яды. Они воздействуют на расширение сосудов и активизируют мышечный кровоток.

Мази используются для снятия болей, скорейшего восстановления травмированных тканей и повышения температуры массируемых мышц и тканей.

Нередки случаи аллергических реакций на разогревающие мази, они выражаются в покраснении кожи, припухлостях и пр. В связи с этим перед их использованием необходимо провести тест на чувствительность: небольшое количество мази втирается в кожу. Если по прошествии нескольких часов никаких изменений на коже не обнаружено, то ее можно применять. Часто аллергические реакции наблюдаются у тех, кто продолжительный период пользовался какой-то мазью.

Клинически установлено, что после применения разогревающих мазей (слонц, рейневрол, никофлекс) возникает покраснение кожи. Образуется оно в результате впитавшихся компонентов и механического фактора.

Успокаивающее и расслабляющее действие на травмированный участок оказывают активные компоненты, входящие в состав мазей. При их использовании значительно сокращаются сроки лечения.

Анестезирующая жидкость состоит из ментола, новокаина, анестезина и спирта. Она используется при следующих заболеваниях: радикулит,

миозит, а также при ушибах и растяжениях сумочно-связочного аппарата. На травмированный участок наносится небольшое количество жидкости, затем втирается массирующими движениями.

Апизартрон

Включает в себя метилсалидилат, горчичное масло, пчелиный яд. Применяется при миозите, невралгии, ушибах, радикулите и др. На больной участок накладывается небольшое количество мази. После ее впитывания, которое происходит через 1–2 минуты, выполняется массаж. Массаж с использованием мази проводится от 1 до 3 раз в день. Если наблюдается большая чувствительность к препарату, то применение следует начинать с наименьшей дозы (до 1 г). При нормальной реакции на препарат дозу можно увеличить.

Венорутон-гель

Используется при ушибах, острых травмах, отеках, тромбозах и др. Обладает охлаждающим эффектом, расслабляет мышцы, снимает болевые ощущения. Применяется следующим образом: на поврежденный участок гель наносится несколько раз в течение дня и фиксируется повязкой. При использовании Венорутон-геля противопоказаны тепловые процедуры!

Весима

В состав массажного масла «Весима» входят компоненты из лекарственных трав. Оно различается по видам: Б, М, I, П, Y, К. Используется как обезболивающее средство при различных

травмах и заболеваниях. Применяется следующим образом: небольшое количество масла наносится на больное место, после чего проводится сеанс массажа.

Випратокс

Состоит из метилсалицилата, камфоры, змеиных ядов. Показан при таких заболеваниях, как артрит, периартрит, а также миозит, при повреждениях сумочно-связочного аппарата, ушибах. Сначала мазь накладывается на поврежденный участок, а затем выполняется массаж.

Випросал

Включает в себя салициловую кислоту, глицерин, парафин, вазелин, пихтовое масло, камфору, яд гюрзы. Небольшое количество мази наносится на болезненное место, после чего производится сеанс массажа.

Вирапин

В состав Вирапина входит большое количество пчелиного яда. Мазь используется при артритах, радикулитах, миозитах, ушибах. На больной участок накладывается небольшое количество мази, затем выполняется массаж продолжительностью 5–10 минут.

Геморид

Используется при геморрое. Мазь состоит из камфоры, ментола, адреналина, прокаина и активных веществ.

Гепариновая мазь

В 1 г мази содержится 200 усл. ед. гепарина. Снимает отеки, рассасывает инфильтраты, оказывает антисептическое действие. Используется при тромбофлебите, лимфостазе, варикозном расширении вен, венозном отеке, язвах на голени, ушибах и воспалительных процессах. На болезненный участок накладывается мазь и фиксируется при помощи повязки.

Гимнастогал

Показан при бронхите, радикулите, артрите, люмбаго, миозите, растяжениях и ушибах сумочно-связочного аппарата и др. При бронхите наносится на область трудной клетки. Мазь оказывает хороший тепловой эффект. На болезненную область наносится немного мази, затем выполняется массаж. По окончании массажного сеанса необходимо вымыть руки горячей водой.

Жидкость Камфоцин

Включает в себя салициловую кислоту, настойку перца, камфору, скипидар, касторовое масло, используется при ушибах, растяжениях, миозитах и артритах.

Капситрин

Состоит из раствора аммиака, а также настоек стручкового перца и зверобоя. Применяется для лечения миозитов, радикулитов, ушибов и др.

Капсодерма

В состав мази Капсодерма входят капсацин, камфора, активные компоненты. Показана при

ишиасе, миозите, люмбаго, ревматоидном артрите, различных мышечных болях и растяжениях. Небольшое количество мази наносится на болезненный участок, и выполняется массаж. При экскориациях применение капсодермы противопоказано.

Лидокаин

Содержит в своем составе лидокаин и другие активные вещества. Используется при травмах опорно-двигательного аппарата. При острых травмах в течение суток применяется многократно. На болезненное место накладывается мазь, затем она втирается.

Линимент перцово-камфорный

Состоит из камфорного спирта и настойки стручкового перца. Показан для растирания больных участков при ушибах, радикулите, миозите, а также невралгии.

Линимент сложноперцовый

Включает в себя нашатырный спирт, настойку стручкового перца и мыло зеленое. Используется для лечения люмбаго, миозита, радикулита, ушибов и др. Применяется для растирания больных участков.

Мелливенон

Состоит из хлороформа, пчелиного яда и других активных компонентов. Показан при бурситах, артритах, миозитах, остеохондрозе, мышечных болях различного рода и др. Мазь накладывается на болезненный участок, после чего выпол-

няется массаж. После завершения массажного сеанса необходимо вымыть руки горячей водой с мылом. Использовать мелливенон при наличии на коже ссадин нельзя, также следует избегать попадания мази на слизистые оболочки. Мелливенон применяется и для проведения лечения ультразвуком.

Ментоловая мазь

Включает в себя ланолин, ментол, метилсалицилат и желтый воск. Применяется при мышечных болях, артритах, ушибах и др.

Миотон

В состав Миотона входят масла, лекарственные растения, активные компоненты. Мазь активизирует кровообращение, оказывает антисептическое действие, снимает боль. Существуют несколько видов миотона: А, В, С. Миотон-В используется перед спортивным состязанием или предстоящей физической нагрузкой. Он разогревает мышечные ткани. Миотон-А показан после тренировки или соревнования. Благодаря разогревающему свойству он снимает мышечное напряжение. Также он используется при восстановительном массаже. При травмах различного характера, воспалительных процессах применяется Миотон-С. Он используется также перед соревнованиями и тренировками. Следует избегать попадания данной мази на слизистые оболочки и ссадины.

Метилсалицилат

Обладает антисептическим действием, снимает боль, используется как в чистом виде, так и в смеси с жирными маслами и хлороформом — при радикулите, люмбаго, миозите.

Нефталгин

Представляет собой анальгезирующую эмульсию, которая содержит анальгин, кислоты кашалотового жира, метилсалицилат, нафталанскую нефть. Применяется при ушибах, растяжениях, радикулитах и др.

Нео-капсидерм

Состоит из камфоры, масел и других веществ. Используется главным образом при различного рода повреждениях сумочно-связочного аппарата, а также ушибах, миозитах и люмбаго. Применяется данная мазь следующим образом: небольшое ее количество наносится на больной участок, после чего проводится сеанс массажа.

Никовен

Включает в себя гепариноид, бензилникотин и активные компоненты. Показан при гематомах, варикозном расширении вен, растяжениях и ушибах. Небольшое количество мази накладывается на больное место, затем выполняется массаж. Вместо массажа можно наложить повязку.

Никодан

Состоит из гепарина и активных веществ. Он показан при хроническом бронхите, ревматизме, различного рода мышечных болях и растяжениях

сумочно-связочного аппарата. Сначала на больной участок наносится небольшое количество мази, а затем выполняется массаж. Сеанс массажа можно заменить наложением повязки. Перед применением мази необходимо провести тест на чувствительность кожи к этому препарату.

Никофлекс

В состав крема Никофлекс входят лавандовое масло, капсаicin, этилникотинад. Никофлекс — разогревающая мазь, благодаря своему специальному составу после втирания легко проникает в поры кожи, быстро рассасывается: по сравнению с общепринятыми мазями, компрессами и прочими втирающими средствами не оставляет пятен на одежде и не дает запаха масла и ему подобных веществ.

Он используется при различных ушибах, мышечных болях, судорогах, артрозах (остеоартрозы), миалгии, спондилоартрозах и сюда относящихся невралгиях, хронических полиартритах, прочих артритах, затихших тендовагинитах. У спортсменов — для повышения тонуса мышц. На мышечную область, подлежащую разогреванию, выдавить 1–2 грамма (полоску мази длиной 4–5 см) и слабым массированием в течение 3–4 минут втирать до слабого покраснения кожи.

Внимание! Травмированную поверхность кожи, а также глазную и слизистую оболочку оберегать от воздействия Никофлекса. Использование препарата неприемлемо у лиц с особо чу-

вствительной кожей. После втирания крема желательно вымыть руки теплой, мыльной водой.

Перклузон

Перклузон — анальгезирующая мазь. Ее применяют при ушибах, растяжениях, флебитах и тромбофлебитах, люмбаго и др. При использовании мази для лечения перечисленных заболеваний ее сначала наносят на болезненный участок, а затем фиксируют повязкой. При других заболеваниях ее применяют для выполнения массажа.

Пикарил-линимент

Содержит метилсалицилат, хлороформ, бензилникотин. Показан при травмах опорно-двигательного аппарата, радикулитах, миозитах и др. Перед тем как выполнить массаж небольшое количество мази наносится на больной участок. Применение пикарила при ссадинах противопоказано.

Реймон-гель

Состоит из активных компонентов. Он используется при растяжениях и ушибах, мышечных болях ревматического характера, периартритах, ишиасе и др. Гель накладывается на больной участок и фиксируется повязкой.

Реоневрол

Включает в себя камфору, метилсалицилат и активные вещества. Рекомендуются при ишиасе, неврите, радикулите и др. Способ применения: небольшое количество мази наносится на кожу, а затем выполняется массаж.

Репарил-гель

Состоит из гепарина, конского каштана, которые способствуют снижению болевых ощущений. Активные компоненты, входящие в состав геля, быстро проникают в кожу и оказывают охлаждающий эффект, снижают количество накопившейся воды в тканях и отеки, снимают боль и оказывают разогревающее и антисептическое действия. Гель применяется при воспалительных процессах различного характера, лимфостазе, отеках. Небольшое его количество наносится на болезненный участок и фиксируется повязкой. При острой травме необходимо накладывать повязку с гелем многократно.

Рихтофит-спорт

Крем Рихтофит-спорт (Венгрия) содержит экстракты лекарственных растений, масла и другие активные компоненты. При использовании крема во время массажа достигается эффект релаксации мышц, регенерации кожи, а также снимается воспаление. Крем показан при ушибах, растяжениях, миозитах, миалгиях и др. Он наносится на травмированный участок и втирается.

Троксевазин-гель

Состоит из активных компонентов и оказывает антисептическое и обезболивающее действия. Используется при посттравматическом синдроме, венозной недостаточности, отеках. Применяется следующим образом: небольшое количество геля накладывается на болезненное место и фиксируется повязкой.

Финалгон

Содержит 2,5% бутоксиэтилового эфира никотиновой кислоты и 0,4% ванилиламида нониловой кислоты. Рекомендуются при артрите, люмбаго, неврите, ревматической боли в суставах и мышцах, нарушении кровообращения, радикулитах. Мазь наносится на больной участок кожи и тщательно втирается. После нанесения Финалгона можно усилить его лечебное действие, накрыв данный участок кожи шерстяной тканью (или чем-нибудь подобным). При нанесении избыточного количества Финалгона эффект может быть несколько смягчен, если промокнуть кожу ваткой, смоченной в масле. Применение мази следует начинать с минимальных количеств. Не следует использовать мазь при очень чувствительной коже. Нужно избегать попадания мази на слизистые оболочки и поврежденные участки кожи, ссадины. По окончании сеанса массажа следует тщательно вымыть руки горячей водой с мылом.

Хранить в надежном, недоступном для детей месте!

Элакур

Является антиревматическим средством. В его состав входят капсаicin, пропиленникотинат, метилсалицилат и другие активные компоненты, вызывающие гиперемию кожи. Он показан при миозитах, люмбаго, артритах и миогелозах. На травмированный участок кожи накладывается небольшое количество мази и выполняется массаж.

Эфкамон

Содержит метилсалицилат, гвоздичное и эфкалиптовое масла, камфору, ментол и другие составляющие. Он оказывает обезболивающее действие и применяется при ушибах, люмбаго, миозитах и радикулитах. Способ применения: на больной участок наложить немного мази и выполнить массаж.

Используемое количество крема или масла должно соответствовать площади кожи, на которую препарат наносится. Препарат в количестве приблизительно 1/4 чайной ложки (=1мл) следует наносить на участок кожи размером в ладонь.

Лечебный массаж

Лечебный массаж помогает восстановлению нормальной деятельности всего организма. Лечебный массаж имеет свою классификацию, в основе которой лежит характер заболевания. Так, выделяют массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях органов дыхания, массаж при заболеваниях органов, участвующих в пищеварении, и т. д. Метод выполнения массажа может меняться в зависимости от характера того или иного заболевания. При травмах или заболеваниях опорно-двигательного аппарата методика выполнения массажа подразделяется на методику массажа при заболеваниях позвоночника и методику массажа при заболеваниях суставов. При заболеваниях органов пищеварительного тракта — ме-

тодика массажа кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – методика массажа при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и т. д.

Для каждого заболевания существует своя методика массажа, которая зависит от причины заболевания, патогенеза заболевания, клинических форм его проявления, специфики действия тех или иных приемов массажа на организм. Поэтому, например, методика выполнения массажа спины при сколиозе отличается от методики массажа спины при остеохондрозе позвоночника, а методика массажа при гипертонии – от методики массажа руки при шейно-грудном остеохондрозе. Кроме того, нужно учитывать, что методика массажа меняется на различных стадиях одного и того же заболевания. Но это еще не все. Одно и то же заболевание у разных людей протекает по-разному, поэтому методика выполнения массажа должна разрабатываться не только с учетом самого заболевания, но и конкретно для определенного пациента.

В лечебном массаже как техника, так и методика выполнения приемов массажа те же, что и в гигиеническом массаже. Он включает поглаживание, разминание, выжимание, вибрацию, растирание. Отбор приемов зависит от конфигурации мышц, характера заболевания, места выполнения массажа. Лечение можно сделать более эффективным, если дополнить классический мас-

саж такими видами массажа, как точечный массаж, сегментарный массаж и Су-Джок-терапия.

Лечебный массаж, как и любой другой вид массажа, при правильном выборе его приемов и методике их применения, при правильной дозировке оказывает благотворное влияние на весь организм.

Массаж сопровождается приятным ощущением тепла во всем теле, улучшением общего самочувствия массируемого, повышением у него жизненного тонуса.

Благодаря этому виду массажа можно повысить или снизить общую нервную возбудимость массируемого, привести в действие почти утраченные рефлексы, значительно улучшить трофику тканей, деятельность многих внутренних органов.

С помощью этого вида лечения можно улучшить функционирование проводящих путей, усилить рефлекторные связи мышц, внутренних органов, сосудов с корой головного мозга.

Лечебный массаж положительное действие оказывает на периферическую нервную систему. Он способен ослабить или прекратить боли, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва.

Действие массажа на нервную систему массируемого связано с факторами внешней среды.

Так, его лечебный эффект значительно снижается, если пациент сталкивается до, во время или после сеанса массажа с такими факторами, как длинные очереди, шум и громкие разговоры окружающих.

Массаж улучшает состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки. Он способствует очищению кожи от отторгающихся роговых чешуек, различных посторонних частиц, попавших в ее поры, от живущих на ее поверхности микробов. Кроме этого, он нормализует функции сальных и потовых желез, очищая их отверстия от секрета, активизирует крово- и лимфообращение кожи, улучшая тем самым ее питание. Все это делает кожу упругой, розовой и бархатистой, усиливает ее сопротивляемость к температурным и механическим воздействиям. Лечебный массаж повышает кожно-мышечный тонус, благодаря чему кожа становится эластичной, гладкой и плотной. Но, чтобы это было действительно так, необходимо при назначении массажа особенно тщательно следить за чистотой кожи.

Кожа — большое рецептивное поле, поэтому массаж оказывает благотворное действие не только на саму кожу, ее сосуды и мышцы, но и на центральную нервную систему.

Массаж влияет и на действие капилляров кожи. Он способствует расширению капилляров и раскрытию резервных капилляров. В результате этого не только массируемый участок, но и отдаленные от него участки лучше начинают снабжаться

кровью, увеличивается газообмен между тканью и кровью.

Массаж оказывает положительное действие на общее кровообращение организма. Он улучшает продвижение крови по артериям, ускоряет отток крови по венам.

Массаж улучшает циркуляцию лимфы. Под его влиянием происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов.

Массаж повышает эластичность мышечных волокон, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме этого, массаж увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. Благодаря ему повышается работоспособность мышц.

Массаж влияет и на общий обмен веществ. Он способствует увеличению в крови количества эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.

Формы лечебного массажа

Формы воздействия лечебного массажа делятся на общую и частную. При общей форме массаж проводится на всех частях тела, но особое внимание уделяется тем зонам, которые связаны с конкретным заболеванием. Выполняется общий массаж не менее 50—70 минут через день, сериями или каждый день в зависимости от течения заболевания и его клиники.

При частной форме массажа массируются только отдельные части тела, например, рука, нога, спина, кисть, сустав и т. д. Продолжитель-

ность сеанса зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Сеанс может длиться от 3 до 30 минут. Частный массаж проводится по методике общего массажа, делается более тщательно, с применением на массируемом органе большого количества приемов.

Перед проведением сеанса лечебного массажа необходимо выполнить следующие требования:

1. Придать телу пациента такую позу, при которой его мускулатура и связочный аппарат суставов будут в расслабленном состоянии.

2. Обеспечить пациенту положение, в котором он сможет находиться, не прилагая особых усилий, в течение всего сеанса массажа.

3. Тело пациента нужно накрыть простыней, оставив открытыми только те участки тела, которые необходимы для массажа.

4. Не менять положение пациента без особой необходимости.

5. Создать необходимые условия работы, т. е. исключить присутствие посторонних лиц, яркий свет, шум.

6. Проводя массаж спины (если это необходимо), нужно выровнять физиологическое искривление позвоночника (при остеохондрозе, лордозе и т. д.) при помощи подушки.

Показания к массажу

Лечебный массаж необходим при следующих заболеваниях.

Заболевания органов дыхания:

Ангина, фарингит, ларингит, ринит вазомоторный и аллергический, хронические неспецифические заболевания легких, хроническая пневмония и бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких, пневмосклероз, бронхиальная астма вне стадии обострения, плеврит.

Заболевания сердечно-сосудистой системы:

Ишемическая болезнь сердца, в том числе после хирургического лечения, реабилитационный период после инфаркта миокарда, постинфарктный кардиосклероз, гипертоническая болезнь и артериальная гипотония, функциональные нейрогенные расстройства сердечно-сосудистой системы, стенокардия, инфекционно-аллергический миокардит, хроническая недостаточность сердечной мышцы, пороки сердца, заболевания артерий и вен.

Травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата:

Ревматоидный артрит в подострой и хронической стадии и другие повреждения сумочно-связочного аппарата сустава, вывихи, тендинит, тендовагинит, паратенонит, периостит, дистрофические процессы в суставах, анкилозирующий спондилоартрит, остеохондроз различных отделов позвоночника, ушибы, растяжения сухожи-

лий и связок, искривления позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки, переломы на всех стадиях заживления, функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей, боли в спине, пояснице, шее.

Заболевания и повреждения нервной системы:

Травмы нервной системы, последствия нарушения мозгового кровообращения, головные боли, остаточные явления полиомиелита со спастическими и вялыми параличами, церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, детские церебральные параличи, невралгии, невриты, плекситы, радикулиты при дегенеративных процессах в межпозвоночных дисках, параличи, паркинсонизм, диэнцефальные синдромы, соляриты, полиневриты.

Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения:

Колиты, дискиензии кишечника, хронический гастрит, опущение желудка (гастроптоз), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения), заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии желчного пузыря), а также состояния после холецистэктомии и операций по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение моторной функции толстого кишечника.

*Воспалительные заболевания мужских и женских
половых органов в подострой и хронической
стадиях*

Хронический уретрит, простатит, везикулит, неправильные положения и смещения матки и влагалища, анатомическая неполноценность матки (врожденная и приобретенная), ее функциональная неполноценность, анатомо-функциональная недостаточность связочного аппарата тазового дна, а также боли в области крестца, копчика, в области матки и яичников в межменструальный период.

Заболевания кожи

Себорея волосистой части головы, угревая сыпь лица и туловища, псориаз, красный плоский лишай, склеродермия, ихтиоз, выпадение волос, нейродермит.

Болезни уха, горла, носа

Ангина, фарингит, ларингит, ринит, носовое кровотечение.

Заболевания глаз

Глаукома, кератит, конъюнктивит, неврит зрительного нерва.

Нарушения обмена веществ

Излишняя полнота, диабет, подагра.

Массаж применяют также при головной боли и нарушении сна, половой слабости, при заболевании зубов и повышенной раздражительности.

Применение массажа и самомассажа широко показано при различных недомоганиях.

Обычно сеанс массажа продолжается 30, 60 и 90 минут. За 30 минут можно промассировать какую-то одну область: спина, ноги, руки, шея. За 1 час массажист успеваеt промассировать все тело. Полтора часа позволяют сделать общий массаж с серьезной проработкой мышечных групп.

Обычно массаж проходит безболезненно. Если будет ощущаться легкая боль, через некоторое время болезненность исчезнет. При ощущении боли во время массажа необходимо сообщить об этом массажисту. Ощутимые результаты появятся уже после нескольких сеансов массажа. В некоторых случаях положительный результат может быть сразу после первого сеанса: ощущение прилива тепла, расслабление, уменьшение или полное исчезновение боли. Короткий курс массажа состоит из 10 сеансов, проводимых ежедневно или через день. Средний курс 12 сеансов. Максимальный курс 15 сеансов. Желательно делать массаж не раньше, чем через 1 час после приема пищи. Если массаж производится курсами, то повторять их можно через полгода или год. При проведении профилактического массажа, можно выполнять его 1—2 раза в неделю непрерывно.

Противопоказания к проведению лечебного массажа

Перед проведением лечебного массажа нужно учитывать все противопоказания. Их гораздо больше, чем у гигиенического массажа:

1. Различные заболевания крови.

2. Острый воспалительный процесс в организме.

3. Высокая температура и острые лихорадочные состояния массируемого.

4. Кровотечения и предрасположенность к ним.

5. Гнойные процессы.

6. Цинга.

7. Различные кожные заболевания, заболевания ногтей, волосистой части головы инфекционного, грибкового или неясного происхождения, а также бородавки, повреждения кожного покрова, кожные высыпания, раздражения кожи, гнойничковые и острые воспалительные процессы на поверхности кожи, герпес, экзема, гирсутизм, контагиозный моллюск и т. п.

8. Наличие ссадин, трещин и других кожных повреждений.

9. Наличие трофических язв, гангрены.

10. Острое воспаление, тромбоз, варикозное расширение вен с трофическими нарушениями.

11. Тромбангиит, осложненный атеросклерозом мозговых сосудов, атеросклероз периферических сосудов.

12. Ангиит.

13. Воспаление лимфоузлов и сосудов, болезненные, увеличенные лимфоузлы, спаянные с кожей.

14. Аневризмы сердца, аорты, сосудов.

15. Обострения заболеваний вегетативной нервной системы (ганглионит, дизяцефальный криз).

16. Кровоизлияния в кожу, аллергия с геморрагическими и прочими воспалениями.

17. Активная форма туберкулеза.

18. Кровотечения, связанные с язвенной болезнью, заболеваниями женской половой сферы и травмами.

19. Остеомиелит в хронической форме.

20. Каузалгический синдром вследствие травмы периферических нервов.

21. Злокачественные и другие опухоли любой локализации до хирургического лечения.

Без хирургического вмешательства при миомах допускается массаж рук, стоп, голеней и воротниковой зоны.

22. Сильное физическое или психическое утомление массируемого.

23. Психические заболевания, сопровождающиеся сильным возбуждением и значительным изменением психики.

24. Наличие кровотечения III степени.

25. Декомпенсация кровообращения в конечностях у людей, больных тромбангиитом и атеросклеротическими окклюзиями.

26. Наличие гипотонического или гипертонического криза.

27. Острая ишемия миокарда.

28. Склероз мозговых сосудов со склонностью к кровоизлияниям и тромбозам.

29. Тяжелое состояние массируемого при различных травмах и заболеваниях.

30. Отек Квинке.

31. Острые респираторные заболевания (ОРЗ). Массаж может проводиться через 2—5 дней после выздоровления.

32. Бронхоэктатическая болезнь в период тканевого распада.

33. III степень легочно-сердечной недостаточности.

34. Заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечению.

35. Рвота, тошнота, болезненные ощущения при пальпации живота.

36. Острые венерические заболевания, сифилис I и II стадии.

В период после операции общий массаж нельзя проводить при следующих состояниях пациента:

1. Острая сердечно-сосудистая недостаточность, например, инфаркт миокарда, снижение коронарного кровоснабжения, кровопотеря, отек легких.

2. Печеночная, почечная недостаточность.

3. Эмболия легочной артерии.

4. Острые аллергические реакции на коже.

Нужно учитывать, что противопоказания к проведению массажа иногда носят временный характер. Поэтому после того, как закончатся все острые воспалительные и гнойные процессы, пройдет лихорадочное состояние, обострение за-

болеваний вегетативной нервной системы и т. д., можно приступить к лечению массажем.

Более того, лечебный массаж необходим после радикального удаления опухолей, после медикаментозного лечения, острой ишемии миокарда (со 2—6-го дня), при стихании гипотонического или гипертонического криза.

Массаж всегда нужно исключать при наличии аневризма сосудов, ангиита, болезни крови.

Ручной массаж невозможен при кожных заболеваниях, экземе, псориазе.

При незначительных повреждениях кожи или при локальных аллергических высыпаниях можно проводить массаж области, находящейся на значительном расстоянии от места поражения.

Частный массаж, как и общий, имеет ряд противопоказаний.

Противопоказания к проведению частного массажа:

1. Нельзя массировать живот, поясничную область, мышцы бедер в период беременности, после родов и после аборта в течение двух месяцев.

2. Нельзя массировать живот при грыже, менструации, камнях в желчном пузыре и почках.

3. Нельзя делать массаж поясничной области, области бедер при наличии миомы, при заболеваниях почек во время обострения процесса. В это время возможен массаж других участков тела.

Массаж других участков тела разрешается по показаниям. Так, например, для увеличения лак-

тации у кормящих женщин необходим массаж грудных желез.

Противопоказания общие

Массаж полезен всем здоровым людям, но должен проводиться с учетом возраста и реактивности нервной системы. Щадящим должен быть массаж и для людей пожилого возраста. Первые сеансы всегда короткие и легкие: привычка к нему должна вырабатываться постепенно. Детям массаж не проводится долго и энергично в связи с их большой впечатлительностью и нежностью кожи. Чрезмерно сильный и грубый массаж мешает росту детей.

Общими противопоказаниями к проведению сеанса массажа являются: повышенная температура тела, острые воспалительные явления, кожные заболевания и повреждения кожи и ее раздражительность, сильное переутомление и возбуждение, склонность к кровотечениям, значительное расширение вен и их воспаление.

Противопоказан массаж при злокачественных опухолях. Лечебный массаж должен быть согласован с врачом.

Противопоказания даны в обобщенной форме: острые лихорадочные состояния и высокая температура, кровотечения и склонность к ним, болезни крови, гнойные процессы любой локализации, различные заболевания кожи, ногтей, волос, при любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен, атероскле-

роз периферических сосудов и сосудов головного мозга, аневризма аорты и сердца, аллергические заболевания с кожными высыпаниями, заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечениям, хронический остеомиелит, опухоли, психические заболевания с чрезмерным возбуждением, недостаточность кровообращения 3-й степени, в период гипер- и гипотонических кризов, острая ишемия миокарда, выраженный склероз сосудов головного мозга, острое респираторное заболевание (ОРЗ), при расстройстве кишечных функций (тошнота, рвота, жидкий стул), легочно-сердечная недостаточность 3-й степени.

Еще в глубокой древности было замечено, что различного рода воздействия (удары, порезы, ранения, уколы, ожоги) на определенные участки тела человека приносят облегчение при ряде заболеваний, а порою даже излечивают от них. Собранные за многие столетия подобного рода знания сформировали лечебную систему, которая теперь известна как рефлексотерапия.

Наука эта, зародившись более пяти тысяч лет назад и накопив в себе многовековой опыт врачей Китая, Японии, Кореи, Вьетнама и других стран Востока, получила в наши дни мировое признание.

Само понятие рефлексотерапии носит собирательный характер и включает в себя большое количество различных лечебных приемов и методов воздействия на рефлекторные зоны тела человека и акупунктурные точки.

Виды направлений рефлексотерапии

Среди направлений рефлексотерапии наиболее известны следующие:

Иглотерапия

Акупунктура классическая (иглотерапия) — воздействие на энергосистемы организма через

акупунктурные точки с помощью специальных игл с проникновением их через кожные покровы;

Микроиглотерапия — аналогичное применение игл малого размера, оставляемых в акупунктурных точках на длительное время (до нескольких суток);

Аурикулотерапия — воздействие микроиглами на акупунктурные точки ушных раковин;

Поверхностная иглорефлексотерапия — наложение тупых игл на большие участки кожных покровов.

Акупрессура

Акупрессура — воздействие на акупунктурные точки без повреждения целостности кожи (с помощью пальцев или специальных тупых массажных игл);

Метод шиатцу — одна из разновидностей акупрессуры. Здесь воздействие оказывается надавливанием пальцами.

Биоэнергопунктура

Биоэнергопунктура — воздействие целителя биополем на определенные зоны тела человека.

Термопунктура

Термопунктура — воздействие на точки теплом (тлеющей сигарой из полыни). Иногда называется также прижиганием или прогреванием (название варьируется в зависимости от того, образуется ли пузырь от ожога или нет).

Криорефлексотерапия

Криорефлексотерапия (противоположное предыдущему) — воздействие холодом.

Фармакопунктура

Фармакопунктура — воздействие на органы и системы организма с помощью микродоз медикаментов, вводимых в точки акупунктуры специальными полыми иглами.

Вакуумрефлексотерапия

Вакуумрефлексотерапия — воздействие при помощи вакуумной аппаратуры на рефлексогенные зоны.

Электropунктура

Электropунктура — воздействие на акупунктурные точки электрическим током через электроды.

Электроакупунктура

Электроакупунктура — сочетание методик акупунктуры и электropунктуры (воздействие током через акупунктурные иглы).

Электромагнитопунктура

Электромагнитопунктура — воздействие на точки различными магнитными полями в сочетании с электрическим током.

Магнитопунктура

Магнитопунктура — методика воздействия на акупунктурные точки постоянным или переменным магнитным полем. Разновидностей такого применения очень много.

Лазеропунктура

Лазеропунктура — воздействие на акупунктурные точки лазерным лучом. В последнее время это направление рефлексотерапии получило наиболее широкую популярность. Иногда в данной методике используется инфракрасное излучение.

Ультразвуковая рефлексотерапия

Ультразвуковая рефлексотерапия — воздействие на акупунктурные точки с помощью ультразвука.

Светопунктура

Светопунктура — воздействие на точки различными пучками света.

Металлотерапия

Металлотерапия (или цубо-терапия) — наложение на точки акупунктуры металлических пластинок или шариков.

Апирефлексотерапия

Апирефлексотерапия — воздействие на точки акупунктуры укусами пчел;

Гирудорефлексотерапия

Гирудорефлексотерапия — наложение на точки акупунктуры медицинских пиявок.

Аппликационная рефлексотерапия

Аппликационная рефлексотерапия — воздействие на точки акупунктуры аппликациями различных веществ.

Су Джок акупунктура

Су Джок акупунктура — метод, использующий для воздействия акупунктурные точки стоп и кистей.

Мануальная рефлексотерапия

В перечень рефлексотерапевтических методов воздействия входит также и мануальная рефлексотерапия.

Биорезонансная терапия

В последние годы разработан и получил широкое распространение метод биорезонансной терапии, в основе которого лежит нейтрализация и устранение чужеродных информационно-энергетических образований.

Существует и ряд других методик, использующих в своей практике точки акупунктуры (в частности гомеопатия). Часто эти точки используются также для втирания в них целебных или согревающих мазей.

С древних времен традиционная китайская медицина объясняет физиологию человека посредством законов, которые действуют во всей Вселенной. Мысль о том, что одни и те же физические законы управляют как бесконечно малым миром — миром элементарных частиц, так и бесконечно большим миром — необъятной Вселенной, высказывалась еще 2500 лет назад древними китайскими мыслителями. Такой же концепции придерживаются и современные ученые. Составляющие эти законы силы взаимодействуют на

уровне всех форм организации материи. Материя и Энергия находятся в постоянном равновесии, отражающем единое существование.

Энергетическое строение всех живых существ является лишь небольшой частью энергетического строения Вселенной, с которой оно находится в абсолютной взаимосвязи. Врачи древности установили закономерности, управляющие живыми существами, факторы, влияющие на нормальное развитие энергетических процессов, и причины, способные нарушить энергетическое равновесие. Знание и соблюдение этих правил обеспечивает здоровье. Отрицание же и нарушение их приводит к болезням.

Рефлексотерапия — наука, основы которой опираются на биоэнергетику. Энергетическое строение тела человека (как и любого живого существа) состоит из ряда различных энергосистем. Между этими энергосистемами происходит взаимодействие по определенным законам, которые логически определяют необходимые методы лечения, направленные на восстановление энергетического равновесия в организме.

В природе любой процесс имеет причинно-следственный характер. Поэтому любое заболевание возникает не сразу с появления морфологических изменений в органах. Первоначально появляются незаметные, скрытые функциональные нарушения в организме. Зачастую организм справляется с ними сам благодаря своим компенсаторным возможностям. И только тогда, когда

эти возможности иссякли или воздействие слишком сильное, — стадия компенсации этих нарушений переходит в стадию декомпенсации. Появляются органические нарушения, человек начинает чувствовать первые симптомы заболевания, хотя до этого он считал себя абсолютно здоровым.

Но прежде чем начать грамотное лечение, нужно правильно поставить диагноз. Именно от этого во многом зависит результат проводимого лечения. Но в традиционных диагностических методиках, в отличие от европейских клинических, основополагающим принципом является выявление не только органических нарушений в организме, а, в первую очередь, функциональных нарушений, т. к. именно они являются первопричиной всех дальнейших изменений. Поэтому распознавание болезней производится различными способами: по пульсу, по языку, по глазам, по определенным болевым точкам на теле человека и т. д.

Различные органы и системы организма связаны с определенными участками кожи, называемыми акупунктурными точками. Эти точки, сразу же при появлении малейших нарушений в системах организма и органах, за счет так называемых меридиональных связей, начинают реагировать на эти изменения, причем еще на стадии функциональных нарушений, т. е. задолго до появления органических изменений. Эта реакция в акупунктурных точках проявляется в виде изме-

нения их магнитного поля, температуры, электрического сопротивления, скорости биохимических реакций, клеточного состава в них и их размера. Ведь различные участки кожи с повышенной болевой чувствительностью при некоторых заболеваниях, называемые зонами Захарьина-Геда, — это не что иное, как увеличившиеся и слившиеся акупунктурные точки при далеко зашедших нарушениях в организме.

В связи с этим появляется возможность, замедляя, предположим, электрокожное сопротивление или температуру в определенных акупунктурных точках, выявлять изменения в организме еще на стадии функциональных нарушений.

Каждая энергосистема и орган связаны со своей группой акупунктурных точек, среди которых есть точки, которые несут основную достоверную информацию о своей системе. Именно их и следует использовать в диагностических методиках.

То, что диагноз различных заболеваний человека можно поставить не только на основании органических изменений в организме, которые выявляются при проведении различных клинических обследований или выяснении жалоб пациента, но и на основании функциональных нарушений, было открыто еще Р. Дюбуа в 1857 году. В 1988 году одна из электронных диагностических методик, утвержденная Третьим Главным управлением при Министерстве здравоохранения СССР и Министерством обороны СССР, применялась советскими космонавтами в полете.

В ходе исследований было выявлено, что различные органы и системы организма связаны с акупунктурными точками сложной сетью энергоканалов (всего их 151) и любое минимальное изменение в органе по системе этих каналов тут же отражается на состоянии этих точек.

В организме существуют главная и вторичная системы энергоснабжения. В главную систему входят главные (их 12) и питающие (12) меридианы. Во вторичную, которая стоит на охране главной системы и залегает на разной глубине, входят следующие меридианы: защитно-кожные (сухожильно-мышечные) — 12, защитно-мышечные — 12, замыкающе-соединительные — 18, защитно-внутренние (особые) — 12, ло-каналы — 27, чудесные сосуды (наследственно-контролирующие) — 8, поперечно-предохранительные (Шу-Мо) — 12, энерго-аккумулирующие (моря) — 4, эндокринная система — 12, небесные окна — 10.

Через некоторые акупунктурные точки проходят сразу несколько меридианов. Например, точка «ле-цюе» является и точкой главного меридиана легких, и начальной точкой как продольного, так и поперечного ло-меридианов легких, и точкой-ключом чудесного сосуда «жэнь май». Точка «цзянь-ши» является и точкой главного меридиана перикарда, и точкой «цзин» питающего канала перикарда, и точкой-металлом питающего канала перикарда, а также точкой группового иньского ручного ло-пункта чудесных сосудов «инь вэй май» и «чжун май». Таким образом, взяв показа-

ния только с одной такой точки, через сочетание ее с другими точками можно обследовать сразу несколько энергосистем.

Первые функциональные нарушения в организме вначале появляются во вторичной энергосистеме. Если она не способна их компенсировать, то лишь после этого изменения появляются и в главной энергосистеме. Поэтому для ранней диагностики необходимо обследовать не только главные и питающие меридианы, но и всю вторичную энергосистему организма. Причем, нарушений во вторичной системе может быть значительно больше, т. к. она представлена значительно большим количеством меридианов. Если же не учитывать эти нарушения, то диагностика становится недостоверной, а последующее лечение не особо эффективным.

Все энергосистемы организма связаны между собой в стройную и логическую структуру, в которой существуют определенные правила взаимодействия между отдельными звеньями. Именно разнообразие этих правил позволяет применять различные приемы устранения нарушений в энергосистемах в тех случаях, когда один из выбранных способов может ухудшить состояние других энергосистем. Поэтому профессиональный врач должен знать не только строение всех энергосистем организма, но и то, как они связаны друг с другом и все правила воздействия на них.

И еще один немаловажный фактор. В организме человека работают суточные, месячные, го-

личные и другие биоритмы. Поэтому при обследовании надо обязательно их учитывать — это будет способствовать повышению достоверности результатов диагностики. Так, к примеру, электроэнцефалограммы одного и того же здорового человека в спящем и бодрствующем состоянии будут совершенно различны. Если же в бодрствующем состоянии у человека вдруг окажется электроэнцефалограмма спящего, — то это уже будет нарушением в деятельности организма.

В организме человека в определенное время суток активизируются те или иные акупунктурные точки. Принято считать, что смена активных точек происходит каждые два часа. На самом деле только в день весеннего и осеннего равноденствия это справедливо. Летом же, когда дневное время суток значительно длиннее ночного, время активности точек днем больше двух часов, а ночью — меньше двух часов. Причем, и днем и ночью время активности находится не в линейной зависимости, а в геометрической. Более того, сдвиги по времени активности в значительной степени зависят от географической широты местности; в дни летнего и зимнего солнцестояния они порою отличаются (по сравнению с одинаковыми двухчасовыми периодами) более чем на час. Незнание этого при проведении процедур рефлексотерапии может привести к значительным ошибкам и, соответственно, к снижению лечебного эффекта.

