

Юрий Константинов

ВОДА

Уникальный целитель от 100 недугов



ВВЕДЕНИЕ

Вода – это та субстанция, в которой зародилась жизнь на Земле, в которой развивалась и без которой невозможна сейчас. Растения на 90 % состоят из воды, взрослый человек на 60 – 65 % состоит из воды. Понятно, что любое нарушение поступления воды в организм вызывает сбои в его работе.

Часто бывает, что у человека возникают болезненные симптомы. Самые разные. Он идет ко врачу и начинает лечить эти симптомы. Они исчезают, через какое-то время появляются снова. Человек опять лечится. А через какое-то время у него возникает болезнь. Серьезная, требующая длительного, а то и пожизненного лечения.

И никому даже в голову не приходит, что в самом начале ему просто не хватало воды. А ведь при обезвоживании организма, что не так уж редко случается, нарушается обмен веществ, в органах откладываются вещества, которые должны бы выводиться наружу. Кровь становится вязкой и хуже продвигается по капиллярам. А всего и надо, что выпить воды. Причем именно воды, а не чая, кофе или пива. Почему именно так, и сказано в данной книге.

История не знает религии, где бы не было ритуалов, связанных с водой. Их проводили еще в первобытные времена. Самый важный – это очищение водой. Недаром считается, что после неприятной ситуации, общения с тяжелым человеком обязательно нужно, придя домой, принять душ – вода смывает информацию, снимает с человека все темное и негативное. Без воды человек не сможет прожить и нескольких дней.

В этой книге вы узнаете, какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода

вообще может считаться пригодной для питья. Первые сведения о водолечении есть еще в индийском эпосе «Ригведа» (1500 лет до н. э.). Из разных источников известно, что с лечебной целью воду применяли древние египтяне, ассирийцы, вавилоняне и евреи. Из Египта метод лечения водой был перенесен в Грецию Пифагором и усовершенствован Гиппократом. Оттуда его позаимствовали римляне, а от них – и арабы, и европейцы. Таким образом эти процедуры дошли до наших дней, и в XX веке вошли в арсенал современной медицины.

Народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней. Но ведь кроме того вода использовалась в народных заговорах, языческих обрядах, наши предки лечились зольной водой и талой, а потом, после принятия христианства, применялась в лечебных целях святая вода. Также будет рассказано, от каких заболеваний помогут минеральные воды. Отдельные разделы посвящены воде, которая бывает не только в сказках, но и в реальности: это «живая» и «мертвая» вода, а также «золотая» и «серебряная».

ЧТО ТАКОЕ ЧИСТАЯ ВОДА

Казалось бы, вокруг нас очень много воды. Она в реках, озерах, прудах, даже лужах. Она выпадает дождем или снегом, висит туманом или изморосью. Но для употребления годна не всякая вода, не любая сохранит здоровье. Только чистая вода полезна для организма. А что такое «чистая вода»?

Содержание растворенных химических веществ (соли жесткости, железо, тяжелые металлы, радионуклиды и многие другие) в чистой воде должно соответствовать международным нормам.

Чистая вода не должна содержать нежелательных привкусов, запахов, канцерогенных хлорорганических соединений (так называется комплекс соединений, получаемых в результате обработки воды хлором с целью обеззараживания) и т. д.

Чистая вода не должна быть загрязнена бактериями.

Чистая вода гарантирует пищевую безопасность.

Сейчас существуют нормы питьевого водоснабжения, в которых расписаны все цифры бактериологических, органолептических и токсичных химических показателей. Они не являются раз и навсегда установленными и меняются время от времени. Российские нормы по некоторым показателям значительно уступают западным, что связано с экономическими возможностями страны.

Иногда люди думают, что самая чистая вода – дистиллированная. Это так. Но в таком случае понятия «чистая» и «питьевая» не равны друг другу. Дистиллированная вода вовсе не полезна для питья. Ее можно употреблять, только если нет другого выбора.

Дистиллированная вода получается методом перегонки, то есть может содержать легколетучие органические примеси, которые содержались в воде до дистилляции. В ней нет минералов, а это вредно для организма. И именно из-за отсутствия каких-либо минеральных веществ она кажется невкусной.

Обычно полезной для питья считается артезианская вода, поступающая из глубинных водоносных слоев, но это тоже не всегда правильно. Польза такой воды определяется слоями земли, через которые она прошла, впитав в себя различные вещества. Как правило, она обогащена минеральными солями, в том числе ионами двухвалентного железа. При

контакте с кислородом (воздухом) оно окисляется до трехвалентного, которое при обычных условиях выпадает в виде осадка, воспринимающегося как рыжая «муть».

Конечно, в нашей стране самые большие нарекания вызывает водопроводная вода. Она может быть мутной после прохождения по старым трубам или из-за проблем с водозаборами, для обеззараживания ее хлорируют и она приобретает характерный привкус и запах. Часто в этой воде обнаруживают следы таких тяжелых металлов, как свинец, медь и цинк. Чем старше трубы, тем больше в них накапливается ржавчины.

Если верить нормативам, концентрации хлора в водопроводной воде не являются опасными для здоровья человека. Однако у людей, страдающих астматическими и аллергическими заболеваниями, присутствие хлора даже в таких малых концентрациях очень ухудшает самочувствие. Кроме того, хлор взаимодействует с органическими соединениями, находящимися в водопроводной воде, с образованием достаточно вредных хлорорганических соединений.

Обычно воду из-под крана мы кипятим и этим уничтожаем содержащиеся в воде бактерии и уменьшаем содержание легколетучих компонентов. Однако из-за выкипания воды происходит увеличение концентрации в ней нелетучих примесей (например, солей тяжелых металлов). А полезные вещества, вроде солей кальция и магния, оседают на стенках чайника в виде твердого белого налета.

Исследования, проведенные в последние годы, показали неблагоприятное воздействие на организм человека питьевой воды с минерализацией свыше 1,5 г/л и ниже 30 – 50 мг/л. Такая питьевая вода плохо утоляет жажду, ухудшает работу желудка, нарушает водно-солевой обмен в организме. До недавнего времени на высокую минерализацию воды (жесткость) обращали внимание лишь из-за ее влияния на пригодность воды для мытья волос и стирки, а также на интенсивность образования накипи при кипячении. Теперь стало ясно, что очистка воды необходима.

По некоторым признакам можно определить, какие именно недостатки есть у воды:

- зеленые и бурые подтеки на посуде – в воде присутствуют серная и соляная кислоты;
- рыбный, затхлый или древесный запах – присутствуют хлорорганические соединения;
- образование темных пятен на посуде и предметах из серебра, наличие желтоватых, черных пятен на поверхности раковины – есть растворенный сероводород;
- запах фенола – в воду попали промышленные сточные воды;
- солоноватый привкус – высокое содержание солей магния и натрия;
- образование пятен на алюминиевой посуде – высокое содержание щелочи;
- металлический привкус – высокое содержание железа;
- потемнение и коррозия раковины из нержавеющей стали – высокое содержание хлоридов;
- красновато-бурый осадок – в воде есть окисленное железо, вымываемое из ржавых труб;
- мутная вода – либо высокое содержание воздуха из-за неисправного насоса, либо присутствие метана.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И ВОДА

Говоря о человеке, мы в первую очередь вспоминаем скелет и мышцы, можем

перечислить различные органы, а между тем основная часть человека – вода. В организме человека при массе тела 65 кг содержится примерно 40 л воды. Головной мозг состоит из воды на 80 %, в мышцах ее 76 %, в костях – около 25 %, кровь на 92 % состоит из воды. Чем моложе человек, тем больше воды он содержит в себе. У новорожденного ребенка ее 70 %. С возрастом количество воды постепенно уменьшается.