Поэтому для правильной диагностики и дальнейшего лечения врачу-рефлексотерапевту прежде всего важно понять общую картину энергонаполнения различных систем организма пациента, а не клинический диагноз. Ведь дальнейшая его работа будет, в первую очередь, направлена на выравнивание энергобаланса всех систем. Никакими таблетками или химическими препаратами этого нарушенного баланса не восстановить.

А так как организм является единой энергосистемой, то восстанавливать необходимо его в целом, а не какую-либо его часть. Причем, восстановлению подлежат вначале причинные механизмы, а затем, если в этом имеется необходимость, и следственные механизмы.

Правильно применяя рефлексотерапию, можно лечить практически все заболевания, кроме, конечно, далеко зашедших органических изменений.

Многолетний практический опыт показал, что основанные на рефлексотерапии методы электронной диагностики выявляют не только органические изменения, но и функциональные нарушения. Поэтому компьютерный диагноз всегда будет значительно шире и информативнее, чем клинический диагноз (по этой причине нельзя проверять достоверность электронных методов диагностики по клиническим диагнозам).

В силу того, что основные энергосистемы проходят по всему телу человека, и только некоторые

из них имеют ответвления, к примеру, на ушную раковину, то не представляется возможным достоверно проводить электронную диагностику на основании замеров точек только уха или только нескольких участков тела (стопы, кисти, лобных бугров). При таких методах диагностики остается без внимания большая часть энергосистем организма, поэтому и эффект лечения заметно снижается. По этой же причине лечение иглами, используя точки, к примеру, только ушной раковины, дает менее выраженный эффект.

К лечению можно приступать только после тщательно выверенного и правильно поставленного диагноза. Наиболее эффективным лечением в рефлексотерапии считается воздействие иглами. В зависимости от способа введения иглы, угла наклона, глубины погружения, времени воздействия и способа извлечения, можно избирательно воздействовать на те или иные системы, расположенные на разной глубине одной и той же точки. Воздействия на точку электрическим импульсом, магнитным полем или лазерным лучом не позволяют этого сделать.

Подбирать набор акупунктурных точек для конкретного пациента следует только после проведения диагностики. Применение точек без предварительной диагностики по «прописям» в зависимости от клинических диагнозов значительно снижает эффект лечения. Да и диагнозы в рефлексотерапии носят характер энергетических нарушений, а не органических изменений, т. к.

все каноны рефлексотерапии построены на состоянии энергодбаланса.

В процессе лечения нельзя останавливаться на одноразовом обследовании. Следует несколько раз повторять диагностику для ориентации в правильности выбранных методов воздействия и контроля того, что отобранные методы воздействия (при улучшении состояния выбранных для воздействия энергосистем) в то же время не ухудшают состояние других систем организма. Причем воздействовать следует последовательно и поэтапно, а не сразу во всех направлениях по принципу: что-нибудь да поможет. Поэтому очень важно соблюдать определенную технологию процедур. Обрабатывать каждую последующую точку следует с пониманием того, что при этом достигается и какие поэтапные изменения происходят в организме.

Комплексные методы диагностики, основанные на принципах рефлексотерапии, прекрасно могут быть использованы для определения необходимых профилактических мероприятий от любых заболеваний и отклонений в организме.

В акупрессуре используют те же активные точки, что и при иглоукалывании, однако вместо игл воздействуют большими и указательными пальцами рук. Эффект такого воздействия сходен с эффектом акупунктуры, которая позволяет излечивать функциональные расстройства и ускорять выздоровление, а также устраняют последствия стрессов. Однако механизм действия акупунктуры и акупрессуры пока до конца не выяснен.

В китайских школах акупрессура – учебный предмет. Применение акупрессуры не требует специального медицинского образования. Каждый, кто знает простые и понятные законы акупрессуры, может оказать себе помощь. Однако пока нет достоверных данных о том, что акупрессура или акупунктура помогли излечиться от рака и других тяжелых органических заболеваний.

Акупрессура облегчает и устраняет нарушения деятельности органов и нервные расстройства. Надавливая пальцами, невозможно внести инфекцию в организм.

На сегодня известны уже более тысячи акупрессурных точек, и это еще не все. Даже самый опытный специалист не в состоянии одинаково

хорошо знать все точки. Для неспециалиста же достаточно уметь использовать главные точки.

Виды точек

Размещение основных точек на теле хорошо известно. Все известные точки акупунктуры и акупрессуры лежат на 14 так называемых меридианах, изученных еще с древности и имеющих каждый свое название и свою сферу действия.

Гармонизирующие точки

Гармонизирующие точки расположены в начале и конце меридианов. Воздействие на них способствует гармонизации работы всех органов, управляемых данным меридианом.

Стимулирующие точки

Стимулирующие точки расположены на каждом меридиане только по одной. Воздействие на них активизирует энергетические резервы организма.

Успокаивающие точки

Успокаивающие точки уравнивают функции нервной системы. Стимуляция их вызывает особо приятные ощущения. Каждому внутреннему органу соответствует своя точка тревоги. Правильная акупрессура этих точек уменьшает страдания, успокаивает боль.

Специальные точки

Их используют по определенным правилам для лечения конкретных заболеваний.

Основные правила проведения акупрессуры

Для проведения акупрессуры выберите подходящее время, позаботьтесь, чтобы вас не беспокоили родственники, телефонные звонки и другие отвлекающие факторы, сядьте или прилягте, успокойтесь, расслабьтесь.

Зона, которую следует массировать, имеет около сантиметра в диаметре. Более точно место воздействия определяется субъективно, по ощущению боли или перетеканию боли в другие части тела.

Подготовившись к выполнению процедуры, поставьте указательный палец в соответствующую точку на коже и, постепенно усиливая нажим, вращательными движениями по часовой стрелке массируйте эту точку. Длительность акупрессуры для одной точки от 30 с до 5 мин.

Лечебный эффект может проявиться сразу же или через некоторое время. Акупрессуру можно повторять несколько раз в день.

Соответственно акупрессурное воздействие на эти точки помогает облегчить страдания и способствует излечению.

Ниже приведено описание некоторых точек, связанных с наиболее распространенными недугами, и даны рекомендации по проведению акупрессурного воздействия на эти точки.

Точки тревоги

Точки тревоги, или «мо-пункты». Каждый орган человеческого тела связан с определенными акупрессурными точками. Расстройство работы каждого органа влияет на состояние связан-

ной с ним точки, что часто облегчает правильную постановку диагноза. Например, при заболеваниях желудка наблюдается болезненность в точке на животе, при заболеваниях почек — в точке на пояснице.

Надавливание на эти точки, произведенное на ранних стадиях заболевания, способно нормализовать состояние органа. Это общее правило: если в какой-то точке при легком нажатии чувствуется боль, следует ее помассировать. Как показывает многолетняя практика, вредных последствий и осложнений акупрессура не дает.

Некоторые точки тревоги показаны на рис. 1, 2.

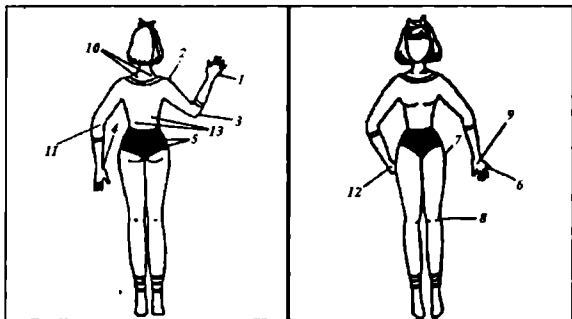


Рис. 1

Рис. 2

1. Головная боль.
2. Зубная боль.
3. Кашель.
4. Кровяное давление.
5. Желудок.
6. Кровяное давление.
7. Фригидность.
8. Страх.
9. Ревматизм.
10. Шейный остеохондроз.
11. Боль в суставах.
12. Сердце.
13. Межпозвоночные диски.

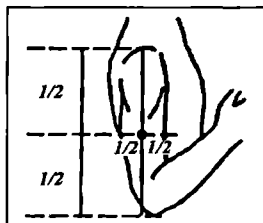


Рис. 3

Снижение массы тела, подавление аппетита
 Точки «юй-бе» (рис. 3).
 Эффект: успокаивающие, угнетают центры аппетита и обмена веществ. Воздействие: при чрезмерном аппетите надавливать 30 с с двух сторон.

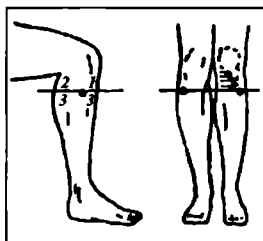


Рис. 4

Точки против страха «Божественное хладнокровие» (рис. 4).
 Эффект: гармонизирующие. Воздействие: легкое надавливание с двух сторон одновременно до 5 мин.

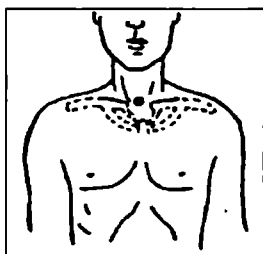


Рис. 5

Нервозность
 Точки «божественное хладнокровие» (рис. 4).
 Эффект: гармонизирующие.
 Воздействие: легкое надавливание одновременно с двух сторон до 5 мин.
Астма (одышка)
 Точка «чаба-эко» (рис. 5).
 Эффект: специальная.
 Воздействие: легкое надавливание до 1 мин, можно повторять в любое время.

Кашель

Точка «чаба-экс» (рис. 5). Эффект: специальная точка. Воздействие: легкое надавливание до 1 мин, можно повторять в любое время.

Отвыкание от никотина

Точка «чаба-экс» (рис. 5). Эффект: специальная точка. Воздействие: при желании закурить — интенсивное кратковременное надавливание до боли. Сразу после этого принять дополнительно терапевтические средства от гипотонии.

Боли в глазах, мигание

Точки «тай-ли» (рис. 6). Эффект: успокаивающие. Воздействие: круговыми движениями массировать глазную орбиту. Соблюдать показанную на рисунке последовательность точек.

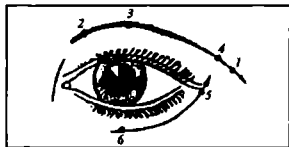


Рис. 6

Повреждения межпозвоночных дисков в области поясницы

Точки «ка-тэ» (рис. 7). Эффект: специальные. Воздействие: сильное надавливание кончиками больших пальцев продолжительностью до 3 мин.

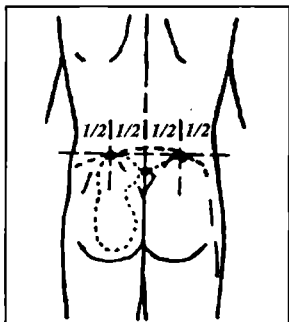


Рис. 7

Жажда

Точка «ян-сен» (в сантиметре от кончика языка на слизистой оболочке языка). Эффект: успокаивающая. Воздействие: надавливать передними зубами 20 раз в 1 мин. Точка «ян-сен» уникальна, другой точки с таким же действием на слизистых оболочках найти не удалось.

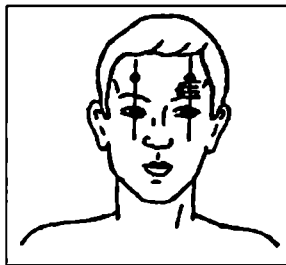


Рис. 8

Боли в желчном пузыре

Точки «чу-сань» (рис. 8). Эффект: успокаивающие. Воздействие: легкое нажатие, всегда с двух сторон, продолжать до чувствительного воздействия. Эффективна в качестве профилактики.



Рис. 9

Боли в суставах

Точки «инь-чао» (рис. 9). Эффект: гармонизирующие. Воздействие: при хроническом заболевании — сильное надавливание, при остром — легкое, до чувствительного воздействия. Обычно 1 раз в день.

Нарушения в шейных позвонках

Напряженность
шейной мускулатуры.
Точки «фей-янь» (рис.
10). Эффект: гармонизирующие. Воздействие: зажать точку между большим и указательным пальцами и надавливать сначала легко, а потом сильнее. При необходимости повторить.

Боли в области сердца

Точки «ча-ти»,
«ча-фу-ли» (рис. 11).
Эффект: успокаивающие. Воздействие: легкое надавливание лежа в спокойном состоянии.

Гипертония

Точки «ян-си» (рис.
12). Эффект: гармонизирующие. Воздействие: легкое надавливание в спокойном состоянии до 5 мин. Такие процедуры сле-

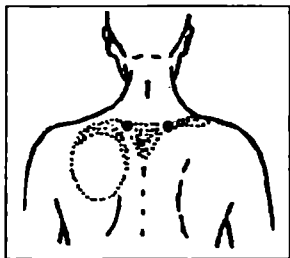


Рис. 10

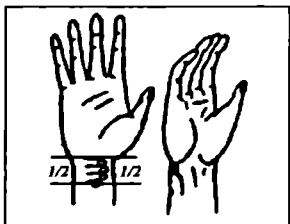


Рис. 11

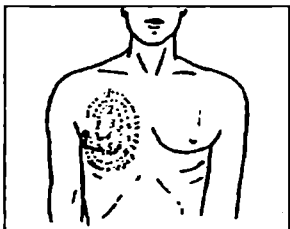


Рис. 12

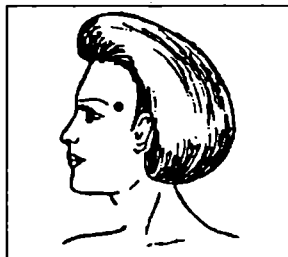


Рис. 13

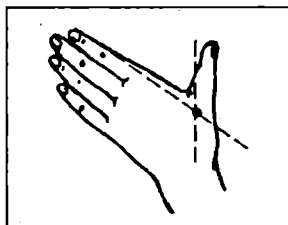


Рис. 14

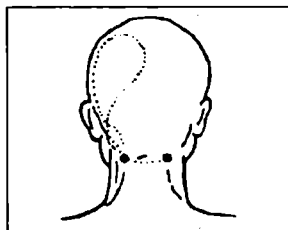


Рис. 15

дует продолжать в течение нескольких недель по 1 разу в день.

*Головные боли
в области лба*

Точки «син-сань» (рис. 13). Эффект: успокаивающие. Воздействие: легкое надавливание с закрытыми глазами всегда одновременно с двух сторон.

*Головные боли
(мигрень)*

Точка «хо-ку» (рис. 14). Эффект: успокаивающая. Воздействие: нужно взять точку между большим и указательным пальцами и легко ритмически надавливать до 5 мин.

*Боли в области
затылка*

Точки «чень-цзи» (рис. 15). Эффект: специальные точки. Воздействие: сильное ритмическое надавли-

вание, можно также двумя пальцами, всегда одновременно на обе точки.

Затрудненность дыхания (стимуляция легких)

Точки «ту-ли» (рис. 16). Эффект: стимулирующие. Воздействие: легкое и кратковременное надавливание всегда на обе точки одновременно, можно повторять.

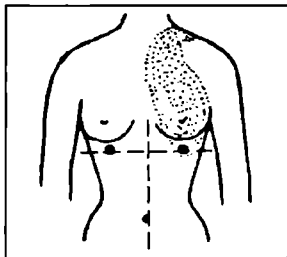


Рис. 16

Вагинизм

Точки «ту-ли» (рис. 16). Эффект: стимулирующие. Воздействие: легкое надавливание в состоянии покоя.

Расстройства желудка и кишечника (колики)

Точки «ту-шень» (рис. 17). Эффект: гармонизирующие. Воздействие: только легкими надавливаниями, но достаточно долго и в положении лежа.

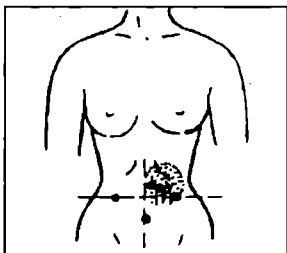


Рис. 17

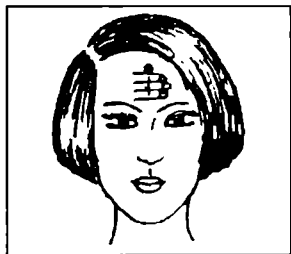


Рис. 18

Расстройство менструаций

Точка оплодотворения (рис. 18). Эффект: гармонизирующая. Воздействие: многократное легкое надавливание во время менструации. Продолжать до наступления эффекта.

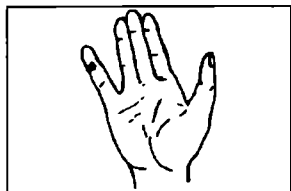


Рис. 19

Усталость

Точка «бяо-сань» (рис. 19). Эффект: специальная точка. Воздействие: сильное надавливание. Действует 1 ч. Возможно повторение.

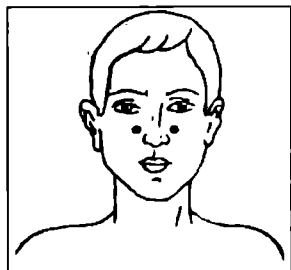


Рис. 20

Воспаление каналов гайморовых полостей

Точки «си-бай» (рис. 20). Эффект: специальные точки. Воздействие: надавливание средней силы с закрытыми глазами. 64 нажатия (8 серий по 8 нажатий).

Боли в ушах

Точки «юнь-я» (рис. 21). Эффект: гармонизирующие. Воздействие: легкое надавливание только около больного уха.

Морская болезнь

Точки «би-инь-сань» (рис. 22). Эффект: стимулирующие. Воздействие: надавливание средней силы в положении «нога на ногу». Повторять по необходимости.

Ревматические боли

Точки «тройной обогреватель» (рис. 23). Эффект: успокаивающее надавливание до 7 мин, меняя руки.

Хронические боли

Точки «тройной обогреватель» (рис. 23). Воздействие: легкое длительное надавливание лежа в состоянии покоя. Каждый раз следует выбирать

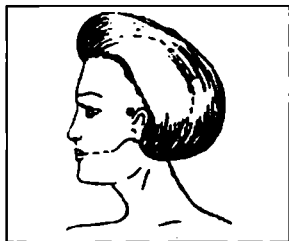


Рис. 21

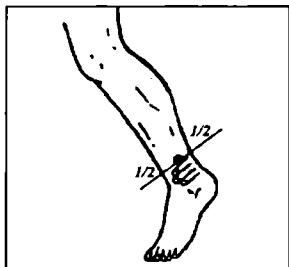


Рис. 22

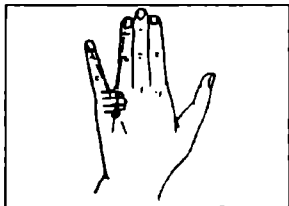


Рис. 23

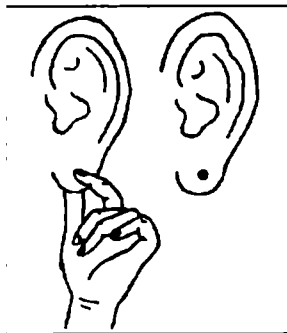


Рис. 24

точку, находящуюся с той стороны, где болит.

Расстройство сна

Точки «хо-у-сань» (рис. 24). Эффект: специальные. Воздействие: легкое надавливание в положении лежа. Эффект наступает быстрее при воздействии справа, чем при воздействии слева.

Острая боль

Точка «хо-ба» (рис. 25). Эффект: специальная. Воздействие: сильное надавливание ногтем большого пальца, ритм — 10-секундный.

Зубная боль

Точка «хо-ба» (рис. 25). Воздействие: сильная прессура ногтем указательного пальца.

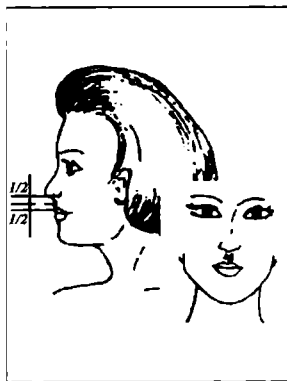


Рис. 25

Обморок

Точка «цзен-цзей» (рис. 26). Эффект: гармонизирующая. Воздействие: сильное кратковременное надавливание.

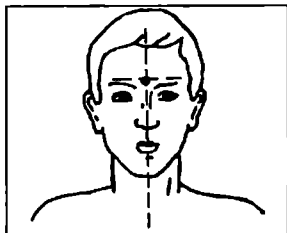


Рис. 26

Потливость

Точки «бру-мае» (рис. 27). Эффект: специальные. Воздействие: легкое надавливание до 3 мин. С правой стороны эффект наступает быстрее.

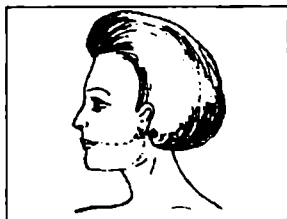


Рис. 27

Сексуальные расстройства у мужчин (слабая эрекция)

Точки «ло-си-муэ» (рис. 28). Эффект: специальные. Воздействие: легкое надавливание в спокойном состоянии. Желательно, чтобы воздействие производил партнер.

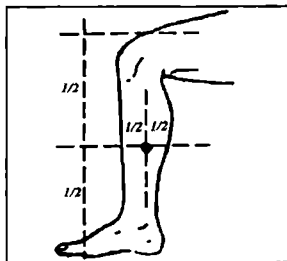


Рис. 28

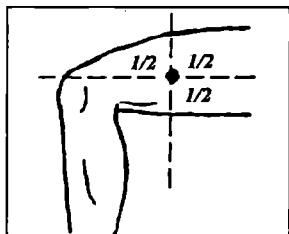


Рис. 29

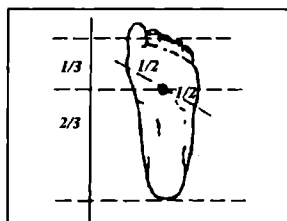


Рис. 30



Рис. 31

Импотенция.

Фригидность

Точка «цин-бе» (рис. 29). Эффект: специальная. Воздействие: попеременно легкое и сильное надавливания в положении лежа. Желательно, чтобы воздействие производил партнер.

Вегетативная дистония

Точки «ха-у-ха» (рис. 30). Эффект: специальные. Воздействие: надавливание средней силы утром и вечером, несколько курсов с большими перерывами. Дополнительно рекомендуется прием жидкости.

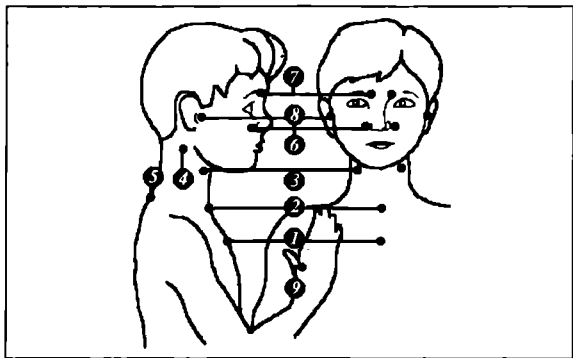
Климактерические расстройства.

Точка «жень-май» (рис. 31). Эффект: гармонизирующая. Воздействие: легкое надавливание утром в состоянии покоя.

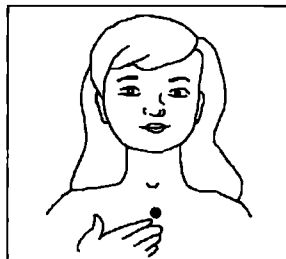
Девять волшебных точек

Для профилактики слизистых воспалений носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека очень эффективен массаж 9 точек — особых зон на теле, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Под действием массажа повышается общий иммунитет организма к инфекциям.

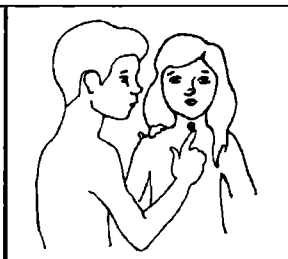
Проводить этот массаж несложно как взрослым, так и детям. Делать его нужно 3 раза в день по 3 секунды (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). При обнаружении болезненной зоны надо массировать ее через каждые 40 минут в том же режиме, до полного восстановления чувствительности. Массаж девяти точек проводить ежедневно.



Девять волшебных точек



Точка 1



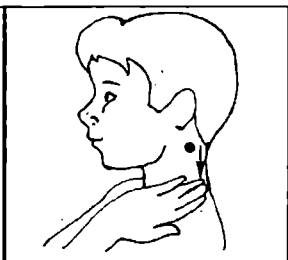
Точка 2

Точка 1. Эта точка связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотоечение.

Точка 2. Регулирует иммунитет организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



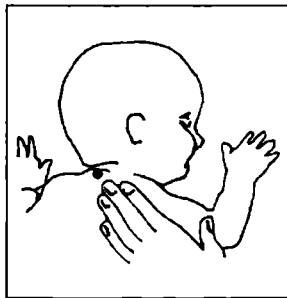
Точка 3



Точка 4

Точка 3. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

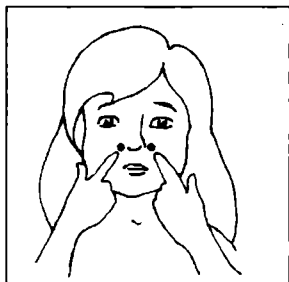
Точка 4. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.



Точка 5

Точка 5. Расположена в области шейного и первого грудного позвонков.

Точка 6. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.



Точка 6

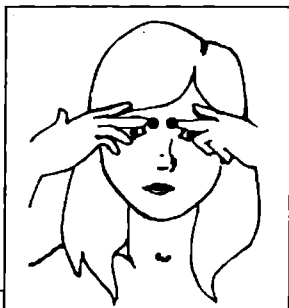
Точка 7. Улучшает кровоснабжение в об-

ласти глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

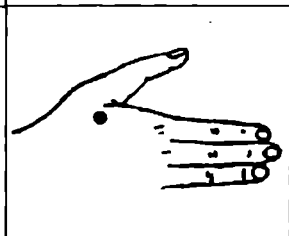


Точка 8



Точка 7

Точка 9. Через точку на руке осуществляется нормализация многих функций организма.



Точка 9

Термопунктура (прижигания)

Для лечения многих болезней, имея соответствующий опыт, можно применять термопунктуру — прижигания. Для них используют полынные сигареты (труты) или жгуты из других трав. Полынная сигарета представляет собой пучок травы полыни, завернутый в полоску тонкой бумаги длиной 20 см и шириной 4 см. В полынь часто добавляют мяту, шалфей и другие травы. В странах Востока до сих пор применяют прижигания с образованием пузыря, для чего используют маленький полынный конус, который помещают на подлежащую воздействию точку тела и зажигают. Когда этот конус сгорает на 2/3 и больной начинает испытывать ощущение ожога, старый конус заменяют новым и продолжают процедуру до тех пор, пока в этой точке не образуется ожоговый пузырь. Для прижигания можно использовать эдельвейс, который собирают в течение трех последних месяцев года. Стебли расплющивают, не дробя и не ломая, и туго скручивают жгутиком, основание которого должно быть твердым и круглым, а кончик — заостренным, чтобы лучше горел. Жгут для прижигания точек на позвоночнике делают толщиной с указательный палец, а для точек на голове, конечностях и передней поверхности тела — толщиной с конец мизинца. Для прижигания солнечного сплетения у детей используют жгут толщиной с набухшую горошину.

Поставив трут в нужную точку, его надо поджечь. Когда огонь дойдет до кожи, его нужно по-

тушить, не сбрасывая золу. Остатки трута следует после исчезновения дыма снять ложкой. Если же процедура не закончена, необходимо, как только сгорят 2/3 трута, заменить его новым, чтобы поток тепла не прекращался. Когда прижигание идет хорошо, огонь ровный, по краям прижигаемой точки появляются мелкие пузырьки, а на месте прижигания нет чувства жжения.

После процедуры больному желательно встать и пройтись, прием жидкости в этот день следует ограничить до минимума: прогулка укрепляет тело, а вода убивает огонь.

В европейских странах в настоящее время применяется только бесконтактное прижигание, когда сигарета или трут находятся на расстоянии 2–3 мм от прижигаемой точки.

Полезный эффект прижигания заключается в том, что оно ставит заслон болезням, прерывает колики, способствует лучшему перевариванию пищи, вызывает отторжение струпов на старых ранах, снимает отеки, создает тепло, проясняет память и вообще излечивает многие недуги, неподдающиеся другому лечению.

Прижигания точек позвоночника

- Точку под восьмым позвонком (между восьмым и девятым позвонками) прижигают при безумии, нервной дрожи и потере речи.
- Под десятым — при болях в легких, голове и груди.
- Под одиннадцатым позвонком прижигают точку задних долей легких.

- Под двенадцатым — точку передних долей легких.
- Под тринадцатым — точку аорты.
- Под четырнадцатым позвонком — точку сердца. Все указанные выше точки позвоночника прижигают при состоянии общего возбуждения, при нервной дрожи, безумии, обмороках.
- Под пятнадцатым позвонком прижигают точку диафрагмы, а под шестнадцатым — печени. Эти точки прижигают при отрыжке, рвоте, чувстве стягивания внутри и простудных заболеваниях.
- Под семнадцатым позвонком расположена точка желчного пузыря. Ее прижигают при несварении желудка, пожелтении склер, понижении жизненной силы.
- Под восемнадцатым позвонком точка селезенки, ее прижигают при вздутии живота и урчании в нем.
- Под девятнадцатым позвонком точка желудка, ее прижигают при плохой работе желудка.
- Под двадцатым позвонком точка половых органов, ее прижигают при поллюциях и повышенном сексуальном возбуждении.
- Под двадцать первым позвонком точка почек, ее прижигают при простудных заболеваниях почек.
- Под двадцать вторым позвонком общая точка плотных и полых органов.

- Под двадцать третьим позвонком точка толстой кишки, ее прижигают при урчании в кишечнике.
- Под двадцать четвертым позвонком точка тонкой кишки, ее прижигают при вздутии живота и поносе слизью.
- Под двадцать пятым позвонком точка мочевого пузыря, ее прижигают при простатите, задержке мочи от холода и при недержании мочи.
- Под двадцать шестым позвонком точка семени, ее прижигают при недержании семени.
- Точку под двадцать седьмым позвонком прижигают при задержке кишечных газов.

*Точки для прижигания на передней
поверхности тела*

- В яремной ямке находится точка соединения аорты и сердца, которую прижигают при чувстве сдавливания сердца, икоте, сужении горла.
- Точку между сосками, ровно посередине груди, прижигают при возбужденном состоянии, нервной дрожи и общей душевной подавленности.
- При припадке с потерей сознания нужно прижечь две точки у основания черепа, в местах, откуда начинаются косы.
- При произвольном семяизвержении следует прижечь точку, лежащую на сухожилии впереди от выступающей косточки на внутренней стороне лодыжки.

- Если немеют и потеют ноги и трудно ходить, необходимо прижечь точку на наружной поверхности бедра, в ложбинке между мышцами.
- При тугоподвижности шеи, отеке яичек, безумии, потере речи нужно прижечь место роста волос на больших пальцах ног.
- При покраснении и отеке век следует прижечь кожу на пятке на границе со ступней.
- При болезнях губ необходимо прижечь на обеих руках точки на головках первых фаланг безымянных пальцев.
- При болезнях зубов нужно прижечь точку на внешней поверхности уха и на кончике безымянного пальца. Если не удастся остановить кровь из носа, следует прижечь точки на плечах, до которых доходит дыхание из носа больного.

После родов для восстановления поврежденных сосудов делают до трех прижиганий. Прижигания следует применять с осторожностью и только для решения конкретных задач. Детям прижигания нежелательны.

Противопоказания

Прижигания противопоказаны при болезнях желчного пузыря, легких и печени, а также при болезнях крови. Указателями болезни являются точки, при надавливании на которые появляется неприятное ощущение и остается след от пальца.

Талассотерапия — это одновременное использование в лечебных и профилактических целях воздействия морской среды: морского климата, морской воды, морской грязи, водорослей, песка и других веществ, извлекаемых из моря.

Водоросли как основной лечебный и профилактический фактор талассотерапии дают возможность компенсировать те недостатки микроэлементов и биологически активных веществ, которые так необходимы человеческому организму для активной жизни.

Благодаря современным биотехнологиям стало возможным извлечение необходимых человеку компонентов водорослей и сохранение их в неизменном виде достаточно долгое время. Эти средства используются как добавки для ванн, создавая морскую ванну с водорослями на любом расстоянии от океана.

Сегодня такие комплексы работают не только на побережье океана, но и за счет современных технологий создаются в крупных городах развитых стран.

Лечебное воздействие происходит в основном за счет поступающих в организм химических микроэлементов, содержащихся в морской воде,

водорослях и других обитателях морей и океанов. В состав продуктов, извлекаемых из моря, входит 133 микроэлемента, сконцентрированных в 40 минералах.

Показания для лечения талассотерапией

Методами талассотерапии пользуются для лечения и профилактики следующих заболеваний: рака, воспалительного ревматизма, травматизма, целлюлита и ожирения, мигрени, в геронтологии, при лечении астении, при сосудистых протезах и протезах дыхательных путей, в гинекологии, при заболеваниях сердца, в спортивной медицине, при нарушении функций щитовидной железы, а также при проблемах со спиной, зубами и деснами.

Воздействие талассотерапии на организм

Обмен веществ

Обменные процессы ускоряются на 11–15%.

Дыхательная система

Морской климат воздействует на увеличение амплитуды дыхания, в результате чего улучшается альвеоло-капиллярный обмен, и уменьшается мертвое бронхиальное пространство.

Кожа и защитный роговой слой

Ускоренное обновление рогового слоя и смягчающий эффект воздействия морских солей.

Мочеполовая система

Диурез увеличивается, когда организм находится в морской среде, что объясняется увеличением количества выводимых шлаков.

Сердечная мышца

После фазы легкой тахикардии влияние климата и морской среды на сердечную мышцу носит брадикардический характер, сопровождаемый повышенным сокращением сердечной мышцы и улучшением периферийной циркуляции.

Функции крови

Увеличение количества красных кровяных телец приблизительно на 10% в связи с увеличением биомикроэлементного обмена.

Фосфорно-кальциевое равновесие

Увеличение закрепления фосфора и натрия при уменьшении их выделения.

Мышцы

Увеличение силы полосковой мышцы, что объясняется уменьшением времени для стимулирования возбуждаемой клетки мышечной фибры.

Лечение артроза методами талассотерапии

Артроз — это заболевание суставов обменного характера, сопровождаемое изменениями в сочленяющихся поверхностях костей, которое чаще встречается у людей среднего и пожилого возраста.

Артроз развивается:

- в тазобедренном и коленном суставах в результате поражения хряща, покрывающего поверхность сустава, сопровождаемого трансформацией кости, то есть одновременно с тем как хрящ становится тоньше (постепенно разрушается), кость качественно и видоизменяется — уплотняется;
- в позвоночном столбе артроз появляется на уровне межпозвоночных дисков. Одной из характеристик артроза является отсутствие самопроизвольного восстановления (регенерации) хряща или диска.

Чаще всего артроз проявляется: в позвоночнике, в суставах нижних конечностей, в тазобедренных и коленных суставах, реже — в стопах.

Реже артроз поражает верхние конечности, которые не выполняют опорных функций, а только хватательные и «висячие», плечо и локоть редко поражаются артрозом.

Сера и йод, содержащиеся в морской воде, проникают через кожу, проходят через весь организм и откладываются в суставах, где ощущается их недостаток. То же происходит и с сухожилием сустава, пораженным артрозом, и одна из гипотез воздействия морской воды заключается в возможности его реабилитации (расширения) с помощью микроэлементов, необходимых для его восстановления.

Для положительного результата процедуры морская вода должна быть нагрета до температу-

ры 36–37°C, так как кожный покров организма обеспечивает проникновение ионов при условии, что температура морской воды будет выше 32°C и продолжительность приема ванн не менее 12 минут в день. Однако для пациентов, перенесших сердечно-сосудистые заболевания, и в частности инфаркт, температура воды должна быть не выше 34°C.

Морская вода благодаря тепловому эффекту обеспечивает уменьшение напряженности мышц или судорог как в области позвоночника, так и в суставах.

Обычно, когда мышца, ответственная за подвижность сустава, сокращается, противоположная (антагонистическая), расслабляется.

При артрозе такого автоматического расслабления не происходит. В результате сложения двух противоположенно сокращающих сил увеличивается давление, приводящее к соприкосновению обеих поверхностей сустава.

Эта перегрузка создает трение, которое постепенно разрушает сухожильные поверхности суставов. Порочный круг может быть разорван талассотерапией, так как только она снимет контрактуры мышц, которые являются двигателями наших суставов.

Больному, страдающему артрозом колена или бедра, суставы которого имеют ограниченную подвижность и мышцы которого слабые и атрофированные, для передвижения в морской воде следует прилагать гораздо меньшее усилие, чем

вне воды. Это позволяет больному совершать движения с большой амплитудой.

При появлении болевых ощущений чаще всего речь может идти о воспалении сухожилий, чем об артрозе.

Лечение остеопороза методами талассотерапии

Остеопороз не связан с износом хряща, при этом заболевании атрофируется кость, причиной чего является недостаток кальция и фосфора.

Это заболевание поражает в основном тазовые кости и проявляется чаще всего у женщин после менопаузы и у мужчин к 70–75 годам.

Остеопороз проявляется болями, в частности, позвоночника, отсутствием гибкости, мышечной контрактурой (сокращением мышц). При остеопорозе позвоночник становится прозрачным, происходит сплющивание его позвонков. Сплющивание позвонков проявляется у пожилых людей круглой спиной. При этом их рост уменьшается на несколько сантиметров.

Дегенеративным остеопорозом страдает 30% женского населения в возрасте после 50 лет, вызывается он возрастом или ускоряется преждевременной менопаузой.

Состояние больного улучшается в морской среде благодаря, с одной стороны, стимулирующему эффекту морским климатом, эффектам нитрификации морской водой, с другой стороны — движениям, которые значительно облегчаются

благодаря той же морской воде. Кроме того, теплая морская вода снимает болевые ощущения.

Воспалительные ревматизмы

Воспалительные ревматизмы относятся к артритам. Как правило, это хронические заболевания, проявляющиеся в виде воспалительных вспышек и поражающие в основном все, что расположено вокруг сустава (синовиальная жидкость, волокнисто-сухожильная ткань, сухожилие и кость). Они проявляются болями при ходьбе, припухлостью. Кожа вокруг сустава иногда краснеет и становится горячей.

Основными тремя типами воспалительного ревматизма являются:

Полиартритный ревматоидный

Он поражает различные суставы, и в этом случае талассотерапия может быть хорошим дополнением к медицинскому лечению.

Однако запрещается проходить курс талассотерапии при обострениях воспалительного процесса.

При лечении талассотерапией необходимо соблюдать осторожность и при этом не следует терпеть возникающие иногда болевые ощущения. Снять или значительно уменьшить боль и восстановить гибкость в суставах позволит активизация подвижности суставов в горячей воде.

Анкилозирующий спондилоартрит

Это заболевание поражает, главным образом, позвоночник и крестцово-подвздошный сустав. Постепенно позвоночник становится жестким, обездвиженным, как «соляной столб». Этим недугом страдают преимущественно мужчины.

При анкилозирующем спондилоартрите показано наложение морской грязи.

Периартрит

Это воспалительное ревматическое заболевание, протекающее в острой форме. Как правило, он проявляется в бедренных или плечевых суставах. Периартрит вызывает боли и сковывает движение.

Восстановлению организма способствуют подводный душ и физические упражнения. Струи подводного душа обеспечивают расслабление мышц и восстанавливают подвижность суставов. И только после того как исчезнут сильные боли, необходимо приступать к укреплению мышц.

Лечение травм и их последствий

Талассотерапия очень эффективна при лечении суставного анкилоза после травм, ушибов или после ортопедического вмешательства (протез), сопровождающихся болями и потерей эластичности мышц и сухожилий. Вынужденная неподвижность приводит к уменьшению объема мышц (к амиотрофии). Ванны и души уменьшают несгибаемость суставов. Для лечения широко используются ванны для рук.

Лечение позволяет значительно сократить время восстановления функций: так в морской среде срастание кости при переломах происходит в 3 раза быстрее.

Лечение целлюлита и ожирения

Целлюлит — это перегрузка организма водой и жирами, сопровождается накоплением шлаков в зонах подкожной клетчатки.

Целлюлит проявляется местно на некоторых участках тела и, как правило, характерен для женщин. Обострение при этом заболевании происходит в периоды до и после менопаузы, а также в период беременности. Он замедляет венозную и лимфатическую циркуляцию крови. В 95% случаев он связан с ожирением.

Для предотвращения его инфильтратов через кровообращение показан массаж.

Ожирение, кроме чрезмерного употребления пищи, может вызываться нарушением механизма регулирования центральной нервной системы, где расположены различные центры, контролирующие чувство голода, сытости, жажды, а также накопление и распределение жиров.

Необходимо восстановить баланс механизма нервной и эндокринной систем, который отвечает за некоторые разновидности ожирения, удержанием воды, которая добавляется к жировым накоплениям.

Узкие сосуды, соединяющие различные области головного мозга, могут объяснить влияние

психических факторов на начало процесса ожирения. Море оказывает успокаивающее воздействие на душевное состояние, и в этом смысле влияние его на организм неопределимо. Морские ванны ускоряют процесс окисления и улучшения обмена липидов, что способствует похудению.

В сочетании с сбалансированным режимом питания лечение морем способствует приостановлению распространения инфильтров, процесса ожирения, увеличения веса за счет механического воздействия струи воды, душа, ванн и массажа, которые активизируют глубокие подкожные ткани и облегчают рассасывание инфильтров в клетках за счет регулирования физиологического обмена веществ и улучшения метаболизма. Курс лечения позволяет терять от 1 до 3 кг веса за одну неделю. При этом необходимо вести правильный образ жизни.

Талассотерапия и геронтология

Талассотерапия помогает бороться со старением за счет улучшения насыщения кислородом крови, работы эндокринных желез и нервной системы, за счет укрепления аппарата кровообращения и улучшения функций пищеварения и благодаря благотворному влиянию на психику. Морское лечение, которое способно оказать помощь от многочисленных недугов (заболеваний), является как для стареющих женщин, так и мужчин мощным средством для защиты их здоровья на долгие годы.

Рациональное пользование морской водой и морским климатом вызывает привыкание организма к нагрузкам, является хорошей профилактикой возрастных заболеваний.

При прохождении курса лечения необходимо использовать различные формы бальнеотерапии, избегая тех, которые могут привести к травмам и которые могут оказать трофический эффект на кожу.

Чередующиеся горячие ванны, ванны для рук и ног улучшают периферийное кровообращение. Морской климат стимулирует деятельность эндокринной железы.

Лечение нервных заболеваний

Так называемые «болезни цивилизации» — переутомление, астения, стрессы, бессонница и другие нарушают психоматическое равновесие, и, если вовремя не начать их лечение или профилактику, это приводит к серьезным последствиям — от нервной депрессии до инфарктов.

Крайняя усталость вызывает разбалансировку органического обмена веществ, который может вызвать бессонницу, головные боли, депрессию.

Признаки функциональной усталости:

появление перхоти на коже с волосатым покровом, одышка,

учащенное сердцебиение, изжога, вздутие живота, потеря аппетита, дрожание конечностей, нарушение сна, раздражительность, рассеянность, не-

собранность, трудность сосредотачивания. боли в лопатках, шейные, поясничные боли.

Лечение морем позволяет вернуть или увеличить силы, интеллектуальную деятельность, самочувствие благодаря максимальному насыщению крови кислородом и насыщению организма йодом. Происходит восстановление равновесия нервной системы и улучшение самочувствия.

Лечение нарушений сосудистой системы

Во Франции каждая четвертая женщина и каждый восьмой мужчина страдают болезнью ног. Однако всего лишь около 2% женщин согласны на прохождение курса талассотерапии, тогда как 84% склоняются к медикаментозному лечению. Морская вода благодаря своему составу является наилучшим средством для выведения токсинов и способна оказывать тонизирующее и противовоспалительное воздействие. Эффект воздействия еще более усиливается температурой воды, которая увеличивает восприимчивость эпидермы. При талассотерапии практикуют чередование, что является настоящей гимнастикой для вен. К методам лечения морской водой могут добавиться сухие методы лечения: прессотерапия, ручной венозный массаж.

Лечение нарушений функций дыхательных путей

Талассотерапия может успешно применяться при лечении дыхательной недостаточности и астмы.

Состояние синуситов значительно улучшается при использовании аэрозолей и установок с морской водой. Душ пробуждает дыхательные рефлексы и придает эластичность атрофированной межреберной мускулатуре.

Противопоказаниями для талассотерапии являются острые заболевания бронхов и легких, бронхопневмония, плеврит, воспаление легких и туберкулез.

Лечение гинекологических заболеваний

Талассотерапия имеет хорошие показания для подготовки беременных женщин к родам и благотворно действует на них в послеродовой период благодаря стимуляции кровообращения в нижних конечностях и тонизирования мышц живота.

В области гениталий талассотерапия оказывает расслабляющее воздействие на ткани и улучшает обмен веществ.

Различные менструальные расстройства у женщин могут также испытывать благотворное воздействие морской воды и морского климата.

При фиброме талассотерапия способна приостановить воспалительный процесс и замедлить

его развитие, если даже не удалось полностью устранить опухоль.

Лечение полости рта

Морская вода используется как естественный антибиотик для местной дезинфекции полости рта (полость рта в 14 раз более проницаема, чем кожа).

Эта идеальная возможность, чтобы при полоскании рта теплой морской водой вводить в организм через слизистую оболочку рта йод, бром, натрий, кальций и большее количество кислорода.

Курс лечения предусматривает 9 сеансов по 10 минут.

Противопоказания

Основными противопоказаниями для лечения талассотерапией являются: патологические сердечные заболевания с одышкой, инфекционные заболевания, аллергия на йод, расстройство функций щитовидной железы, кожные заболевания (за исключением псориаза).

Питание – способ существования организма

Окружающий нас мир пронизан солнечной энергией. Через употребление пищи человек устанавливает контакт с окружающей средой, и чем разнообразней пища, тем большее воздействие на организм она оказывает. Пища – основной источник энергии. Она необходима человеку для восстановления тканей, постоянно подвергающихся износу.

Считается, что при правильном питании взрослый человек должен получать 80–100 г белков (в том числе 40–50 г белков животного происхождения), 300–400 г углеводов, 80–100 г жиров (в том числе 25–30 г растительных). Суточная норма сахара может составлять 80–100 г (учитывая как чистый сахар, так и добавленный в сладкие блюда). Для пожилых людей, в особенности если они малоподвижны, норма сахара в 2 раза меньше (1 кусочек сахара-рафинада весит 7 г, в 1 ч. л. 9 г сахара). Количество соли должно составлять 12–15 г в сутки. Примерно 8–10 г соли мы употребляем с разными продуктами, следовательно, на дополнительное подсаливание пищи остается 4–6 г. При поступлении в организм в избытке соль, содержащая хлористый натрий, наносит

большой вред не только больному, но и здоровому человеку: избыток натрия способствует задержке жидкости в организме, вследствие этого увеличивается объем циркулирующей крови, что создает большую нагрузку на сердце. Излишки соли в организме играют немалую роль в развитии почечнокаменной болезни. Название «поваренная соль» произошло не от кулинарного термина «варить пищу», а от термина «варить соль» на огне (древний способ добычи соли — выпаривание рассола на огне). Американский специалист по продлению жизни Поль Брэгг утверждает, что человеку не нужна соль. Он проделал опыт, совершив длительный (в течение 10,5 ч) переход по Калифорнийской пустыне при 57-градусной жаре. Отдохнув немного, прошел такое же расстояние обратно. В пути пил только теплую воду, да и то по необходимости. Из этого Брэгг сделал вывод, что после акклиматизации (к жаре) человек перестает терять соль при потоотделении. Вероятно, происходит адаптация физиологических механизмов, предотвращающих потерю натрия. Натрий, находящийся в овощах, рыбе, мясе и других продуктах, вполне может удовлетворить нормальную потребность организма. Брэгг участвовал во многих экспедициях в самые дальние уголки Земли и нигде не видел, чтобы туземцы потребляли соль. Поэтому никто из них не страдал гипертонией и болезнями почек. Брэгг показал на своем примере, что вывести излишки соли из организма позволяет даже 4-дневное го-

лодание. В это время можно пить дистиллированную воду без ограничения. Жизненная энергия, обычно растрачиваемая на переваривание пищи, при голодании используется только для очищения организма, для удаления вредных продуктов и ядов. В процессе голодания происходит омоложение каждой клетки. Брэгг советовал после 3 дней очистки от соли впредь ее не употреблять. Для еженедельной очистки от соли поможет 24–36-часовое голодание. Вместо соли он советовал приправлять пищу травами и чесноком. Брэгг говорил, что тело не может думать за нас. Только усилием разума можно преодолеть свои дурные привычки. Он считал голодание ключами от кладовой, где природа хранит энергию. «Обычно человек даже не подозревает, как загрязнен его организм за многие годы переедания, из-за употребления безжизненной пищи. Все это приводит к накоплению в организме ядовитых веществ, таящих в себе будущие болезни человека. Когда же природа захочет извергнуть эти яды, она, как правило, избирает «взрыв», именуемый болезнью. Голодая, вы помогаете природе выводить продукты распада и яды, накопившиеся в вашем теле, обостряете ваш разум». Кроме интоксикации физической происходит интоксикация психическая. «Ваше наказание — вредные привычки, ваша величайшая награда — здоровый образ жизни. Вы будете дорого платить каждый раз, когда будете превращать ваш желудок в помойную яму. Переедаая, вы усиливаете процессы

брожения и гниения в кишечнике, создаете сдвиг равновесия и тем самым способствуете размножению микробов в своем кишечнике».

Однако Брэгг не рекомендовал пользоваться голоданием как лекарством от болезней, он учил голоданию для укрепления жизненных сил, преодоления слабости. Часть энергии, которая идет на работу по ассимиляции, во время голодания употребляется для удаления отбросов и токсинов, получающихся в результате разложения пищи в пищеварительном тракте.

Питание клеток во время голодания происходит за счет маловажных тканей, а также пораженных и больных.

Противопоказано лечить голоданием туберкулез легких в острой стадии, базедову болезнь, аддисонизм, злокачественные опухоли, цирроз печени и почек, органические заболевания центральной нервной системы, многие острые заболевания, требующие срочного хирургического вмешательства (острый аппендицит, заворот кишок, различные кисты, новообразования внутренних органов и др.), сильное истощение. Лечебное голодание также противопоказано кормящим матерям. «Я полон здоровья и энергии именно потому, что изучаю законы природы и следую им. Законы естественного питания, законы самоочищения голоданием. Физические упражнения – именно это приводит к жизни без старости!» – писал Поль Брэгг.

Конечно, эти выводы останутся за П. Брэггом и, может быть, дадут повод ученым для серьезных размышлений. Однако по поводу употребления соли существует и другое мнение, утверждающее, что при недостаточном поступлении в организм соли нарушается баланс электролитов, что, в свою очередь, ведет к нарушению деятельности большинства органов и систем (в первую очередь, нервной системы, а также желудочно-кишечного тракта, мочевыводящей системы и других). Некоторые считают, что та соль, которую мы добавляем в пищу, откладывается в суставах, почках и крови. Однако, надо признать, что откладываются в виде солей в организме только фосфаты, уралаты и оксалаты, а та соль, которую мы употребляем в пищу, относится к растворимым солям и полностью идет на нужды организма. Поваренная соль, помимо прочего, содержит хлор — важнейший химический элемент для полноценного пищеварения. Из хлора желудок производит соляную кислоту. Более того, без хлора производство соляной кислоты, необходимой для восстановления элементов крови, вообще невозможно. И хлора в организме никогда не бывает достаточно. Ограничение употребления соли до опасного минимума приводит к атрофии желудка. Выше приводились слова Брэгга о том, что организм сам выбирает для себя пищу, надо только внимательно прислушаться к нему. Организм животных — преданных детей природы требует от них проходить десятки километров для того, чтобы полизать соли.

Они-то наверняка не были знакомы с теорией Брэгга. Во всем нужно соблюдать меру, тогда и организм наш будет работать так как ему и положено от природы. Еще с древности знали, что избыток как и недостаток соли губительны для жизни. Плиний Старший о соли писал следующее: «Это вещество так необходимо человеческому роду, что даже духовные удовольствия не могут быть лучше выражены, как словом «соль» – таково имя, данное всем проявления остроумия...» Соль жизни, соль Земли и т.д. С солью связаны целые ритуалы и обычаи народов. Русские люди принимают дорогих гостей хлебом-солью. Соль считается древней приметой ссоры. По этому поводу в картине «Тайная вечеря» Леонардо да Винчи изобразил в числе персонажей Иуду, опрокидывающего посудинку с солью.

Какая из теорий применения соли верна – рассудит время и каждый из нас в отдельности, – нарочно ведь соль есть ложками не будешь. Во всем нужно знать меру. Существует великое множество систем лечебного питания, служащих ориентиром в построении индивидуального отношения к тем или иным продуктам, тому или иному образу жизни. Главное, не перенимать бездумно ту или иную систему, чтобы не навредить своему организму. Поэтому к каждой системе лечебного питания нужно подходить осторожно и индивидуально. Никто не будет оспаривать того, что для организма очень полезно употребление фруктов и овощей. Йоги считают растительную пищу бо-

лее полезной и чистой, менее загрязняющей организм, чем пища животного происхождения. Они советуют отказаться от мяса или, в крайнем случае, ограничить его потребление по той причине, что мясная пища вызывает процессы гниения в кишечнике, способствует накоплению в организме большого количества мочевины — одного из конечных продуктов белкового обмена — и тем самым отравляет весь организм и ведет к преждевременному старению.

Минимальная норма разнообразных овощей и фруктов, считают специалисты, — 0,5 кг в день. Однако полностью переводить свой организм на вегетарианское питание тоже не стоит. Напротив, вегетарианство может стать причиной серьезных заболеваний. В газете *New England Journal of Medicine* за 2000 г. описан случай, когда 33-летний мужчина, питаясь продуктами только растительного происхождения потерял от этого зрение. Врачи одной из парижских клиник, обследовавшие пациента, питавшегося в течение 13 лет продуктами растительного происхождения и отказывавшегося от мяса, молока, рыбы и пр. продуктов, содержащих животный белок, обнаружили в организме больного недостаток основных витаминов и микроэлементов. По мнению врачей, дефицит именно этих веществ привел к серьезному заболеванию зрительного нерва у мужчины и стал причиной слепоты.

Растительные масла должны составлять в нашем рационе до 25–30% общего количества жи-

ров. При напряженной умственной работе полезны рыба, мозги, почки, молоко, гречиха, содержащие фосфатные соединения и благоприятно влияющие на центральную нервную систему. Болгарская целительница Ванга советовала есть больше продуктов белого цвета и пить вместо чая настой кипрея.

От неправильного образа жизни человек слабеет, снижается уровень его жизненных сил, организм отравляется ядами, приводящими к заболеваниям тех органов, в которых они сконцентрированы.

Монахи из гималайского монастыря не знают проблем правильного питания, они считают, что ручная обработка земли добавляет нечто к существованию человека и единению его с природой. Их питание заключается в потреблении одного вида продуктов за один прием. В этом случае в желудке не происходит никаких конфликтов, как если бы мы съедали вместе, скажем, крахмал с белками. Но часто они съедают лишь желток сырого яйца, а белок выбрасывают, поскольку он усваивается только мышцами и не должен употребляться, пока организм не получил физической нагрузки. Куриное яйцо содержит половину элементов, необходимых мозгу, нервам и другим органам. Правда, эти элементы требуются в небольших количествах.

Чем тщательнее пища пережевывается, тем она питательнее. Сырые растения трудно перевариваются, а это дает дополнительную нагрузку на

желудок. Суп же не только легко усваивается, но и выявляет особые целебные свойства овощей, в которых при кипячении в основном падает только содержание витамина С, что японцы, например, легко компенсируют питьем большого количества зеленого чая. Они же утверждают, что весьма полезна для организма дальневосточная капуста, состоящая на 96% из воды, однако остающиеся 4% насыщены кальцием, железом и витаминами. Найденное в ней химическое соединение индол, по мнению японских врачей, активно способствует нейтрализации в организме канцерогенных веществ, препятствует старению клеток. Длительные наблюдения показали, что дальневосточная капуста к тому же благотворно действует на пищеварение, улучшает работу кишечника. Наконец, сок капусты хорошо снимает болезненную жажду, возникающую при диабете.

Тибетская медицина советует употреблять различную пищу для лечения определенных заболеваний. Так, рис способен останавливать рвоту и понос; просо укрепляет и соединяет «треснувшее и сломанное». Ячмень возбуждает аппетит, является лучшим средством, придающим силы. Бобовые «закрывают отверстия сосудов», удаляют слизь, останавливают понос, вбирают масло при натирании, помогают при болезнях крови и ожирении; горох китайский помогает при кашле, спасает от одышки, лечит геморрой и простатит, улучшает кровь. Семя льна помогает при болезнях сердца, легких и толстой кишки. Сырые зерна,

сваренные и поджаренные, лучше перевариваются и усваиваются. Баранина увеличивает тепло и силу. Козлятина полезна при ожогах. Мясо ездовых животных останавливает гной, очищает почки. Мясо буйвола улучшает сон, увеличивает мышечную массу. Курятина «увеличивает семя», полезна при ранах. Дичь подавляет жар сложной природы. Зайчатина порождает тепло и прекращает понос. Мясо сурка полезно при нарывах, болезнях почек, желудка, поясницы и головы. Рыба излечивает болезни желудка, пробуждает аппетит, проясняет глаза. Свежее мясо «холодит», а старое «согревает» и насыщает. Сырое, остывшее, подгоревшее переваривается тяжело и трудно.

Однако не все продукты можно употреблять вместе. Принимать несовместимые виды пищи все равно что есть составленный яд. Мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, баклажаны, свежие орехи, свежие семечки (белки) несовместимы с хлебом, крупами, картофелем, сахаром, свежим медом (углеводы). Молоко и плоды деревьев — с яйцами и рыбой. Нельзя на горчичном масле жарить грибы. Нельзя мешать курятину с кислым молоком. Нельзя есть новую пищу, пока прежняя не переварится. Непривычная и не ко времени съеденная пища — тот же яд. Совместимы углеводы (хлеб, крупы, картофель, сахар, свежий мед) с жирами. С белками (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, баклажаны, свежие орехи и семечки) совместимы живые продукты: зелень, фрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, сухое вино

(арбуз и дыня ни с чем не совместимы). Мерой потребления пищи служит то ее количество, которое можно легко и быстро переварить.

Тибетская медицина советует людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, аорты и толстой кишки питаться кониной, ослиатиной, мясом сурка, сушеным мясом, медвежатиной, растительным и прошлогодним маслом, тростником, луком, чесноком, молоком, мальвой, алтеем. Людям с больными легкими, печенью и желчным пузырем — кефиром из коровьего и козьего молока, свежим мясом, дичью, козлятиной, сушеным мясом, дробленным ячменем, теплым супом из просвирника и одуванчика, холодной водой и теплой кипяченой водой. При болезнях желудка, селезенки и почек — бараниной, мясом дикого яка и хищных зверей, рыбой, медом, старым зерном из сухих мест, теплой пищей.

Не следует готовить пищу на животных жирах, так как они нарушают работу печени и желчного пузыря, способствуют развитию атеросклероза. Переходить на растительные масла надо постепенно — йоги за постепенность во всем.

Исключить из рациона сахар и продукты, насыщенные им. Сахар можно заменить свежими и сушеными фруктами, ягодами и медом. По возможности следует отказаться от мучных изделий, приготовленных на дрожжах (пирог, пирожки, торты и т.п.), так как дрожжи подавляют микрофлору кишечника.

Весной при отсутствии овощей и при недостатке витаминов в пищу полезно употреблять пророс-

шие зерна злаков (солод), которые обладают биологически активными свойствами. Это дает необыкновенные результаты: восстанавливается координация движений, усиливается острота зрения, улучшается рост волос, восстанавливается их естественный цвет и блеск, укрепляются зубы, прекращается кариес и излечивается пародонтоз, появляется почти полная невосприимчивость к простудным заболеваниям, улучшается состояние здоровья при таких заболеваниях, как туберкулез, воспаление легких, экзема, язва желудка, заболевание бронхиальных узлов, импотенция. Употреблять проросшую пшеницу могут люди любого возраста. Явное улучшение здоровья обычно наступает через 1–2 недели. Солод лучше употреблять в утренние часы или после обеда. Рекомендуемая доза – 50–100 г в сутки. Для проращивания зерна нужно насыпать его в неглубокую посуду, например в блюдце, залить доверху водой (не выше 25 °С) и поставить в теплое место, накрыв тканью или бумажной салфеткой. Через 12 ч (сутки – для пшеницы) появляются ростки длиной 1 мм. Проросшее зерно нужно промыть еще раз, и ростки готовы к употреблению. Для лучшего усвоения их можно измельчить, пропустив через мясорубку. Из полученной массы, залив ее водой или молоком, можно сварить кашу или кисель, но лучше использовать в сыром виде.

Для проращивания можно использовать не только пшеницу, но и горох, бобы, кукурузу, просо и т.д.

Способы приготовления зерновых ростков заключаются в следующем: за 24 ч до приготовления определенного блюда из ростков (в расчете 50–100 г на одного человека) тщательно промывают зерна проточной водой. При этом всплывающие зерна удаляют, а осевшие на дно полноценные зерна пригодны к употреблению. Зерна располагают в емкости с плоским дном (лучше всего блюдо) и заливают водой таким образом, чтобы верхний слой зерен не покрывался ею полностью. Емкость покрывают бумажной салфеткой и ставят в теплое место на 24 ч, в течение которых проклюнувшиеся ростки достигают длины 1 мм. После повторного промывания проросшие зерна пропускают через мясорубку. Полученную массу заливают горячим молоком, сливками или кипятком в соотношении 1:1, добавляют по вкусу мед и сливочное масло. Употребляют смесь на первый или второй завтрак разового приготовления, категорически запрещается повторный подогрев.

Более простой способ выращивания зерновых ростков заключается в следующем: на влажной марле или в чайных ситечках, помещенных в стаканы с водой, их можно выращивать бесперебойно. Для этой цели «высаживать» зерна необходимо каждый день, чтобы, когда «созреет» первый урожай, через последующие 3–4 дня на подходе был следующий и т.д.

Проросшую пшеницу можно хранить в холодильнике в течение 2–3 дней обязательным увлажнением покрывающей их салфетки.

Проростки полезны тем, что в них в большом количестве содержится витамин Е, который необходим для поддержания половой функции, нормального функционирования мышечных клеток, нервных и клеток печени. Кроме витамина Е содержатся витамины группы В, микро и макроэлементы: хром, литий, калий, железо, и т.п.

Зимой, когда источник витаминов резко сокращен, можно использовать молодые побеги пшеницы или кукурузы. Дело в том, что молодые побеги особенно богаты витаминами. Их можно вырастить в стеклянной банке следующим образом: банку заполнить на 1/3 необмолоченными семенами злаков и залить водой, накрыть и оставить на ночь. На второй день воду слить, зерна хорошо промыть и снова засыпать зерна в банку. Накрыть марлей, завязать резинкой, перевернуть банку и поставить ее в тарелку, подложив под горлышко банки деревянную ложку так, чтобы жидкость могла свободно стекать и к побегам был доступ воздуха. На 4–5 день проростки будут готовы.

Действие вкуса пищи на организм

Сладкое укрепляет. Оно полезно пожилым людям, детям, истощенным при болезнях горла и легких; укрепляет организм, затягивает раны, улучшает цвет лица, обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды и желчь. Избыток сладкого ведет к ожирению, ухудшает обменные процессы. К лекарствам сладкого вкуса можно отнести солодку, виноград, бамбуковую ман-

ну, кассию трубчатую, купену, спаржу, сахар, мед, масло, мясо и им подобные.

Кислое рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, размельчает пищу, способствует перевариванию, обостряет осязание. Избыток кислого стимулирует образование желчи, крови, порождает мелкие сыпи, головокружение, слабость, жажду. К лекарствам кислого вкуса относятся гранатник, облепиха, айва, кизильник и им подобные.

Соленое вытягивает «затвердевшее, застрявшее, закупорившее». В компрессах оно вызывает пототделение и тепло. Избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, усиливает желчь и кровь. К лекарствам соленого вкуса относятся поваренная соль, нашатырь, квасцы, корица и им подобные.

Горькое лечит потерю аппетита, жажду, обмороки, рвоту, болезни желчи, отравления, костный мозг и потерю голоса, сушит жир. Избыток его истощает организм. К лекарствам горького вкуса относятся сверция, шлемник, ластовник, мускус, желчь, барбарис, мумие, горечавка, шалфей и им подобные.

Жгучее лечит болезни гортани, сужение горла, язвы, вызывает тепло, улучшает пищеварение и аппетит, сушит жир и гной, раскрывает сосуды. При избытке жгучего уменьшаются семя и силы, появляются дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине. К лекарствам жгучего вкуса относятся перец черный, перец длинный, имбирь, ломонос

альпийский, лютик, колокозия, чеснок, лук и им подобные.

Вяжущее сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. При его избытке скапливается слюна, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, «стягиваются жилы». К лекарствам вяжущего вкуса относятся сандал, меконописис, кора и желуди дуба и им подобные.

Сладкое, кислое, соленое и жгучее подавляют болезни сердца, аорты и толстой кишки; горькое, сладкое и вяжущее – болезни легких, печени, желчного пузыря; жгучее, кислое и соленое – болезни желудка, селезенки и почек.

Рациональное питание

Нормальное питание обязательно включает семь жизненно необходимых составных частей: полноценные белки и жиры, углеводы, клетчатка, витамины, вода, микро- и иные элементы.

Белки

Белок – это строительный материал для каждой клетки нашего организма, органическое вещество, состоящее из аминокислот, среди которых имеются так называемые «незаменимые» аминокислоты: аргинин, валин, гистидин, глютамин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, трионин, фенилаланин. Аминокислоты и их производные – липиды ускоряют и восстанавливают обмен веществ, что существенно помогает при лечении таких нервно-психических заболева-

ний как ДЦП, олигофрения, синдром Дауна, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона. При помощи липидов восстанавливаются нервные клетки. В большом количестве «незаменимые» аминокислоты содержатся в бобовых растениях, грибах и орехах. Белок принимает активное участие в химических реакциях, происходящих в организме, однако при низких температурах реакции замедляются и даже могут прекратиться вовсе. Для их ускорения существует белок – фермент, увеличивающий скорость реакции в миллионы раз.

Белки – единственные пищевые вещества, содержащие в своем составе азот. По своему происхождению белки различаются на животные (класс А) и растительные (класс Б).

К белкам животного происхождения относятся:

- **миозин** – белок нежирного мяса и рыбы;
- **альбумин** – содержится в яичном белке, молоке (лактальбумин) и сыворотке крови, а также входит в состав нежирного масла;
- **казеиноген** – представлен в свернутом молоке и сыре;
- **глобулин** – содержится в сыворотке крови;
- **вителлин** – вещество, сходное с глобулином, содержится в яичном желтке.

Белки растительного происхождения являются неполными белками, так как в их составе отсутствуют некоторые незаменимые аминокислоты. К ним относятся:

- **клейковина** — содержится в зерне пшеницы и других злаковых;
- **легумин** — глобулин, представленный в горохе, в бобах и чечевице, особенно много его в сое;
- **желатин** — животный белок, извлекаемый из костей и связок, он содержится в некоторых мясных экстрактах и питательных бульонах; желатин получают также из некоторых растений (например, агар-агар, который используется для приготовления желе и питательных бульонов).

Недостаток белков в пище может вызвать ряд нервных, душевных, сердечных и мышечных недомоганий; ведет к ожирению, слабости, повышенной утомляемости, ускоряет старение и способствует заболеваниям.

Углеводы

Углеводы содержат углерод, а также водород и кислород, представленные в соотношении, в котором они входят в состав воды (H_2O). Углеводы обеспечивают организм энергией. Выделение энергии сопровождается соединением углерода с кислородом и образованием двуокиси углерода (углекислого газа). Каждый грамм углеводов, используемый в тканях, дает 17,2 кДж (4,1 ккал). Суточная потребность взрослого человека в углеводах составляет около 300 г и удовлетворяется за счет поступления с пищей сахаров и крахмала.

Прием углеводной пищи должен быть отделен от приема белковой минимум на 2—3 ч. За это время желудок, работающий в оптимальном ре-

жине, производит первичную кислотную обработку белков или успеваеt пропустить углеводные продукты со щелочными ферментами слюны и пищевой комок выводится в двенадцатиперстную кишку.

Сахара представлены в пище **моносахаридами**, или простыми сахарами (глюкозой, фруктозой, галактозой), и **дисахаридами** (сахарозой, мальтозой и лактозой). Все натуральные сахара, за исключением лактозы (молочного сахара), имеют растительное происхождение.

Тростниковый или свекловичный сахар состоит из **дисахарида сахарозы**. Самым вредным для здоровья является свекловичный сахар.

Фрукты и мед содержат **фруктозу** (D-фруктозу, плодовый сахар). Во фруктозе определяются также **глюкоза**, еще известная под названием декстроза или виноградный сахар.

Мальтоза (молочный сахар) представляет собой дисахарид, образующийся в результате гидролиза крахмала.

Сложные углеводы, такие, как крахмал, гликоген и целлюлоза, называются **полисахаридами**.

Крахмал содержится в растениях, где присутствует вначале в зеленых побегах, а затем накапливается в стебле, корнях и семенах. Примером продуктов питания, содержащих крахмал, могут служить хлебные злаки, например пшеница (пшеничная мука), кукуруза (кукурузная мука), рис и саго.

Большое количество крахмала содержится в корнеплодах, особенно в зрелом картофеле.

Целлюлоза — один из полисахаридов, который содержится в стволах и стеблях растений.

Гликоген, или животный крахмал, находится в мышцах и печени животных.

Все углеводы в процессе пищеварения превращаются в простые сахара (моносахариды) и в виде глюкозы используются тканями организма. Гликоген в организме человека образуется из простых сахаров и может накапливаться в клетках печени, а также в скелетных мышцах. В случае необходимости гликоген вновь превращается в моносахариды.

Жиры

Жиры поступают в организм из источников животного и растительного происхождения (например, смесь жирных кислот и глицерина). Они состоят из углерода, водорода и кислорода.

Животные жиры содержатся в мясе, жирной ветчине, в таких молочных продуктах, как молоко, масло, сыр, а также в яичном желтке. Животные жиры являются важным компонентом диеты, так как содержат витамины А и D.

Примером жиров растительного происхождения являются оливковые и ореховые масла.

Жиры, так же, как и углеводы, используются в организме человека для получения энергии. Они накапливаются в жировой ткани и представляют собой главный энергетический резерв организма. Каждый грамм жира дает 38,9 кДж (9,3 ккал).

Потребность взрослого человека в жирах составляет 100 г в день.

К полноценным жирам относятся жиры с содержанием линолевой и арахидоновой кислот (полиненасыщенные жирные кислоты). Соотношение насыщенных (вредных) и ненасыщенных (полезных) кислот в продуктах приведено в таблице.

Продукты	Насыщенные (вредные) кислоты, %	Ненасыщенные (полезные) кислоты, %
Масло кокосовое	92	8
Масло сливочное	60	40
Творог	54	46
Масло пальмовое	46	54
Сало свиное	43	57
Масло хлопковое	25	75
Масло оливковое	19	81
Масло арахисовое	19	81
Мало кукурузное	14	84
Масло соевое	14	86
Масло подсолнечное	8	92

Недостаток в пище ненасыщенных жирных кислот ведет к возникновению сосудистых нарушений, в том числе к преждевременному атеросклерозу, нарушению свертываемости крови, ин-

фаркту миокарда или инсульту, ожирению, а также может вызвать проблемы в половой жизни.

К клетчатке относятся лигнин, некоторые полисахариды, другие неусвояемые остатки продуктов. Отсутствие клетчатки в пище способствует развитию ожирения, появлению запоров, возникновению дивертикулита в кишечнике, злокачественных образований в пищеварительном тракте и других заболеваний. Клетчатка содержится в сырых продуктах, овощах, фруктах, сельдерее, фасоли, сое, стручковых. Употребление грубой, твердой пищи особенно полезно для пожилых людей: такая пища поддерживает мышечные ткани пищеварительного тракта в нужном состоянии.

* * *

Готовить пищу надо обязательно в хорошем расположении духа и относиться к этому следует так, будто готовишь для любимого человека. Духовный настрой человека переходит в качество пищи. Конечно, лучшая пища — это пища растительного происхождения, а пища животного происхождения вредна для нашего организма. Однако в течение многих столетий человечество питалось мясом, и это уже стало нашей генетической особенностью. Поэтому далее будем говорить о полезности растительной пищи и о пользе пищи животного происхождения, хотя это и звучит несколько парадоксально.

Есть следует только с аппетитом и не сдерживать его по мере разрастания (если, конечно, ап-

петит не ложный, как это бывает иногда при несварении желудка или у пьяных). Подавление чувства голода часто приводит к переполнению желудка плохими веществами. Но и переесть тоже вредно. Пища считается хорошей, если она вкусная. Кушать лучше, повернувшись лицом на север, — тогда взаимодействуют электромагнитное поле Земли и энергетические токи человека. Верующим перед едой желательно прочесть молитву. Во время еды не надо разговаривать, тогда пища лучше усваивается.

Лицам, склонным к полноте, перед каждым приемом пищи желательно выпить медленными глотками два стакана теплой или горячей воды. Это уменьшает аппетит и таким образом снижает вероятность переедания. Умеренное количество жидкости, выпитое во время еды, способствует пищеварению, однако если пить после еды, желудочный сок разжижается и пищеварение становится слабее. Пить следует не ранее чем через час после еды и совсем немного, поскольку вода отделяет пищу от стенок желудка и заставляет ее всплывать. Поэтому необходимо повременить с приемом жидкости, пока пища не уйдет из желудка, на что укажет чувство облегчения в верхней части живота. Если же пища была сухой или очень твердой, не повредит после еды выпить немного жидкости, так как это утоляет жажду, содействует измельчению и перевариванию пищи, увлажняет, укрепляет и развивает тело. Но при потере голоса, выделении большого количества

мокроты, кашле, других болезнях, развивающихся в частях тела выше ключицы, запивать пищу вредно. Если пить во время еды, организм будет в норме, до еды — станет тучным, после еды — похудеет. Если пища плохо переваривается и после еды появляется вздутие живота, нужно пить горячую воду. При ожирении следует пить воду с медом. После приема молочнокислых продуктов, алкоголя, меда полезно пить холодную воду.

Вредно и нежелательно после еды пить вино, поскольку оно, как и все алкогольные напитки, быстро всасывается кровью, и вслед за вином, не переварившись в достаточной мере, пища быстро проходит по пищеводу, в результате чего образуются закупорки, загнивание, а иногда и появляется чесотка.

Сладости ускоряют образование закупорок, так как они всасываются в кровь еще до переваривания и портят кровь. Закупорки же вызывают такие болезни, как, например, водянку. Не следует есть твердую пищу сразу же после такой пищи, которая может быстро продвигаться по желудочно-кишечному тракту, поскольку первая «проскользнет» вместе с последней при ее проникновении в кишечник, не переварившись полностью. Нужно воздерживаться от употребления жидкой и быстроусваиваемой пищи после сильной и твердой пищи, так как жидкая пища переваривается раньше, еще находясь над твердой, и, не имея путей для продвижения, загнивает и портит пищу, съеденную до нее. Чрезмерное упот-

ребление сухой пищи уменьшает силу, портит цвет кожи, сушит тело. Избыток жира влечет за собой вялость и отсутствие аппетита. Частое употребление холодной пищи приводит к слабости и вялости, а кислой пищи — к дряхлости. Избыток острой и соленой пищи вреден для желудка и зрения. При отсутствии сил, необходимых для переваривания медленно усваиваемой пищи, следует есть пищу быстро усваиваемую. Нельзя садиться кушать снова, пока не переварится съеденное ранее.

* * *

Сколько и что нужно есть, чтобы не навредить организму? Рекомендуется две четверти желудка заполнить пищей, одну четверть — жидкостью и одну четверть оставить пустой. Мелу съедаемого следует определять с учетом тяжести пищи или ее легкости. Легкую пищу можно есть досыта, тяжелую — лучше примерно вдвое меньше. Постоянное недоедание приводит к потере сил и изменению цвета кожи, а переедание — к несварению желудка и закупоркам сосудов. При этом понижается уровень теплоты желудка и возникают болезни. Если необходимо восстановить силы больного или выдерживать тяжелые физические нагрузки, следует есть питательную и медленно перевариваемую пищу, основой которой являются мясные продукты. Лучшие сорта мяса — баранина, а также мясо молодых коз и телят, рожденных зимой. Лучшее и наиболее усваиваемое мясо то, которое лежит глубоко у кости. Лучшее птичье мясо — мясо

фазана. Мясо укрепляет тело, так как усваивается быстрее всякой другой пищи. Его лучше всего есть весной или в начале лета. Существует зависимость между употреблением в пищу мяса и заболеваемостью раком толстой и прямой кишок.

Весной нужно питаться продуктами сладкого, жгучего и кислого вкуса, маслянистыми по своей структуре; летом есть сладкое, горькое, вяжущее и лучше в прохладное время; в зимние месяцы нужно питаться продуктами, имеющими горький, жгучий и вяжущий вкус.

Не следует есть рыбу после тяжелых физических занятий, так как она портит соки. Бульон из цыпленка лучше уравнивает соки, чем куриный бульон, но последний более питателен.

Пища может быть быстро (вино) или медленно (жареное мясо и вообще жареная пища) усваиваемой, может вызывать сгущение крови (свинина и телятина) или ее разжижение (вино, инжир).

Жидкие теплые каши или суп из риса утоляют жажду и голод, питательны, порождают тепло и размягчают полости сосудов. Суп погуще (тоже теплый) помогает при жажде, утомлении, способствует выведению шлаков. Густая каша утоляет жажду и голод, останавливает понос. Рисовая каша на мясном бульоне и с молоком относится к тяжелой пище. Поджаренные зерна риса останавливают понос, способствуют заживлению переломов. Суп из незрелого риса или ячменя вызывает запор, гасит тепло. Все застывшие блюда, в том числе и из риса, нейтрализуют тепло желуд-

ка. Мясной бульон и суп из сухой муки полезны для худых; крапивный суп порождает тепло; суп из одуванчиков холодит, изгоняет жар; гороховый суп повышает аппетит, «сгоняет» жир.

Если организм не справляется с избытком животных жиров и холестерина (в умеренных количествах холестерин необходим для выработки гормонов, особенно кортикостероидов, и для образования жиров и глюкоидов), это со временем становится причиной многих заболеваний. Излишки холестерина откладываются на стенках кровеносных сосудов, сужая их просвет и уменьшая приток крови к сердцу, что может стать причиной повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности и инсульта. Содержание холестерина в крови можно уменьшить, потребляя белок растительного происхождения и растительное масло.

Специалисты считают, что ежедневная доза холестерина не должна превышать 300 мг. А эта доза практически равна одному яичному желтку. В нем содержится 275 мг холестерина. В 100 г куриной печени — 600 мг. В таком же количестве печени говяжьей — 400, в бифштексе и жареном цыпленке — около 60, в мороженом — 50 мг. Уровень холестерина в крови резко повышают так называемые насыщенные жиры, которые не плавятся при комнатной температуре. Они содержатся в мясе, молочных продуктах и некоторой растительной пище. Жирное красное мясо врачи советуют по возможности заменять постным, а также мясом кур или индеек. Но при условии,

чтобы съесть только белую мякоть, а к румяной, поджаренной кожице даже не притрагиваться. Нежирное мясо рекомендуют есть не больше 3 раз в неделю по 200 г. При приготовлении первых блюд с мясом 1/3 часть холестерина переходит в бульон. Замечено, что макароны, бобы, горох, картошка и хлеб гораздо реже приводят к ожирению, чем, например, ребрышки с нежирным мясом или сыр.