В водной среде протекают все жизненно важные процессы в человеческом организме.

Она регулирует температуру тела; увлажняет воздух, поступающий в организм; доставляет питательные вещества и кислород во все клетки организма; способствует усвоению питательных веществ органами; выводит отходы процессов жизнедеятельности.

Человек сможет прожить без воды всего несколько суток. Потеря воды объемом менее 2 % веса тела приводит к возникновению чувства жажды, при потере 6 – 8 % наступает обморочное состояние, при 10 % – галлюцинации, 10 – 20 % – критичны и очень опасны для жизни.

Вода в организме может быть свободной, составляющей основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Небольшая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому.

С мочой, потом, калом и выдыхаемым воздухом человек теряет ежедневно 2,0 – 2,5 л воды. При усиленной физической нагрузке или высокой температуре окружающей среды потери жидкости могут достигать 6 – 10 л в сутки. Через почки выводится около 50 % суточного объема воды, с потом через кожу – 32 %, с выдыхаемым воздухом через легкие – 13 %, через кишечник – 5 %.

Теряющуюся воду человек компенсирует, потребляя ее. У взрослого здорового человека количество необходимой воды можно рассчитать: оно составляет примерно 40 мл на 1 кг массы тела. У детей грудного возраста этот показатель увеличивается до 120 – 150 мл на 1 кг массы. Суммарная суточная потребность в воде у взрослого определяется характером выполняемой работы, условиями внешней среды и качеством съеденной пищи. С продуктами питания ежедневно мы получаем 600 – 800 мл воды. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50 – 60 % состоит из воды.

Около 300 – 400 мл воды образуется в самом организме при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Таким образом, вода из продуктов питания и вода, образующаяся в организме, составляет 0,9 – 1,2 л. При условном весе в 60 кг человек должен получить в сутки 2,4 л воды. То есть около 1,5 л он должен выпить. Лучше, если потребление этого количества воды распределяется в течение дня равномерно. Обычно утром 200 – 250 мл жидкости мы получаем в виде стакана чая или кофе, в обед – 200 – 250 мл с первым блюдом и 200 – 250 мл с третьим. За ужином выпиваем 200 – 250 мл чая и перед сном 200 – 250 мл кефира или зеленого чая. В сумме получается примерно столько, сколько и надо для поддержания водного баланса.

Иногда люди пьют больше этого объема, иногда меньше. Здесь еще играет роль индивидуальная потребность и особенности питания. Кто-то пьет мало, но зато активно ест яблоки или другие фрукты, а может быть, любит овощное рагу или салат из огурцов, и этим получает необходимое количество жидкости. А кто-то именно пьет много чая, кофе

или просто воды. При этом следует заметить, что избыточное употребление воды у здорового человека отрицательных явлений не вызывает. А вот при заболеваниях сердца и почек это может быть нежелательно. Эти органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, повышается давление. С потом и мочой теряется какое-то количество минеральных солей и витаминов, что ослабляет организм.

Если в организме ощущается существенный недостаток воды (то есть происходит обезвоживание), потери воды превышают поступление и образование ее в организме, развивается сгущение крови. При этом ухудшается работа головного мозга, нарушается снабжение тканей кислородом, создаются условия для образования тромбов в кровеносных сосудах. Сигнал о недостатке воды в организме через нервные рецепторы поступает в головной мозг, и в результате возникает чувство жажды. Оно выражается ощущением сухости в полости рта.

Кроме того, на содержание воды в организме и ее обмен влияют соли различных веществ. Например, соли натрия задерживают воду в организме, а соли кальция и калия усиливают мочеотделение и способствуют выведению воды. Вот почему после употребления молока или большого количества овощей или фруктов заметно увеличивается объем выделяемой мочи.

Накопление шлаков в организме происходит не только из-за употребления плохой воды, которая течет у нас из крана, или от употребления всяких покупных напитков с химическими добавками. Мы живем в мире с нарушенной экологией, употребляем недоброкачественные продукты питания, активно травим организм с помощью вредных привычек, а кроме того, испытываем стресс дома, на работе и как жители больших городов. Не добавляет здоровья и малоподвижный образ жизни. Сочетание всех этих факторов приводит к медленным, внешне не проявляющимся нарушениям здоровья. Как правило, это высокая утомляемость, вялость, сонливость, головные боли, низкий общий тонус, не диагностируемые нарушения обмена веществ (лишние килограммы в том числе). Также начинают слоиться ногти и сечься волосы, шелушиться кожа. Человек обращается к врачу, и ему лечат симптомы, а не причину, используя разные способы, от гомеопатии до антидепрессантов. А причины продолжают воздействовать на организм и через какое-то время приводят к реальному заболеванию.

Чистая вода, без лишних примесей и технической или химической обработки, позволяет создать наилучшую среду для протекания биохимических процессов в нашем организме. Правда, в наших условиях найти такую воду достаточно сложно.

Городскому человеку кроме необходимого обычно количества воды (30 – 40 мл на 1 кг массы тела) нужна еще дополнительная доза – примерно 1 – 2 литра сверх нормы (зависит от массы тела и физических и психологических нагрузок). Что касается вымывания из организма вместе со шлаками полезных микроэлементов, это действительно возможно. Но только в том случае, если ежедневно выпивать не менее 6 литров воды.

Больше жидкости пить рекомендуется при инфекционных заболеваниях, отравлениях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в послеоперационном периоде.

Однако и некоторым здоровым людям нужно пить воды больше средней нормы. Происходит это в следующих случаях:

1. Вес тела. При избыточном весе нужно добавить к обычной норме (2 – 2,5 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.
2. Температура и влажность воздуха. Жара и низкая влажность воздуха тоже

увеличивают потребность в воде, как минимум на 1,5 – 2 стакана в день. В бане или парилке пить нужно постоянно, сколько влезет.

3. Учащенное дыхание. Во время физических нагрузок с дыханием теряется больше жидкости. Чтобы ее восполнить, нужно выпивать по стакану воды каждый час активного дыхания.

4. Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, стоит выпивать стакан воды перед такими напитками и перед каждой сигаретой.

5. Кормление грудью. Пить надо, сколько влезет.

6. Возраст после 60-ти. Пожилые люди в большей степени подвержены обезвоживанию, так как работа почек с возрастом ухудшается и сигналы жажды становятся более слабыми, что в итоге и ведет к недостатку жидкости в организме.

7. Употребление медикаментов. Многие лекарства ведут к обезвоживанию. К тому же дополнительная вода требуется и для того, чтобы вывести эти препараты из организма.