Растворимые волокна овсяных хлопьев выводят из организма холестерин. А вот нерастворимые волокна пшеничных зерен никак не влияют на холестерин, но, увеличивая скорость прохождения пищи по пищеварительному тракту, уменьшают вероятность рака кишечника и прямой кишки. Морская рыба имеет низкую концентрацию холестерина и содержит очищенные кислоты, называемые «Омега-3». Эти кислоты разжижают кровь, снижают долю липопротеинов низкой плотности и не дают образовываться тромбам. Особенно полезны сардины, красная рыба, скумбрия, форель. В пресноводной рыбе жирных кислот гораздо меньше. В креветках и крабах содержание холестерина вдвое выше, чем в морской рыбе. Мешают образованию тромбов лук и чеснок, причем сила и польза их не пропадает даже при термической обработке. Выводят холестерин из организма продукты, состоящие из грубой клетчатки, например, баклажаны. Вместе с едой поступает лишь третья часть холестерина, остальные две трети образуются в печени и ки-

шечнике. Алкоголь повышает содержание «хорошего» холестерина и оказывает, таким образом, положительный эффект. Но в этом случае возникает угроза для печени и других органов. Уровень холестерина в крови может повысить употребление кофе, если пить его больше шести чашек в день. Ученые сходятся во мнении, что физические нагрузки мало влияют на содержание «плохого» холестерина, однако значительно повышают долю «хорошего». Уровень холестерина не повышается при умеренных, но регулярных физических нагрузках. Женщинам высокий уровень холестерина в крови менее опасен, чем мужчинам. Возможно, это связано с тем, что женщин защищает от холестерина женский гормон эстроген.

Каждый второй случай предрасположенности к повышенному содержанию холестерина в крови передается человеку по наследству.

* * *

После легкого завтрака до следующего приема пищи должно пройти не менее трех часов, а после плотного обеда – не менее пяти. Исследования показывают, что бессистемное питание может нанести вред организму, потому что ритмы желудочно-кишечного тракта и центральной нервной системы взрослого человека совпадают по тональности. Нарушение режима питания и неправильный выбор пищи для разных периодов работы биологических часов организма ведет также к нарушению обмена веществ. При организации оптимального режима питания, как одного из важных фак-

торов сохранения здоровья, необходимо учитывать хронотип человека. «Жаворонкам» следует завтракать через 1 ч после подъема, а ужинать примерно в 19 ч. Для «сов» время завтрака наступает примерно через 1,5 ч после пробуждения, а ужина — около 20 ч. Время второго завтрака для всех — 12–13 ч, обеда — 15–16 ч, а вечернего чая — 22 ч. При этом необходимо учитывать сохранение постоянного режима изо дня в день. Сдвиги по времени не должны превышать 3–15 мин, ни один из приемов пищи не следует пропускать.

Считается, что наилучшему перевариванию и усвоению пищи способствует раздельное питание. Совмещать в один прием можно только те продукты, которые хорошо перевариваются вместе и хорошо усваиваются. Продукты белкового характера (мясо, рыба, бульоны, яйца, бобовые, грибы и т.д.) вызывают в желудочно-кишечном тракте выделение ферментов кислой реакции, а продукты, содержащие преимущественно углеводы (хлеб, картофель, сахар, крупы и т.д.), — ферментов щелочной реакции. При совместном употреблении этих продуктов кислоты нейтрализуются щелочами, а углеводы и белки недопереваренными продвигаются в желудочно-кишечный тракт. Часть их пленкой «накипи» оседает на стенках кишок, закупоривает и замуровывает каналы пищеварительных желез, по которым должны поступать необходимые для пищеварения ферменты. А основная часть непереваренной пищи в виде обезвоженных законсервированных

каловых камней, способных долго храниться, скапливается в складках-карманах толстой кишки. В этом случае всасывающая поверхность кишечника, площадь которой у взрослого человека превышает 300 м², становится источником засорения, отравления крови.

Кисотно-щелочное равновесие в организме составляет 80:20, т.е. 80% щелочи и 20% кислоты. Это соотношение поддерживается «буферными солями» — натрием, калием, кальцием и магнием, за счет которых каждая сторона пополняет запасы по мере необходимости.

Поскольку мы обеспечиваем организм кислотами и щелочами через пищу, вопрос о соотношении между кислыми продуктами и щелочными (или базовыми) является важным. Если принять излишек кислой пищи, кровь будет вынуждена прибегнуть к своим щелочным резервам — «буферным солям», для того, чтобы поддержать свою нормальную щелочность. Когда мы вводим в организм больше кислоты, чем можем ее «связать» (не принося в жертву некоторые основания тканей), щелочность в крови падает ниже нормального уровня, и мы получаем гипоалкалоз, или ацидоз. Ацидоз определяет состояние, характеризующееся дефицитом постоянных щелочей в организме, что ведет к росту выделения мочевины и к повышению кислотности мочи. Ацидоз не означает кислую кровь, поскольку кровь в течение всей жизни никогда не бывает кислой.

После приема любой пищи и ее усвоения в организме остается кислая или щелочная зольная часть. Потребление слишком большого количества пищи с кислосольной частью или потребление ее длительное время приводит к накоплению в клетках кислой золы и к лишению организма его щелочных резервов. К кислосольной пище относятся все виды мяса, рыба, яйца, сыр, молоко (у взрослых), все злаковые и продукты из злаковых, бобовые (кроме бобовых в зеленой стадии), орехи и ненатуральные продукты всех видов. К щелочесольной пище относятся фрукты (исключая крыжовник и чернослив), все зеленые овощи и молоко (у грудных). Растительные и животные жиры относятся больше к числу нейтральных продуктов.

Таблица сочетания пищевых продуктов по кислотности и щелочности

	Белки	Крахмал	Жиры	Молоко свежее	Молоко кислое	Овощи крахмалистые	Овощи зеленые	Фрукты кислые	Фрукты сладкие
Белки	—	2	2	2	2	3	4	3	2
Крахмал	2	—	4	2	2	4	4	2	5
Жиры	2	4	—	3	2	4	4	2	2
Молоко свежее	2	2	3	—	3	3	2	3	2

	Белки	Крахмал	Жиры	Молоко свежее	Молоко кислое	Овощи крахмалистые	Овощи зеленые	Фрукты кислые	Фрукты сладкие
Молоко кислое	2	2	2	3	—	3	3	3	2
Овощи крахмалистые	3	4	4	3	3	—	4	2	5
Овощи зеленые	4	4	4	2	3	4	—	6	3
Фрукты кислые	3	2	2	3	3	2	5	—	3
Фрукты сладкие	2	5	2	2	2	5	3	2	—

Примечание:

2 – плохое сочетание продуктов, пищеварение затруднено, кислота и щелочь взаимно нейтрализуются;

3 – сочетание удовлетворительное, но пища переваривается долго и не полностью;

4 – хорошее сочетание;

5 – отличное сочетание.

Под белками подразумевается мясо, мясопродукты, яйца, сыры, рыба.

Под овощами крахмалистыми – картофель, морковь, свекла, дыня, тыква и др.

Под овощами зелеными – листья салата, зеленая капуста, огурцы, кабачки, зеленый горошек, зеленая фасоль и др.

Под крахмалами – крупы, мука, продукты из них.

Сочетание между основными продуктами

Совместимые	Несовместимые
Рис и злаки с овощами	Молоко и кислые продукты
Молочные продукты и злаки	Молоко и рыба
Рыба и фрукты	Кислое молоко и редька
Яйца и сухофрукты	Молочнокислые продукты и свежее вино
Мясо и зелень	Молоко и фрукты в том числе и кислые
Грибы и овощи	Свежее молоко и овощи
Бобовые и соки	Молоко и бобовые
Баклажаны и ягоды	Молоко и кисломолочные продукты
Орехи и арбузы	Рыба и яйца
Семечки и сухое вино	Мясо и хлеб
Зелень и хлеб	Рыба и картофель
Фрукты и картофель	Овощи и свежие фрукты
Сухофрукты и сахар	Грибы и компот
Овощи и компот	Сыр и гороховый суп
Соки и варенье	Мед и растительное масло
Ягоды и мед	Топленое масло и холодная вода
	Кислые фрукты и сладкие фрукты

Совместимые	Несовместимые
	Яйца и сахар
	Бобовые и варенье
	Баклажаны и мед

Несовместимые продукты могут стать ядом для организма!

Арбуз и дыни очень быстро разлагаются в желудке и вызывают его расстройство, если употребляются с другими продуктами. При отдельном употреблении дыня быстро проходит через желудок и потому является прекрасной пищей.

* * *

Пища должна правильно сочетаться в процессе пищеварения на всем протяжении желудочно-кишечного тракта. Длительная борьба с неусвояемыми пищевыми смесями и ядовитыми продуктами их бактериального разложения ослабляет организм, так как нарушение процесса питания влечет за собой большую потерю жизненных сил и истощает физиологические резервы организма. Одна из главных целей правильного питания — предотвратить брожение и разложение пищи. Желудок людей, потребляющих пищу без разбора, превращается в мусорную свалку, где происходят брожение и гниение. При этом образуются углекислый газ, спирт, аммиак. Чтобы нейтрализовать, изолировать и вывести эти яды, организм вынужден расходовать свои жизненно важные резервы.

При одновременном приеме несовместимых или плохо совместимых видов пищи во много раз повышается расход пищеварительных соков по сравнению с потребностью для пищи данного химического состава при раздельном питании. Эта хроническая перегрузка участвующих в пищеварении желез ведет к преждевременным нарушениям их функционирования и может явиться одной из причин возникновения сахарного диабета. Прием углеводной пищи должен быть отделен от приема белковой минимум на 2–3 ч. За это время желудок, работающий в оптимальном режиме, производит первичную кислотную обработку белков или успевает пропустить углеводные продукты со щелочными ферментами слюны, и пищевой комок выводится в двенадцатиперстную кишку.

Витамины

Витамины — вещества, относящиеся к незаметным компонентам питания человека и животных. Это органические соединения различной химической природы необходимые в незначительных количествах для нормального обмена веществ и жизнедеятельности живых организмов. Организмы человека и животных сами не синтезируют витаминов или синтезируют их в недостаточном количестве (при отсутствии заболеваний органов желудочно-кишечного тракта) и поэтому должны получать витамины с пищей. Витаминная недостаточность проявляется в повышенной

утомляемости, раздражительности, ухудшении памяти, внимания, снижении работоспособности, частых простудных заболеваниях, сухости кожи, трещинах в уголках губ. Дефицит витаминов делает человека более подверженным различным вредным воздействиям, в том числе — производства и внешней среды. У детей ухудшается развитие, замедляется рост. У будущих матерей длительный недостаток витаминов может стать причиной преждевременных родов, выкидышей, мертворождений и уродств плода. Организм усваивает витамины в растворенном виде. Усвоению витаминов препятствует алкоголь. Он разрушает витамины А, группы В, а также кальций, калий, цинк, железо, магний. Никотин разрушает витамины А, С, Е и селен. Кофеин убивает витамины В, РР, снижает содержание в организме железа, калия, кальция, цинка. Аспирин уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, а также калия и кальция. Снотворные средства затрудняют усвоение витаминов А, Д, Е, В₁₂, значительно снижают уровень кальция. Антибиотики разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний.

По своей способности растворяться в определенной среде витамины делятся на водо- и жирорастворимые. Жирорастворимые витамины обладают способностью накапливаться в организме, и если их принимать длительное время в дозах, превышающих потребность в десятки и сотни раз — это может привести к гипервитамино-

зу. Избыток же водорастворимых витаминов легко выводится почками.

Водорастворимые витамины

Водорастворимые витамины быстро вымываются с кровью и мочой и нуждаются в постоянном пополнении. Они быстро усваиваются организмом в присутствии жидкости, например, слюны.

ВИТАМИН С (аскорбиновая кислота) — это биологически активное вещество наряду с витаминами А и Е и селеном принадлежит к четырем самым важным антиокислителям в борьбе со свободными радикалами и служит омоложению организма и поддержанию здоровья всех клеток. Аскорбиновая кислота принимает участие в постоянно и повсеместно идущем окислительно-восстановительном процессе, в углеводном обмене. Организмом она не производится. Витамин С придает стенкам малых и крупных кровеносных сосудов эластичность и вместе с филлохиноном (витамин К) предупреждает внутренние и поверхностные (подкожные) кровоизлияния, отодвигая порой даже инфаркты миокарда. Витамин С обеспечивает иммунную защиту от возбудителей болезней и стабилизирует психику, помогает усвоению белков, поддерживает нормальное состояние соединительной ткани, а также принимает участие в восстановлении тканей, и потому ускоряет заживление ран. Он обладает антисептическими (обеззараживающими) свойствами. Витамин С также принимает участие в

превращении жира в усвояемую форму, разносит по клеткам организма соли серной кислоты. Если этих солей не хватает, в соединительных тканях возникают микроскопические разрывы, что чаще всего проявляется в кровоточивости десен и плохо заживающих ранах. Аскорбиновая кислота оказывает профилактическое и лечебное действие при болезнях печени, почек, надпочечников, в частности при бронзовой болезни (болезни Аддисона) и других желез внутренней секреции. Применение этого витамина необходимо при отравлении некоторыми лекарствами и солями тяжелых металлов. Применяют витамин С при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек, печени, нервной системы.

Этот витамин не токсичен. Даже если принять его в большом количестве, он в течение суток выводится с мочой. Правда, у американских ученых из Мичиганского университета на этот счет имеется свое мнение. Они утверждают, что если в день съесть больше 5 г витамина С (суточная норма — до 1, 1 г) можно заболеть шизофренией. Свое утверждение они мотивируют тем, что избышек витамина С в организме ломает регулятор выработки аминокислоты и приводит к депрессиям и психозам. Большинство животных производят витамин С в своем организме. Витамин С хорошо сохраняется в кислотной среде желудочного сока, но он очень чувствителен к кислороду, распадается от воздействия света, высокой

температуры и воздуха. Каждая сигарета забирает до 30 мг витамина С, каждая вспышка эмоций (ревность, отчаяние, агрессия) в течение 20 минут забирают у организма до 300 мг аскорбиновой кислоты. Два лимона, съеденные за день обеспечат организму надежную защиту, придадут ему стройность и бодрость.

Снижение необходимого уровня витамина С в организме ведет к уменьшению количества лейкоцитов, а следовательно, к снижению защитных свойств организма, физической и умственной работоспособности. При недостатке витамина С увеличивается проницаемость стенок кровеносных сосудов, нарушается структура костной и хрящевой ткани, развивается цинга.

Цинга

В средние века Европа столкнулась с болезнью, поражающей, как божья кара, воинов, осаждающих города, и осажденных. Ее в народе называли «лагерной болезнью». Позднее эта болезнь стала бичом мореплавателей и путешественников. Это была цинга (или скорбут – дословно означает «рот в язвах»). У заболевших цингой начинали синеть уши, нос, губы, пальцы. Десны набухали, кровоточили, а зубы расшатывались и выпадали. Характерные признаки цинги – точечные кровоизлияния на коленях, бедрах, ягодицах, которые из ярко-красных превращаются в сине-черные. В местах соприкосновения тела с одеждой, а также при ушибах образуются внутримышечные и подкожные кровоизлияния такого же характера.

Происходят кровоизлияния в суставы, органы, в плевральную полость и др. Расстраивается деятельность желудочно-кишечного тракта: изнуряют запоры, кровавый понос. Развивается анемия, резко ослабевает иммунная система. От цинги погиб русский капитан Витус Беринг, первооткрыватель пролива между Азией и Америкой. Ее жертвами стали исследователь полярных земель Биллем Баренц, полярный путешественник Георгий Седов. Из-за цинги из 265 спутников Магеллана домой вернулись только 65. Но вспышки этой болезни свирепствовали и на суше, в том числе и в европейской части России (в 1849–1958 гг. от цинги в России погибло несколько десятков тысяч жителей). Однако коренное население Сибири цинги не знало. Русский естествоиспытатель, член Петербургской академии наук Петр Симон Паллас (1741–1811) в «Флоре России» писал: «Собираемые по концам веток молодые сосновые и кедровые верхушки похваляются от всех наших в Сибири промышленников и мореходов как лучшее противоцинготное и бальзамическое средство и составляют в лечебной науке преизрядное от цинготных болезней лекарство». Ученый указывал, что верхушки кедра и сосны вывозились из Сибири в иностранные аптеки в больших количествах. В 1786 году в своих путевых дневниках П. С. Паллас называл как противоцинготное средство кору молодых деревьев сосенок, кедров. Местные жители соскабливали и употребляли ее свежей.

- ✳ Сок апельсина, употребляемый за 30 мин до еды 3 раза в день по 1/2 стакана способствует разрушению камней в мочевом пузыре и помогает избавиться от цинги.
- ✳ Настой, сок, порошок будры плюшевидной с медом используют в качестве полосканий при цинге.
- ✳ Свежий сок дымянки принимать по 30–50 капель 3 раз в день при цинге.
- ✳ Свежие ягоды малины по 120–150 г едят натощак 4 раза в день при цинге.
- ✳ Настой плодов и листьев облепихи: залить 1 стаканом теплой кипяченой воды 20 г плодов и 20 г листьев, настоять 6 ч., процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при цинге.
- ✳ Настой листьев первоцвета весеннего: заварить 200 мл кипятка 5–10 г порошка из листьев, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при гиповитаминозах, цинге.
- ✳ Настой «шишек» хмеля обыкновенного: заварить 250 мл кипятка 20 г измельченных высушенных «шишек», настоять 30 минут, процедить. Пить по 50 мл 2–3 раза в день перед едой при цинге.
- ✳ Настой травы черноголовки: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч.л. сухой травы, настоять при комнатной температуре в закрытой посуде 2 ч,

периодически помешивая содержимое, процедить. Настой травы применяется наружно в виде полосканий при цинге.

Содержание витамина С в продуктах

Продукты питания, 100 г	Витамин С, мг
Бузина	37,1
Киви	26,7
Апельсины	35,4
Лимоны с мякотью	34,0
Лимонный сок	28,2
Малина	27,7
Сок грейпфрута (свежеприготовленный)	26,3
Свекла, лук	26,2
Шпинат, брокколи	26,1
Зеленый горошек	26,0
Капуста	23,6
Печень	22,2
Ежевика	21,2
Картофель	18,0
Помидоры	16,9
Яблоки	8,8

Витамин С содержится также в плодах шиповника, облепихи, черной смородины, петрушке, хрене.

Суточная потребность взрослого человека в витамине С — 50 мг, при больших физических нагрузках она возрастает до 75–100 мг. Детям до 7 лет — 30–35 мг, старше 7 лет — 50–70 мг.

Кроме витамина С к числу водорастворимых относятся витамины группы В, имеющих много общего: они чаще всего содержатся в одних и тех же продуктах питания; в природе никогда не встречаются в изолированном виде, а только в комплексе с другими витаминами. Витамины этой группы участвуют в нормализации белкового и углеводного обменов, воздействуют положительно на мышцы, кожу, волосы, глаза, ротовую полость, пищеварительный тракт, печень и нервную систему. Они содержатся в большом количестве в ростках и оболочках семян злаковых культур, патоки. Нехватка в организме витаминов группы В ведет к нарушению обмена веществ, следствием чего являются: раннее поседение и выпадение волос, депрессия, запоры, повышенное содержания холестерина в крови. Без витаминов группы В клетки организма истощаются, заболевают, стареют и умирают. Витамины группы В уничтожаются попадающим в организм сахаром и сладостями, вымываются неумеренным употреблением алкоголя и чая.

ВИТАМИН В₁ (тиамин) — играет очень важную роль в стабилизации внутренней среды организ-

ма. Он улучшает умственные способности, способствует росту, улучшает пищеварение, участвуя в обмене углеводов: чем выше уровень их потребления, тем больше требуется тиамин. Он воздействует на процессы в желудочно-кишечном тракте (в т.ч. на образование кислоты в желудке). Тиамин нормализует работу нервной системы, мышц и сердца. Помогает при морской болезни и укачивания в полете. Помогает при лечении опоясывающего лишая. Он быстро усваивается в 12-перстной и тонких кишках и с потоком крови поступает в печень, где вместе с микроэлементом марганцем и особыми протеинами (белками) образует ферменты, расщепляющие содержащиеся в пище углеводы на глюкозу, питающую клетки мозга и нервов. Заболевание этих органов снижает всасывание тиамин. Тиамин поступает в организм с пищей, а также синтезируется микроорганизмами кишечника, но в очень малом количестве.

Недостаточность этого витамина ослабляет перистальтику кишечника, вызывает запоры, мышечную слабость, подавляет физическую и психическую деятельность. Первыми признаками недостаточного содержания в организме тиамин являются: плохая концентрация внимания, раздражительность, утомляемость, отсутствие аппетита, нарушение сердечного ритма, одышка, депрессия, плохой сон, покалывание в руках и ногах. Отсутствие или значительный дефицит тиамин приводит к развитию полиневрита, а также тяже-

лого заболевания нервной системы-болезни бери-бери. Расход витамина В₁ увеличивается у беременных женщин и кормящих матерей, при жаре и холоде, это же происходит и при выполнении физической работы.

Ежедневная потребность в тиамине составляет 1/2 миллиграмма на 1000 усвоенных калорий. В соответствии с этим женщинам требуется 1,0–1,1 мг в сутки, во время беременности – 1,5 мг, а при кормлении грудью-1,6 мг. Мужчинам в зависимости от потребляемого количества калорий нужно от 1,2 до 1,5 мг тиамин в день. Тем, кто занимается спортом или постоянно испытывает стресс, пьет много кофе или чая, часто страдает от поноса или повышенной температуры, а также пожилым людям требуются большие дозы тиамин. Нелишне будет знать, что, поскольку фенольные соединения, например, чая и кофе, разрушают тиамин, напитки эти следует пить не раньше 30 минут после еды. Потребление рафинированных продуктов, а также хлебобулочных изделий из высокосортной муки, лишенной при обработке поверхностного слоя, содержащего зародыш, делает наступление дефицита тиамин не только возможным, но и распространенным. Никотин, алкоголь и сахар «вымывают» тиамин из организма, большое количество витамина В₁ теряется и при потере влаги. Тиамин не боится нагревания, особенно в кислой среде. Те, кто употребляет в пищу мало жиров, нуждается в большем количестве витамина В₁.

**Содержание тиамина в пищевых продуктах
(в расчете на 100 г)**

Продукты питания, 100 г	Витамин В ₁ , мг
Семена подсолнуха	1,95
Пророщенные зерна пшеницы	1,76
Фисташки	0,74
Свиной окорок	0,68
Гречка	0,58
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	0,54
Лесные орехи	0,43
Неочищенный рис	0,40
Зеленый горошек	0,28
Печень	0,26
Картофель	0,12

Тиамин содержится в большом количестве в пивных дрожжах.

В процессе обмена веществ от преждевременного разрушения витамина В₁ защищает витамин С. Тиамин не депонируется, не накапливается в организме, поэтому необходимо его постоянное поступление. Описан случай, когда острый дефицит В₁ привел к смерти ребенка от воспаления мозга.

ВИТАМИН В₂ (рибофлавин) участвует в процессах роста, в обмене белков, жиров и углеводов.

Он регулирует работу центральной нервной системы, процессы обмена в роговице, хрусталике и сетчатке глаза, обеспечивает световое и цветное зрение. В отличие от тиамина рибофлавин устойчив к нагреванию и воздействию кислот. Однако этот витамин, представляющий собой желтоватые кристаллы, очень чувствителен к ультрафиолетовому излучению, поэтому продукты, содержащие витамин В₂, необходимо хранить вдали от солнечных лучей. К примеру, если бутылка с молоком простоит 3,5 часа на свету или на солнце, в ней разрушается до 70 процентов молекул рибофлавина. При пастеризации и конденсации молока также теряется большое количество витамина В₂. Лучше всего постоянно покупать свежие продукты. Этот витамин играет важную роль и в анаболических процессах, когда из белка создаются упругие мышцы. При достаточном количестве света и кислорода рибофлавин притягивает свободные радикалы, поэтому если принимать его в больших количествах при определенных условиях он может стать токсичным.

Синтез ферментов рибофлавина и их поступление в клетки регулируется щитовидной железой. Гормон щитовидной железы тироксин сжигает молекулы глюкозы и жиров, а полученную при этом энергию рибофлавин помогает превращать в мышечную активность.

Первыми признаками недостаточного содержания витамина В₂ в организме являются: воспаленный язык, мелкие трещины в уголках рта, по-

трескавшиеся губы, ощущение рези в глазах, расширенные зрачки, повышенная светочувствительность, жирная кожа и шелушение ее на лице, выпадение волос, дрожание конечностей, головокружение, недостаточная концентрация внимания, плохой сон, депрессия, затрудненное мочеиспускание, зуд в паховой области.

Количество витамина В₂ необходимо: для женщин – около 1,2 мг, при сильном стрессе – до 1,7 мг в сутки. Во время беременности и кормления грудью – 2 и более мг. Мужчинам, в зависимости от расходуемой энергии достаточно 1,4–1,7 мг рибофлавина, а в стрессовых ситуациях, или в процессе тяжелого физического труда или занятий спортом – до 2,6 мг в сутки. Меньшее количество витамина в этих случаях не даст должного результата, поскольку при этом не происходит накопления мышечной энергии.

Содержание рибофлавина в пищевых продуктах (в расчете на 100 г)

Продукты питания, 100 г	Витамин В ₂ , мг
Печень	2,80
Ливерная колбаса	1,10
Миндаль	0,78
Дичь	0,45
Сыр (жирный)	0,44
Грибы	0,42

Продукты питания, 100 г	Витамин В ₂ , мг
Лосось	0,37
Творог	0,34
Форель	0,32
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	0,30
Макрель	0,28
Семена (подсолнуха, кунжута)	0,25
Сельдь	0,22
Говядина	0,20
Шпинат	0,18
Устрицы	0,16
Цельное молоко	0,16
Яйцо 1 штука	0,15
Кефир (йогурт)	0,14
Грецкие орехи	0,13
Соевые бобы	0,11
Фасоль, горох	0,10

Много рибофлавина в пивных дрожжах и молоке. Источниками витамина В₂ могут являться также груши, персики, томаты, свекла, цветная капуста, шпинат.

ВИТАМИН В₃ (ниацин, витамин РР, никотиновая кислота) — противоаллергический витамин — общее название двух разновидностей веществ, в которых встречается этот витамин: никотиновой кислоты и никотиамида. Очень важен для синтеза половых гормонов, а также кортизона, тироксина и инсулина. Улучшает состояние нервной системы и работу головного мозга. Ниацин в качестве кофермента активизирует деятельность более чем 100 ферментов. В организме он синтезируется из аминокислоты триптофана, поэтому полноценная белковая пища — необходимое условие образования витамина В₃.

Принимает участие в реакциях клеточного дыхания, в белковом обмене, повышает степень использования в организме растительных белков, нормализует секреторную и двигательные функции желудка, работу печени, участвует в производстве желудочного сока, улучшает секрецию и состав сока поджелудочной железы. Витамин В₃ — это белое водорастворимое и очень стойкое вещество. На него не действует высокая температура, кислота, щелочь, ультрафиолетовое излучение, из-за своей высокой подвижности он почти не поддается разрушению свободными радикалами. Выдерживает нагревание, сушку, консервирование. Как и все водорастворимые витамины, ниацин не может накапливаться в организме, так как вымывается с кровью и выводится вместе с мочой. Он быстро всасывается в кишечнике и усваивается организмом и до определенной поры

хранится в печени, а затем направляется в клетки. Соединяясь с белками ниацин создает совместно с ними различные ферменты.

Первыми признаками недостатка ниацина являются: утомляемость, мышечная слабость, отсутствие аппетита, неприятный запах изо рта, головные боли, плохой сон, рассеянность, депрессия, повышенная чувствительность десен, понос, тошнота. Характерным признаком дефицита витамина В₃ является болезнь пеллагра. Проявляется она в расстройстве желудочно-кишечного тракта, диспепсии (слизистые, без крови водянистые поносы 4–5 раз в день), нарушении психики, заболевании наружных кожных покровов рук, стоп, долго незаживающие язвы и т.п. Во рту появляется жжение, слюнотечение, припухлость нижней губы, трещины и язвочки внутри губ, на языке — коричневато-черный налет, язык распухает, сосочки на нем атрофируются. Отсутствие этого витамина приводит к задержке роста и к поражениям кожи.

Детям и подросткам ежедневно требуется от 5 до 12 мг ниацина, взрослым на каждую 1000 потребленных калорий — около 6,6 мг, т.е. для женщин это составит 13–15 мг, для мужчин 15–20 мг. Тем, кто занимается тяжелым физическим трудом, необходимо большее количество витамина В₃. При изготовлении муки высших сортов основное количество ниацина «уходит» с отрубями, поэтому необходимо витаминизировать муку ниацином.

Содержание витамина В₃ в продуктах питания

Продукты питания	Витамина В ₃ , мг
Пивные дрожжи, 100 граммов	35,6
Арахис, 1 чашка	24,2
Печень, 100 граммов	12,2
Тунец, 100 граммов	10,3
Птица, 100 граммов	9,6
Курага, 1 чашка	8,2
Сердце, 100 граммов	7,4
Лосось, 100 граммов	6,8
Натуральные пшеничные зерна, 1 чашка	5,2
Баранья котлета, 1 штука	5,1
Миндаль, 1 чашка	4,7
Грибы, 1 чашка	4,6
Зеленый горошек, 1 чашка	3,8
Свиная котлета, 1 штука	3,6
Соевые бобы, 100 граммов	2,9

Никотиновая кислота содержится также в крапиве, кукурузе и других растениях.

Неумеренное потребление сахара, сладостей или сладких напитков ведет к потере ниацина.

ВИТАМИН В₄ (холин) – вещество, нормализующее жировой обмен, точнее – обмен фосфоли-

пидов, предупреждающее атеросклеротическое изменение кровеносных сосудов, ожирение и цирроз печени. Без холина в печени может наступить опасное скопление жиров из-за того, что молекулы жира не перерабатываются и не расходуются. Холин сам является частью определенных жироподобных субстанций и липопротеинов (молекул жира, заключенных в белковую оболочку), в частности холестерина. Только в таком виде они могут транспортироваться в крови, так как нерастворимый в воде жир в противном случае откладывался бы на стенках сосудов. При дефиците холина холестерин продолжал бы циркулировать в крови. При этом его концентрация могла бы возрасти до опасного уровня, так как сами по себе молекулы холестерина клетками не усваиваются. Хуже всего то, что холестерином закупориваются микроскопические каналы, по которым передаются мысли, ощущения и другие сигналы мозга. При этом человек испытывает умственную усталость, забывчивость, подавленность или депрессию. Отмирание клеток мозга и нервов происходит пропорционально накоплению холестерина в крови. Без холина холестерин окисляется и, склеиваясь с мертвыми отходами белка, образует уплотнения, из-за которых питательные вещества с трудом проникают в клетку, а иногда и вообще не могут попасть туда, и клетка отмирает.

Холин помогает печени в нейтрализации токсических веществ, стимулирует деятельность кишечника.

При недостатке холина происходит массовая гибель так называемых холинергических нейронов. При этом образуются бляшки — скопления отходов холестерина и белков, в результате чего возникает опасность трудноизлечимой болезни Альцгеймера, которая сопровождается забывчивостью и рассеянностью, абсолютной потерей памяти и распадом личности. Этот типичный старческий распад начинается у многих людей уже после 40 лет из-за неправильного питания.

Холин усваивается кишечником на всем его протяжении, а затем самостоятельно или с помощью различных носителей (например, лецитина) поступает в кровь и печень. Строгие вегетарианцы, которые воздерживаются от яиц, молока и молочных продуктов, могут испытывать нехватку холина, особенно при склонности к стрессовым состояниям.

Первыми признаками нехватки холина являются: забывчивость, рассеянность, подавленность, состояние страха, раздражительность, бессонница, сердечная аритмия, нарушение кровообращения, головные боли, шум в ушах, запоры. В результате нехватки холина в организме происходит инфильтрация печени, ее жировое перерождение, кровоизлияние в печени и почках, нарушение функционирования щитовидной железы.

Этот витамин группы В производится в кишечнике при участии белков метионина, серина, а также витамина В₆ и фолиевой кислоты. Метионин и серин в большом количестве содержатся в

мясе, рыбе, птице, яйцах и сыре; витамин В_с — в печени, жирном мясе, рыбе и молочных продуктах; фолиевая кислота — в зеленом салате и пивных дрожжах. Холин содержится в яичном желтке, печени, пивных дрожжах и пророщенных зернах пшеницы. Однако наша печень и сама способна производить его из аминокислот метионина и серина. Тем, кто постоянно испытывает психологический стресс, может понадобиться и вдвое большая доза, чтобы обеспечить работоспособность мозга и нервной системы.

Поскольку холин в основном синтезируется в процессе собственного обмена веществ, его содержание в пищевых продуктах не указывается. Точно так же не дается рекомендаций о потребностях организма в нем. Следует исходить из того, что ежедневная доза должна составлять 3—4 грамма, при сильном стрессе — до 6 граммов, причем всего одна пятая часть этого количества поступает в организм с продуктами питания.

ВИТАМИН В₅ (пантотеновая кислота) играет важную роль в обмене веществ, нормализует работу нервной системы, функции надпочечников и щитовидной железы. А поскольку кора надпочечников, как самая работоспособная из всех желез организма, может вырабатывать гормоны только 6 часов в сутки, а остальное время отдыхает, поэтому ей необходимы большие запасы пантотеновой кислоты для успешной борьбы с воспалениями и стрессами. Недостаток этого витамина способствует ожирению, появлению морщин и пре-

ждевременному старению. Детям, подросткам и взрослым требуется от 5 до 10 мг витамина в сутки, беременным и кормящим женщинам — 15 мг.

Содержание витамина В₃ в продуктах

Продукты питания, 100 г	Витамин В ₃ , мг
Печень	7,70
Пшеничные отруби	2,85
Форель	1,82
Семена подсолнуха	1,40
Сельдь, макрель	1,35
Сыр	1,10
Грецкие орехи	0,90
Хлеб с отрубями	0,78
Желток (одного яйца)	0,75

Этот витамин широко распространен в природе, поэтому потребность в нем удовлетворяется при обычном питании. Однако, высокая температура при приготовлении пищи разрушает витамин. Кислоты, например, уксус разлагают молекулу витамина, подобным действием обладает и щелочь.

ВИТАМИН В₆ (пиридоксин), синтезируя в печени фермент трансаминазу, участвующую в переработке аминокислот, обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров. Играет важную роль в азотистом обмене и в деятельности иммунной

системы. Недостаточность витамина вызывает у детей раннего возраста задержку роста, желудочно-кишечные расстройства, малокровие, повышенную возбудимость. У беременных женщин от недостатка пиридоксина возникают стоматит и воспаление кожи лица, шеи и волосистой части головы. Витамин стимулирует кроветворение, желчеотделение, усиливает защитные силы организма к различным заболеваниям. По мнению доктора Хоффера, три четверти всех людей, страдающих психическими расстройствами должны в увеличенных дозах принимать витамин B₆. Обычно человеку требуется 2–5 мг пиридоксина в день, однако его усвоение зависит от индивидуальных биологических свойств человека. У женщин, пользующихся противозачаточными средствами, концентрация витамина B₆ уже спустя три часа после приема таблетки снижается на 20 процентов. Следствием этого зачастую являются тяжелые нарушения менструации. Усиленная физическая активность, а также диеты и голодание часто ведут к повышенному расходу витамина.

Содержание пиридоксина в продуктах

Продукты питания, 100 г	Витамин B ₆ , мг
Печень	0,90
Соевые бобы	0,86
Продукция зерна пшеницы	0,72
Продукция орехи	0,68

Продукты питания, 100 г	Витамин В ₆ , мг
Рыба	0,39
Бананы	0,34
Постное мясо	0,30
Шпинат	0,25
Авокадо	0,22
Отруби	0,17

Витамин В₆ содержится также в сухих пивных дрожжах, пшеничных отрубях, ячмене, просе, кукурузе, горохе, картофеле, моркови, свекле, говядине, курятине, говяжьей печени, телятине, свинине, баранине, яйцах и в коровьем молоке.

ВИТАМИН В₈ (инозит). Значение и роль этого витамина выяснены еще не полностью, но однозначно, что он обладает, как и вышеописанные, липотропными свойствами, действует успокаивающе на центральную нервную систему, участвует в обменных процессах в кожных покровах, активизирует моторику пищеварительного аппарата. Действие инозита значительно синергически активизируется присутствием витамина Е — токоферола.

Инозит находится и может накапливаться во всех тканях и в органах, особенно в мозгу.

ВИТАМИН В₉ (В₁₂) (фолиевая кислота) участвует в обмене и синтезе некоторых аминокислот, в синтезе нуклеиновых кислот, стимулирует кроветворную функцию костного мозга и спосо-

бствует лучшему усвоению витамина В₁₂. Активно участвует в поднятии настроения, обеспечивая обмен веществ белка метионина. При этом создаются нервные возбудители серотонин и норадреналин. Серотонин успокаивает мозг и нервную систему, норадреналин — заряжает оптимизмом. При недостатке в организме фолатина развиваются тяжелая форма анемии, лейкопения (вспененность крови), и желудочно-кишечные расстройства, нарушение обмена холина. Для психического здоровья человека очень важно взаимодействие фолиевой кислоты, витамина В₁₂ и аминокислоты метионина. Фолиевая кислота быстро разрушается под воздействием света, высокой температуры и не выдерживает длительного хранения при комнатной температуре, поэтому любителям загорать требуется дополнительная доза этого витамина. Алкоголь, медикаменты, прием противозачаточных средств, заболевание печени и т.д. способствуют разрушению или выводу из организма фолиевой кислоты.

Для нормальной деятельности организма человеку ежедневно требуется 400–600 микрограммов фолиевой кислоты.

Витамином В_с богаты:

Продукты питания, 100 г	Витамин В _с , мкг
Проросшие зерна пшеницы	350
Печень	246

Продукты питания, 100 г	Витамин В _с , мкг
Шпинат	204
Соевые бобы	155
Яичный желток	154
Цикорий	142
Качанный салат	133
Спаржа	118
Чечевица	104
Отруби	98
Брокколи	85
Цветная капуста	66

Витамин В_с используется также как лечебный препарат при радиационных поражениях, нарушении общего обмена веществ, при некоторых нарушениях ЦНС, пониженной функции эндокринных желез, хронических гастроэнтеритах и туберкулезе кишечника.

ВИТАМИН В₁₂ (цианкобаламин) участвует в процессах кроветворения, белковом обмене и в синтезе жиров. Он обладает высокой биологической активностью. Одной из главных задач этого витамина является производство метионина (аминокислота, элемент белка), который воздействует на такие чувства нашей психики как доброта, любовь, ощущение радости. За всю жизнь мы потребляем его столько же, сколько весит одно пшеничное зерно. Недостаток витамина

вызывает анемию, воспаление слизистой оболочки полости рта, желудочно-кишечные заболевания, приводит к нервным расстройствам как в психической сфере, так и в нервных функциях мышц. Витамин активно воздействует на наследственную информацию. Без витамина B_{12} вещество организма миелин разлагается, защитная оболочка вокруг нервной клетки отслаивается и атрофируется. Нервы оголяются, человек становится раздражительным, у него происходят тяжелые нарушения психики появляется онемение конечностей, зуд, признаки прогрессирующего паралича. Если вовремя не проследить за содержанием в организме витамина B_{12} , это приведет к тяжелой нервной болезни – рассеянному склерозу. Автор книги «Витамины-целители» К. Обербайль утверждает, что любая форма психического расстройства вплоть до шизофрении представляет собой не что иное, как нарушение обмена веществ в мозгу и нервных волокнах. Употребление продуктов, содержащих метионин с одновременным условием употребления пищи, содержащей витамин B_{12} , избавляет в короткие сроки от депрессий. Основными источниками метионина и витамина B_{12} являются продукты только животного происхождения. Детям требуется ежедневно 1–3 микрограмма витамина, взрослым 2–4 микрограмма, беременным и кормящим женщинам – до 5 микрограммов. Более 92% всех вегетарианцев живут в условиях постоянного дефицита витамина B_{12} . Ссылки на то, что миллионы жите-

лей Индии не употребляют пищи животного происхождения и не болеют не совсем верно: дело в том, что при употреблении в пищу пшеницы они вместе с ней едят содержащихся в ней крошечных жучков и насекомых, содержащих витамин B_{12} , удовлетворяющий минимальную потребность организма в нем. Витамин B_{12} — единственное из питательных веществ, содержащее микроэлемент кобальт, необходимый нашему организму.