8. Простудные заболевания. Дополнительная вода во время ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще и разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

Наоборот, при заболеваниях сердечнососудистой системы, особенно при наличии отеков, при ожирении, нарушениях выделительной функции почек количество потребляемой жидкости уменьшают.

Если организм теряет воду со скоростью более 500 мл в час или теряет десятую часть от общего количества воды, возникает обезвоживание организма. Обезвоживание может возникать при избыточном выведении воды (рвота, диарея из-за различных причин), недостаточном ее поступлении в организм, некоторых заболеваниях. Также обезвоживание развивается при длительном неконтролируемом приеме мочегонных препаратов или при сухом голодании.

При обезвоживании уменьшается объем циркулирующей крови, снижается давление, кислотно-основное равновесие организма сдвигается в кислую сторону (ацидоз), повышается вязкость крови, снижается содержание калия, нарушается пищеварение и обмен веществ. Отмечается сильная жажда, пропадает аппетит, появляются сухость слизистых, охриплость голоса, общая слабость, тошнота, головная боль, нарушение психики. Обезвоживание организма – это одно из угрожающих жизни состояний. Обычно оно случается либо при болезни, либо в экстремальных ситуациях и в любом случае требует немедленной помощи. Если человек может пить сам – он должен пить сам. Если не может – жидкости ему вводят внутривенно.

Как лучше пить воду

Определить, достаточно ли выпиваете жидкости, можно несколькими способами. Проще всего это можно сделать по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. Можно также ущипнуть себя за руку с внешней стороны ладони: если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет – пора поменять питьевой режим.

Есть несколько правил, которые помогут вам и вашему организму усваивать воду:

– не нужно пить сразу много и быстро. Пейте маленькими глотками в несколько приемов. Это серьезно облегчит работу почкам;

– выпивайте 1 – 2 стакана сразу после пробуждения. Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и полученная за завтраком пища быстрее усвоится. Насчет температуры этой воды мнения разнятся: кто-то ратует за горячую (или хотя бы теплую) воду, кто-то настаивает на холодной. Вообще-то это зависит от эффекта, который вы хотите получить. Подробнее об этом будет сказано ниже;

– старайтесь не пить очень холодную воду. Из-за резкого перепада температуры может возникнуть спазм голосовых складок и на время пропадет голос. И ведь от этого легко простудиться. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена веществ и в итоге ведет к ожирению;

– не пейте слишком горячую воду. Это разрушает эмаль зубов и обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.

Вода быстро утолит жажду, если ее подкислить лимонной или аскорбиновой кислотой, добавить соки кислых фруктов или ягод. Для утоления жажды хорошо подходят столовая минеральная вода, разбавленные фруктовые соки. Содержащиеся в них минеральные соли способствуют удержанию в организме нужного количества воды. В воде для утоления жажды не должно быть более 1 – 2 % сахара. Не дает освежающего эффекта и вода при температуре выше +12 – 15 °С.

Выпитая вода обычно сразу же жажду не утоляет. Это происходит спустя 10 – 15 минут после того, как жидкость из желудка и кишечника начинает поступать в кровь.

Значительно лучше, чем обычная вода, утоляют жажду хлебный квас, зеленый чай, клюквенный морс. Это происходит потому, что вода всасывается медленнее, чем напитки, содержащие определенные «сигналы» для желудка, что ему пора всасывать жидкость. Такие вещества содержатся во взваре, компотах, морсе, разных легких супчиках. При их употреблении значительно усиливается слюноотделение и уменьшается сухость во рту.

В разных статьях пишут о том, что во время еды категорически нельзя пить воду. Рекомендуют не пить ее за час до еды и 1,5 часа после. Однако вся история человечества свидетельствует, что люди пили именно во время еды. Если бы это было настолько вредно, неужели они бы не заметили этого? Мы же часто говорим о том, насколько много наши предки знали о правильном образе жизни и как они умели поддерживать свое здоровье. У народов разных стран издавна практикуется питье во время еды. Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, пиво, чай, разбавленные кисломолочные напитки. Например, французы пьют во время еды столовое вино, органические кислоты которого стимулируют пищеварение, а американцы – холодную воду. В Японии принято пить чай до и во время еды.

В теории питье воды или других жидкостей во время еды должно несколько замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока. Однако недавние исследования, проведенные в США, не подтвердили это положение. Очевидно, многое зависит от характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и ферментов) и состава пищи.

Следует только заметить, что холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, ведет к тому, что пища задерживается в желудке, а употребление холодной воды сразу же после съеденных сырых фруктов и ягод обычно вызывает усиленное газообразование и вздутие кишечника.

Таким образом, вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды каждый человек может решить для себя сам. Кто-то может не пить во время еды, а кому-то сухой кусок в горло не полезет. Исключение составляют лишь щелочные минеральные

воды, пить которые до, во время и сразу же после еды здоровым людям не следует.

Во время снижения веса и при физических упражнениях нельзя ограничивать себя в питье. На тренировках пить воду рекомендуется не реже, чем каждые 20 минут. Также нужно пить воду перед и после физических нагрузок. И никогда не ждать наступления чувства жажды, ведь к тому моменту, когда мозг подает об этом сигнал, тело уже лишается нужного запаса воды и эффективность тренировок падает на 5 – 10 %.

При использовании любой диеты надо помнить, что в обезвоженном организме ухудшается внутриклеточный обмен веществ и в жировой ткани происходит накопление шлаков. Чтобы эти шлаки вывести, требуется дополнительная энергия. Человек это воспринимает как чувство голода, ему очень хочется есть. А на самом деле ему надо пить.

Если есть заболевания сердца или почек, то необходима консультация врача. Обычно в назначаемой диете четко указывается, сколько жидкости в день (с учетом супов и компотов) можно употреблять.

Также нужно помнить, что у людей с избыточным весом на фоне каких-либо заболеваний (к примеру, сахарного диабета) задержка воды в организме может происходить из-за нарушения водно-солевого обмена, поэтому количество жидкости им также нужно уточнять у специалистов.

ВОДА В ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Водолечение применялось с самой глубокой древности. Задолго до появления письменности люди широко применяли воду не только для омовения тела с гигиеническими целями, но и для воздействия на организм с целью оздоровления.

Лечение водой существовало у древних индийцев и евреев, у ассирийцев и египтян, у которых на берегах Нила располагались многочисленные водолечебницы, управлявшиеся жрецами. Греческий врач Гиппократ выработал довольно точные указания по применению холодной и теплой воды. Из Эллады водолечение было перенесено врачом Асклепием в Рим, где подобное оздоровление получило необыкновенную популярность. Рим славился общественными купальнями, состоявшими из множества помещений: для умывания теплой водой, для мытья горячей водой, для купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купания назывались «бальниум», от этого слова и произошел термин «бальнеотерапия». Особенно ценились купальни с минеральной водой.

В XI веке Абу-Али-ибн-Сина, известный в западном мире как Авиценна, написал свой труд «Медицинский канон», где среди других лечебных средств упоминается и вода. Он утверждал: «купание в холодной воде сразу же осаживает прирожденную теплоту вовнутрь тела, затем она заново прилипает к поверхности тела, усиленная в несколько раз».

В Индии бальнеологические процедуры прописывали людям, страдающим как наружными, так и внутренними заболеваниями. Широко было распространено потогонное лечение при отеках лица, конечностей, при общей водянке и во всех случаях, когда организм больного, по мнению врача, переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Популярны были грязелечения, втирания, ванны, окуривания дымом и парами,

согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки; при кожных болезнях, особенно если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

В Средние века водолечение было забыто. В немалой степени этому способствовало то, что эпидемия чумы XIV века, которая выкосила треть населения Европы, передавалась и через общественные бани тоже. С тех пор люди стали мыться дома. Кроме того, в городах вода была не всегда доступна, ее приходилось носить из реки или с источника, что тоже не располагало к ее тратам. Возрождение использования воды в лечебных целях относится ко второй половине XVIII века и первой половине XIX века.

В России издревле были популярны лечебные процедуры в банях, а Петр I впервые применил водолечение с использованием местных минеральных вод. Однако широкое распространение водолечение получило после открытия на Северном Кавказе минеральных источников.

Научное обоснование водолечения получило в XIX веке. В XX веке вода становится признанным методом в физиотерапевтическом лечении.

Если в лечебных целях применяется пресная вода, то можно говорить о водолечении, а если минеральная – это бальнеотерапия.

Давно известно, что кожа – самый обширный орган для выделения шлаков и для проникновения активных веществ, а водолечение стимулирует выделительную функцию кожи и обеспечивает высокую эффективность доставки в организм препаратов.

Конечно, заболевания лечатся различными лекарственными препаратами (химическими или природного происхождения), но и роль воды в лечении велика. Если здоровому организму нужна вода для жизнедеятельности, то больному она нужна вдвойне.

Воду можно применять и внутрь, и как наружное средство. Хороший лечебный и профилактический эффект дают ванны, компрессы, примочки, обливания, обтирания, душ обычный и контрастный, а также употребление чистой воды в качестве питья.

Для лечения применяется вода различной температуры:

- лед – вода, охлажденная ниже 0 градусов,
- холодная вода – до + 12 градусов,
- прохладная вода – от + 12 до +24 градусов,
- индифферентная вода – от + 30 до + 37 градусов,
- теплая вода – от +38 до +42 градусов,
- горячая вода – выше +43 градусов.

Местными процедурами с применением воды являются грелки, припарки, компрессы, к общим воздействиям относятся обливания, укутывания, ванны, души.

Здоровый человек для хорошего самочувствия и укрепления организма нуждается в потере тепла с последующим повышением теплообмена за счет собственных резервных сил. Это достигается применением холодных ванн. Так, если общая ванна температурой в +30 °С увеличивает у здорового человека теплообмен в 2 раза, то при приеме ванны с температурой воды +19 – 20 °С теплообмен повышается в 4 раза.

Вода индифферентной температуры применяется чаще всего в виде ванн, это прекрасный способ снять напряжение и мышечные блоки.

Теплая вода расслабляет организм, снимает напряжение, мышечную усталость. Горячая и теплая вода являются хорошими проводниками, они передают свое тепло организму и способствуют лучшему усвоению различных веществ, которые можно растворить в ванне (масла, соли, экстракты).

Водные процедуры лечат не только больную часть тела (голову, ногу или руку), но и все тело. Цель водолечения – помочь природе восстановить здоровье или хотя бы облегчить страдания больного, улучшить самочувствие.

Пользоваться холодной водой нельзя во время озноба, лихорадки, месячных.

Водные процедуры, если они проводятся на фоне каких-либо хронических заболеваний, лучше обсудить со своим врачом, чтобы понять, как такое воздействие повлияет на общее состояние организма.

Противопоказаниями к водолечению являются все противопоказания для физиотерапии: выраженный атеросклероз, гипертоническая болезнь II-Б – III стадии, стенокардия напряжения III – IV функционального класса, сердечная недостаточность, бронхиальная астма любой формы, наличие дыхательной недостаточности любой степени, эпилепсия, судорожные припадки, заболевания крови, злокачественные заболевания, инфекционные заболевания, активные фазы туберкулеза, новообразования, кровоточивость, заболевания крови и кроветворных органов.

Как пить воду при болезнях и диетах

При повышении температуры тела на каждый градус обмен веществ ускоряется примерно на 7%, а значит, на столько же возрастает и потребность организма в жидкости. Поэтому, даже если вам не хочется пить, постарайтесь уговорить себя. Лучше всего пить простую воду. Хотя бы по одному глотку каждые 5 минут.

Еще важнее много пить при поносе, вызванном любыми причинами. Сильная диарея может быстро привести к обезвоживанию, причем больному необходимо восполнять запасы не только жидкости, но еще минералов и Сахаров. Хорошо поможет, если кинуть на 1 л воды щепотку соли и жменьку сахара (сколько убирается в ладони) и пить постоянно. Такой водой наши врачи лечили в Африке холеру безо всяких лекарств. И спасали людям жизни. Так же лечебной будет следующая смесь: растворить четверть чайной ложки соды в стакане воды или газировки. Еще можно в стакане фруктового сока размешать половину чайной ложки меда или сахара и щепотку соли. Это будет не очень вкусно, но при болезни очень полезно.

При склонности к образованию камней в почках медики советуют выпивать по меньшей мере 2,5 л воды в сутки, чтобы избежать рецидивов. Необходимо много жидкости и при инфекциях мочевыводящих путей; людям же с несахарным диабетом нужно просто принуждать себя часто пить.

Многочисленные исследования доказали, что главная причина образования камней в организме – недостаток жидкости. Статистика подтверждает, что почечнокаменная болезнь особенно распространена в жарких странах. В жарком климате пить нужно постоянно в течение дня, даже когда жажда не ощущается. Желательно за один раз выпивать не более одного стакана. Есть мнение, что в течение 15 минут организм способен усвоить не более 200 мл жидкости – все остальное поступит прямым путем в мочевой пузырь, не насытив клетки влагой.

Однако есть определенные заболевания, при которых количество выпиваемой жидкости следует ограничивать. В первую очередь, это болезни, при которых больной постоянно или часто принимает лекарства-диуретики, которые заставляют почки выделять больше жидкости и соли: если такой больной будет много пить, у него может развиваться

гипонатриемия – состояние, когда концентрация натрия в крови понижена до опасного уровня. Также жидкость ограничивают при сердечной недостаточности, когда есть опасность развития отеков. Врач всегда предупреждает больного, если есть необходимость ограничить количество жидкости. И иногда жидкость ограничивают беременным, у которых нарушается функция почек и возникают отеки в последнем триместре беременности. После родов эти ограничения снимают.

Как это ни странно, но для похудения надо пить больше: немецкие ученые подсчитали, что люди, выпивающие не менее 2 л воды в день, «сжигают» лишние 150 ккал и таким образом избавляются от избытка жира. Дело тут в том, что вода стимулирует симпатическую нервную систему, которая регулирует обмен веществ. Его убыстрение провоцирует сжигание калорий. Правда, ученые напоминают, что ни сладкая газировка, ни любые другие напитки, кроме обычной минеральной или талой воды, не дадут нужного эффекта и лишь навредят организму.