Витамин B_{12} содержится в следующих продуктах:

Продукты питания, 100 г	Витамин B_{12} , мкг
Печень говяжья	68,0
Печень куриная	37,2
Колбаса ливерная	23,4
Устрицы	18,2
Сельдь	13,0
Макрель	9,1
Сардины в масле	8,7
Форель	7,4
Яичный желток	3,6
Угорь	2,9
Мясо	2,4
Курятина	0,9
Молоко	0,3

Для лучшего усвоения витамина B_{12} , как и других витаминов, необходимо употреблять его равномерно в течение дня. В этом случае его усваивается максимальное количество. Сахар, кондитерские изделия и сладкие напитки разрушают чувствительную флору кишечника и тем самым препятствуют усвоению витамина B_{12} .

ВИТАМИН B_{15} (кальция пангамат или пангамовая кислота) увеличивает продолжительность жизни клеток, стимулирует иммунные реакции. Нейтрализует желание крепких напитков, предотвращает похмелье. Ускоряет восстановление от усталости. Снижает уровень холестерина в крови. Защищает от загрязнителей. Помогает при синтезе белков, применяется в комплексе с другими препаратами для лечения ревматизма, заболеваний печени и при некоторых заболеваниях сердца. Его отсутствие в организме вызывает нарушение жирового обмена и ряд других нарушений. Этот витамин содержится в проростках семян, ростках многих растений, в ядрах косточковых плодов.

ВИТАМИН БИОТИН регулирует обмен жиров, влияет на содержание жира в коже. Отсутствие биотина приводит к нарушению функций сальных желез — к себорее, следствием чего является выпадение волос, перхоть. Биотин играет важную роль в углеводном обмене, взаимодействуя с гормоном поджелудочной железы инсулином. Он стабилизирует содержание сахара в крови. Участвует в производстве глюкокиназы —

вещества, необходимого для обмена глюкозы. По причине того, что женщины могут накопить всего около 300 г глюкозы, а мужчины около 400 г, женщины быстрее становятся нервными и впадают в депрессию и чаще страдают бессонницей, чем мужчины. Благодаря добавкам биотина (16 мг в день) существенно улучшается обмен глюкозы у больных диабетом. Биотин выделяется из поступающих с пищей белков, но преимущественно производится многочисленными бактериями кишечника человека при условии соблюдения определенных правил: умеренного употребления алкоголя, сахара и антибиотиков. Биотин связывает двуокись углерода с пуринами, в которых содержится наследственная информация нашего организма. Он требуется и для синтеза гемоглобина.

Если употреблять в пищу в течение шести недель вместе с другими продуктами преимущественно копченую колбасу, жареную картошку, пирожные с кремом, консерванты, жирное мясо или хрустящие палочки, можно убить всю кишечную флору, что приведет к нарушению пищеварения (понос или запор, вздутие живота, запах изо рта, выпадение волос, кожные болезни). В чисто фруктовой диете зачастую вообще не содержится биотина. Биотин убивается и яичным белком.

Биотин содержит серу, необходимую для кожи, волос и ногтей. Отсутствие биотина естественно приведет к ломкости ногтей и сухости кожи.

Первыми признаками нехватки биотина являются: утомляемость, нервозность, раздражительность, сухость кожи или повышенное содержание в ней жира, выпадение волос, перхоть, серый цвет слизистых оболочек рта и гортани, мышечные боли.

На 1000 потребляемых калорий человеку требуется около 100 микрограммов биотина. У женщин ежедневная потребность в этом витамине составляет примерно 250 микрограммов, у мужчин – 300 микрограммов. При нормальной работе кишечника достаточно, если лишь одна пятая этого количества поступает с пищей.

Содержание биотина в продуктах

Продукты питания, 100 г	Микрограммы (миллионные доли грамма)
Печень	102
Соевая мука	63
Яичный желток	54
Грецкие орехи	37
Арахис	31
Сардины	21
Миндаль	17
Грибы	15
Неочищенный рис	9

Продукты питания, 100 г	Микрограммы (миллионные доли грамма)
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	7
Шпинат	6
Крабы	6
Ветчина	5
Морковь	3
Помидоры	2
Творог	2

Неправильное питание, алкоголь, курение нарушают биосинтез в кишечнике и уничтожают биотин, поэтому для нормальной жизнедеятельности организма необходимо пополнять запасы биотина с пищей.

Жирорастворимые витамины

ВИТАМИН А (ретинол) образуется главным образом из бета-каротина, в тонком кишечнике и печени с обязательным присутствием жира. Витамин А и каротины усиливают иммунную систему, уничтожая вирусы, бактерии и другие возбудители болезней, поддерживают молодость и здоровье клеток организма, участвуют в образовании зрительных пигментов, улучшают остроту зрения, обеспечивают нормальный рост организма. Повышает сопротивляемость инфекциям

органов дыхания. Сокращает длительность заболеваний, сохраняет наружные кожные покровы здоровыми. Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен. Способствует удалению возрастных пятен, помогает при лечении прыщей, фурункулов, карбункулов и язв.

Витамин А стимулирует производство слизи, которая предохраняет тончайшую оболочку от высыхания. Без витамина А клетки, производящие слизь, отмирают, а вместо них образуются ороговевшие слои в легких, желудке, кишечнике, мочевом пузыре, половых органах, а также на коже. Следствием этого могут стать боли в желудке, нарушения пищеварения, воспалительные процессы в мочеполовой сфере и даже рак.

Растения, поглощая из окружающей среды атомы углерода, с их помощью образуют каротины-пигменты, придающие растениям их красивую окраску. Красный свет лосося или омара и розовый цвет перьев фламинго-это скопление молекул каротина. Люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми. Каротин защищает клетки человеческого организма от сгорания. Без каротинов и других веществ (например, селена) человек в течение нескольких минут сгорит и погибнет, потому что все клетки одновременно выйдут из строя. Бета-каротин оказывает благотворное влияние на функции половых, слезных и потовых желез. Известно также, что ретинол снижает активность

инсулина, способствует образованию глюкозы, что чрезвычайно важно при болезнях поджелудочной железы, а также при излишне активно функционирующей щитовидной железе. Бета-каротин сравнительно хорошо сохраняется при тепловой обработке, особенно в присутствии жира. Высокое содержание каротинов в повседневном питании является хорошей защитой от рака, поскольку каротиноиды обладают сильным антиканцерогенным эффектом. Витамин А является поставщиком кислорода гемоглобину крови, поэтому в условиях гипоксии (пониженного содержания кислорода), например, при высотных восхождениях альпинистов и в других экстремальных условиях, пища, богатая этим витамином, и специальные медицинские препараты, содержащие ретинол, снимают или ослабляют состояние удушья.

Являясь антиокислителем, витамин А уничтожает свободные радикалы, несущие болезни и смерть.

Недостаток витамина А вызывает ряд кожных болезней, нарушение нормального состояния эпителия кожных покровов, бледность, сухость кожи и появление на ней сыпи и угрей, развитие гнойничковых заболеваний. Кожа становится сухой, дряблой, на ней появляется ряд дефектов. Возникает возможность проникновения бактерий непосредственно через кожу. При таком недостаточном содержании в организме витамина А являются: ломкость, медленный рост ног-

тей; сухость и ломкость волос, отсутствие аппетита, частые инфекции, нарушения процесса роста, бесплодие. Известно, что А-гиповитаминоз – причина светобоязни, сумеречной («куриной») слепоты, он же снижает остроту и поле зрения, вызывает ряд других глазных болезней: ослабление зрения, конъюнктивит, блефарит. Нарушается также нормальное состояние слизистой дыхательных путей и кишечника. Дефицит ретинола – одна из причин язвенной болезни желудочно-кишечного тракта и энтероколита, а также различных болезней печени и сердечно-сосудистой системы.

С момента зачатия и во все время беременности не допустим А-гипоавитаминоз, а также дефицит витамина Е (токоферола), ибо нехватка этих витаминов приводит часто к нарушению генного кода и рождению неполноценных детей, поскольку витамин А взаимодействует с генетическим аппаратом клетки. Дефицит указанных витаминов нередко приводит к самопроизвольным абортam, отсутствию молока у будущей матери. В дальнейшем рост костного аппарата и все развитие ребенка во многом будут определяться наличием витамина А. Дефицит витамина А как и витамина С снижает иммунитет организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Профессор школы общественного здравоохранения при Калифорнийском университете в Беркли профессор Глэдис Блок утверждает, что вызванные окислением повреждения клеточного ядра,

белков и других крупных молекул приводят к преждевременному старению, а также к раку, сердечным заболеваниям, катаракте и душевным болезням.

Избыток витамина А (норма — 1–1,5 мг) у женщин на ранней стадии беременности может вызвать врожденные уродства будущего ребенка. Постоянная же передозировка этого витамина может вызвать серьезные нарушения в работе печени, мигрени и боли в суставах.

В большом количестве витамин А содержится в печени животных и рыб, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах, в рыбьем жире, а в виде провитамина А (каротина) — в растениях. Особенно богаты каротином листья. К каротиносодержащим растениям относятся овощи, имеющие темно-зеленый, желтый и красный цвет: шпинат, брокколи, морковь, свекла, тыква, много каротина в абрикосах. В облепихе бета-каротина гораздо больше, чем в плодах других растений, даже моркови, давшей название этому витамину.

Однако до 40% полученных с пищей каротинов не превращаются в витамин А, а выводится выделительной системой из организма. Чтобы этого не происходило морковь и другие овощи надо долго варить или тушить, используя при этом немного жира. Если этого не делать, в организме не будут вырабатываться в достаточном количестве желчные соли для производства витамина А. Без жира концентрация каротинов вообще не изме-

нится. Однако ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся, например, в растительном масле, разрушают большое количество каротина.

Употреблять каротиносодержащую пищу необходимо регулярно, трижды в день. Каротины животного происхождения или в таблетках нужно применять с большой осторожностью, поскольку их концентрация в организме, может нанести ему вред. Растительные же каротины можно употреблять в пищу без ограничений.

ВИТАМИН Е (токоферол). Токоферолы – общее название группы из 7 витаминов, различных по биологическому действию. Они стимулируют мышечную деятельность и функции половых желез, способствуют накоплению во внутренних органах всех жирорастворимых витаминов, особенно ретинола. Способствует омоложению организма, замедляя старение клеток, вызванное окислением. Увеличивает снабжение организма кислородом, способствует увеличению выносливости. Защищает легкие от загрязненного воздуха, действуя совместно с витамином А. Предупреждает появление и растворяет тромбы крови. Предохраняет от выкидышей. Токоферол называют витамином репродукции или воспроизводства потомства, поскольку он положительно влияет на образование половых гормонов и способствует оплодотворению яйцеклетки, а также развитию эмбриона и плода. Дефицит витаминов Е и А особенно, опасен при беременности: плацента почти не пропускает эти витамины, что

приводит к анемии плода (злокачественному малокровию), кретинопатии (возможности рождения неполноценных детей), слепых. В этом случае часты внезапная гибель плода и самопроизвольные аборт, отсутствие молока у будущей матери. Витамин Е вместе с витамином А являются стимуляторами устойчивости иммунной (защитной) системы организма. Они также тормозят развитие атеросклероза у пожилых. Токоферол нормализует функцию щитовидной железы, помогает превращению бета-каротина в витамин А, не позволяет дряхлеть, атрофироваться мышцам.

При попадании и накоплении ядов в организме потребность в витамине Е резко возрастает. При недостатке этого витамина нарушается устойчивость эритроцитов (красных телец крови). Е-гиповитаминоз ведет к гемолизу (разрушению) крови.

Отсутствие или недостаток витамина Е в организме вызывает нарушение обмена веществ, разрушение внутриклеточных элементов, а это, в свою очередь, приводит к мутациям хромосом, к рождению уродов. Токоферол применяют при лечении атеросклероза, экземы, ослабления половой функции, тромбоза и гипертонии. Витамин Е способствует усвоению жиров, выведению из организма холестерина, влияет на процесс лактации. При кулинарной обработке витамин Е сохраняется хорошо, но разрушается кислородом и ультрафиолетовыми лучами.

Избыток витамина Е (норма 12—15 мг в день) может вызвать серьезные кровотечения, особенно у тех, кто принимает препараты, снижающие свертываемость крови (в том числе аспирин). Детям до 14 лет рекомендуется принимать ежедневно 6—12 мг, а беременным и кормящим женщинам — до 16 мг витамина. Содержатся токоферолы в растительных маслах, а также в зеленых частях растений. Особенно ценно подсолнечное масло, в котором все токоферолы представлены в наиболее активной форме. Но более всего витамина Е содержится в облепихе, уступая лишь проросшим зародышам пшеницы и северной ягоде морошки.

Ежедневный прием 20—30 г (4—5 чайных ложек) растительного, особенно облепихового, масла — полная суточная норма токоферола.

ВИТАМИН D (кальциферол) влияет на минеральный обмен, образование костей путем регулирования соотношения кальция и фосфора. Витамин D переносит кальций и фосфор через слизистую оболочку кишечника в кровь, способствует обмену кальция между кровью и костной тканью. Он образуется в коже под действием солнечных лучей, а также поступает в организм с пищей.

Первыми признаками недостатка в организме витамина D являются: близорукость, выпадение и разрушение зубов, мышечная слабость, болезненное утолщение суставов, повышенная возбудимость, нервные расстройства, раздражитель-

ность, бессонница, депрессия. Недостаточность этого витамина приводит к заболеванию рахитом. Если же на протяжении полугода хотя бы в два раза превышать дневную норму витамина Д (норма 10 мкг), в организме значительно повысится количество кальция, а это приведет к болезни почек.

Кальциферолы содержатся только в продуктах животного происхождения. Большое количество витамина Д содержат: жир из печени тунца, трески и других рыб. В организме человека синтез витамина Д происходит при облучении солнцем содержащегося в коже провитамина, образующегося в организме из холестерина. Человеку ежедневно требуется от 5 до 10 микрограммов витамина Д. Люди очень редко бывающие на солнце должны покрывать дефицит витамина за счет следующих продуктов:

Продукты питания	Витамин Д, мкг
Рыбий жир (2 чайные ложки)	242
Сельдь (100 граммов)	25
Макрель (100 граммов)	24
Лосось (100 граммов)	12
Сардины в масле (100 граммов)	9
Тунец (100 граммов)	6
Молоко (1 чашка)	3
Неочищенные пшеничные зерна (100 г)	3

Один литр молока может полностью покрыть дневную норму потребления витамина Д. Люди, проводящие много времени на свежем воздухе должны потреблять витамина Д в меньшем количестве. Кстати, облепиха, принятая внутрь, и облепиховое масло, нанесенное на кожу, значительно повышают чувствительность кожи, пигментов к солнечным лучам. В этом каждый может убедиться на собственном опыте при желании быстро загореть. С понижением концентрации витамина в крови легче происходит отравление организма свинцом.

ВИТАМИН К (филлохиноны) – главное физиологическое значение этого биологически активного вещества – участие в процессе свертываемости крови, в превращении протромбина в тромбин. Он также участвует в образовании АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) как средства для поднятия сил, деятельности важнейших органов, а также при сердечных заболеваниях.

Витамин К играет большую роль в обмене веществ в костях, соединительной ткани и в здоровой работе почек. Он участвует в усвоении кальция. Витамин К, как и витамины А, Д и Е, растворяются в жире, поэтому здоровый жировой обмен необходим для полноценного действия этого витамина.

Первыми признаками нехватки витамина К являются: нарушения работы кишечника, кровотечения, плохо заживающие раны, кровотечения из носа, повышенная утомляемость, болезненные

менструации. В качестве лечебного препарата филлохинон применяется при различных геморрагических явлениях (образовании гематом, геморрагическом диатезе), при язвенных кровотечениях, а также при ряде заболеваний печени, например при остром гепатите; при лучевой болезни, появлении крови в моче, на последнем месяце беременности, при маточных кровотечениях и подготовке больного к хирургическим операциям.

Этот витамин содержится в зеленых листьях салата, капусты, шпината, крапивы, в траве пастушьей сумки и в моркови. В облепихе филлохинона значительно больше, чем в других плодовых и ягодных растениях. В масле облепихи содержание витамина К доходит до 200 мг/100 г.

Здоровая пища, в которой присутствуют овощи, салат, сыр, яйца или молоко, обеспечивает достаточное количество витамина К — как поступающего в организм с продуктами питания, так и вырабатываемого в кишечнике.

Прогорклый жир, обезболивающие средства, загрязненный воздух разрушают витамин К или препятствуют его усвоению. Йогурт или кефир в промежутках между приемами пищи являются идеальным средством производства витамина К.

ВИТАМИН Р (цитрин) по составу относится к флавоноидам. Предохраняет витамин С от разрушения окислением, способствует повышению устойчивости к инфекциям, предупреждает и лечит кровоточивость десен. Помогает в лечении отеков и головокружения, вызываемых болезня-

ми внутреннего уха. Цитрин укрепляет стенки кровеносных сосудов, назначается при геморрагическом диатезе, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гипертонии, ревматизме и других заболеваниях.

Содержится в облепихе, рябине и др. Близким по действию к витамину Р является рутин, также относящийся к флавоноидам.

ВИТАМИН F представляет собой группу полиненасыщенных жирных кислот (ланолевая, арахидоновая и др.), способствует усвоению жиров, влияет на матку, на процесс лактации, способствует выведению холестерина из организма. Витамин F помогает обменным процессам ряда витаминов, например С, В₁. Он же принимает участие в лечении атеросклероза, различных кожных заболеваний. Содержится в растительных маслах (подсолнечном, кукурузном, оливковом и др.). Рекомендуют потреблять ежедневно 20–30 г растительного масла, содержащего витамин F.

ВИТАМИН U обладает противоязвенным действием, влияет на жировой обмен, на мозговое и коронарное кровообращение. Содержится в капусте и других овощах.

Витаминные препараты

- * Витаминный настой: тщательно измельчить и перемешать 2 части плодов брусники, 3 части листьев крапивы, 3 части плодов шиповника. Заварить 1 стаканом кипятка 4 ч.л. смеси, на-

стоять 3–4 ч и процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

* Витаминный настой: на дно 3-литровой стеклянной бутылки насыпать тонкий слой нарезанной лебеды, крапивы, листьев свеклы, огуречника, листьев смородины, земляники, засыпать эту траву тонким слоем нарезанных овощей – свеклы и моркови, насыпать сверху мелко порезанный кабачок и положить целиком цветы календулы, астры, розы и георгина. Сверху все это нужно накрыть еще несколькими тонкими слоями тех же самых травянистых растений и овощей. После этого покрошить в бутылку 2 головки чеснока и залить раствором поваренной соли (1 ст.л. на 1 л кипяченой воды). На другой день в бутылку можно добавить еще один слой любого из перечисленных компонентов. А через 3–4 дня настой можно употреблять. Овощи из настоя также пригодны к употреблению.

* Листья свеклы, редиса, цветной капусты и других овощей обладают мощным противомикробным действием, подобно чесноку и луку.

* Витаминный настой: смешать в равных пропорциях листья малины, черной смородины, лесной земляники, черники, яблони, вишни, пиона, мяты, цветы и плоды ежевики, цветы одуванчика, липы, мать-и-мачехи, почки березы, плоды черноплодной и красной рябины, боярышника, арбузные корки (натертые и вы-

сушеные). Залить кипятком в литровом термосе 4 ст.л. смеси, настоять 2 ч, процедить и принимать по своему усмотрению.

- * **Настой** из молодых листьев березы: залить 2 стаканами кипятка 100 г хорошо промытых и измельченных листьев, настоять, укутав, 4 ч и процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день. Обладает прекрасным мочегонным свойством.
- * **Настой** плодов жимолости: настаивать в термосе в 200 мл кипятка 20 г плодов в течение 4 ч. Пить по 50 мл 3 раза в день при гиповитаминозах.
- * **Отвар** из коры и ветвей жимолости: кипятить в 200 мл воды 20 г ветвей и коры жимолости в течение 15 минут, затем настаивать 1 час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при авитаминозах.
- * **Настой** из листьев земляники применяют для полоскания при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, запахе изо рта. Для этого измельчить 50 г листьев, залить их 1 л кипятка и настоять 1ч. Пить порциями по 300–400 мл в теплом виде.
- * **Настой** калины обыкновенной обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием. Для его приготовления заварить 1 стаканом кипятка 1 ст.л. плодов калины, настоять, укутав, 2 ч, отжать и процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

- ✱ Напиток из хвои кедра: измельчить 100 г свежей кедровой хвои, залить ее 1 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, греть на малом огне в эмалированной посуде 1–2 мин и настоять, укутав, 1–2 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день, добавив сахар или мед.
- ✱ Настой листьев кипрея (иван-чая) следует использовать при авитаминозе: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст.л. сушеных листьев, настоять, укутав, 30 мин и процедить. Пить по 1 ст.л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ Отвар ягод можжевельника: залить 200 мл кипятка 1 ст. ложку сушеных зрелых плодов, измельченных до однородного порошка, кипятить на слабом огне 5 мин под крышкой, настоять 0,5 ч, процедить. Смешать 40 мл отвара с 1 ст. ложкой толочна или крахмала и нанести на кожу лица и шеи на 20 мин, после чего ополоснуть кожу теплой водой. Эта процедура оказывает на кожу тонизирующее, поливитаминное действие.
- ✱ Отвар из плодов облепихи: заварить 1 стаканом кипятка 20 г плодов, кипятить их на малом огне 20 мин, процедить. Использовать внутрь как витаминное средство.
- ✱ Настой плодов и листьев облепихи: залить 1 стаканом теплой кипяченой воды 20 г плодов и 20 г листьев, настоять 6 ч., процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при авитаминозах.

- ✱ Настой ореха используют как общеукрепляющее средство при авитаминозах. Для его приготовления нужно залить 1 стаканом кипятка 20 г листьев или зеленой плодовой корки, настоять 1 ч. Пить по 1–3 стакана 3 раза в день.
- ✱ Настой из сухих листьев первоцвета в период цветения растения: 1 чайную ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды для профилактики авитаминоза и при авитаминозах. Настой готовить в эмалированной посуде. На второй день содержание витамина С в настое уменьшается. Растение ядовито!
- ✱ Отвар из плодов рябины красной: заварить 400 мл кипятка 20 г плодов рябины, 25 г плодов шиповника кипятить на малом огне 10 минут, настаивать в теплом месте 12 ч, процедить. Пить по 100 мл 2–3 раза в день при гиповитаминозах, общей слабости.
- ✱ Отвар из плодов и листьев рябины красной: заварить 200 мл кипятка по 15 г плодов и листьев рябины, кипятить на малом огне 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 2–3 раза в день при цинге и авитаминозах.
- ✱ Настой плодов рябины: сухие ягоды заварить как чай (1 стаканом кипятка 1 ст.л. ягод), настоять 1 ч и выпить в течение дня в 2–3 приема. По количеству каротина плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р рябина зани-

мает одно из ведущих мест среди плодово-ягодных культур. Из свежих ягод рябины можно приготовить витаминный сироп или варенье.

- ✳ **Напиток из черной смородины:** протереть через сито 700 г черной смородины и смешать ее с медовым сиропом (в 0,5 л кипяченой воды растворить 6 ст.л. меда). Эту порцию напитка необходимо выпить в течение двух дней.
- ✳ **Настой ягод смородины черной:** заварить 0,5 л кипятка 2 ст. ложки высушенных ягод, настоять 5–6 ч, пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день в качестве витаминного напитка.
- ✳ **Витаминный напиток из хвои:** свежую хвою срезать ножом из нержавеющей стали, обмыть холодной водой, мелко нарезать ножом или ножницами. Залить 5 л холодной воды (но лучше 5 л хлебного кваса) 1 кг измельченной хвои и настоять 18 ч в теплом месте. Применять по своему усмотрению. Зимой витаминов в хвое значительно больше, чем летом.
- ✳ **Отвар из листьев черемухи:** заварить 200 мл кипятка 20 г листьев кипятить на малом огне 5 минут, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день при гиповитаминозах.
- ✳ **Настой плодов шиповника** увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после нагрузок. Помогает как восстанавливающее средство после перенесенных заболеваний желчных путей и печени. Улучшает пищеваре-

ние и благотворно влияет на организм при некоторых желудочных заболеваниях. Собирают плоды шиповника в конце августа и в сентябре (до первых заморозков), когда они становятся красными.

* Для приготовления настоя промыть в холодной воде 20 г сухих плодов, залить их 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане при закрытой крышке 10 мин, настоять ночь в термосе и процедить. К полученному настою можно добавить по вкусу сахар или мед и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Хранить настой следует в холодном месте не более двух дней.

* Витаминный напиток из плодов шиповника: залить кипяченой водой температурой 40 °С 1 ст. ложку измельченных сушеных плодов шиповника, настоять, тепло укутав, 2–3 ч. В другой посуде растворить 2 ст. ложки меда в 4 ст. ложках апельсинового сока, после чего залить это подогретым до 40 градусов уже настоянным ранее шиповником.

* Настой из листьев шиповника. Весной, при появлении первых листочков, сорвать их и помять до появления сока, после чего высушить, разложив тонким слоем в тени. Употреблять как обычный чай.

* Настой из лепестков шиповника: заварить 1 стаканом кипятка 100 г цветков, настоять ночь в термосе, процедить. Пить по 50 мл 2–3 раза в день при гиповитаминозах.

- * Напиток из лимона, моркови и меда: растворить в 300 мл кипяченой воды 2 ст.л. меда, отжать сок из 1 кг моркови и сок 1 лимона. Все это смешать и выпить в течение дня в 3—4 приема.
- * Отвар почек или коры осины: заварить в 0,5 л кипятка 1 ст.л. почек или измельченной коры, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 10—15 мин, после чего снять с огня и настоять, укутав, 3 ч. Пить по 150 мл 3 раза в день.
- * Витаминный бальзам: Взбить в однородную массу 100 г меда и 3 яичных желтка. После этого в отдельной посуде тщательно размешать 30 г муки из плодов шиповника и грецких орехов в 150 мл воды до консистенции жидкой кашицы. И, наконец, все это тщательно перемешать и добавить 100 г пюре из персиков и 100 мл кипяченой воды.
- * Шиповниковая наливка. Залить в 1/2 л водки 1 стакан кипяченой воды и нагреть до температуры 80 градусов С. Добавить к этому еще 1 стакан сиропа лепестков шиповника и настаивать 3 дня.
- * Листья первоцвета в более ранний период, начале цветения, используют для приготовления салатов. Достаточно двух листьев первоцвета, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. Наличие в листьях первоцвета витамина А дает возможность

использовать их при недостаточности этого витамина.

- * Витаминное варенье из сырых ягод смородины черной, растертых с тройным количеством сахара. Оно сохраняет витамины и может служить в зимнее время для изготовления витаминных напитков.

Витаминные чаи:

- * Смешать и измельчить 5 частей сушеных плодов шиповника и 1 часть листьев черной смородины. Заварить 1 стаканом холодной воды 4 ч. ложки смеси, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить на слабом огне 3 мин, настоять 15 мин.
- * Витаминный чай из смеси шиповника с черной смородиной или с ягодами рябины. Смесь заливают кипятком и настаивают около часа. Затем настой процеживают через марлю, подслащивают сахаром.
- * Тщательно перемешать плоды брусники — 2 части, листья крапивы — 3 части, плоды шиповника — 3 части. 4 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа, процедить и пить по стакану 2—3 раза в день,
- * Все растение брусники, все растение земляники (поровну). Залить стаканом воды 1 ст.л. смеси, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по стакану 3—4 раза в день при простудных заболеваниях.

* Исстари в России пользовались вкусными прохладительными и полезными витаминными напитками, полученными из настоев ягод или фруктов. Для этого чистые зрелые ягоды заливали охлажденной кипяченой водой и настаивали 3—10 дней в прохладном месте. Чем нежнее ягода, тем короче выдержка. Плотные брусничные ягоды пришлось бы настаивать очень долго, поэтому половину брусники томили в печи, вторая же половина давала сок естественным путем. Всю ягоду смешивали, воду сцеживали, подслащивали медом или сахаром, добавляя немного водки (примерно 1 столовую ложку на 1 л воды) и разливали по бутылкам для хранения. Так получался чудесный целебный напиток.

* Смешать 1 стакан крепкого настоя из шиповника, 1 стакан клюквенного и 1 стакан черносмородинового сока. Добавить сахар или мед по вкусу. Довести до кипения и охладить. Этот напиток рекомендуется пить больным после операций.

Витаминные соки

* Свежий сок плодов абрикоса применяют по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды в качестве витаминного напитка — 3/4 стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С.

* Сок из голубики пить по 50—100 мл 3 раза в день употреблять при гиповитаминозах.

✳ Свежие груши употреблять по 100 г 2–3 раза в день при гиповитаминозах.

✳ Свежие плоды и сок плодов ежевики являются отличным поливитаминным общеукрепляющим средством, используются при авитаминозах, гиповитаминозах.

Сок из ирги: промыть ягоды в кипятке (но не долго) и отжать сок на соковыжималке или через 2 слоя марли. Используют для профилактики гипо- и авитаминозов.

Человек – часть Вселенной, его организм состоит из тех же веществ, вибраций, звуков и цветов, которыми наполнен космос. В данном разделе мы коснемся влияния цвета на здоровье человека. Источником цвета является каждый орган, и по отсутствию или недостаточности того или иного цвета можно судить о том, какой орган болен и в каком он находится состоянии. А поскольку каждый орган излучает свой цвет, этим цветом и следует подпитывать больной орган. Семь основных цветов радуги связаны с тканями тела и души. Действия этих семи цветов могут помочь восстановлению здоровья человека. Желатиновую бумагу, окрашенную в любой из семи цветов, обернуть вокруг посуды с водой (банка, бутылка, кувшин) и поставить ее на 4 ч на солнце. вода вберет в себя цветовые вибрации. Если эту воду пить, воздействие на организм будет благоприятным. Исследования ученых показали, что лучи солнца, проходя через стекла, окрашенные в различные цвета, приносят большую пользу при лечении кожных и других заболеваний.

Потребность в цвете можно определить следующим образом: сесть около лампы и переключать ее на разные цвета: красный, оранжевый,

желтый, зеленый синий и т.д. Смотреть на лампу секунд 30, после чего взять заранее приготовленный лист белой бумаги и пытаться увидеть на нем кружок какого-либо цвета. Вы должны будете увидеть основной и компенсирующий цвета. Если основные цвета и компенсирующие совпадают, то со здоровьем все в порядке.

Влияние различных цветов на органы человека различно. В старину детей заворачивали в платки красного цвета, чтобы вылечить от кори. Легочные заболевания лечили синим цветом (в наше время — синими лампами). Угревую сыпь лечат красным цветом, проводят терапию в оранжево-красной гамме, которая стимулирует функции почек и надпочечников. Сосудистые заболевания это голубой и зеленый цвета. Процедура хромотерапии в сочетании с косметологическим воздействием занимает 1 час 15 мин. Требуется примерно 10 сеансов, 3—6 раз в неделю.

Красный цвет (компенсирующий зеленый). Этот цвет связан с кровью и оказывает целебное действие на формирование красных кровяных телец, повышая тепло и стимулируя кровообращение. Поддерживает цвет кожи, наполняет энергией нервные ткани и костный мозг. Красный цвет полезен при всех воспалительных процессах, оспе, волчанке, воспалительных заболеваниях кожи. Положительно влияет на надпочечники, гормональную систему, обмен веществ. Используется при уходе за кожей: гиперпигментирован-

ной, со сниженным иммунитетом. В «красной» косметической линии основными составляющими являются: провитамин С, витамины А, Е, F, экстракт облепихи, масло сального дерева. Для оттягивания боли этим цветом воздействуют на ступни.

Однако избыточное воздействие этого цвета может спровоцировать воспалительные процессы, например, конъюнктивит и др. И поскольку он действует возбуждающе, применять его следует с большой осторожностью в случае психических заболеваний, при опухолях, недомогании, для согревания и успокоения. Красный цвет редко используется в целительстве.

Красный цвет — знак огня, он усиливает активность. Минералами красного цвета являются гранат, красный коралл, красный турмалин, лал, рубин, сердолик. Розовым цветом иногда воздействуют на сердце, для поднятия жизненной силы и противостояния меланхолии. Ярко-розовый цвет успокаивает и усыпляет, вызывает слабость мышц.

Оранжевый (компенсирующий голубой), желтый, золотой — солнечные цвета, они стимулируют организм, способствуют росту и до некоторой степени очищают. Оранжевый цвет сильнее золотого и желтого, его часто применяют в качестве тонизирующего средства для поднятия настроения у больного, находящегося в угнетенном состоянии. Для этой цели им обычно действуют на

селезенку. Этот цвет согревает, несет целебную энергию и силу гениталиям. Его следует применять для усиления половой потенции. Он также лечит закупорки и поддерживает здоровье кожи. Применяется для увядающей, сухой, атоничной коже, разглаживает сеть мелких морщин, подтягивает, увлажняет, регенерирует кожу.

Переизбыток оранжевого цвета нежелателен.

Желтый (компенсирующий фиолетовый). Желтый цвет — знак Солнца. Желтый цвет стимулирует интеллект, положительные качества личности. Желтый и золотой цвета способствуют улучшению ментального состояния и используются для нормализации давления крови, при лечении глазных болезней, болезнями легких и гипопфиза. Влияет на поджелудочную железу, применяется при уходе за жирной крупнопористой, восприимчивой коже, при угревой сыпи. Обладает противовоспалительным, антисептическим, антигрибковым, действиями.

Излишнее употребление этого цвета вызывает избыточное накопление желчи в тонкой кишке. Желтый и красный цвета вызывают положительные эмоции, светло-желтый цвет создает впечатление солнечного света.

Зеленый цвет (компенсирующий красный) — символ молодости, надежды, он создает ощущение спокойствия. Этот цвет применяют для очищения эфирного тела и потока крови (для этой

цели им воздействуют на горло). Зеленый цвет используют при нервных расстройствах, неврозах, повышенной возбудимости, бессоннице, лихорадке, болезнях глаз, почек, надпочечников, гормональной системы. Этот цвет благотворно действует на умственную деятельность, создавая ощущение свежести ума. Положительно воздействует на вилочковую железу, применяется при комбинированной коже и расположенности к угревой сыпи. Улучшает структуру кожи, нормализует обменные процессы. «Зеленая» косметическая линия включает в себя экстракты зеленого чая, женьшеня, аллантоин, глицерин.

Чрезмерное воздействие этого цвета стимулирует концентрацию желчи и может явиться причиной возникновения камней в желчном пузыре. Желто-зеленый цвет обладает свойствами желтого и зеленого и оказывает успокаивающее влияние на организм.

Синий цвет (компенсирующий оранжевый) — знак воды и неба и производный от него голубой благотворно влияют на человека, навевая ему чувство покоя и удовлетворения. Темно-голубой цвет дает чувство безопасности. Такую же реакцию вызывает зеленовато-голубой цвет. Использование синего цвета в рабочем кабинете (шторы, плакаты и т.д.) повышает работоспособность. Этот цвет является прекрасным средством при психозах, очень полезен для слабых глаз. Голубой цвет — это цвет Чистого Сознания. Он оказывает успокаивающее,

охлаждающее влияние на тело и ум. Помогает при болезнях печени, им лечат болезни, связанные с нарушением пигментного обмена (витилиго), снижает аппетит, рекомендуется при ревматических заболеваниях, желтухе, ожогах. Излишек голубого цвета создает закупорки. Влияет на щитовидную железу, используется при уходе за гиперчувствительной, сухой кожей. Смягчает, увлажняет, успокаивает, замедляет преждевременное старение, оказывая лечебное действие.

Сиреневый (компенсирующий оранжевый) влияет на гипофиз (регулятор всей иммунной системы). Воздействует на увядающую, чувствительную, сильно обезвоженную кожу. Обеспечивает длительное сохранение влаги в коже, успокаивает, смягчает, стимулирует синтез коллагена. Воздействие цвета сочетается с воздействием косметической линии (пчелиный мед, экстракт хвоща, масло сального дерева).

Фиолетовый и лиловый цвета (компенсирующий желтый) используются при болезнях сердца, низком кровяном давлении, функциональных расстройствах, психических заболеваниях и т.п. Воздействует на шишковидную железу, на усталую обезвоженную кожу. Восстанавливает нарушенный баланс и структуру кожи, сглаживает, повышает эластичность. Лечебное действие оказывает, сочетаясь с «фиолетовой» косметической линией (масло жожоба, витамины А, Е, провита-

мин В5). Фиолетовые лучи гораздо сильнее лиловых, и применять их следует с осторожностью, поскольку при их длительном влиянии возникает состояние тоски и депрессии. Пурпурно-фиолетовый цвет — это цвет Космического Сознания, ведущий к пробуждению сознания. Он создает легкость в теле и обостряет органы чувств.

Белый цвет представляется как бы символом Вселенной, из которой все краски как материальные свойства и субстанции исчезли. Этот мир так высоко над нами, что оттуда до нас не доносятся никакие звуки. Оттуда исходит великое безмолвие, которое, представленное материально, кажется нам непрístupной, неразрушимой, уходящей в бесконечность холодной стеной. Поэтому белый цвет действует на нашу психику как великое безмолвие, абсолютное для нас. Белый цвет — символ чистоты и чести, добра, удачи, исцеления от болезней. Оздораживает центральную нервную систему, восстанавливает структуру мозговых тканей, очищает организм от шлаков. Характеризуется завершенностью, как конечный пункт яркости. Белый цвет является выражением разрешения, бегства и освобождения от всякого сопротивления. Означает абсолютную свободу от всех препятствий и свободу для всех возможностей.

Черный цвет — знак строгости и серьезности, знак ночи, символ уничтожения и воскрешения.

И если белый цвет характеризуется как конечный пункт яркости, черный же — как конечный путь темноты.

Я уже говорил ранее об относительности знаков зодиака в их влиянии на жизнь и судьбу человека, поэтому сведения данной таблицы нужно воспринимать как чисто познавательные, но не обязательные.

В цветотерапии имеются некоторые общие правила, но в каждом конкретном случае надо ориентироваться на определенного больного, а не на болезни, поэтому одно и то же заболевание у двух разных больных может быть вылечено различными комбинациями цветов. Приведем несколько комбинаций лечения наиболее распространенных заболеваний.

- При гриппе и фурункулезе облучают оранжевым цветом область селезенки и зеленым цветом — область горла.
- При астме воздействуют сапфирно-синим цветом на солнечное сплетение.
- При нервных расстройствах рекомендуется воздействовать золотым цветом на голову и синим — на горло и солнечное сплетение.
- При ревматоидном полиартрите применяют воздействие сапфирно-синего цвета на солнечное сплетение и почку, золотого и оранжевого — на селезенку и нежно-зеленого — также на почку.
- При гастрите помогает использование сапфирно-синего цвета в области лба (надбровная дуга), горла и солнечного сплетения.

- При лечении раковых заболеваний следует воздействовать нежно-зеленым цветом на горло, фиолетовым — на сердце, синим — на место боли, иногда яркий пламенный цвет направляют на опухоль.
- При диабете используют золотой и синий цвета в области солнечного сплетения и зеленый — в области поджелудочной железы.
- При лечении туберкулеза воздействуют золотым и белым цветами на горло, зеленовато-голубым — на легкие и золотым — на селезенку.
- При параличе всех видов воздействуют золотым цветом на лоб (в надбровной части), у основания черепа и по всей длине позвоночника.

У цветовой терапии нет никаких противопоказаний, кроме передозировки.

Подпитка организма цветом

При отсутствии определенного цвета человек может воспринять его из окружающего мира при помощи следующей процедуры: устройтесь удобнее в кресле и закройте глаза. Ноги на полу, чуть расставлены. Вдохните глубоко и расслабьтесь. Спросите себя, какой цвет вам больше необходим? И представьте, как он через макушку входит в вас, опускается через солнечное сплетение к желудку. Думайте об этом цвете, пока он не начнет растворяться в вас. А когда исчезнет, медлен-

но откройте глаза. Выполняйте эти упражнения почаще.

Поскольку более 70% всей информации воспринимается органом зрения, следующее упражнение с использованием цвета усиливает концентрацию внимания, оказывает благотворное воздействие не только и не столько на зрение, сколько на сознание, которое становится дисциплинированным.