В разных диетах мы можем видеть разный подход к питью воды. В основном все мнения можно разделить на три группы:

1. Больше пить, чтобы худеть. Основоположником этого метода считается иранский доктор Фирейдон Батмангхелидж. Он написал много книг о значении воды для жизнедеятельности человека. Начал он изучать эту тему в тюрьме, когда под рукой не было вообще никаких лекарств, а сокамерники просили его помочь при разных болезнях. Так, ему удалось вылечить язву у одного человека, прописав ему выпивать 2 стакана воды при каждом приступе болей.

По его мнению, многие из нас испытывают хроническое обезвоживание, что приводит к разного рода заболеваниям, от астмы до ожирения, а потому пить надо много. Советы доктора просты:

- минимальная норма – 8 стаканов чистой воды в день (то есть около 2 литров). Прочие жидкости, поступающие в организм, при этом не учитываются. Кофе, чай и сладкую газировку доктор вообще употреблять настоятельно не советует;

- необходимо выпивать стакан воды за полчаса до еды, чтобы подготовить пищеварительный тракт к работе и не переесть;

- выпивать еще стакан воды через 2,5 часа после еды.

2. Меньше пить, чтобы худеть. При определенных диетах разрешается выпивать от 1 до 1,5 л жидкости в день, включая ту, что содержится в первых блюдах. С одной стороны, это мало, но ведь если в диете строго ограничивается количество поваренной соли и острых специй, то и жажда будет меньше. Кроме того, худеющие едят овощи и фрукты, которые на 80 – 90 % состоят из воды.

3. Чтобы худеть, пить можно сколько хочешь. Здесь считается, что пить воду надо по желанию, от 1,5 до 3 литров в сутки. Учитывается не только вода, но и соки, чай, супы и прочие «жидкие» блюда. Чем больше жидкости в организме, тем лучше циркулирует кровь и тем эффективнее идет обмен веществ, что и требуется для нормального снижения веса. Нормального – когда из организма выводится не вода, а расщепляющиеся жировые запасы.

Достаточное количество жидкости – это еще и профилактика запоров, которые так часто донимают худеющих. А еще недостаток воды всегда сказывается на внешности: кожа дрябнет и увядает, появляются морщинки, ягодички начинают походить на наждачную бумагу.

Много пить при похудении не желательно только тем, у кого излишний вес связан с

задержкой жидкости в организме. В таком случае лучше проконсультироваться с врачом, который поможет определить индивидуальную норму воды на день.

Различные исследования по поводу участия воды в поддержании здоровья человека проводятся постоянно. Так, например, недавно группа британских ученых во главе с Дэвидом Льюисом доказала, что неправильный питьевой режим повинен в хроническом насморке и частых простудах, поскольку сухая слизистая оболочка носа и горла не может противостоять микробам и вирусам. Чтобы бороться с ними, слизистая должна быть влажной, а для этого нужно много пить. По данным Льюиса, люди, выпивающие в день менее 3 стаканов воды, страдают простудами и хроническим насморком в пять раз чаще, чем те, кто выпивает 8 стаканов.

Лечебные водные процедуры

Вот еще несколько вариантов применения воды в лечении:

- Полезно мыть ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему, улучшает сон.
- При икоте задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков из стакана, стоящего на столе.
- При местном поверхностном обморожении намочить в холодной воде марлю и отжать ее. Наложить на обмороженное место, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, ватой и завязать на 10 – 12 часов.
- Ежедневно натощак утром выпивать 200 – 300 г горячей, насколько терпимо, воды. Это очищает кровеносные сосуды и выводит из организма всевозможные отложения.
- При потливости ног и неприятном запахе: 1 ч. ложку соды положить в 1 стакан теплой воды. Обмыть ноги содовой водой утром и вечером. После обмывания промыть и обтереть ноги, положить намоченную в соде ватку между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться.
- При приступе геморроя: 1 л холодной воды налить в таз и принимать сидячую ванну от 1 до 5 минут, делать 2 раза в день, утром и вечером. Хорошо в эту воду бросить несколько крупинок марганцовки так, чтобы вода была нежно-розового цвета. Нужно следить, чтобы кристаллики растворились, иначе они могут обжечь кожу. В холодной воде мочить тряпочки и прикладывать на шишки; когда они нагреются, сменить. Применение холодной воды при геморрое облегчает состояние больного.
- Укрепление здоровья и закаливание маленьких ослабевших детей, склонных к частым простудам: вода – 0,5 л, морская соль – 1 ч. л. с верхом, йод – 3 – 5 капель, спирт или водка – 3 ст. л. Все смешать. Каждое утро обтирать ребенка тряпочкой, смоченной в этом

растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем. Растирание проводят ежедневно в холодное время года.

Полезьа бани

Баня – древнейшее изобретение человека. Еще в древнем Египте, Китае и Индии для гигиенического омовения тела и принятия лечебных ванн строились специально оборудованные здания. В Древней Греции бани использовались также для закаливания организма и физического воспитания. В Спарте общественные купальни имели парные помещения, бассейны с холодной водой и комнаты для переодевания. Позднее такой тип бань распространился и в Риме. Знаменитые римские термы представляли собой общественные бани с монументальной архитектурой, имеющие воздушное отопление и водопровод. В термах имелись помещения для купания в воде различной температуры, бассейны, комнаты для натирания тела целебными составами и массажа, игровые и музыкальные залы и помещения для занятий физкультурой.

На Руси в древности бани представляли собой небольшие деревянные постройки с очагом из камней и отверстиями в крыше, через которые выходил дым. Камни накаливали, затем для образования пара поливали водой. Такой способ топки назывался «по-черному». В XVIII – XIX вв. открытый очаг был заменен более совершенной печью-каменкой с трубой и дымоходом. Еженедельное (обычно по субботам) мытье в бане у русских стало обязательным. До X века в русских деревнях общественных бань не было, зато у каждой семьи была собственная небольшая банька. Такие бани обычно располагались на берегу речки, озера или пруда. В X веке в России при монастырях началось строительство общественных бань. В Западной Европе их так и называли – «русские бани». Женщины и мужчины в таких банях мылись вместе. Там было очень влажно, так как купающиеся люди расходовали много воды. Пар и тепло в парную русской бани поступали из паровых котлов. Разница между русской и римской банями заключалась в том, что в первой воздух был влажный, смешанный с паром, а во второй он был сухим и горячим. В римской бане посетитель сначала отогревался некоторое время в теплом помещении, после чего заходил на 15 – 20 минут в парную, чтобы пропотеть. Затем следовали массаж и душ.

Общие показания к банным процедурам в лечебных целях:

- склонность к хроническим простудным заболеваниям, хронические неспецифические заболевания дыхательных путей,
- вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы, гипотония и начальная стадия гипертонической болезни,
- хронические расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушение жирового обмена,
- хронические заболевания кожи,
- хронические воспалительные и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата,
- хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов,
- яичниковые дисфункции у женщин, климактерический синдром (при переносимости гипертермических процедур).