При помощи следующего упражнения появляется способность не отвлекаться на помехи, создаваемые внешними раздражителями. На стандартном листе белой бумаги в центре нарисуйте круг диаметром около 2 см и закрасьте его черным, синим или зеленым цветом. Укрепите лист на стене, чтобы рядом не было ярких, резких предметов. Сядьте так, чтобы закрашенный круг был на уровне глаз на расстоянии 1,2–1,5 м от вас (можно сидеть на расстоянии 5–6 м от стены, но тогда диаметр закрашенного круга должен составлять 4–5 см). Освещение должно быть мягким. Лампа дневного цвета не годится, так как создает мерцание частотой 50 Гц, что утомляет зрение. Смотрите на нарисованный круг, не отрывая взгляда, не мигая и не напрягая зрения. Глаза держите открытыми так, как вы обычно смотрите на окружающий мир — не прищуриваясь и не расширяя их. Смотрите до тех пор, пока не моргнете или пока из глаз не потекут слезы. Кроме нарисованного пятна вы не должны замечать ничего.

Выполняйте упражнение ежедневно один раз утром после основного каждодневного комплекса физических упражнений или вечером перед сном. После выполнения упражнения нужно посидеть немного с закрытыми глазами. На упражнение должно уходить первое время несколько секунд, затем их можно довести до нескольких минут, но не более 10–15. При правильном выполнении после упражнения голова становится свежей, стабилизируется ход мыслей, повышается работоспособность мозга, улучшается острота зрения.

Есть и более естественные методы — концентрация зрительного внимания на луне или звездах. Техника выполнения та же, только голову не нужно слишком запрокидывать.

* * *

Мы не можем видеть энергетические и световые поля, окружающие наш организм и присутствующие в нем, — это дано только немногим людям и сверхчувствительным приборам. Наличие энергетических полей вокруг живых организмов было известно еще в древности. Воздействием этих энергетических полей пользовались жрецы различных религий, факиры, шаманы, а также йоги. У каждого человека можно выделить три основных тела, обладающих своими энергетическими полями — физическое, астральное и ментальное.

Физическое тело — это вся анатомия человека, то, что смертно.

Астральное тело — это психоэмоциональный контур, более тонкая материя. Окраска астрального тела меняется в зависимости от переживаний человека. Астральное тело может выделяться из физического в состоянии транса или во сне.

Ментальное тело — это наши мысли, разум, дух. Оно связано с ноосферой (по Вернадскому) — сферой сознания, окружающей Землю, и состоит из еще более тонкой материи, чем астральное тело.

Б. В. Болотов понимает биополе как некоторое искривление или деформацию вакуума под воздействием пространственной ориентации атомов в веществе. Биополе, создаваемое руками или ногами, способно оказывать благоприятное воздействие на оздоровление организма. Однако биополе полезно только в том случае, когда оно другим лицом ощущается физически. Б. В. Болотов распознавал биополе путем приподнесения ладоней к ушам, не касаясь ушных раковин, в результате чего он слышал как бы пробулькивание в ушах или даже сильное потрескивание. Точно такие же ощущения обнаруживаются при поднесении ладоней к ушным раковинам других людей. Если же человек ничего не слышит, значит биополе ему не поможет.

Другим феноменом воздействия биополя является тепловой ожог. Его проверяют следующим образом: известно, что температура ладоней рук всегда ниже температуры, например, груди. Поэтому если партнеру поднести ваши ладони к

коже его груди (лучше через тонкую хлопчатобумажную ткань), то при наличии у вас биополя партнер ощутит сильное жжение груди. От своих рук он такого жжения не почувствует.

Та часть энергетического поля, которая выступает за пределы физического тела, называется аурой. *Аура* – это отражение души человека, она окружает все человеческое тело, но плотнее всего и более заметна вокруг плеч и головы. Размер ее у разных людей колеблется от 70 до 100 см.

Насыщенность цвета ауры означает большую целеустремленность, силу воли и одухотворенность. Основной цвет ауры с течением времени может изменяться. В книгах, посвященных оккультным наукам, цвета ауры «расшифровываются» так.

• **Красный цвет** ауры символизирует землю и тело, ибо то и другое в древних мистических религиях осмыслялось одинаково: земля считалась иррациональным миром, в который душа опускалась с небес, а тело представляло форму, где томилась душа. Это был цвет войны, раздора и жертвы. Красный цвет свидетельствует о бодрости и энергии и, вместе с тем, – о предрасположенности к нервным расстройствам. Люди с такой аурой должны приложить усилия, чтобы стать спокойными. Темно-красный цвет ауры является признаком неуравновешенности нервной системы, вспыльчивости. Такие люди любят доминировать над другими и действовать решительно. Светло-красный цвет ауры присущ людям нервным,

импульсивным, очень деятельным, склонным к эгоцентризму. Ярко-алый цвет ауры свидетельствует об излишнем эгоизме. Розовый или коралловый — это цвет незрелости. Если он присутствует в ауре взрослого человека, это говорит о его инфантилизме и ребяческой сосредоточенности на собственной персоне.

• **Оранжевый цвет** — цвет Солнца и жизненной силы, указывающий на внимательное отношение к другим. Золотисто-оранжевый свидетельствует о жизнеспособности и самообладании, а коричневый оттенок — о беззаботности и отсутствии честолюбия. Возможно, человек, в ауре которого преобладает оранжевый цвет, чем-то подавлен, но чаще всего этот цвет свидетельствует о лени. Люди, имеющие в ауре оранжевый цвет, склонны к расстройствам печени. В раннем христианстве оранжевый цвет символизировал славу, добродетель и плоды земли, все это связывалось с Солнцем. Это цвет планеты Сатурн, в музыкальной гамме соответствует ноте «ре».

• **Желтый цвет** с золотистым оттенком означает крепкое здоровье и благополучие. Люди с такой аурой способны позаботиться о себе, редко волнуются и легко учатся, обладают живым умом, радостны, дружелюбны, всегда готовы оказать помощь. Красноватый оттенок желтого цвета свидетельствует о застенчивости. Если такие люди к тому же и рыжеголовые, то, скорее всего, они имеют комплекс неполноценности и поэтому зачастую нерешительны, слабовольны и склонны идти на поводу у других. Желтый цвет в

раннем христианстве — цвет святого, учителя. Это цвет Меркурия, в музыкальной гамме соответствует ноте «ми».

- **Зеленый цвет** редко бывает преобладающим, но очень хорошо, если он присутствует в ауре хотя бы в небольшом количестве. Изумрудный, в особенности с голубыми переливами, — это цвет целительства, его всегда имеют в ауре врачи и медсестры. Если зеленый цвет приближается к голубому, это говорит о более развитой способности к врачеванию, если же он ближе к желтому, значит, способности слабее. Лимонно-желто-зеленый с большим количеством желтизны — признак лживой натуры. В раннем христианстве зеленый цвет символизировал юность и плодородие природы. Это цвет Сатурна, соответствует ноте «фа».

- **Синий цвет** в ауре говорит о значительных достоинствах человека. Этот цвет символизирует вечность и устойчивость, тайну и божественную истину. Хороши все оттенки этого цвета, но чем он насыщеннее, тем лучше. Бледно-голубой свидетельствует о не слишком развитых способностях и огромном стремлении к совершенствованию. Такой человек не очень одарен, но стремится добиться желаемого, достичь высокой цели. У него будет часто болеть сердце и голова, но он будет идти в нужном направлении. Светло-синий принадлежит человеку более целеустремленному и больше сделавшему, чем человек с аурой бледно-голубого цвета, хотя по степени одаренности

они могут близки. Темно-синий говорит о том, что человек нашел свое призвание и служит ему. Такие люди всегда нестандартны, с частыми перепадами настроения. На них возложена некая миссия, и они ее неуклонно выполняют. По большей части это люди целеустремленные, посвятившие жизнь бескорыстному служению науке, искусству или общественной деятельности. В раннем христианстве синий цвет символизировал высшие достижения духа, созерцание. Это цвет Юпитера, управляющего возвышенными мыслями и духовными устремлениями. В музыкальной гамме соответствует ноте «соль».

- **Лиловый и фиолетовый цвета** имеются в аурах людей, ищущих свое призвание или веру. Как только они найдут свое дело в жизни или утвердятся в своих убеждениях, эти цвета перейдут в синий. Видимо, как только человек встает на правильный путь, синий становится естественным состоянием души. Пурпурный оттенок лилового свидетельствует о властности натуры. Люди, имеющие в ауре лиловый, фиолетовый или пурпурный цвета, подвержены заболеваниям сердца и желудка. В христианстве лиловый и фиолетовый цвета означали скорбь. Лиловый – цвет Венеры, фиолетовый – Луны. Первый соответствует ноте «ля», второй – ноте «си».

- **Белый цвет** – самый совершенный. Если бы наши души были гармоничны, то все цветовые волны слились бы в белый цвет. Это цвет дня, активный женский цвет. Птицы и животные белого

цвета у многих народов считаются священными. Зороастрийские и египетские священники носили белые одежды и головные уборы, ездили на белых конях. Белое платье невесты символизирует невинность, высокую духовность. По мнению Платона, «белое – то, что расширяет зрительный луч, черное – то, что его сужает».

- **Черный цвет** – символ ночи. Черная точка Будды – выход в Нирвану, но для дальнейшего развития. Халифы династии аббасидов облачались в черный цвет, и знамя их было черного цвета.

-

Цвета отражают душу, ум, тело, настроение и вместе с тем говорят о нашем несовершенстве. Научившись читать ауру, можно выявить дисгармонию, мешающую нам, научиться улавливать признаки физических, ментальных или нервных нарушений и соответственно воздействовать на них.

Лечение запахами растений

Секретами лечения запахами цветов, смол и зерен владели наши далекие предки. Они считали, что сильно пахнущие растения обладают магическими свойствами, воздействующими в первую очередь на душу человека. И через это свойство ароматов знахари лечили различные заболевания тела, поскольку первопричиной почти всех заболеваний является разбалансировка души. Естественно, не обладая значительной душевной силой, нельзя было использовать подобное воздействие на человека, поэтому обращение с сильно пахнущими растениями требовало особой осторожности.

Применение ароматов для древних народов Египта, Греции, Рима, Китая было так же естественно, как утоление жажды.

В древности ароматы применяли повсеместно. Благовония помогали появлению на свет младенцев, облегчая роды (гвоздика), поддерживали здоровье тела (лимон, нард, сосна, можжевельник) и духа (ладан, мирра); ароматы сохраняли красоту и молодость (роза, нероли); ароматы являлись неотъемлемой частью искусства любви (ветивер, иланг, мускат). Без ароматов немислимы были ни религиозные служения, ни проводы

в последний путь. Эфирные масла являлись основным компонентом для бальзамирования. В Индии, Китае, Персии технология получения эфирных масел была поставлена на такой высокий уровень, что до сих пор не претерпевает изменений. В 19 веке ароматерапию в производстве и в медицине стали вытеснять химические производства, а во врачебной практике -- формальдегидные методики. Стали появляться химические и синтетические двойники природных веществ и материалов. Однако состав эфирных масел настолько сложен, что химическое воспроизведение всех компонентов одного аромата (а их может быть до 500) практически невозможно. Но, к сожалению, синтетические ароматы не только не обладают целебными свойствами, но и очень часто оказывают негативное воздействие на организм. В 30-х годах XX века все прогрессивные клиники Европы стали применять эфирные масла для восстановления больных после травм, операций или острых патологических процессов. К 60-м годам научные обоснования воздействия ароматов на организм человека приобрели более четкие очертания. В 90-х годах ароматерапия получает в медицине ярко выраженное коммерческое развитие. В странах Западной Европы, в США, Канаде и Японии действуют сотни кабинетов ароматерапии научных институтов, опубликованы десятки книг, издаются журналы по ароматерапии. Ароматерапия способствует улучшению психического состояния человека, улуч-

шает циркуляцию крови и лимфатической жидкости, уравнивает процессы, протекающие в организме и тем самым повышает его сопротивляемость. Методы ароматерапии очень быстро вводят ароматы в систему кровообращения человека, которая разносит целебные молекулы по организму

Запах цветов производит своеобразный массаж тонкого внутреннего организма человека и пробуждает жизненные силы. Однако вдыхать запахи необходимо, думая о пользе этой процедуры.

При отсутствии цветов, полезно в комнате держать небольшое хвойное деревце или распылять смолистые эссенции, уничтожающие плесень и стафилококки.

Запахи могут как ускорять, так и замедлять ритм дыхательных движений. Запахи лаванды, герани, эвкалиптового масла повышают возбудимость нервной и мышечной системы. Запахи дуба и березы снижают артериальное давление, хорошо действуют на сосуды головного мозга. В хвойном лесу больным гипертонией лучше находиться в зимнее время, летом же могут появиться боли и может нарушиться деятельность сердца.

Ароматы цветов и растений можно вдыхать не только в лесу или парке, но и дома. Ветки хвои или распыление экстракта хвои или мяты повышают тонус, создают положительные эмоции.

Елена Рерих говорит, что держать дома маленькие хвойные деревца или растения мяты значит предохранять себя от темных сущностей. Аромат

способен поднять настроение, снять усталость и прибавить сил, а в некоторых случаях исцелить недуг. Известно множество рецептов использования ароматических масел, обладающих способностью благотворно влиять на тело и на чувства человека. Для окуривания помещения можно использовать аромакурительницы — подсвечники с емкостью над свечой, в которую наливают разведенное в воде эфирное масло. Число капель варьируется в зависимости от размера помещения. Существуют ароматические смеси, способные стимулировать активность человека на рабочем месте: эвкалипт, розмарин, базилик, бергамот и грейпфрут. (Эвкалипт и розмарин лучше всего подходят для окуривания помещений утром и днем, а лаванда — в вечернее время.)

- Для восстановления сил после работы можно принять ванну с добавленными в воду 3—6 капель масла бергамота или красного дерева, мускатного шалфея или ладана, герани или апельсина. После такой ванны сон будет крепким.

- Для борьбы с инфекционными заболеваниями поможет коктейль из 4 капель бергамота, 1 капли масла чайного дерева и лаванды, ванна с 2 каплями эвкалипта.

- При головной боли натереть виски и лоб смесью из 20 капель масла розмарина, 10 капель масла ромашки и 50 мл масла абрикосовых косточек.

- Чтобы успокоить раздраженную кожу, устранить покраснения и придать лицу свежесть, воспользуйтесь маслом авокадо.

- Смесь из масел нероли (3 капли), лимона (4 капли) — прекрасное средство при различных травмах и ожогах.
- Борьба с целлюлитом можно с помощью смеси из 30 мл масла жожоба или масла пшеничных ростков, к которым подмешивают 10 капель грейпфрутового масла и по 5 капель масла розмарина и кипариса. Втирать антицеллюлитную смесь в проблемные зоны следует круговыми движениями снизу вверх.
- Выводят из организма шлаки, улучшают настроение масла лимона, герани, розы, лаванды, можжевельника, жасмина, эвкалипта облегчают боль.
- В состоянии стресса приготовьте ванну с 3 каплями лаванды, 2 каплями масла нероли и каплей бергамота.
- От гнева и ненависти избавят ромашка, Melissa, жасмин и роза.
- Печаль прогонят роза, иссоп, жасмин.
- От нерешительности, безразличия могут избавить запахи базилика, перечной мяты, можжевельника, кипариса и жасмина.
- Застенчивым людям полезны красная гвоздика, жасмин, Melissa.
- Ревнивым и упрямым — роза и жасмин.
- По-научному рубчики называются «стрии» — резкие изменения объемов тела, которые наступают при беременности, резком похудании или

ожирении. Это могут быть гормональные изменения, наследственность, гиповитаминозы или недостаточное питание кожи. Все это приводит к упрощенному делению клеток и синтезу белка, что проявляется на коже в виде растяжек, напоминающих рубцы. Для рассасывания и уменьшения стрий применяют спреи, примочки, компрессы, сауны, обертывания, маски и чистые эфирные масла. В качестве базисной основы для приготовления различного рода ароматических смесей рекомендуются очищенные растительные масла (жожоба, макадамии, авокадо, ростков пшеницы), а также мед, йогурт, кефир, творог, фруктовое пюре, соки, яичный желток, картофельное, рисовое, овсяное пюре, глина, морские водоросли. Основу всегда можно подобрать, исходя из ваших предпочтений и возможностей. Примерное количество дается в каплях на 1 ч.л. основы: имбирь 15, иссоп 25, ладан 25, мирра 20, мускат 15, нероли 25, петит грейн 30, роза 10, розмарин 20.

Ванны наиболее сильнодействующая методика. Обеспечивается полный контакт веществ с поверхностью тела. Для того, чтобы эфирное масло было равномерно распределено в воде, необходимо смешать его с 30–60 г эмульгатора (соль, мед, сода, пена для ванн). Если добавить масло прямо в воду, большая часть вещества осядет на поверхности – тогда вставайте из ванны медленно и не вытирайтесь полотенцем. Помни-

те, что начинать прием ванн следует с 5-минутных процедур. Очень горячие ванны применяются в том случае, если нужно вылечиться и от простуды. Когда принимаете ванны, необходимо пить больше жидкости.

Эфирные масла прекрасно дополняют лечебные свойства сауны, воздействуя на организм через кожу и органы дыхания. Для проведения процедуры необходим термостойкий сосуд с широким горлышком. Его наполняют водой, добавляя эфирные масла (до 10 капель на 15 м²). Процедуру следует начинать с 3 минут.

При обертывании нужно смешивать эфирные масла с основой, которая в этом случае добавляется прямо в воду из расчета примерно 15 капель на 2–3 литра теплой воды. В ароматической воде можно намочить простыню или большое полотенце и завернуться во влажную ткань на 2–3 минуты. При массаже ткани быстрее разогреваются, аромат воздействует на нервную систему, а эффект продлевается на 11,5 часа. Массажная смесь 3–5 капель на 10 мл основы (желательно, из растительных масел).

При изготовлении масок, кремов надо смешивать эфирное масло и основу, начиная с 2–3 капель на небольшое количество основы (на кончике чайной ложки), постепенно добавляя основу.

Запах растений также используется при проведении ингаляции для лечения органов дыхания. Изготовления прибора для проведения ингаляции можно произвести своими силами. А.И. Ас-

тапенко рекомендует простую конструкции такого прибора: необходимо приготовить баночку из-под майонеза, пластмассовую крышку для нее и две силиконовые, резиновые или толстостенные полихлорвиниловые трубочки диаметром около 10 мм. В крышке сделайте два отверстия так, чтобы трубочки без зазора фиксировались в них. Закройте баночку доработанной вами крышкой. Нижний конец короткой (12 см) трубочки срежьте под углом 45° и опустите через крышку до дна баночки. Вторую трубочку длиной 40 см. «утопите» в крышку всего на 1 см. Через нее вы будете вдыхать пары лекарственных веществ.

Ингалятор готов. Универсальность его в том, что в баночку можно класть бинт, пропитанный кашицей чеснока, как в чайник, а можно заполнить баночку наполовину отваром пахучих лекарственных трав (мяты, эвкалипта, ромашки, шалфея, чабреца и т.п.) или слабым раствором бальзама «Золотая звезда» — капельку бальзама величиной со спичечную головку растворить в воде. Если нет бальзама, можно растворить таблетку валидола. При «сухом горле» в отвар или в раствор желательно добавить несколько капель глицерина или растительного масла. Температура смеси должна быть в пределах 45–55 °С, это резко повысит целебный эффект. Чтобы обеспечить такую температуру, придется опустить ингалятор в кастрюлю с водой, нагретой до 70 °С.

При вдыхании воздуха через трубочку в ингаляторе возникает разряжение. Воздух, входящий

через короткую трубочку в горячий отвар, превращается в мириады пузырьков, обогащенных эфирными маслами, губительными для вирусов. Вдыхать нагретые пары надо ртом, а выдох делать через нос. Воду в кастрюле можно подогревать обыкновенным бытовым кипятильником мощностью 300–500 ватт, периодически включая его в сеть.

Паровые ингаляции заключаются в лечении теплым или даже горячим паром, насыщенным легкоиспаряющимися лекарственными веществами. Особенно полезны ингаляции, в которых используется вдыхание ароматов распаренных растений. Для них можно применять свежемельченную хвою сосны, пихты, кедра, можжевельника, высушенные листья эвкалипта, дуба, березы, цветки липы, ромашку, мяту, лаванду, полынь, шалфей, листья черной смородины и другие растения. Испарения их обладают обеззараживающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Наибольший эффект наблюдается при использовании для ингаляции сбора из нескольких растений. Заваривать их можно в кастрюле, а затем, накрывшись полотенцем, дышать испарениями. Если нежелательно распаривать лицо, то сделайте воронку из плотного картона и накройте ею кастрюлю. Удобно делать ингаляцию и при помощи кофейника.

Длительность ингаляции обычно составляет 10–15 мин. Курс – от 5 до 15 процедур (в зависимости от самочувствия). После процедуры реко-

мендуется воздерживаться в течение часа от разговоров, курения и в течение получаса не выходить на холодный воздух.

При заболеваниях носа старайтесь дышать через нос, а при заболеваниях трахеи и бронхов — вдохните испарения ртом, задержите дыхание на 2—3 с и выдохните через нос.

Ароматные блюда — источник красоты и энергии. Любому человеку небезразличен аромат пищи: например, это может быть запах подгоревшего масла или таинственных трав, которые вызывают ассоциации со сказками Шахерезады. Сегодня мы предложим рецепты такого ароматического гурманства. Эфирные специи: Эфирное масло (базилик, гвоздика, имбирь, лимон) 1—2 капли смешать с 2—3 столовыми ложками растительного масла, сметаны, майонеза, уксуса, томатного соуса и заправить готовое блюдо. Для фруктового салата и десертных блюд масло апельсина, жасмина, муската, корицы, бергамота смешивается с 2—3 столовыми ложками меда, варенья, сметаны, взбитых сливок, кремов, вина. Быстрое настаивание овощей, мяса, рыбы в маринаде; Добавить 1—5 капель эфирного масла на 500 г продукта. Быстрое обогащение чая: В среднем 1—4 капли на 3—4 ложки сухих чайных листьев или 4 пакетика чая. Обогащение вин: Эфирное масло или смесь нескольких масел (1—5 капель) смешать с 1 чайной ложкой меда, развести 3 столовые ложки вина и влить смесь в бутылку (0,7 л).

Бутылку положить в горизонтальном положении в темное место на 2–3 дня. Процедить вино через марлю и дать постоять не менее 3 часов. Несколько секретов:

- *Ароматы, гармонирующие с белым вином:* бергамот, вербена, грейпфрут, ель, жасмин, лимон, можжевельник, сосна, чайное дерево.
- *Ароматы, гармонирующие с красным вином:* корица, гвоздика, мускат, роза, апельсин, сосна, сандал, иланг, душица.
- *Ароматы для водки:* можжевельник, мандарин, апельсин, анис, сосна, бергамот, вербена, роза.
- *Ароматический чай:* нанесите 3–7 капель эфирного масла на стенки герметически закрывающейся 200-граммовой посуды. Храните в ней чай, периодически встряхивая. Дней через 5 чай будет готов к употреблению.

Полезные советы

- * ароматическую соль, сахар, соусы, масла следует хранить в герметично закрытых емкостях, чтобы аромат не ослабевал;
- * добавление эфирных масел в блюда автоматически увеличивает срок их хранения, так как эфирные масла обладают сильными консервирующими свойствами;
- * одна капля эфирного масла может быть эквивалентна 50–300 г сухих или свежих специй — это очень концентрированная приправа, по-

этому не стоит увлекаться количествами, чтобы аромат не был навязчивым.

- * В период цветения деревьев и кустарников у людей нередко возникают аллергические реакции: сенная лихорадка, крапивница, отеки и др., поэтому людям, склонным к аллергиям, надо быть осторожными при использовании запахов растений.

Противопоказания

Некоторые из вышеперечисленных эфирных масел не рекомендуются при частых судорогах, повышенной свертываемости крови (иссоп), гипертонии высоких степеней (имбирь, мускат), при бессоннице, нервном истощении (мускат). Беременным и страдающим эпилепсией не стоит применять эфирные масла, не посоветовавшись с врачом.

Плашка — это кругляш дерева диаметром 6–15 см и толщиной 2–3 см. В качестве профилактических мер, а также для лечения человека от всевозможных заболеваний на Руси использовали энергию не только растущего дерева, но и чурбаков, плашек, досок, чурок из деревьев.

Плашки из осины, тополя, черемухи (забирающих энергию пород деревьев) хорошо снимают те виды головной боли, которые вызваны избытком энергии и воспалительными процессами. Если такую плашку приложить к голове, боль стихнет за несколько минут без каких-либо побочных последствий. Тополь помогает при воспалительных процессах органов пищеварения. Плашки каштана эффективны при лечении полиартрита.

Мигрень, гипертонию, некоторые хронические заболевания сосудов головного мозга, обострения ревматизма, радикулита, воспаления, ушибы, ожоги, боли внутренних органов воспалительного характера устраняют плашки или ветки забирающих энергию пород деревьев.

Во время обострения заболеваний надо прикладывать к больному месту плашки из дерева, отсасывающего энергию, а при хронических недугах — заряжаться энергией от подпитывающего

дерева. Ее дает даже мебель, изготовленная из цельного дерева. Средством, хорошо останавливающим кровотечение, может быть ветка сухого дерева, которую после использования следует воткнуть в землю верхушкой вниз.

Плашки можно прикладывать и на проекцию больного органа на тело или на место выхода меридиана данного органа (по китайским каналам) — ладони, подошвы, уши.

Плашки к больному месту прикладывают на 10–15 мин. При комплексном воздействии на организм человека их прикладывают 5 дней подряд, затем делают перерыв на 1 день. Обычный курс лечения — 1 месяц. Чтобы плашки лучше держались, их можно привязывать бинтами или крепить лейкопластырем.

При бессоннице и недомогании положите под кровать или матрац осиновые ветки. При понижении энергетического потенциала или при головной боли, вызванной плохой работой сердечно-сосудистой системы, не следует применять осину, тополь и черемуху, усиливающих спазмы сосудов, в том числе и головного мозга. Таким больным надо иметь при себе амулеты из коры березы или липы и прикладывать их при необходимости. Мужчинам больше подходят плашки из дуба.

Радикулит можно лечить при помощи иппликатора, изготовленного следующим образом: вырежьте из липы или клена дощечку размером 80x130x10 мм, обработайте острые грани наждач-

ной бумагой. Тонким сверлом просверлите в доске отверстия в шахматном порядке на расстоянии 4–5 мм друг от друга. В эти отверстия забейте одинаковые по длине (14 мм) гвозди. Острые заусенцы на гвоздях слегка притупите мелкой наждачной бумагой. Процедура заключается в том, что иппликатор прижимается к чистой коже в районе больного места на 20–30 мин. Силу давления регулируйте сами, основываясь на своих ощущениях. Сначала может возникнуть боль, особенно в положении лежа на спине, но этого бояться не следует. Иппликатор предназначен для индивидуального использования, и содержать его надо в чистоте.

Глину издревле использовали не только в качестве ценного строительного материала, но и лекарственного средства. Глина уничтожает бактерии, поглощает вокруг себя жидкие и газообразные токсины, запахи, газы и убивает болезнетворные микробы. Уничтожает неприятный запах залежалых продуктов питания. Глина помогла справиться с различными пищевыми отравлениями, а также от таких болезней как холера, дизентерия и многих других инфекционных заболеваний.

Да и сейчас, в наше время, некоторые люди прибегают к помощи глины для уничтожения неприятных запахов в холодильнике. С этой целью достаточно небольшое количество порошка глины поставить на тарелке в холодильник на 2—4 часа. Морковь, свекла, редька, картофель не загнивают всю зиму, если погрузить их на несколько секунд в глиняную воду, а потом подсушить. Крысы и мыши ядами не травятся, если поблизости залегает в земле слой глины. Глина бывает различной расцветки: белая, серая, зеленая, голубая, желтая, красная, коричневая, с прожилками и без них. Самой лечебной является глина,

хорошо прогретая летним солнцем, поэтому добывать ее лучше именно в летние знойные дни.

В научной медицине применяют только порошок белой глины, а в народной — ту, которая имеется в местах, где больной человек проживает. С лечебной целью выбирают глину без песка, рассыпчатую, согретую солнцем, вблизи водных источников, находящуюся вдали от промышленности и населенных пунктов. Наиболее пригодной считается та, из которой можно сделать «бублик», не растрескивающимся при высыхании, размешивают глину деревянной ложкой или палочкой. Для лечения используются разные сорта глины. Наиболее ценная из них — голубая кембрийская глина. Знаменитое месторождение голубой глины находится в Псковской области в Печорском районе возле деревни Тайлово.

Способ приготовления глины

Качественную глину хорошо высушить на солнце, у печки или любого источника тепла — недосушенная будет плохо растворяться в воде. Слишком большие куски разбить молотком, истолочь в порошок, очистить от камешков, корней и других посторонних включений, засыпать в эмалированную посуду (посуду с отбитой эмалью употреблять нельзя) или обожженный глиняный сосуд и залить свежей чистой водой так, чтобы вода покрывала ее полностью. Дать постоять несколько часов, чтобы глина набрала влаги, размешать, твердые комочки разлавить руками или деревянной лопаточкой (металлической пользо-

ваться нельзя). Масса должна быть по составу однородной, без комков, она не должна течь, а напоминать мастику. Посуду с глиной желательно чаще и дольше держать на солнце, свежем воздухе, на свету. По мере необходимости раствор слегка разбавляют водой до нужной консистенции. Готовый к употреблению раствор может сохраняться неограниченное время, выставляя его почаще на солнце.

Глину, предназначенную для лечения, хранят в открытой стеклянной, деревянной, или фарфоровой посуде (в металлической нельзя) под навесом, на чердаке, изолированно от засоренных или загазованных мест. Перед зимой и после зимы глину обязательно надо просушить на солнце. Перед лечением ее желательно тоже подержать некоторое время на солнце, а затем разбавить талой снежной водой или чистой родниковой водой.

Фармакологические свойства глины

Глина содержит большое число минеральных солей и микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма: кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и т.д., причем в весьма хорошо усваиваемой человеческим организмом форме. Глина вбирает в себя токсины, гнилостные газы, лишние кислоты и выводит их из организма, целиком очищая его. Установлено, что глина оказывает сильное антибактериальное и противоопухолевое действия, которое распространяется как на доброкачественные

(зоб, миома, мастопатия и др.), так и на злокачественные опухоли (рак, лейкозы). Возможно, это связано с тем, что глина содержит очень редкий радиоактивный элемент радий, в определенных количествах играющий для организма положительную роль. Установлено, что глина обладает адсорбирующим (очищающим) и обволакивающим свойствами. Это естественное природное высокоэффективное средство, нормализующее обмен веществ, оказывает непосредственное целебное воздействие, а также способствует усилению эффекта от других видов лечения — траволечения, медикаментозного, хирургического и прочих. Существует мнение, что глина самостоятельно выравнивает биополе человека.

Глиной успешно лечат самые разнообразные заболевания: хронические и подострые заболевания суставов, позвоночника, мышц, периферических нервов, остаточные явления после полиомиелита, травмы (ушибы, растяжения связок, переломы костей), туберкулез, рак самой различной локализации, лейкозы, доброкачественные опухоли, аденоиды, полипы, зоб, воспаление и уплотнение лимфоузлов, малокровие, головная боль, атеросклероз, параличи, нервные расстройства, эпилепсия, болезни мозга, воспаление уха, глазные болезни, заболевания женской половой сферы (мастит, мастопатия, выпадение матки, фибромиома, полипы, киста, нерегулярные менструации, вагинит, различные воспаления и выделения); вялость полового органа и за-

твердение яичек у мужчин, сахарный диабет, болезни органов пищеварения (гастрит, запоры, кишечная колика, энтероколит, выпадение прямой кишки, геморрой, хронические запоры), воспаление печени, желтуха, хронические воспаления желчного пузыря, болезни почек и мочевого пузыря, болезни сердца, бронхиты, пневмонии, плевриты, кашель, кровохарканье, насморк, гайморит, полипы, носовые кровотечения, ангина, кожные болезни (экзема, псориаз, рожа, бородавки), облысение, рахит, артрит, артроз, «шипоры» пяточной кости, ревматизм, варикозное расширение вен, болезни костей и суставов, раны, язвы и другие болезни.

Глину используют в качестве присыпок, паст, мазей при различных кожных заболеваниях (язвах, ожогах, опрелостях).

Методика лечения голубой глиной

Наружное применение глины

Наружно глину применяют главным образом в примочках при лечении радикулита, ревматизма, подагры, артрита, а также мышц, сухожилий, зоба, простатита, болезненных менструации, кожных (прыщей, ссадин, экзем, псориаза, ран) и простудных заболеваний.

Глина очищает ослабленные или больные клетки, обновляет органы здоровыми и молодыми клетками, вбирая в себя отмершие вместе со шлаками. Глину можно использовать при лечении

острых и хронических болезней, язв, ожогов, ран, переломов и т.д. в любом возрасте без вреда для здоровья. На опухоли, язвы с нарывами, места, пораженные экземой, глину лучше прикладывать без салфетки, не опасаясь инфекции. И снять до того, как она окончательно высохнет, после чего промыть больное место. Примочки продолжать делать до полного выздоровления. Закрывание язвы происходит не сразу: глина должна впитать в себя токсины, вредные жидкости и грязь из всего организма. Лишь после полного очищения организма рана зарубцуется.

Приготовление и использование примочки

Перед наложением примочки больное место необходимо протереть мокрой салфеткой. Если это язва, ее нужно промыть свежей теплой водой. После этих процедур разложить на столе хлопчатобумажную или шерстяную ткань, рукой или деревянной лопаткой достать приготовленную массу и намазать ее гладким слоем толщиной 2—3 см и чуть шире, чем больное место. Густоту глины поддерживать такой, чтобы она не текла. Если примочку ставят на волосистую часть тела, то этот участок тела нужно предварительно покрыть более широкой салфеткой, так примочку будет легче снять. Приготовленную примочку наложить на больное место и проследить за тем, чтобы она плотно прилегала. Во избежание смещения закрепить примочку бинтом, сверху накрыть шерстяной материей. Бинт туго не затягивать, чтобы не нарушать кровообращение. Обычно

примочку из глины оставляют на больном месте на 2–3 часа. Если примочка служит для того, чтобы оттянуть токсины и вредные жидкости, ее нужно держать плотно прилегающей к больному месту 1,5 часа. Как только больной почувствует, что примочка стала сухой и горячей, заменить ее на новую. Если же примочка делается с целью укрепления сил больного, глину готовят не очень густой и оставляют на теле до 3 часов. После окончания процедуры промыть больное место теплой водой, оставшиеся на теле кусочки глины снять ватным тампоном. Использованную глину повторно применять не рекомендуется. Материю, которой покрывали больное место, вымыть в воде и высушить. Для излечения необходимо провести 4–5 примочек в день подряд и одновременно через каждый час в течение дня пить по несколько ложек глиняной воды. При болезнях легких, желудка, печени, почек примочки необходимо ставить локально: на больную часть тела.

Количество примочек и время лечения зависит от конкретного случая и от состояния больного от нескольких дней до нескольких месяцев. После полного выздоровления примочки нужно прикладывать еще некоторое время, чтобы придать силы больному органу. Примочки на область желудка и на грудь ставить через 1–1,5 часа после еды, а на другие части тела – в любое время. Можно ставить 2–3 примочки одновременно на разные части тела. Наиболее эффективное действие оказывает примочка на больное место и низ жи-

вота. Глина — это прекрасное средство для успокоения любой боли: головной, глаз, ушей, во всех случаях нервных заболеваний, для чего примочки следует прикладывать на затылок, корни волос. Как можно чаще примочки нужно ставить на копчик (низ позвоночника)

Полезные советы

- * Если больной ослаблен и зябнет, ему следует помочь согреться грелками.
- * Если тело не имеет достаточного количества естественного тепла, как это бывает у стариков и у малокровных больных, или если больной подвержен простудам, примочки можно заменить ваннами.
- * Примочка может вызвать боль или припухлость, этого не стоит опасаться, через некоторое время припухлость сойдет без следа.
- * Глину нужно использовать только в холодном виде, не подогревая, поскольку ее прикладывают к воспаленному месту.
- * Горячая глина теряет целебные свойства.
- * Нельзя использовать для размешивания глины металлическую ложку.

Очень полезны ножные ванны и ванны для рук. Их следует применять в течение 20–30 мин, подержав кисти рук, подошвы ног полностью в тазике, наполненном очень жидким раствором

глины. Его можно использовать 2 или 3 раза. Желательно, чтобы глиняный раствор предварительно постоял на солнце.

Растирания глиной

Растирания делают с помощью глиняной воды. Для этого нужно хорошо вымыть руки, напитать раствором большой ватный тампон и растирать им больное место. При лечении ревматизма, артрита, паралича для усиления действия растираний к глиняной воде следует добавить 2–3 растертых дольки чеснока. При туберкулезе растирать этой смесью грудь и горло 2–3 раза в день.

Обертывания или перевязки

Если трудно наложить повязку (глаза, уши и др.), можно делать обертывания. Для этого взять полужидкую глиняную массу, намочить в ней плотно, чтобы оно хорошо пропиталось, наложить ткань на больную часть тела и прикрыть шерстяной тканью. Пропитанное глиняной массой плотно менять почаще. Такие процедуры можно использовать и на больших поверхностях кожи.

Внутреннее применение глины

Для применения внутрь используется чистая жирная глина без примесей песка и посторонних включений. Лучше использовать глину, взятую одним цельным куском. Брикет разбить на маленькие кусочки, которые с помощью ступки или бутылки растолочь в порошок, как можно мельче. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от примесей. Чистый готовый порошок выста-

вить на солнце. В таком виде глина готова к употреблению.

Внутри при желудочно-кишечных заболеваниях (колите, энтерите, пищевом отравлении) рекомендуют принимать взрослым людям по 20–30 г на один прием и не более 100 г в сутки.

Количество принимаемой глины нужно регулировать в зависимости от потребностей организма. Вреда глина не приносит, но в отдельных случаях может вызвать неприятные реакции. При слабом желудке сначала пьют воду с добавлением небольшого количества глины. После привыкания организма можно принимать половину чайной ложки, а затем и полную, доведя до двух ложек сразу или небольшими порциями в течение дня. Детям достаточно одной чайной ложки. Нормальная доза для взрослого — 2 чайные ложки порошка глины в день. Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день, утром и вечером, обязательно за 1 час (если не указан другой метод приема глины) до еды. Лечение глиной путем приема внутрь иногда может продолжаться несколько месяцев или даже год. Целесообразно периодически делать перерывы, чтобы не приучать к ней свой желудок (например, 21 день принимать глину, а затем перерыв на 10 дней). Иногда в начале лечения может показаться, что болезнь обострилась и самочувствие ухудшилось, но это не должно вас беспокоить.

В народной медицине глиной лечат: язву желудка, понос, вздутие живота, желтуху, цирроз

печени, астму, туберкулез легких, анемию, нарушение обмена веществ, атеросклероз, паралич, эпилепсию и даже алкоголизм, желче- и мочекаменную болезнь.

Развести в 150 мл теплой воды 20 г глины, принимать за 15–20 мин до еды. Обычно курс лечения длится 1–2 недели, потом перерыв 10 дней. При необходимости курс лечения повторить еще неделю.

Полезные советы

- * Не следует много есть после приема глины.
- * Если прием глины сопровождается болями, ее неплохо подержать на солнце, тогда она переносится гораздо легче.
- * Разведенный порошок глины нужно пить глотками, а не залпом.
- * Если на дне стакана осталась глина, можно добавить еще воды.
- * Если больной предпочитает принимать порошок вместе с другим напитком, желательно делать это с настоем мяты или другой лечебной травы, но без сахара. Можно добавить небольшое количество меда.
- * Нельзя пить глину с молоком или кофе.
- * Тем, кто предпочитает принимать порошок глины в сухом виде, нужно положить в рот небольшой кусочек глины, дать ему растаять во рту, а затем проглотить и запить небольшим

количеством воды. Поступая таким образом, вы укрепляете свои зубы и улучшаете пищеварение.