Относительные противопоказания:

- возраст свыше 60 лет (если пациент ранее не посещал баню),
- хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами,
- хронические заболевания в стадии декомпенсации,
- гипертоническая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим давлением свыше 120 мм рт. ст. без органических изменений со стороны сердца,
- мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.

Абсолютные противопоказания:

- страх и негативное отношение к посещению бани (сауны),
- все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания,
- декомпенсация хронических заболеваний,
- общий атеросклероз с органическим повреждением различных органов,
- стойкая артериальная гипертензия с давлением свыше 200 мм рт. ст. и органическими изменениями со стороны внутренних органов,
- инфекции и заболевания, передающиеся через контакт с людьми,
- туберкулез в активной фазе,
- склонность к появлению сильных кровотечений,
- выраженная форма сахарного диабета,
- хронические заболевания почек,
- повышенная функция щитовидной железы,
- вторичная глаукома,
- психозы и психопатия, эпилепсия, тяжелые вегетативные расстройства,
- онкологические заболевания,
- ишемическая болезнь со стенокардией, инфаркт миокарда, митральный стеноз, легочное сердце.

Русская баня издавна использовалась с лечебно-профилактическими целями при простуде, ревматизме, радикулите, заболеваниях кожи, ожирении и др. Научные статьи о пользе бани появились в 40-х годах XIX столетия. Русские бани начали использовать при заболеваниях пищеварения и дыхания, при подагре, ревматизме, болезнях глаз и ушей, при ожирении, неврозах, артериальной гипертензии и других заболеваниях.

Сеанс в русской бане способствует улучшению бронхиальной проходимости, что благоприятно сказывается при лечении больных хроническим бронхитом и хронической пневмонией. Однако использовать бани при этих заболеваниях можно только в период затихания заболевания при отсутствии гнойных осложнений. Хороший лечебный эффект оказывают банные процедуры при бронхиальной астме с легко протекающими приступами. Под влиянием бани приступы бронхиальной астмы или исчезают или становятся значительно реже... Такие нарушения периферического кровообращения, как варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит, являются показанием к лечению в русской бане.

После русской бани полезно употреблять не белки или жиры, а разнообразные углеводы. На столе после баньки должны стоять мед, чай и настои различных растений, богатые углеводами, а также хвойные экстракты. Полезно смазывать кожу настоями трав. При этом происходит восстановление и синтез новых защитных комплексов. Употребление в этот момент высокобелковых или высокожировых продуктов может причинить вред –

вызвать головокружение и даже потерю сознания.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5 – 3 часов. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 минут независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей с выраженным атеросклерозом достаточно одного захода на 5 – 10 минут. Эффективность русской бани значительно возрастает, если использовать целебные растения.

После бани хорошо выпить горячего чая с травами, медом, вареньем. В Белоруссии, а также в Финляндии, Канаде любимым напитком после бани является березовый сок. Местные жители утверждают, что чем медленней его пьешь, тем больше прибавляется сил. Некоторые предпочитают после жаркой бани полакомиться клюквой или брусникой.

Кроме чая и травяных отваров можно использовать различные виды кваса, но не холодного. Можно употреблять напитки из боярышника с овсом, из брусники, из девясила, из клюквы с яблоками и т. п.

Следует еще сказать, что в бане очень необходим самоконтроль. Если после бани без видимых причин появляются головные боли, бессонница, вялость, раздражительность, снижается аппетит, значит, вы неправильно пользовались баней или не учли каких-то особенностей своего физического состояния. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом, который поможет изменить методику и дозировку банной процедуры. Если же после бани самочувствие отличное, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон, значит, все в порядке, – баня пошла па пользу.

В последнее время большую популярность приобретает ароматотерапия (лечение ароматами цветов). В народной медицине этот способ лечения известен давным-давно. С древних времен люди при болезнях дышали паром, насыщенным летучими веществами растений, которые обладали целебными свойствами. У русских людей, как пишет в «Толковом словаре» Владимир Даль, это называлось «чипучинным сидением». Забирались в небольшое деревянное помещение – «чипучину» – и вдыхали ароматы распаренных растений: шалфея, шелухи овса, картофельной кожуры. Так лечили простуду, ревматизм и даже некоторые инфекционные заболевания. «Чипучинное сидение» и воздействие различных ароматных снадобий, добавленных в горячую воду перед «забросом» на банную каменку, по существу, имеют один и тот же смысл. Просто у русской бани гораздо более широкий спектр оздоровительного воздействия.

Для ароматизации пара и лечебного воздействия зачастую плещут на камни настойкой эвкалипта, купленной в аптеке, или самодельным отваром из листьев этого южного растения. Листья содержат много полезнейших эфирных масел и поэтому обладают бактерицидными свойствами. Цинеол, который добывается из этих листьев, мгновенно убивает возбудителей дизентерии, дифтерии, брюшного тифа.

Мята, или, как ее еще называют – холодянка, своеобразный чемпион по аромату среди многих пряных трав. На Руси издревле уважали мяту. Когда болела кожа, мылись в мятных отварах. Женщины были уверены, что ничего нет лучше, как умыть лицо настоем из мяты. Кожа приобретала матовый оттенок, морщины разглаживались. Стоит попарить ноги в теплой воде, настоянной на мяте, как проходит усталость, исчезают отеки. Чай из мяты устраняет тошноту, изжогу, отрыжку. И сейчас очень популярен чай с добавлением мяты. Но особенно славится настоянный на мяте квас – такому доброму питью в русской бане всегда отдавали предпочтение: «во рту холодит, в животе горячит».

О целебном нектаре цветков липы знают все. Исстари настоем цветков липы лечили

простуду. Он вызывает обильный пот и, как говорят в народе, выгоняет болезнь. Сейчас ученые выяснили, что вещества, которые содержатся в липовом цветке, способны стимулировать потовые железы. Кроме того, цветки липы обладают (и это особенно существенно при поддаче в бане) сильным дезинфицирующим свойством.

Чабрец, или, как его еще называют, тимьян, а кое-где богородская трава, так же, как и липа, прекрасный медонос. Это трава с розовато-лиловыми цветками, пожалуй, самая душистая из всех трав. Люди издавна убедились, что аромат чабреца не только приятен, но и полезен. Настоями этой травы лечат кашель, помогают они и при болезнях горла. Им моют голову, чтобы избавиться от перхоти. Прикладывают горячую кашицу из этой травы при радикулите. Делают из чабреца ароматические ванны при болях в суставах. Высушенный и смолотый в порошок чабрец добавляют в мед и принимают при повышенном кровяном давлении.

Незаменима в бане и душица. Окраской и запахом она напоминает чабрец. Издавна славился квас, настоянный на душице. Заваривали из нее чай и, как написано в одном из старых травников, «...пили для исправления дурного настроения». И, действительно, завар из душицы придает бодрость и в то же время успокаивает. Еще в старину в русских деревнях мыли детей в отваре душицы, чтобы избавить их от золотухи.

Весьма подходящ в бане и зверобой. Его с давних времен называют «травой от девяноста девяти болезней». Пользуются зверобоем при лечении болезней желудка и печени, суставного ревматизма и подагры. Делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения. Не случайно это растение называют «главной лечебной травой». Сам по себе отвар зверобоя, как и многие другие травы, при поддаче на камни в бане не дает крепкого пахучего запаха. Но вместе с другими создает своеобразный, неповторимый «букет». А главное – зверобой прибавляет в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава содержит иманин (сильное ранозаживляющее средство), эфирное масло, каротин, витамин С и многое другое. К тому же обладает обеззараживающим свойством.

Сгодятся в бане и листья мать-и-мачехи. Древние греки лечили настоем этого растения заболевания горла, избавлялись от кашля. При насморке втягивали в ноздри сок, выжатый из свежих листьев мать-и-мачехи. В русских травниках есть такой рецепт: листья этого растения прикладывают к нарывам. И еще, отвар мать-и-мачехи с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти.

В русских банях пользовались и ромашкой аптечной. Этот неприметный цветок с приятным ароматом богат эфирным маслом, витамином С, каротином. Ромашка отличается противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ее настоем полощут горло при ангине. Делают из ромашки припарки и примочки при воспалении кожи и даже экземе. Ромашковым отваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость. У польских женщин издавна существует обычай мыть ежедневно лицо в крепком напаре из цветов ромашки. Причем лицо не вытирают, и кожа становится нежной, матовой, гладкой. Во Франции в большом почете ромашковый чай. Считают, что он взбадривает, как кофе, но гораздо полезнее по своему многообразному составу.

Для банного настоя смешивают ромашку, душицу и чабрец. «Аромат степи» – так называют этот банный коктейль. Настой листьев березы, можжевельника и липы – это «букет» под лирическим названием «лесная сказка». В эти банные коктейли можно добавить немножко горькой полыни – траву с пряным запахом, особенно если она

молодая. Еще Гиппократ применял снадобья из полыни при заболеваниях органов дыхания. Ныне они применяются при лечении бронхиальной астмы.

Уместно добавить и шалфей. В афоризмах медиков салернской школы (XII в.) есть такие слова: «Человек, почему ты умираешь, ведь в твоём саду растёт шалфей?». Это растение с серебристо-зеленоватой листвой богато многими полезными веществами, в том числе эфирным маслом. Придадут своеобразный аромат и листья смородины; они не только душисты, но и богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Подготовка сырья и парной

Для этой цели используют несколько лекарственных растений, составляя своего рода «букет», чтобы отвар из них обладал разными свойствами: антисептическим, отхаркивающим, тонизирующим, успокоительным, потогонным, ароматизирующим. Всего понемножку, но в разумных пропорциях (примерно 70 – 100 г на таз горячей воды). Стоит перейти меру и появится запах гари.

Отвар готовят так: в большую эмалированную кастрюлю высыпают смесь различных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на сильный огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума, кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом травы кипятят на медленном огне, практически томят. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Когда отвар остынет, травяную массу отжимают, раствор процеживают через марлю и, для лучшей сохранности, разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранят их в темном прохладном месте, поскольку при каждой поддаче на камни требуется всего 70 – 100 г на таз горячей воды и отвар может остаться и на следующий раз. При этом хранить его больше месяца нецелесообразно.

Следует знать, что большинство отваров (за исключением эвкалиптового и мятного) сильного аромата не дают. Но они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвар немножко (примерно 1/2 стакана) пива или домашнего хлебного кислого кваса.

Можно для усиления аромата подлить в отвар 1 чайную ложку аптечной настойки эвкалипта.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья в тазу с горячей водой надо снижать до 50 – 70 г. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара, следует «забрасывать» воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки, но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора, тогда пар будет в меру влажным, не сгорят и отвары.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2 – 3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй, следом за ним, – со снадобьями. Перед этим действием можно насытить парную полезными ароматами: положить на полки свежесрубленный еловый лапник. И еще один способ ароматизировать парную: в таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же

чувствуется благодатный дух.

Большое значение в бане имеют веники. Они могут быть комбинированными – из нескольких видов веток деревьев и растений, но чаще применяют связанный из прутьев одного вида растений. У каждого веника свое целебное действие:

- березовый – его листья содержат витамины С, А, дубильные вещества и эфирные масла. Он хорошо очищает кожу, ускоряет заживление ранок и гнойничков, снимает физическую усталость, оказывает успокоительное воздействие на нервную систему, очищает бронхи и легкие;

- дубовый – содержит большое количество дубильных веществ. Поэтому его хорошо использовать при жирной коже. Оказывает целебное действие на сосуды. Выделяющиеся при запаривании дубового веника вещества способны снижать давление при гипертонии;

- липовый – усиливает потоотделение, помогает избавиться от головных болей, оказывает жаропонижающее и успокаивающее воздействие. Так же, как и березовый, обладает ранозаживляющим эффектом;

- кленовый и рябиновый – снимают стресс, успокаивают нервную систему, благотворно влияют на работу сердца;

- еловый, можжевельниковый, пихтовый, сосновый – обладают эффектом микромассажа, усиливают потоотделение, содержат смолы и эфирные масла. Особенно хороши при болезнях позвоночника, остеохондрозах, подагре, простудах.

Вода в народном быте и лечении

Вода – это то, что всегда находилось рядом, без чего невозможна жизнь, поэтому не удивительно, что с самых древних времен наши предки молились природной воде: рекам, озерам, родникам ради дарования воды небесной – дождя. И в более поздние времена сохранились обряды «волхования водой» – аграрно-магических действий. С водой связаны многие обряды, от которых зависела жизнь людей. И они обязательно исполняли их.

Разумеется, при таком отношении к воде она не могла не считаться магической, целебной субстанцией. От заклинаний воды в чаре происходит слово «чародейство».

Считалось, что для того, чтобы предвидеть будущее, начать вещать, нужно ходить по росе 70 дней.

Старые предметы или те, которые уже не нужны, но которые нельзя просто выкинуть в мусор, отпускали на волю волн. Возможно, это было связано с тем, что воду, реку считали связующим звеном между «этим» и «тем» светом. На воду отправляли остатки обрядовой трапезы, большинство предметов, бывших в соприкосновении с покойником.

Аналогичным образом поступали с некоторыми ставшими ненужными вещами. То же самое произошло во время крещения Руси, когда идола Перуна в Киеве и Новгороде сбросили в воду, пустив плыть по течению. В славянской лечебной магии по воде спускали вещи больного человека или кусочек хлеба со словами: «Пришел я к тебе, матушка-вода, с повислой, да с повинной головой – прости меня, простите и вы меня, водяные деда и прадеды».

В более позднее время по воде отпускали сакральные предметы – иконы, старые богослужебные книги, высохшие просфоры, вербные ветки, освященные в Вербное

воскресение, остатки освященной пасхальной пищи и т. д.