- * Употребление глины внутрь способствует выведению шлаков. Если в начале лечения прием глины внутрь вызывает запоры, это верный показатель серьезного заболевания желудочно-кишечного тракта. В этом случае в течение дня нужно пить понемногу, глотками большое количество довольно светлой глиняной воды.

Лечение глиной некоторых заболеваний

Зубы, язык, рот, десны

Чистить зубы 1—2 раза в день глиной для их укрепления.

Полоскать рот водой, настоянной на глине.

При зубной боли делать примочки на больной зуб и на щеку возле этого зуба.

Нос (насморк, гайморит, синусит, полипы носа, сенная лихорадка)

Делать примочки на нос и область его пазух (лоб, щеки).

Промывать ноздри водой, настоянной на глине.

При кровотечениях из носа положить в ноздри ватные тампоны, смоченные в глиняной воде.

Кровоточивость десен. Глину развести водой, положить на тряпочку и натереть зубы, десны перестанут кровоточить, а с зубов снимется желтый налет.

*Глазные болезни (слабое зрение, бельмо,
катаракта, воспаление)*

- ✳ Делать примочки на глаза, прикрытые веками, на лоб, виски, затылок.
- ✳ Растирать веки водой.
- ✳ Излечить воспалительные процессы век и глазного яблока можно, промывая глаза отстоявшейся над слоем глины водой.

Избавление от морщин

- ✳ Развести глину до густоты сметаны и нанести тонким слоем на лицо, минут через 20 минут смыть теплой, затем холодной водой. Кожа приобретет приятный цвет, сгладятся морщины, исчезнут прыщи и угри, посветлеют веснушки. Маска из глины становится более питательной, если добавить в нее сок огурцов, томатов, лимонов или клюквы.

Геморрой

- ✳ При геморрое и выпадении прямой кишки делать примочки.
- ✳ Если использовать вместо туалетной бумаги кусочки глины, то никогда не появится геморрой.

Рак различной локализации

- ✳ Через каждый час пить по несколько ложек воды, настоянной на глине, а также ставить на больной орган глиняные примочки 4—5 раз в

день. Эффект усилится, если добавлять в глиняную мазь немного уксуса, соки или отвары различных лекарственных трав.

Доброкачественные опухоли

- * Пить воду, настоянную на глине. Делать примочки.

Болезни крови (лейкозы, малокровие)

- * Пить воду, настоянную на глине.

Воспаление и уплотнение лимфоузлов

- * Пить воду, настоянную на глине. Делать примочки.

Головная боль

- * Делать примочки на лоб и затылок.
- * Размочить в воде комок глины, размешать до консистенции мази, добавить немного уксуса. Получившуюся мазь наложить на 1 час подошвы ног, обернуть материей и надеть теплые носки.

Атеросклероз

- * Пить глиняную воду.

Параличи

- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Делать примочки на затылок и вдоль позвоночника.

- * Растирать суставы и парализованные части тела глиняной водой с чесноком.

Нервные расстройства (депрессия, истерия, неврастения)

- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Ставить примочки на затылок.
- * Растирать позвоночник глиняной водой.

Бессонница

- * Ставить на лоб холодный компресс из глины, размешанной в простокваше.
- * Одновременно на ноги ставить компресс из уксуса, разведенного теплой простой водой.

Эпилепсия

- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Растирать позвоночник и затылок водой 1 раз в день.

Болезни мозга (опухоли, абсцессы, кровоизлияния, тромбозы)

- * Пить настоянную на глине воду.
- * Делать примочки на затылок и лоб.

Воспаление уха.

- * Разогреть кирпич из красной глины, лечь в постель, положить его напротив уха на подставке (испарения от горячего кирпича должны проникать в ухо). Этот горячий сухой глиняный

пар обезболивает, высушивает и уничтожает все микробы – воспаление быстро проходит.

- * Прикладывать ткань, намоченную в глиняной воде, за уши. Сверху прикрыть шерстяной тканью, которую периодически менять.

Женские болезни (выпадение матки, фибромиома, полипы, киста, нерегулярные менструации, вагинит, различные воспаления и выделения)

- * Пить воду, настоянную на глине.

- * Делать примочки на живот.

Мастит, мастопатия молочных желез

- * Пить воду, настоянную на глине.

- * Делать примочки на грудь и низ живота.

Мужские болезни (воспаление половых органов, аденома простаты, затвердения в яичках, импотенция)

- * Пить воду, настоянную на глине.

- * Делать примочки на живот.

Сахарный диабет

- * Пить настоянную на глине воду небольшими глотками 5–6 раз в день.

Асцит (водянка брюшины)

- * Делать примочки на живот. В тяжелых случаях ограничиваются смазыванием живота водой.

Болезни органов пищеварения (гастрит, изжога, язвенная болезнь желудка, кишечная колика, энтероколит, понос).

- * Пить глиняную воду 2 раза в день утром и вечером до еды, постепенно увеличивая дозу до 4 ложек в день.
- * Ставить примочки на желудок.

Запор

- * Пить воду по 50,0 три раза в день.
Воспаление печени, желтуха
- * Делать примочки на область печени.
Болезни почек и мочевого пузыря (цистит, недержание мочи, почечнокаменная болезнь)
- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Делать примочки на область почек и низ живота.

Болезни сердца

- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Делать растирания области сердца водой, настоянной на глине.
Болезни органов дыхания (бронхиты, пневмонии, плевриты, туберкулез, кашель, кровохарканье)
- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Два раза в день растирать грудь жидкой глиной, смешанной с натертым чесноком.

- * Два раза в день делать на грудь примочки.
- * Кашель можно легко успокоить, посасывая кусочек глины и накладывая примочки на горло и грудь.

Инфекционные болезни

- * Пить воду, настоянную на глине по 1 чайной ложке каждые полчаса.
- * Во время эпидемий гриппа или других заболеваний для профилактики пить раствор глины в слабом вине.

Ангина

- * В стакане воды развести 1 чайную ложку глины и этим раствором полоскать горло и пить каждый час по несколько глотков или в течение дня сосать кусочек глины попеременно с долькой лимона.
- * Ставить примочки на низ живота и на горло.

Аденоиды, полипы

- * Капать в нос из пипетки воду, настоянную на глине утром и вечером. Полоскать горло 2 раза в день холодной водой.

Зоб

- * Пить воду, настоянную на глине. Делать примочки.

Варикозное расширение вен. Облитерирующий артериит конечностей

- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Растирать больные места глиняной водой. Для усиления действия добавить к ней 2—3 дольки растертого чеснока.
- * Делать примочки.

Облысение

- * Растирать голову 3 раза в день смесью из натертого чеснока, лукового сока и глиняной воды.
- * Перхоть исчезает, если голову мыть глинистой водой (в воду добавлять немного глины). Это же средство способствует хорошему росту волос.

Бородавки

- * По вечерам делать примочки из глины с тертым чесноком.

Рожь

- * Прикладывать к месту рожистого воспаления смесь из порошка сухой глины и порошка из толченого кирпича (взять их поровну), 4 раза в день (всегда теплую, насыпав на салфетку).

Кожные болезни (экзема, псориаз, красная волчанка)

- * Пить воду, настоянную на глине.
- * Примочки на больные места.

✳ Мыться глиняной водой.

✳ Делать местные и полные ванны с добавлением глины.

Болезни костей и суставов (остеопороз, остеомиелит, артрит, артроз, ревматизм, шпоры)

✳ Пить воду, настоянную на глине.

✳ Растирать больные места.

✳ Делать примочки.

✳ При отложении солей развести голубую глину до состояния густой сметаны, сделать из нее несколько длительных компрессов.

Травмы (ушибы, вывихи, переломы, растяжение связок)

✳ Пить воду, настоянную на глине.

✳ Растирать глиняной водой больные места.

✳ Делать примочки.

Раны, язвы, ожоги

✳ Ставить примочки.

Лечебные свойства продуктов пчеловодства

Мед

Пчелиный мед — продукт, вырабатываемый медоносными пчелами главным образом из нектара цветущих растений, но отличающийся от нектара физическими и химическими свойствами. Мед содержит в себе практически всю периодическую систему Менделеева. Он состоит из глюкозы, фруктозы, белков (играющих роль пластического вещества), ферментов, витаминов (В₂, В₆, РР и др.), различных минеральных веществ и органических кислот, в том числе и фолиевой кислоты, необходимой детям и подросткам. При этом мед в качестве источника энергии занимает одно из первых мест в таблице калорийности пищевых продуктов. В 1 кг меда содержится 3150 калорий, так необходимых для растущего детского организма. Он прекрасно усваивается, не разрушая эмали детских зубов. Немецкие стоматологи настоятельно рекомендуют родителям по возможности заменять сахар и другие промышленно изготовленные сладости медом. Мед может применяться для профилактики рахита, анемии, повышения иммунитета с первых лет жизни ребенка. Швейцарские медики рекомендуют смазывать медом десны ре-

бенка при прорезывании зубов. В Институте гигиены детей в США успешно применяют медолечение для борьбы с анемией и рахитом. При этом желательно употреблять мед темного цвета — гречишный мед (он содержит в 4 раза больше железа, чем светлый). Буквально через месяц применения меда состояние ребенка изменится — улучшатся не только показатели крови, но и общее самочувствие, сон и настроение. В Японии всем детям с утра дают по ложечке меда, смешанного с пыльцой. Считается, что это положительно влияет на развитие интеллекта.

Количество меда, которое можно (а иногда и должно) употреблять за сутки, для взрослых составляет 100 г, а для детей — 30–50 г. Лучше распределить это количество на несколько приемов.

Цвет меда разнообразен — от светло-желтого (акациевый) до темно-коричневого (гречишный). В темном меде в несколько раз больше минеральных веществ (железа, меди и пр.). Мед может быть даже зеленым, хотя его цвет, вкус и аромат («букет») определяется временем и местом сбора. Свежий мед — это густая прозрачная масса, которая со временем начинает кристаллизоваться и затвердевать. Иногда на рынке наблюдаются случаи фальсификации меда и добавления к нему различных примесей: сахарного сиропа, свекловичной или крахмальной патоки, сахарина и др. Такие примеси к меду, как крахмал, песок и другие, легко обнаружить. Для этого мед растворяют в воде. Если мед чист, раствор получается слегка мутный, без

осадка. При наличии примесей образуется осадок. Если в меде есть крахмал, несколько капель настойки йода окрасят раствор меда в синий цвет. Примесь мела можно обнаружить, капнув на осадок какой-либо кислотой или уксусом. Если примесь есть, осадок вспенится вследствие выделения углекислого газа. Для обнаружения в меде картофельной и сахарной патоки или тростникового и свекловичного сахара необходимо ставить уже более сложные пробы в специальных лабораториях. Лучшим по вкусу и питательности является зрелый мед. Для того чтобы определить зрелость меда, в него опускают ложку и начинают вращать его. Незрелый мед стекает с ложки, а зрелый — наматывается, ложась на ложку складками, как лента. Со временем мед может (и должен) «засахариваться». Качество меда при этом не меняется, а это загустевание лишь указывает на его доброкачественность.

Авиценна указывал: «Если хочешь сохранить молодость, обязательно ешь мед». Особенно он рекомендовал регулярное употребление меда лицам старше 45 лет.

В народной медицине мед широко применяется при лечении ран и язв. При наложении меда на рану в ней усиливаются кровоток и отток лимфы, которые механически промывают рану и создают лучшие условия для питания клеток в зоне раны. Кроме того, мед губительно действует на многих микробов (кишечную и дизентерийную палочки, стрептококки, стафилококки и др.). Мед часто

добавляют к лекарственным травам, используемым для лечения различных ран и язв. Мед — отличное профилактическое средство для повышения иммунитета, при частых проездных заболеваниях, анемиях, неврозах, заболеваниях печени и сердца, желудочно-кишечного тракта. Мед можно принимать по-разному, в зависимости от имеющегося заболевания. Так, при проблемах с носоглоткой мед лучше брать маленькими порциями и долго держать во рту. Тогда антибактериальные вещества, находящиеся в меде, начнут всасываться еще в полости рта и горла. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта мед лучше разводить водой до густой консистенции. А вот при фарингитах, ларингитах и бронхитах лучше применять ингаляции с медом. Сорт меда тоже играет определенную роль. Так, если через 1–2 месяца вы не видите кардинального улучшения ситуации, очевидно, что надо выбрать другой вид меда. Народная медицина почти всех стран отмечает целебное действие меда на нервную систему. В древней китайской книге «Описание растений и трав бога плодородия» сказано: «Продолжительное употребление меда закаляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает жизнь». Мед — прекрасное успокаивающее и снотворное средство. Он не вызывает в отличие лекарственных препаратов побочных действий: угнетенности, усталости и расстройства внимания и координации.

Мед также является прекрасным и безвредным косметическим средством. Если бритье доставляет неприятности (порезы, шелушение кожи) — смажьте кожу медом. Мед, кстати, оказывает сильное кровоостанавливающее действие. Для укрепления жизненных сил и улучшения кожи можно принимать медовые ванны. На одну ванну понадобится 250 г меда, ее продолжительность — 15 минут.

Некоторые люди не могут употреблять мед из-за повышенной чувствительности к нему. От меда у них появляются крапивница, зуд, насморк, головные боли, отеки, одышка, рвота и желудочно-кишечные расстройства. Таким людям мед противопоказан.

Практические советы

- * Мед очень легко впитывает все окружающие запахи, не ставьте его в холодильник незакрытым вместе с сыром, рыбой или солеными огурцами. Лучшей посудой для хранения меда будет стеклянная или керамическая (но ни в коем случае не железная).
- * При необходимости сделать загустевший мед жидким поставьте емкость с медом в кастрюлю с горячей водой и нагревайте (сам мед непосредственно на огне нагревать не рекомендуется). Однако при нагревании свыше 37–40 градусов мед начинает терять свои лечебные свойства.

Пчелиный яд

Пчелиный яд — апитоксин — представляет собой бесцветную жидкость с характерным запахом, напоминающим запах меда, и горьким жгучим вкусом. От одной пчелы можно получить 0,4—0,8 мг яда. Количество яда зависит от возраста пчелы, времени года и качества потребляемой ею пыльцы. Например, весной и летом пчела вырабатывает наибольшее количество яда. У молодых пчел яда нет или его очень мало.

При попадании в организм больших количеств яда наряду с местной реакцией наблюдается общая реакция. В легких случаях она может выражаться в недомогании, повышении температуры, появлении головной боли, сыпи типа крапивницы. В более тяжелых случаях к перечисленным симптомам присоединяются рвота, понос, одышка, синюшность, учащение пульса, падение кровяного давления, потеря сознания, гемолиз эритроцитов, гемоглобин в моче, судороги. Если вовремя не оказать помощь, может наступить смерть от остановки дыхания. Описаны случаи наступления смерти в течение 1—2 суток после поступления яда в организм.

Чувствительность людей к пчелиному яду различна. У лиц с повышенной чувствительностью к яду укус даже одной пчелы может вызвать тяжелую общую реакцию. Смертельной дозой для взрослого человека считается 500 одновременных укусов.

Лечение пчелиным ядом исключено в следующих случаях:

1. Идиосинкразия к пчелиному яду.
2. Инфекционные заболевания.
3. Туберкулез.
4. Психические заболевания.
5. Болезни печени и поджелудочной железы в стадии обострения.
6. Заболевания почек, особенно связанные с гематурией.
7. Заболевания коры надпочечников, и в частности, Аддисонова болезнь.
8. Сепсис и острогнойные заболевания.
9. Декомпенсация сердечно-сосудистой системы.
10. Органические заболевания центральной нервной системы.
11. Общее истощение организма.
12. Болезни крови и кроветворной системы со склонностью к кровотечениям.
13. Диабет.
14. Беременность.

Наиболее широкое применение пчелиный яд находит при лечении ряда заболеваний суставов воспалительного характера: уменьшаются воспалительные явления и боли, восстанавливается подвижность в суставах. Болеутоляющее действие наступает сразу после лечебной процедуры или спустя 5–15 мин и держится от нескольких часов до 2–3 суток. Для закрепления эффекта курсы лечения необходимо повторять. Однако

пчелиный яд не устраняет тяжелые, далеко зашедшие поражения суставов и костей.

Хорошие результаты дает апитерапия при бронхиальной астме. Если время наступления приступов астмы известно, то пчелиный яд вводят за 2—3 ч до начала очередного приступа. Доза яда должна быть небольшой. Апитерапию следует проводить осторожно, так как больные бронхиальной астмой очень чувствительны ко всякого рода раздражителям. Положительный результат дает апитерапия больным с хроническими воспалениями придатков матки.

Необходимо помнить, что во время лечения пчелиным ядом запрещается употреблять спиртные напитки, а при лечении больных с облитерирующим эндартериитом категорически запрещается курение. Следует избегать применения пчелиного яда после обильной еды, после водных процедур и продолжительных прогулок.

Во время апитерапии рекомендуется придерживаться растительно-молочной диеты, богатой витаминами.

Согласно инструкции по применению апитерапии, пчелиные укусы применяются в основном при следующих заболеваниях:

1. Ревматические заболевания (ревматические полиартриты, ревматические заболевания мышц, ревмокардит).
2. Неспецифические инфекционные полиартриты.
3. Деформирующий спондилоартроз.

4. Заболевания периферической нервной системы (пояснично-крестцовый радикулит, воспаление седалищного, а также бедренного, лицевого и других нервов, межреберные невралгии, полиневриты и др.).

5. Трофические язвы и вяло гранулирующиеся раны.

6. Сосудистые хирургические заболевания (тромбофлебиты без гнойного процесса, эндартериоз, атеросклеротическое поражение сосудов конечностей).

7. Воспалительные инфильтраты (без нагноения).

8. Бронхиальная астма.

9. Мигрень.

10. Гипертоническая болезнь I и II стадии.

11. Ириты и иридоциклиты.

Кроме того, некоторые включают в число показаний тиреотоксикозы I и II стадии, симптомокомплекс Менъера и другие заболевания.

При лечении больной вначале подвергается ужалению одной пчелы, жало которой извлекают через 5—10 с. На другой день эта процедура повторяется, но жало остается в коже на 1 мин. После каждой пробы делается анализ мочи на сахар и белок. Если больной хорошо перенес обе пробы и у него не изменился состав мочи, ему можно назначать лечение пчелиным ядом. В зависимости от состояния больного и характера заболевания определяется доза яда и составляется соответствующая схема лечения. При лечении ужале-

нием пчелу берут специальным пинцетом или пальцами за спинку и прикладывают брюшком к нужному участку кожи, предварительно вымыв его теплой водой с мылом. После ужаления жало вынимают через 5–10 мин, т.е. после того, как весь яд попал в кожу. Ранку смазывают борным вазелином или любой другой нейтральной мазью. После ужаления необходимо полежать 20–25 мин. Во время лечения 1 раз в неделю повторяют анализы мочи и крови.

Примерная схема лечения: первый день – 1 пчела и затем прибавлять по пчеле в день в течение 10 дней, после чего нужно сделать перерыв на 3–4 дня и повторить курс, но взяв в 3 раза больше пчел. Всего за 2 курса больного жалят 180–200 пчел. Если после этого не наступило выздоровление или улучшение в состоянии больного, лечение пчелиным ядом должно быть прекращено.

По другой схеме лечение проводят циклами. Каждый цикл состоит из 10–12–15 процедур ужалений пчелами, либо ежедневно в течение 10–15 дней, либо 2 раза в неделю в течение 1,5 месяцев. После каждого цикла лечения назначается перерыв на 1,5–2 месяца.

Место ужалений и их количество зависят от заболевания.

При ревматическом неспецифическом инфекционном полиартрите и при деформирующем спондилоартрозе пчел ставят на область пораженных суставов и по ходу позвоночника. В пер-

вые процедуры ставят по 2—4—6 пчел, а затем при отсутствии отрицательных явлений по 10—15—20 пчел за процедуру.

При заболеваниях периферической нервной системы пчел приставляют по ходу поражения нервов, а при пояснично-крестцовом радикулите, кроме того, — на пояснично-крестцовую область. Количество пчел не должно превышать 8—12 за процедуру.

При эндартериите и атеросклеротическом поражении сосудов конечностей пчел приставляют по ходу сосудов больной конечности и на пояснично-крестцовую область. Число ужалений 8—12 за процедуру.

При гипертонической болезни пчел приставляют к конечностям не более 4 за процедуру 2 раза в неделю (ежедневные процедуры не рекомендуются).

При тромбофлебитах ужаления производят над тромбированными венами, число их не должно превышать 8—12 за процедуру.

При трофических язвах и вяло гранулирующихся ранах пчел приставляют в 5 см от раны или язвы, а также по ходу главной чувствительной ветви нерва данной области. Количество ужалений не более 5—8 за процедуру.

При иритах и иридоциклитах ужаления производят в височных областях по 2—4 на сеанс.

При тиреотоксикозе ужаления производят над щитовидными железами не более 2—4 за процедуру.

Женщинам и лицам пожилого возраста количество ужалений обычно сокращают. Детям до 15 лет число ужалений должно быть сокращено соответственно возрасту ребенка.

При ночном недержании мочи у детей областью ужаления является живот (2,4 см ниже пупка и на 2,5 см от средней линии живота). Одновременно с апитерапией рекомендуется употреблять по 25–100 г меда в сутки.

Чтобы уменьшить поступление яда в организм, нужно как можно быстрее извлечь жало, место укуса смазать очищенным спиртом или раствором марганцовокислого калия, нашатырным спиртом, настойкой йода или водкой. При тяжелых общих симптомах больного необходимо уложить в постель, внутрь назначить 40%-й алкоголь (20–25 г) или алкоголь в смеси с медом (20 г меда на 200 г водки). Одновременно следует давать димедрол, снимающий токсическое действие гистамина, содержащегося в пчелином яде.

Цветочная пыльца

Пыльца — это мужские половые клетки цветочных растений. Размер пыльцевых зерен колеблется у разных растений от 0,01 до 0,25 мм. Химический состав пыльцы различных растений количественно не однороден. Пыльца представляет собой природный концентрат всех необходимых для нормального развития организма веществ. Прежде всего, это необычайно богатый продукт

питания, не имеющий по полноценности другого аналога в природе. Успешно применяется как лечебный препарат при недостаточности белкового питания, истощении. Под влиянием пыльцы увеличивается аппетит, улучшается усвоение пищи, нормализуется работа эндокринной системы. Пыльца считается наилучшим укрепляющим средством. В педиатрической практике получен хороший эффект при лечении анемических, рахитичных, нервных, умственно отсталых детей и при нарушении роста. Значительное возрастание гемоглобина и красных кровяных телец позволяет рекомендовать пыльцу как лечебное средство при лечении анемии не только у детей, но и у взрослых. Пыльца способствует восстановлению нормальных функций мозга, положительно влияет на сосуды. Пыльца способствует восстановлению нормальных функций нервной системы, при неврозах, последствиях операций на головном мозге и др.

Применяется как лечебное средство при различных формах атеросклероза, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Лечение различных заболеваний печени, гепатита проводится на фоне диеты. Пыльца долго сохраняет лекарственные свойства растения, которому она принадлежит. В целом же пыльца каждого растения имеет широкий спектр действия, а пчелиная обножка имеет в своем составе пыльцу многих растений. Употребление пыльцы должно проходить под наблюдением врача.

Курс лечения составляет не менее 1–1,5 месяца. Лучший метод приема — растворить пыльцу в теплой медовой воде и настаивать до набухания пыльцевых зерен. Профилактическую дозу принимают утром за один прием. Для взрослых доза — 20 г в день, лечебная 32 г в день. Дозы для детей: от 3–5 лет — 12 г в день.

Перга

Пчелы собирают пыльцу главным образом утром, когда в цветах лопаются пыльники, что облегчает сбор пыльцы. Ферменты слюны пчел и меда без доступа воздуха сбраживают пыльцу и превращают ее в так называемый пчелиный хлеб — пергу.

Для получения очищенной перги нужно срезать ячейки с пергой до основания сот, залить в стеклянной банке пергу вместе с восковыми стенками ячеек и размешать. Воск всплывает, а перга остается на дне. Затем воду сливают, пергу подсушивают и заливают медом. В таком виде она сохраняется очень долго.

Маточное молочко

Рабочие пчелы вырабатывают глоточными железами особое высокопитательное вещество, которым они вскармливают личинку будущей матки. Это вещество и получило название маточного молочка. Маточное молочко пчелы готовят из перги. Оно очень полезно как общеукрепляющее

средство истощенным и ослабленным после перенесенных тяжелых заболеваний больным, а также при ослаблении организма вследствие старения, улучшает состояние больных со злокачественными опухолями. Маточное молочко благоприятно действует на пожилых людей — у них повышается общий жизненный тонус, уменьшается количество холестерина в крови, улучшаются память и зрение, нормализуется обмен веществ и др., повышается тонус половых желез.

В качестве лечебного средства маточное молочко применяют в следующем виде:

1) по 10—100 мг под язык или внутрь натошак за 0,5—1 ч до еды;

2) с медовым сиропом: на 250 мг маточного молочка 100—120 г медового сиропа, назначают по 1 ч.л. за 30 мин до еды;

3) с 40%-м спиртом (водкой) в соотношении 1:2, назначают по 5—10 капель 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Пчелиный воск

Воск представляет собой сложную смесь многих веществ, и вырабатывают его только молодые пчелы в возрасте от 10—12 до 18—20 дней. Пчелиный воск хорошо впитывается кожей и придает ей гладкий и нежный вид. Для восстановления нормальной эластичности кожи и удаления морщин на лице рекомендуется следующий рецепт: смешать 30 г воска, 30 г меда, 30 г сока лука, 30 г сока луковицы белой лилии, смесь нагревать в

глиняной посуде на слабом огне до тех пор, пока воск не растопится, и охладить, перемешивая. Эту мазь нужно наносить на кожу утром и вечером, снимая излишки мягкой тряпочкой.

Прополис

Прополис (пчелиный клей) представляет собой клейкое вещество темно-зеленого цвета, горькое на вкус, легко скатывающееся в комочки и обладающее приятным специфическим запахом, напоминающим запах березы. Для лечения различных заболеваний из прополиса готовят настойки и мази.

Приготовление настойки: 100 г прополиса измельчить, насыпать в бутылку и, налив пол-литра спирта, 30 мин встряхивать. Затем настоять, периодически встряхивая, 3 суток, после чего дать отстояться и можно принимать.

Приготовление мазей:

1) довести до кипения 2 кг сливочного масла в эмалированной посуде, снять с огня и положить 100 или 150 г мелко нарезанного прополиса (в зависимости от концентрации), помешивать в течение 20 мин при 80 °С, после этого процедить и разлить в посуду (стеклянную или эмалированную).

2) 100 г вазелина или животного жира довести до кипения в чистой эмалированной посуде, снять с огня и охладить до 50–60 °С. В охлажденный вазелин или жир добавить 10 г измельченно-

го прополиса и снова нагреть смесь до 70–80 °С при непрерывном встряхивании в течение 10 мин. Посуда при этом должна быть плотно закрыта. Полученную смесь нужно профильтровать в горячем виде через марлю и охладить при постоянном помешивании. Остывшая мазь пригодна к применению.

Кисти рук постоянно подвержены неблагоприятному влиянию солнца, холода, ветра и т. д. Все это отрицательно сказывается на коже: она может стать сухой, грубой, могут появиться трещины. Грязные, неухоженные руки могут стать источником различных инфекций. Поэтому массажист обязан следить за состоянием своих рук, выполнять все требования по уходу за руками.

Работу по дому и на даче, а также все ремонтные работы следует проводить в перчатках. С водой и красками нужно работать в резиновых перчатках. Выполнять работу в резиновых перчатках в течение продолжительного времени не рекомендуется, потому что образовавшийся пот не проходит через перчатку и раздражает кожу, что может привести к воспалительным процессам. Если работа не связана с жидкостями, ее лучше выполнять в хлопчатобумажных перчатках.

Когда работа завершена, перчатки нужно снять, а руки вымыть теплой водой. После этого на сухую кожу рук следует нанести крем. Пока крем впитывается, можно выполнить простые гимнастические упражнения для рук.

Не рекомендуется часто мыть руки холодной водой, потому что от этого кожа на них делается

грубой и шелушится. После утренней гимнастики руки лучше мыть теплой водой или водой комнатной температуры.

Постоянное использование горячей воды при мытье рук тоже сказывается отрицательно, т. к. кожа обезжиривается, шелушится и становится очень сухой. Поэтому после того как руки вымыты, их необходимо тщательно вытереть и просушить, а затем нанести питательный крем.

Слишком частое применение мыла при мытье рук ведет к сухости кожи, поэтому можно использовать вместо обычного туалетного жидкое мыло.

Если после выполнения какой-либо работы руки сильно загрязнены, их можно очистить следующими способами:

1. Сделать ванночку для рук: развести в воде 5 г чайной соды, 30 г глицерина и 2,5 г нашатырного спирта. Опустить руки в ванночку и подержать их в ней в течение 7–10 минут. Затем тщательно вытереть руки и нанести питательный крем.

2. Вымыть руки в холодной воде с небольшим количеством суперфосфата, после этого еще раз вымыть руки теплой водой с мылом, затем руки нужно тщательно вытереть и нанести питательный крем.

3. Руки вымыть в ванночке солевого раствора (50 г соли на 0,5 л воды) или раствора уксусной кислоты. Вода для ванночки должна быть теплой.

Важно, чтобы в вечернее время уход за кожей рук проводился более тщательно. 1–2 раза в неделю перед сном можно делать ванночки для рук.

Полезна для кожи рук ванночка из картофельного отвара: растолочь 2–3 разваренные картофелины и перемешать с отваром, в котором варился картофель, охладить до температуры 30–35°С и опустить руки на 10–15 минут. После окончания процедуры вымыть руки теплой водой и смазать их кремом.

Смягчают кожу рук и ванночки из отвара овсяных хлопьев, отваров сборов различных лекарственных растений, например из цветов липы, ромашки, листьев крапивы. В ванночку из отвара лекарственных трав нужно добавить 1–2 чайные ложки растительного масла. .

Гимнастика для рук

1. Сидя за столом, сжать в кулак кисти рук, а затем разжать их. Упражнение повторить 5–7 раз.

2. Двумя руками опереться на стол и произвести движения, напоминающие игру на фортепьяно. Повторить упражнение несколько раз.

3. Положить кисти рук на поверхность стола ладонями вниз. Не отрывая ладони от стола, поднять выпрямленный палец как можно выше (остальные пальцы от стола не отрывать), затем опустить на стол. Движение повторить несколько раз. Таким же образом упражнение выполняется для каждого пальца.

4. Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая от поверхности стола основания ладоней, приподнять выпрямленные пальцы от стола, а затем резко опустить их, с силой ударив под-

ушечками пальцев о поверхность стола. Повторить несколько раз.

5. Поставить локти на стол. Произвести поочередно круговые движения кистью каждой руки по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить упражнение для каждой руки 5–6 раз.

Следующие упражнения выполняются с гантелями, вес которых 3 кг.

1. Взять гантели, опустить руки вниз и выполнить повороты влево и вправо. Повторить упражнение в каждую сторону 5–6 раз.

2. Провести сгибание и разгибание в лучезапястных суставах. Каждое движение выполнить 5–6 раз.

3. Взять гантели и вытянуть руки вперед. Выполнить повороты вправо и влево по 5–6 раз в каждую сторону. По 5–6 раз согнуть и разогнуть руки в лучезапястных суставах.

Приложение 1. Приготовление отваров

- *Отвар овсяной соломы*: насыпать в эмалированную посуду (объем ее выбирают в зависимости от назначения процедуры: для обертываний — 3–5-литровую эмалированную кастрюлю, для полных ванн, ванн для рук и ног — 10–30-литровый эмалированный бак) до половины или на 2/3 соломы, залить доверху холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и поддерживать на слабом огне еще 30 мин, после чего настоять немного и использовать. Отвар разрушает наросты на костях, улучшает обменные процессы и работу почек.
- *Отвар сенной трухи* уменьшает боли, отеки и снимает воспаление. В посуду насыпать на 1/3 ее объема сенной трухи, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, продолжать кипятить на малом огне еще 15 мин и немного настоять.
- *Отвар из сосновых веточек и еловых шишек* уничтожает микробов в организме, снижает боль. Готовится так же, как и отвар овсяной соломы.
- *Отвар из равных количеств овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек и еловых шишек* (с

преимуществом овсяной соломы) готовится так же, как и отвар из овсяной соломы. Действует этот отвар так же, как и предыдущие отвары.

• *Отвар из корня лопуха* — лучшее лекарство для восстановления нарушенного обмена веществ. Корень выкапывают ранней весной, при появлении листьев и до появления стебля (во время посадки картофеля), или осенью, после увядания листьев (когда выкапывают картофель), в полнолуние, поскольку вся сила растений в это время уходит в корни. Корень должен быть твердым, но не гнилым (каким бывает корень второго года). Выкопанный корень следует, не промывая, просушить на воздухе, освободить от земли, разрезать вдоль и высушить в духовке при 50–60°C. Затем высушенный корень нужно измельчить и поместить в картонную коробку, либо в марлевый мешочек, либо в бумажный пакет с отверстиями. Для приготовления отвара высыпать 2 ч. л. корня в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, поставить на 30 мин на слабый огонь, настоять 30 мин, тепло укутав, и процедить. Полученный отвар доливают до 200 мл кипяченой водой и принимают 3 раза в день за 20 мин до еды по 1/3 стакана. Сходным действием обладает отвар березовых почек.

При отсутствии под рукой необходимых лекарственных растений можно пользоваться нижеперечисленными, однако лучше все делать строго по плану.

Рецепты

- * При нарушении подвижности суставов из-за ревматизма помогают ванны из отвара клубней дикого цикламена.

Положить в ситцевый мешок 800 г сенной трухи (то, что остается под копной или стогом после сена) и кипятить ее в кастрюле 30 мин в 5 л воды. Отвар влить в ванну и добавить горячей воды до половины. Сесть в ванну и закрыть ее брезентом так, чтобы брезент свисал через края ванны и не давал выйти пару. Сенная труха содержит много эфирных масел, обладающих сильным противоревматическим действием. Вода должна быть горячей на протяжении всей процедуры в течение 40 мин — 1 ч. Для людей с больным сердцем продолжительность процедуры не должна превышать 5—10 мин. Общее количество ванн от 30 до 100, в зависимости от состояния больного. Ванны следует принимать через день, а при хорошем здоровом сердце можно это делать ежедневно.

- * Полезно принимать ванны из настоя листьев и молодых побегов тополя черного. Собрать 1/2 ведра отростков у подножия зрелого дерева, залить кипятком почти до верхнего края ведра и плотно закрыть крышкой. Настояв ночь, вылить в ванну, добавить воды из крана до нужного уровня и погрузиться в ванну на 20—40 мин, после чего немного обсохнуть, не вытираясь, надеть халат и лечь в постель.

Приложение 2.

Микстуры (отвары, настои, настойки, порошки)

При болезненном состоянии организма вместе с растительными лекарственными средствами (здесь и далее будут именоваться микстурами) можно пользоваться первое время и таблетками, назначенными врачом, но недолго, месяцполтора, ежедневно уменьшая их количество. Каждую микстуру можно принимать в течение 3—4 недель, после чего ее необходимо менять, так как организм к ним привыкает и они уже не оказывают должного воздействия. Например, первые 3—4 недели лечения больной пьет отвар корня лопуха, после чего заменяет его отваром овсяной соломы и т. д. Целью приема растительных лекарственных средств является восстановление нарушенного баланса жизненных процессов в организме, уничтожение болезнетворных микробов и удаление или разрушение вредных веществ. Выбор лекарственных средств зависит от состояния больного, места его проживания и возможностей приготовления тех или иных лекарственных препаратов.

Рецепты

- * Заварить 1 стаканом кипятка 7 г сухой травы адониса весеннего, настоять, укутав, 1 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, детям — по 0,5—1 ч. л. 3—4 раза в день.

- ✳ Смешать 1 часть корня аира болотного, 5 частей плодов боярышника кроваво-красного, 3 части травы душицы, 5 частей травы зверобоя, 2 части травы мелиссы, 3 части плодов паслена черного, 2 части почек сосны, 3 части травы фиалки трехцветной, 3 части травы чабреца и 2 части листа эвкалипта. Заварить 1 л кипятка 5–6 ст. л. этой смеси на ночь в термосе. Выпить в течение суток. Принимать 3–5 недель.
- ✳ Залить 0,5 л воды 15 корневищ с корнями бедренца-камнеломки, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 3 ч и процедить. Пить по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✳ Залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. сухих измельченных корней барбариса, настоять ночь в термосе и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Водочную настойку (1 ч. л. барбариса на 0,5 л водки и настоять 14 дней) принимать по 30 капель 3 раза в день. Детям принимать водочную настойку нельзя. Беременным женщинам барбарис противопоказан.
- ✳ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней бадана толстолистого, поставить на огонь, довести до кипения, греть на слабом огне 15–20 мин, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ✳ Залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры 1 ч. л. травы багульника бо-

лотного, настоять 8 ч и процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

- * Тщательно перемешать равные доли цветов багульника, корней малины лесной, корней и листьев крапивы двудомной, корней девясила, корней дикопа (сабельника), цветов арники и цветов бузины черной. Заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси, довести до кипения, кипятить 5 мин и настоять, укутав, 3–4 ч. Пить по 1 ч. л. через каждые 2 ч, исключая время ночного сна.
- * Смешать 25 г багульника и 15 г крапивы жгучей (мелкой) Залить 1 стаканом кипятка 15 г смеси, настоять, укутав, 30 мин и процедить. Принимать по 1/2 стакана 5–6 раз в день.
- * Смешать 5 г луковицы безвременника лугового, по 10 г корня переступеня двудомного, горечавки желтой и цветов аптечной ромашки. Запить 1 стаканом воды 1 ч. л. смеси, варить 15 мин, пить по 1 стакану отвара в день.
- * Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев березы, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.
- * Залить 1 стаканом кипятка 15 г березовых почек, кипятить 15 мин на малом огне, настоять, укутав, 1 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.
- * Принимать спиртовую настойку почек березы белой по 20 капель 3 раза в день с водой.

- ✳ Смешать равные количества листьев белой березы, листьев крапивы, травы дрока и травы фиалки трехцветной. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 2 стакана в день.
- ✳ 3 раза в день за 30 мин до еды пить по 50–60 капель сока цветов и листьев боярышника, взятых поровну.
- ✳ Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. свежей травы будры плющевидной и настоять, укутав, 2 ч. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день в теплом виде.
- ✳ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов, корней или веток бузины черной, настоять, укутав, 3 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✳ При затяжном суставном ревматизме: залить 1,5 стакана кипятка 1 ч. л. листьев брусники, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.
- ✳ Смешать равные количества цветов бузины черной, листьев крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч, процедить. Пить по 2 стакана в день.
- ✳ В качестве мочегонного средства принимать настой травы буквицы: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. буквицы, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

- ✱ Смешать по 5 г цветков василька синего и календулы, плодов можжевельника, побегов сладко-горького паслена, коры крушины, цветов бузины черной и листьев крапивы двудомной и по 20 г коры ивы, травы полевого хвоща и листьев березы белой. Залить 0,5 л кипятка 3 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 мин процедить и принимать каждые 2 ч по 1 стакану горячего отвара.
- ✱ Заварить 1 стаканом кипятка 5 г листьев вахты трехлистной, настоять, укутав, 1 ч и процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ Заварить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. травы вероники, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.
- ✱ Залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры 3 ч. л. измельченной травы вереска, настоять 4 ч и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.
- ✱ Для лечения боли в суставах засыпать в 3-литровую банку 300 свежих листьев винограда, залить холодной водой, настаивать в течение 3 дней и принимать по 100 мл настоя 3 раза в день. Выжимки используют для ванн, припарок при лечении радикулита, люмбаго, невралгических заболеваний. Настои виноградных листьев способствуют выведению из организма щавелевой кислоты.

- ✱ При воспалении суставов помогают плоды вишни с молоком.
- ✱ При хроническом ревматизме, упорной ломоте суставов и простуде: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. коры вяза и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.
- ✱ При хроническом ревматизме: залить 1 стаканом кипятка по 2 ч. л. коры вяза, коры ивы козьей и березовых почек, настоять 1 ч, поставить на малый огонь и кипятить 15 мин. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ Нарезанный корень горечавки (5 г на 1 стакан воды) настаивать на огне 7—10 мин и принимать по 1 стакану 3 раза в день. Можно использовать настойку на водке или вине: 2 ч. л. измельченного корня на 1 стакан водки или вина, настаивать в течение 3 недель и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.
- ✱ Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 1 ч. л. сухих корней горичника русского, настоять 8 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ Варить 1 ч. л. свежих корневищ горца змеиногo 10 мин в 1,5 стакана воды, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при ревматизме и невралгиях как мочегонное средство.

- ✱ При артрите и ревматизме: заварить в 1 л кипятка 30–50 г грыжника голого и настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.
- ✱ Залить 0,5 л кипятка 3 ч. л. свежей травы грыжника душистого, настоять, укутав, 1 ч и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день в холодном или теплом виде.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухих листьев грушанки круглолистной, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. гвоздики с цветами, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- ✱ Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. сухой травы герани луговой, настоять 8 ч и процедить. Выпить весь настой глотками в течение дня.
- ✱ При хроническом полиартрите: настрогать в пол-литровую банку корня гледички колючей и залить 0,5 л водки, после чего греть на водяной бане 30 мин, не доводя до кипения. Настоять 1 сутки и греть еще 30 мин. Настоять еще 3 дня. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды в течение 30–40 дней.
- ✱ Смешать равные количества травы грыжника, корня барбариса, травы золототысячника, сосновых почек и корня ивы. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 2 стакана в день.

- ✱ При ревматизме: отварить в 1 стакане воды в течение 15 мин 20 г смеси корней девясила и лопуха, взятых поровну, настоять, укутав, 4 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.
- ✱ При ревматизме и ревматоидном артрите: смешать по 15 г корня девясила, травы донника и зверобоя и цветов ландыша лекарственного, 20 г травы багульника, по 10 г льняного семени, травы можжевельника и тысячелистника и 25 г травы череды. Заварить 1 л кипятка 5–6 ст. л. смеси и настоять ночь в термосе. Принимать по 1 ст. л. настоя в сутки в течение 3–5 недель до улучшения состояния. При необходимости можно продолжить лечение еще 3–5 недель.
- ✱ Залить 1 л водки 200 г измельченного корня дикопы и настоять в темном месте 21 день. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Детям вместо настойки дают отвар: настрогать корень в спичечный коробок, высыпать в эмалированную посуду, залить 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 5 мин и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ Смешать равные количества травы дрока красильного, травы иван-да-марьи, почек березы и листьев крапивы. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 3 ч и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы дурнишника, кипятить 10 мин и процедить или

настоять 1 ч без кипячения и тоже процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

- * При ревматизме и простуде: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы живучки женеvской, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.
- * При артритах: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы звездчатки средней (мокрицы), настоять, укутав, 4 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.
- * Залить 1 стаканом кипятка 10 г сухой травы зверобоя продырявленного, настоять, укутав, 1 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день после еды.
- * При ревматизме и подагре: залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды 2 ч. л. травы золотой розги (золотарника), настоять 4 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.
- * При суставном ревматизме и подагре: залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды 1 ч. л. сухой коры ивы белой, настоять 4 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день до еды. Порошок коры ивы принимать по 1 г 3 раза в день до еды.
- * При простудной и ревматической ломоте: варить 10–15 мин в 1 стакане воды 2 ч. л. сухих корней каперсов колючих, настоять, укутав, 30 мин и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

- ✱ При простудной и ревматической ломоте пить настой корней кизила или есть его свежие плоды. Настой: на 1 стакан воды 1 ст. л. плодов или корней, довести до кипения и настоять 8 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- ✱ При подагре и мышечных болях: залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды 1 ч. л. травы кирказона лапоносovidного, настоять 8 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день.
- ✱ Смешать 10 г семян каштана конского, 30 г цветов черной бузины и 30 г липового цвета, залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч и процедить. Пить по 2 стакана в день.
- ✱ При простудных и ревматических болях: залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. цветочных головок с трилистниками клевера лугового, настоять 1 ч, укутав, и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды.
- ✱ При ревматизме и невралгии: настоять 1 часть корневищ и корней клопогона даурского в 5 частях 70%-го спирта. Принимать по 20 капель 3 раза в день на воде.
- ✱ При подагре и ревматизме: залить 1 стаканом воды 1 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей, кипятить 15—20 мин, после чего, укутав, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ При подагре и ревматизме: залить 1 л кипятка 15 г цветов лабазника вязолистого, настоять,

укутав, 3 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

- * Залить 1 стаканом воды 1 ч. л. сухих листьев лопуха, кипятить 2–3 мин после закипания и настоять 2–3 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Копать нужно корни однолетнего растения (двулетнее имеет плоды-корзинки, которые легко цепляются к одежде человека и к шерсти животных).
- * При запущенном ревматизме: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней лопуха, настоять 3 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.
- * Истолочь в мелкий порошок высушенный корень лопуха, затем развести в стакане с холодной водой 1 ст. л. с верхом порошка. Пить 2 раза в день за 30 мин до еды. Или залить 1 л воды 5 ст. л. порошка, настоять 1 час. Кипятить 10 мин на слабом огне. Остудить и хранить в холодильнике. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Пить 1 месяц, затем сделать перерыв на 7 дней и снова повторить лечение.
- * При подагре и суставном ревматизме: залить 1 стаканом воды 1 ч. л. цветов липы мелколистной, кипятить на малом огне 15 мин, настоять, укутав, 30 мин и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.
- * При заболеваниях суставов принимать внутрь в виде микстур корень лопуха, отвар овсяной со-

ломы, березовые почки, полевой хвощ и листья крапивы, чередуя их каждые 2 месяца. Одновременно рекомендуется пить 4–5 раз в день по 2–3 чашки чая из мяты, душицы, чабреца, зверобоя. При больном сердце количество жидкости лучше ограничить.

- * При болях в коленных суставах: смешать по 20 г липового цвета, травы золототысячника и зверобоя и цветов черной бузины. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 ч и принимать по 2 стакана в день.
- * При подагре и ревматизме: варить в течение 15 мин в 1,5 стакана воды 2 ч. л. семян льна посевного, настоять 20 мин, взбалтывать 5 мин в бутылке и процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.
- * Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. листьев манжетки обыкновенной, настоять, укутав, 4 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день, подсластив.
- * При ревматических болях в пояснице, заболеваниях суставов и детской сухотке: залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды 1 ч. л. сухих корневищ и корней марены красильной, настоять 8 ч и процедить. Остаток залить кипятком, настоять 10 мин и процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.
- * При простуде и ревматизме: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухой травы мари вонючей (ле-

беды) и настоять, укутав, 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

- ✱ Литровую бутылку или банку наполнить наполовину красными муравьями, залить доверху спиртом или водкой и поставить в темное теплое место на 14 дней, периодически встряхивая. Пить эту настойку следует утром натощак и вечером перед сном по 0,5–1 ч. л. Это средство очень полезно при застарелых ревматических болях и при простуде с насморком.
- ✱ При ревматизме, заболеваниях суставов и подагре: настоять в 1 стакане холодной воды в течение 8 ч 1 ч. л. корневищ и корней мыльнянки лекарственной. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день. Растение ядовито, необходимо точно соблюдать дозировку.
- ✱ При ревматизме, подагре и других болях в суставах и мышцах: залить 1 стаканом кипятка 3 г сухих листьев огуречной травы, настоять в закрытой посуде 5 ч, процедить и добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.
- ✱ При подагре и ревматизме: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. корней и травы одуванчика и настоять 1 ч. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек ольхи серой, настоять 2 ч и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

- ✱ При подагре и ревматизме принимать спиртовую настойку лубяного слоя (внутренней части коры) молодых ветвей осины с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70%-го спирта) по 25—30 капель на воде 3 раза в день.
- ✱ При подагре и ревматизме: настоять 2 стаканах холодной кипяченой воды 2 ч. л. корневищ осоки с корнями 8 ч и принимать по 1/2 стакана 2—4 раза в день.
- ✱ Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. с верхом листьев и цветов панцерии шерстистой (пустырника) и настоять 8 ч. Принимать по 1/2 стакана 2—4 раза в день.
- ✱ При невралгии и ревматизме: залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. молодых стеблей с листьями и цветами паслена сладко-горького, настоять 4 ч и принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды. Растение ядовито, необходимо точно соблюдать дозировку.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. цветов паслена черного, настоять 4 ч и процедить. Принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды. Растение ядовито.
- ✱ В качестве болеутоляющего при болях в суставах: залить 1 стаканом холодной воды 1 ч. л. корней первоцвета крупночашечного, кипятить 10 мин после закипания на малом огне и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

- ✳ Русские знахари при лечении суставов советовали несколько необычный способ: погонять по двору до утомления хорошо упитанного старого петуха, после чего зарезать его, выпотрошить и посолить. Налить в кастрюлю 5 л воды, положить туда петуха, довести до кипения и варить на малом огне до тех пор, пока в кастрюле не останется $1/5$ часть первоначального количества жидкости. Пить отвар в теплом виде по утрам и на ночь.
- ✳ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы, настоять 2 ч и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.
- ✳ Настоять 9 дней на 100 г спирта 25 г цветов пижмы и принимать по 30–40 капель.
- ✳ При подагре, ревматизме и параличах: залить 3 стаканами кипятка 1 ст. л. сухих корней пиона уклоняющегося, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Спиртовую настойку принимать по 30–40 капель 3 раза в день до еды.
- ✳ При подагре и ревматизме: настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды 1 ч. л. листьев плюща обыкновенного в течение 1 ч. Принимать по $1/4$ стакана 4 раза в день.
- ✳ Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухих листьев подбела дубровиннолистного и настоять 1 ч. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

- ✱ Залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. листьев полыни горькой и настоять 1 ч. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 1 неделя.
- ✱ При артритах: залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. свежей травы портулака огородного, кипятить в течение 10 мин после закипания и настоять 2 ч. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.
- ✱ При подагре и суставном ревматизме: настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды 2 ч. л. измельченных листьев прострела лугового в течение 24 ч и принимать по 1 ст. л. через каждые 2–3 ч. Отвар противопоказан при гастрите и нефритах.
- ✱ При ломоте в суставах и подагре: залить 1 стаканом воды 2 ч. л. корневищ пырея ползучего, кипятить 10 мин, настоять 1 ч и принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Можно также настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 12 ч 4 ч. л. сухих корневищ. Остаток корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч и смешать оба настоя. Принимать по 1/3 стакана 2–4 раза в день.
- ✱ При различных подагрических и ревматических страданиях, при воспалении надкостницы и желез: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных листьев рододендрона золотистого (второго и третьего года жизни) и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. в теплом виде 3 раза в день. Растение ядовито.

- ✳ При хроническом ревматизме: положить в стеклянную посуду спелые ягоды рябины и залить их немного подогретым медом в соотношении 1:1. Настоять в течение 12 месяцев, затем процедить и к полученному настою добавить столько же воды. Готовое средство принимать 3–4 раза в день по 20–30 г. Вместо меда можно использовать сахар.
- ✳ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. плодов рябины красной и настоять 4 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.
- ✳ При подагре и ревматизме: настоять в 250 г водки 1 ст. л. чисто вымытой и измельченной ряски в течение 1 недели, процедить и отжать. Принимать по 15–20 капель с 2–3 л воды 2–3 раза в день. Вымытую и измельченную ряску смешать с медом и принимать по 1 г 2 раза в день.
- ✳ При ревматизме и простуде: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней и стеблей сабельника болотного, настоять 2–3 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день в теплом виде до еды. Настойку стеблей и корней на водке принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день до еды.
- ✳ Пить сок свежих растений сельдерея по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день. Или залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. свежих корней сельдерея, настоять 4 ч. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

- ✱ При ревматизме и простуде: залить 1 стаканом воды 10 г синеголовника плосколистного, кипятить 5 мин после закипания, настоять 1 ч и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.
- ✱ При ревматизме и простуде употреблять плоды домашней сливы.
- ✱ При ревматизме и простуде: настоять в 1 стакане воды 10 г листьев сирени в течение 8 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- ✱ При ревматизме и подагре: залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. листьев черной смородины. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Листья обладают сильным потогонным и мочегонным действием, освобождают организм от пуриновых оснований и избытка мочевой кислоты.
- ✱ При различных поражениях суставов: залить 2 стаканами кипятка 3 ч. л. травы сныти обыкновенной и настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. почек сосны, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. корневищ с корнями и молодыми побегами спаржи и настоять 2 ч. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день. С этой же целью готовят сироп, уваривая свежотжатый сок спаржевых побегов с сахаром (примерно 1:2). Принимать его следует по 2–4 ч. л. несколько раз в день.

- ✱ При подагре и ревматизме: кипятить в закрытой посуде в 1 л воды, пока объем жидкости не уменьшится вдвое, 30 г сухих корней стальника колючего и настоять 2 ч. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 2–4 недели.
- ✱ При подагре и ревматизме: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. свежих листьев сумаха дубильного и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.
- ✱ Залить 1 стаканом кипятка 20 г травы тавлинка (будяка), настоять 4 ч и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- ✱ При ревматизме и простуде: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухих листьев и ветвей тамариска (гребенщика) и настоять 4 ч. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день. Порошок из листьев (без колючек) принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой.
- ✱ При хроническом ревматизме: кипятить 2–3 ч на малом огне в 1 л воды 15–20 г измельченной шелухи стручков фасоли и после остывания процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.
- ✱ При суставном ревматизме, подагре и артрите: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухой травы фиалки душистой или трехцветной и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- ✱ При подагре и ревматизме: залить 2 стаканами кипятка 4 ч. л. травы хвоща полевого и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день. При

воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также болезнях печени и почек такой настой противопоказан.

- * При болях в суставах: в стакан налить 60 мл крепкого чая, в горячей заварке растворить 40 г сахара и добавить 100 г свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда. Надо выпить 1 стакан этой смеси. Через 1,5–2 ч наступает улучшение.
- * При ревмокардите и полиартрите хорошим профилактическим средством является настой чайного гриба. Принимать по 1/2 стакана за 1 ч до еды 3–4 раза в день 7–8-дневный настой чайного гриба.
- * При подагре и артрите: залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы череды трехраздельной и настоять 12 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.
- * При подагре, ревматизме и заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ: залить 1 стаканом кипятка 1–2 ч. л. ягод черники, настоять 3–4 ч и подсластить. Принимать по 1/4 стакана 5–6 раз в день.
- * При ревматизме и подагре: залить 100 г спирта или водки 40 г измельченного чеснока и настоять в закрытом сосуде две недели. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 мин до еды. Полнокровным, эпилептикам и беременным не принимать!
- * При подагре, ревматизме и хроническом полиартрите: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухой

травы чистотела большого и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Растение ядовито, необходимо точно соблюдать дозировку.

- * Греть на водяной бане 10 мин в 1 стакане кипятка 1 ст. л. веток шиповника. Пить по 2–3 ст. л. 3 раза в день.
- * При болях в пояснице и ревматизме: залить 1,5 стакана воды 1 ст. л. свежих корней щавеля кислого, кипятить 15 мин и настоять 2 ч. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день до еды.
- * При подагре принимать спиртовую настойку стеблей и коры эвкомии вязолистной по 15–20 капель с водой 2 раза в день. Можно также кипятить в 1 стакане воды 10–15 мин 10 г коры и настоять 4 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- * Залить 2 стаканами воды 1 ст. л. травы эфедры двухколосковой, кипятить, пока не останется 1 стакан, и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.
- * Яблоки помогают при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты, в том числе при подагре и хроническом ревматизме. Полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать 3–5 неочищенных яблок, кипятить в закрытой посуде 10 мин и настоять 4 ч. Пить в теплом виде как чай несколько раз в день. Можно просто нарезать яблоки в чай, дать им настояться и пить.

Приложение 3.

Аппликации, компрессы, припарки

Компрессы, аппликации и припарки применяют при суставных подагрических и мышечных болях. Обварить кипятком 2—3 ст. л. сухих или 3—4 ст. л. свежих листьев или цветов перечисленных ниже растений, завернуть их в марлю в виде горячей подушечки и прикладывать или привязывать на ночь к больным местам. Эту процедуру можно применять как самостоятельную или как вспомогательную после других процедур. Для компрессов следует брать арнику горную (цветочные корзинки), свежие и сухие листья березы, траву вербейника, траву (цветы) гвоздики, свежие листья девясила, свежие и сухие листья заячьей капусты, свежие листья огородной капусты, цветочные головки и листья клевера лугового, листья лопуха, листья облепихи, овсяную солому, цветы пижмы, цветы и корзинки полыни цитварной, вареную и растертую огородную репу.

Рецепты

- * При болях в суставах, в ногах, руках, при радикулите: смешать 2 ст. л. измельченной травы спорыша, 2 ст. л. измельченных листьев березы, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника. Поместить смесь в термос и залить ее 1 стаканом крутого кипятка, настоять ночь. После чего процедить и положить в настой 2 ч. л. соли. Тщательно размешать. Возьмите шерстяную, связанную из овечьей шерсти пластинку, обильно смочите ее в нас-

тое и, не выжимая, высушите. Сухую пластинку привязывайте к больному месту и носите постоянно, пока не пройдет боль.

✳ При заболевании остеохондрозом или при заболеваниях суставов: выкопать корень репейника (лопуха) в то время, когда сажают картошку, или осенью, когда ее копают. Корень хорошо промыть, не очищая верхнюю кожицу и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Этой массой наполовину заполнить поллитровую бутылку и залить ее до верха водкой, плотно закрыть и поставить на неделю в темное место. Из этой настойки делать компрессы: намочить настойкой тряпочку, положить ее на больное место, сверху приложить компрессную бумагу, обвязать полотенцем и для согревания поверх еще пуховым платком или шерстяным шарфом. Процедуры проводить на ночь. Курс лечения 10 процедур.

✳ Согревающие компрессы на все туловище с отваром корня лопуха. Особенно эффективен этот способ при хроническом ревматизме. В ведро с водой бросить 5–6 ст. л. измельченного корня лопуха, размешать, поставить на огонь, довести до кипения, прокипятить на слабом огне 15–20 мин и немного охладить. В теплый отвар опустить простыню или специально приготовленную одежду (хлопчатобумажные брюки, кофту, носки и тряпочки для обматывания кистей рук), слегка выжать и надеть на больного, укутав сверху теплой одеждой и одеялом на

1,5–2 ч. Если больной уснет, не будить. Такие компрессы нужно делать ежедневно, желательно перед сном, в течение 3–4 недель. Этим же способом можно лечить экзему.

- * Обкладывать больные места распаренной тепло-горячей овсяной соломой (можно также зеленой). Для этого залить нужное количество овсяной соломы водой, довести до кипения и кипятить 30 мин на малом огне.
- * Залить оливковым маслом молодые листья грецкого ореха, настоять 3–4 ч и обкладывать больные места листьями в 3–4 слоя.
- * Полезно свежей травой или настоем череды (4 ст. л. травы на 5 стаканов воды) натирать суставы при ревматизме, артрите, подагре. Из этого же настоя можно делать компрессы.
- * Растопить стеарин или воск и в горячем виде намазать его слоями на больные места (до 4 слоев).
- * При болезнях суставов рекомендуется прикладывать к больным суставам свежие листья хрена.
- * Заваренные листья осины используют для компрессов и примочек при ревматических болях. Настой почек, листьев: 1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Желательно этот же настой употреблять внутрь по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день. Настой коры: высушенную, измельченную кору заливают водой (1:20), кипятят на водяной бане 30 мин. Этот настой также

можно употреблять внутрь по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Мазь готовят из равных количеств растертых почек и сливочного масла.

- ✱ Натирать больные места свежей разрезанной луковицей или обкладывать тертым свежим луком или чесноком. При появлении жжения процедуру прекратить.
- ✱ Делать припарки (компрессы) из горячих растений: арники горной (цветочные корзинки), бодяги, белокопытника, белокудреника черного (трава), безвременника осеннего (корни, семена). Залить нужное количество растений водой в соотношении 1:5, довести до кипения и греть на малом огне 15 мин.
- ✱ Насыпать на марлю или ситцевую тряпочку содержимое муравьиной кучи: с муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр., приложить к больным местам и завязать, чтобы плотно держалось. Это средство поможет даже при скованности рук и ног. Еще лучше сшить мешки по форме рук и ног, насыпать в эти мешки содержимое муравьиной кучи и привязать мешки к пояснице на 2–3 дня. Если трудно терпеть, нужно снять мешки совсем или делать эту процедуру с перерывами. Необходимо стойко переносить муравьиные укусы. Периодически следует давать себе отдохнуть полдня–день, а затем вновь повторять процедуру до исчезновения болей.

Приложение 4.

Растирания (мази, настойки, эмульсии)

- * В бане натереть больному пораженные суставы мазью из корня лопуха и положить его на полк, постепенно усиливая пар. Для потоотделения больному давать в это время пить небольшими глотками отвар корня лопуха (всего 1 стакан). Жажду следует утолять молочной сывороткой. Через 40–50 мин больного слегка обтереть и снова втереть в пораженные суставы ту же мазь, после чего обложить суставы паклей или ватой и забинтовать. Процедуру желательно проводить на ночь 2 раза в неделю. В перерывах нужно давать отвар корня лопуха или овсяной соломы или же какие-либо отвары из описанных выше. Отвар из корня лопуха: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного корня лопуха (лучше свежего), поставить на слабый огонь и кипятить 20 мин. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.
- * Мазь из корня лопуха: 1 часть сгущенного до 1/2 первоначального объема отвара корня смешать с 4 частями сливочного масла.
- * Смешать по 200 мл водного экстракта корня лопуха, корня крапивы, цветов календулы, цветов рябины и листьев березы, 100 мл очищенного скипидара и 30 мл камфарного спирта. Втирать полученную смесь, начиная со спины и заканчивая затылком и ступнями ног. После того как смесь впитается, принять ванну

или побыть в парилке 7–10 мин. Обмыться с мылом и мочалкой. Обтереться. Процедуру выполнять: для профилактики заболеваний суставов — 2–3 раза в неделю; для лечения суставов — через день, а при хорошем самочувствии — ежедневно. Курс лечения 3 недели.

- * Корзинки подсолнечника обыкновенного, срезанные в начале созревания семян, порезать на мелкие кусочки и залить водкой (1:5), затем добавить 10 г детского мыла и поставить на солнце на 8–9 дней, периодически помешивая. Готовой мазью натирать больные суставы.
- * Смешать 1 стакан чистого меда, 1,5 стакана сока редьки, 1/2 стакана водки и 1 ст. л. поваренной соли. Втирать смесь в больные места желательно после бани перед сном, одновременно принимая по рюмке этой смеси.
- * Больные суставы смазывать мазью: смешать 150 г листьев багульника, 150 г измельченного корня чемерицы белой и 500 г несоленого свиного жира (лучше смальца) и поставить в духовку на ночь.
- * Залить 1 л водки 1 стакан пчел и настоять в темном месте 14 дней. Сначала смазать больные места любым животным жиром, а затем наложить льняную тряпочку, смоченную в этой настойке, обернуть сверху плотным материалом и укутать шерстяным или пуховым платком.

- ✱ В муравьиную кучу красных больших лесных муравьев поставить бутылку, на донышко которой налить на 2 пальца жидкого свежего меда и 1 ст. л. яблочного уксуса. Когда бутылка наполнится муравьями наполовину (или немного больше), закрыть ее плотно, принести домой, налить доверху разогретого до 70–80°C постного масла, поставить в темное место и настаивать 14 дней. Затем, процедив, смазывать полученным составом больные места и укутывать шерстяным или старым пуховым платком.
- ✱ При ишиасе, люмбаго, радикулитах, при всех формах ревматизма для избавления от изнурительных болей рекомендуется старинное русское средство. Набрать во время теплого летнего дождя пол-литровую банку червей и залить их водкой. Банку закрыть вошеной бумагой, плотно завязать и выставить на солнце, не закрывая герметически. Держать на солнце 7–9 дней и не процеживать. Втирать полученную жидкость в больные места вечером перед сном.
- ✱ Взять по 50 г камфары и порошка горчицы и 100 г взбитого отдельно сырого яичного белка, сначала растворить в 0,5 л водки камфару, потом горчицу, затем яичный белок и настоять 7 дней. Втирать в больные места ежедневно на ночь.
- ✱ Для натирания больных суставов при артритах и ревматизме используют мазь из растертых цветков сирени пополам со сливочным маслом. Больные суставы можно натирать настой-

кой из цветков сирени, приготовленной следующим способом: 1 стакан цветков заливается 0,5 л водки и настаивается 14 дней в темном месте. Одновременно можно пить и настой из цветков сирени: залить кипятком (1:10), настоять 4 ч и принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Настойку из листьев можно приготовить на водке в соотношении 1:20. Принимать такую настойку следует по 15—20 капель 3—4 раза в день до еды. Настойку можно делать и на воде.

* От боли в пояснице при остеохондрозе, полиартрите, ревматизме, радикулите в пустую банку положить, не приминая, картофельный цвет доверху, залить спиртом, водкой или самогоном достаточной крепости. Закрывать плотно пластмассовой крышкой. Поставить на 7 дней в темное теплое место. Потом хранить в темном прохладном месте. Использовать жидкость (цветки можно не выбрасывать) только для натираний 2—3 раза в день. Внутрь не применять — ядовито. Но к самому больному месту можно прикладывать компресс с цветочками. Боли утихают, а при постоянном натирании проходят совсем. Когда настойка закончится, можно этот же картофельный цвет залить заново, можно делать настой из картофельных ростков, резать их по 2—3 см и положить в банку до половины, а доверху залить спиртом или водкой и настоять 7 дней.

* Залить 0,5 л уксуса 3 полные ст. л. цвета шиповника, поставить на огонь, кипятить на малом

огне (после закипания) 5 мин и процедить. Смазывать опухшие суставы по мере необходимости.

- ✳ Смешать 200 г соли и 100 г сухой горчицы и добавить к ним столько очищенного керосина, чтобы получилась смесь вроде сметаны. Втирать в больные суставы на ночь.
- ✳ В бутылку емкостью 200 мл положить кусочек камфары размером в 1/4 часть кусочка сахара, налить на 1/3 бутылки скипидар и на 1/3 оливковое масло, после чего заполнить бутылку доверху водкой или спиртом и настоять 7 дней, периодически встряхивая. Эту настойку втирать досуха в больные места на ночь и завязывать сверху шерстяным платком или шарфом.
- ✳ При ревматизме, подагре, мышечных болях втирать в больные места по мере необходимости, лучше на ночь, настойку корневищ и корня дягиля лекарственного: 5 частями водки или спирта залить 1 часть корней, настоять в темном месте при комнатной температуре 14 дней и процедить.
- ✳ В качестве болеутоляющего средства при заболеваниях суставов: залить 5 частями водки или спирта 1 часть мелко нарезанных корней переступня белого и настоять 14 дней. Втирать на ночь.
- ✳ Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки и применять в виде натираний как

противовоспалительное средство при артритах.

- * Залить 5 частями водки 1 часть травы подмаренника цепкого, настоять 7 дней и растереть больные места, лучше на ночь.
- * Залить 5 частями водки 1 часть мелко измельченного адамова корня и настоять 14 дней в темном месте. Растереть больные суставы на ночь. Можно также применять при радикулите. Растение ядовито, пользоваться с осторожностью!
- * Залить 12 частями уксуса 1 часть сухих измельченных клубней безвременника осеннего и настоять 14 дней, периодически встряхивая. Втирать в больные места на ночь по мере необходимости. Растение ядовито.
- * Залить 5 частями 50–60%-го спирта 1 часть безвременника осеннего и настоять 2–3 недели в темном месте, изредка встряхивая. Растереть больные места на ночь. Растение ядовито.
- * Залить 0,5 л водки или спирта 50 г цветов коровяка (медвежьего уха) и настоять 14 дней. Использовать для натираний как обезболивающее средство на ночь.
- * В бутылку водки насыпать наполовину молодые, клейкие листья березы и настоять 1 месяц, периодически встряхивая. Втирать на ночь в больные суставы и мышцы. Одновременно принимать внутрь по 40 капель настойки 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

- ✳ Залить водкой (1 бутылка) смесь из равных частей стеблей, листьев и ягод можжевельника (1/3 часть бутылки) и настоять 21 день. Втирать в больные места на ночь.
- ✳ Залить 0,5 л очищенного керосина 5 ст. л. цветов синей сирени и настоять 14 дней. Втирать в больные места на ночь.
- ✳ При ревматических болях втирать беленное масло (экстракт из листьев белены, настоянный на подсолнечном масле 14 дней). Экстракт: залить 1/2 стакана кипятка 0,25 г (1/20 часть ч. л.) сухих листьев белены, выпарить до густой массы. Можно также настоять на подсолнечном масле семена белены из расчета 15–30 частей толченых семян белены на 100 частей масла, настоять 14 дней. Натирать больные места перед сном. Белена ядовита!
- ✳ Отварить 3 части омелы в 2 частях свежего свиного смальца, остудить немного, процедить через холст и добавить 30 г воска и 8 г камфары. Полученной мазью растирать больные суставы лучше на ночь.
- ✳ Смешать 2 ст. л. измельченной травы багульника с 5 ст. л. подсолнечного масла, настоять 12 ч в закрытой посуде на горячей плите, изредка помешивая и процедить. Втирать в больные места лучше на ночь.
- ✳ Насыпать в пол-литровую бутылку на 1/3 свежих цветов желтофиоли садовой, после чего за-

лить бутылку доверху подсолнечным маслом и настоять 2 недели. Втирать в больные места лучше на ночь.

* Залить 0,5 л водки 3—4 стручка красного перца, настоять 14 дней, процедить и смешать с 300 г подсолнечного масла. Натирать больные места на ночь.

* Смешать измельченные в порошок 6 частей лаврового листа, 1 часть игл можжевельника и 12 частей свежего сливочного масла. Втирать в больные места на ночь.

* Растереть в порошок 1 ст. л. шишек хмеля и смешать с 1 ст. л. несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Применять в качестве болеутоляющей мази при подагре и ревматизме на ночь. Если есть возможность после растирания мазью полежать, можно растирать ею суставы днем.

* Срезать несколько мухоморов и, подержав их 2 дня в прохладном месте, мелко нарезать и положить в банку. Сверху грибы залить водкой настолько, чтобы она на палец выступала над грибами, поставить в холодильник на 2 недели, процедить и натираться на ночь при ревматических болях, радикулите и люмбаго.

* Смешать 100 мл водки с 2 флаконами аптечной настойки валерианы по 30—40 г каждый, положить туда 2 стручка горького перца, настоять 3 ч. Втирать при ревматизме в больные места на ночь.

* Мазь из березовых почек считается одним из самых сильных и действенных средств лечения ревматизма. Положить слоями в кастрюлю 880 г свежего несоленого коровьего масла и березовые почки, чередуя слой масла (1,5 см толщиной) с таким же слоем почек до тех пор, пока не будет использовано все масло. Затем кастрюлю закрыть крышкой, обмазать ее тестом и поставить на сутки в теплое место (печь, духовку). После этого выжать из почек масло и смешать его с 8 г порошка камфары. Хранить мазь в плотно закрытой упаковке в прохладном месте. Втирать в больные места не менее 1 раза в день, лучше вечером перед сном. Одновременно следует пить настойку или отвар из почек березы (см. «Микстуры»).

* Залить 1 л водки или 60%-го спирта 100 г корней борца (сильно ядовит) и поставить в теплое место на 3 дня до получения настойки цвета крепкого чая. Досуха втирать настойку (1 ст. л., а людям с большим сердцем — 1 ч. л.), в больные места на ночь. Если болят обе руки или ноги, следует каждый день натирать на ночь только одну руку или одну ногу, чередуя их через процедуру. Место растирания обернуть фланелью, а поверху — шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха. Утром повязку снять и через 30 мин вытереть больные места тряпкой, намоченной в холодной воде и крепко отжатой. Обтирание нужно делать быстро и четко. Если ревматизм запущенный,

больные места необходимо растирать ежедневно перед сном в течение 4—5 недель. Средство очень эффективное, но применять его следует с осторожностью, строго выполняя все предписания. После втирания обязательно нужно тщательно вымыть руки с мылом, как и в любом случае, когда имеете дело с ядовитыми растениями. Корень выкапывают в сухие дни июня-июля, тщательно моют и сушат в прохладном, проветриваемом, защищенном от солнца месте. Если после втирания настойки на теле появятся язвочки, не нужно пугаться. Просто следует на время прекратить растирания и после перерыва вновь приступить к этим процедурам (больше двух раз язвочки не появляются).

- * При невралгическом ревматизме перед приемом солнечных ванн смазывать больные конечности оружейным маслом.

Приложение 5.

Греческие и латинские основы терминов

Медицинские термины основаны на греческих или латинских словах и трудны для понимания неспециалиста. Но, научившись «узнавать» их основные составные части, легче будет понимать смысл наиболее общеупотребительных медицинских терминов, которые из этих частей состоят.

Таблица 1

церебро-	мозг
рино-	нос
дерма-	кожа
пневмо-	легкие
кардио-	сердце
гепато-	печень
гастро-	желудок
нефро-	почки
гистеро-	матка
цисто-	мочевой пузырь
артро-	сустав
мио-	мышца
остео-	кость

Таблица 2

НАЧАЛО	ЗНАЧЕНИЕ	ПРИМЕР
а-, ан-	без, потеря (чего-либо)	анестетик (препарат, устраняющий чувствительность)
дис-	затруднение, болезненность	диспепсия (затруднение пищеварения)
экто-	наружный, снаружи	эктопическая беременность (внематочная беременность)
эндо-	внутренний, внутри	эндоскопия (исследование внутренних полых органов путем их осмотра с помощью специальных приборов)
гипер-	повышенный, увеличенный	гипергликемия (повышенное содержание сахара в крови)
гипо-	пониженный, уменьшенный	гипотермия (пониженная температура тела)
лейко-	белый	лейкоцит (белая кровяная клетка)
мелано-	черный, темный	меланин (пигмент)

ОКОНЧАНИЕ	ЗНАЧЕНИЕ	ПРИМЕР
-алгия	боль	миалгия (мышечная боль)
-цид	способный убить	спермицид (вещество, убивающее сперматозоиды)
-эктомия	оперативное удаление, удаление хирургическим путем	гистерэктомия (оперативное удаление матки)
-емия	относящийся к крови	лейкемия (рак белых кровяных клеток)
-генный	вызывающий	аллергенный или аллерген (вызывающий аллергию)
-грамма	изображение, запись	маммограмма (рентгеновский снимок молочных желез)
-ит	воспаление	тонзиллит (воспаление миндалин)
-иас	болезнь (название)	кандидиас (грибковая инфекция)
-ома	опухоль	карцинома (раковая опухоль)

ОКОНЧАНИЕ	ЗНАЧЕНИЕ	ПРИМЕР
-отомия	хирургическое проникновение	трахеотомия (вскрытие дыхательного горла)
-скоп	инструмент для наблюдения	артроскоп (инструмент для осмотра внутренней полости сустава)

Содержание

Условия сохранения здоровья	3
Сохранение и накопление жизненных сил.	10
Возбуждение нервной энергии	21
Создание защитной оболочки	21
Накопление флюида.	22
Влияние на человека окружающей среды	38
Сглаз, порча, родовое проклятие	42
Методы лечения	51
Движение и покой — основы жизни	57
Резервы здоровья	57
Как стать сильным	62
Отдых как способ сохранения энергии	71
Сон как способ расслабления	80
Вода в жизни человека	87
Очищение организма от вредных веществ	102
Очищение толстого кишечника	108
Очищение печени	112
Очищение почек.	115
Очищение крови.	117
Очищение клеток и жидкостей организма	120
Тепловые процедуры.	120

Очищающие процедуры	122
Питье горячей воды	122
Медовая и сахарная вода	123
Питье яблочного сока	123
Морковное варенье.	124
Корень морозника белоцветного	125
Очищение дегтем	126
Экстракт цикуты (веха ядовитого).	126
Лечение яичной скорлупой	127
Лечение йодом	129
Вдыхание паров валериановых капель	130
Очищение подсолнечным маслом	131
Лечебная жидкость	132
Как себя вести в частных случаях.	133
Оздоровление организма.	136
Водные процедуры	137
Закаливание	137
Душ	139
Обливания	142
Ванны.	144
Полные ванны	147
Лекарственные ванны	150
Минеральные ванны	152
Ванны с лекарственными растениями	154
Газовые ванны.	161
Специализированные ванны	162
Ванны из масел лекарственных растений	165
Полуванны	167
Сидячие ванны	168

Залмановские ванны	169
Ванны для отдельных частей тела	184
Паровые ванны	189
Бани	193
Обертывания	209
Компрессы	214
Согревающие компрессы	217
Лечебные компрессы	219
Обтирания	225
Массаж	227
История массажа	228
Системы массажа	237
Виды массажа	240
Оздоровительный массаж	240
Лечебный и профилактический массаж	241
Терапевтический массаж	241
Условия проведения массажа	243
Массажный кабинет и его оборудование	243
Требования к массажисту	245
Требования к пациенту	247
Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази)	249
Лечебный массаж	262
Формы лечебного массажа	266
Показания к массажу	268
Противопоказания к проведению лечебного массажа	271
Противопоказания общие	276

Рефлексотерапия	278
Виды направлений рефлексотерапии	278
Акупунктура и акупрессура	292
Виды точек	293
Основные правила проведения акупрессуры .	294
Девять волшебных точек	307
Термопунктура (прижигания)	311
Противопоказания	315
Талассотерапия	316
Показания для лечения талассотерапией . .	317
Воздействие талассотерапии на организм .	317
Лечение артроза методами талассотерапии	318
Лечение остеопороза методами талассотерапии	321
Воспалительные ревматизмы	322
Лечение травм и их последствий	323
Лечение целлюлита и ожирения	324
Талассотерапия и геронтология	325
Лечение нервных заболеваний	326
Лечение нарушений сосудистой системы . . .	327
Лечение нарушений функций дыхательных путей	328
Лечение гинекологических заболеваний . . .	328
Лечение полости рта	329
Противопоказания	329

Питание — способ существования организма	330
Действие вкуса пищи на организм	343
Рациональное питание	345
Белки	345
Углеводы	347
Жиры	349
Витамины	365
Водорастворимые витамины	367
Жирорастворимые витамины	396
Цветопроцедуры	418
Подпитка организма цветом	426
Лечение запахами растений	435
Противопоказания	446
Лечение плашками деревьев	447
Лечение глиной	450
Способ приготовления глины	451
Фармакологические свойства глины	452
Методика лечения голубой глиной	454
Наружное применение глины	454
Внутреннее применение глины	458
Лечение глиной некоторых заболеваний	461
Лечебные свойства продуктов пчеловодства	470
Мед	470
Пчелиный яд	475

Цветочная пыльца	481
Перга	483
Маточное молочко	483
Пчелиный воск	484
Прополис	485
Уход за руками	487
Гимнастика для рук	489
Приложения.	491
Приложение 1. Приготовление отваров	491
Приложение 2. Микстуры (отвары, настои, настойки, порошки)	494
Приложение 3. Аппликации, компрессы, припарки	515
Приложение 4. Растирания (мази, настойки, эмульсии)	519
Приложение 5. Греческие и латинские основы терминов	529

Справочное издание

МАЗНЕВ Николай Иванович

**ЗОЛОТАЯ КНИГА
НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Художники Амитон Е., Бедрина Е.
Редактирование и компьютерная верстка *Моисеева Л.*

Формат 60×84 1/32. Гарнитура Таймс.
Бумага газетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,81.
Тираж 12 000 экз. Заказ № 5792

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, г. Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
E-mail: info@ripol.ru

ООО Издательство «ДОМ. XXI век»
127018, г. Москва, ул. Сушевский вал, д. 49
E-mail: don_21vek@mail.ru

При участии ООО «Эмпреза»

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



ОЧИЩЕНИЕ и оздоровление ОРГАНИЗМА

Николай Иванович Мазнев -

автор более 40 книг,
многие из которых стали настоящими бестселлерами



Эти книги для тех,
кто по-настоящему бережно заботится о своем
здоровье и здоровье близких!

ISBN 978-5-386-00540-5



9 785386 005405 >



РИПОЛ
КЛАССИК