У разных славянских народов бытовали представления о том, что душа человека после его смерти погружается в воду, именно поэтому было запрещено использовать воду, имевшуюся в доме в момент смерти кого-либо из домочадцев. Всю воду выносили из дома и выливали, чтобы душа не задержалась в ней. При встрече с похоронной процессией человек, несущий ведро воды, вынужден был выливать ее на дорогу, чтобы душа умершего не погрузилась в воду.

Считалось, что дождь, особенно весенний, дарует тем, кто им умывается, силы, здоровье, красоту и чадородие. Та же целебная сила приписывалась многим родникам. К ним обращались с мольбой о дожде, от них ожидали изобилия плодов земных. По народному поверью, если выйти поутру к роднику и, зачерпнув ключевой воды, смочить ею семена перед посевом, то это сулит непременно урожай.

При раскатах первого весеннего грома вода, по народному поверью, получает живительные свойства, и потому в эту пору все спешат к родникам и умываются на счастье и здравие. Добытая вода из весеннего снега, выпавшего в марте, считается особо целительной в народной медицине. Воду, вытаянную из града, применяют при глазных болезнях. Сам град – хорошее средство от зубной боли и обладает такими же свойствами, как дождевая вода или роса.

Чтобы исцелить болезни, вызванные сглазом, следовало на утренней заре прийти к ключу, зачерпнуть воду по течению, закрыть посуду и вернуться домой молча и не оглядываясь; потом положить в воду 1 или 3 горячих угля, частицу печной глины, щепоть соли и обрызгать ей больного или обливать его 2 раза в сутки на утренней и вечерней заре с приговором: «С гуся вода, с лебедя вода – с тебя худоба!» Иногда давали больному выпить этой воды, смачивали ею грудь против сердца, и затем все, что остается в чашке, выливали под притолоку.

Заговоренной водой лечились от разных болезней, и этих заговоров было множество, и для разных болезней существовали разные обряды. Также считалось полезным и способствующим удаче в делах умываться с серебра и золота, то есть в миску с водой клали серебряную монету или золотое кольцо, а потом этой водой умывались. Это умывание помогало также от дурного глаза, и пили с золота воду для исцеления. Бытовало представление, что умывание с золота или серебра спасает от удара молнии. Ритуальное умывание с золота или серебра (для богатства и здоровья) могло совершаться в Великий четверг.

Считалось, что вечером нельзя выливать воду из ведра на землю, поскольку если сам ступишь в эту воду, можешь заболеть. Также, когда идешь по воду, нельзя ни с кем разговаривать и оглядываться назад, кто бы тебя ни звал.

Особенно ценилась непочатая, набранная раньше всех, непитая вода, набранная до восхода Солнца. При этом запрещалось отливать воду из ведра или зачерпывать ее вторично и следовало соблюдать молчание.

Чудодейственные свойства приписывались набранной воде, которая стекала с колес водяной мельницы; с морды коня после водопоя; которая была набрана из 3,7 или 9 колодцев, ручьев или из того места, где сливались 3 потока; осталась после варки пасхальных яиц; была пролита сквозь решето; которой ополаскивали хлебную дежу, иконы, обливали церковный колокол и т. п. Таковые же свойства считались имеющимися у трехзвонной воды, то есть забираемой с трех церквей, звон колоколов которых не был слышен в других церквях.

Не рекомендовалось давать пить чужим людям из семейной кружки, иначе могли начаться семейные неурядицы. В воду, особенно колодезную, нельзя плевать, иначе на лице будут вскакивать прыщи.

Вообще чудодейственной и магической считалась вода, набранная из источников и колодцев на Рождество, на Новый Год, Сретение, в Страстной четверг или Страстную пятницу, на Ивана Купалу.

В ночь под Ивана Купалу обряд купания, омовения был традиционным у многих народов. Также традиционными были и прыжки через костер. Эти обряды были очистительными. В огне купальского костра сгорают сглаз и порча, купальские воды и росы укрепляют жизненной силой дух и тело. Вода, набранная в праздник на Ивана Купалу, обладает свойствами крещенской.

Талая вода

Также в лечебных целях много веков назад наши предки начали использовать талую воду. Они заметили, что если пить растаявший снег, то чувствуешь себя более бодрым и не так тяжело выходить из зимнего полусонного замороженного состояния. Животные пьют эту воду; как только на полях начинают сходить снега, домашний скот пьет из лужиц талой воды. На полях, где скапливаются талые воды, урожай богаче. В былые времена можно было набирать снег рядом с домом и не беспокоиться о его чистоте. А у нас в городском снегу количество вредных соединений превышает все возможные нормы.

Ученые нашли объяснение феномену талой воды – в ней, по сравнению с обычной, гораздо меньше примесей и меньше «тяжелой воды», где атом водорода заменен его изотопом дейтерием.

Тяжелая вода не безразлична для организма человека, она имеет худшие растворяющие свойства, реакции с тяжелой водой протекают медленнее. Проникая в организм человека, тяжелые изотопы ухудшают водообмен, снижают иммунитет. В обычной воде содержание тяжелой воды достигает 0,02 – 0,03 % (в каждом литре обычной воды содержится от 1 до 3 г тяжелой). Смертельно опасным для человека является содержание 30 % тяжелой воды в обычной. Таких концентраций в природе не наблюдали.

Имея более высокую температуру замерзания, тяжелая вода замерзает раньше обычной, так что более высокая концентрация тяжелой воды скапливается в верхних слоях замерзающего льда. При таянии тяжелая вода также начинает таять раньше (температура плавления +3,81 °С) и, следовательно, верхние слои льда (и снега) с повышенным содержанием тяжелой воды начинают таять раньше нижних и стекают первыми. Это в еще большей степени понижает концентрацию тяжелой воды в оставшейся части талой воды.

Однако в стремлении полностью очистить воду от примесей следует знать об одной тонкости. Идеально чистая талая вода – это дистиллированная вода. Но употребление дистиллированной воды может вызвать опасные последствия. Дело в том, что в ней нет солей, за счет этого она проникает сквозь тонкие стенки капилляров и разрушает их, что приводит к кровотечениям. То есть дистиллированная вода может выводить излишние соли и шлаки из организма, но если пить ее постоянно, то проявится ее разрушающее действие. Участники полярных экспедиций говорят, что если пить воду только изо льда, то на третьи сутки отказывают почки.

Однако такое действие может проявляться и в обычных условиях. Если в очистителях для воды использовать мембранные (трековые) фильтры, работающие по принципу обратного осмоса (они представляют собой пленки с размером отверстий, равных размерам молекулы воды), то через их отверстия свободно пройдут молекулы воды, а все остальные примеси и загрязнения, имеющие, как правило, более крупные молекулы, останутся на мембранном фильтре. Такая вода по своим свойствам приближается к дистиллированной. В таком случае пить ее долго просто вредно. Приходится эту очищенную воду насыщать солями полезных нам минералов после очистки.

Свойства же талой воды являются промежуточными между дистиллированной водой и обычной. То есть она очищает организм, но не приводит к обессоливанию.

Следует иметь в виду, что нагревание свежей талой воды выше + 37 °С приводит к утрате ее биологической активности. Если талая вода стоит дома при температуре +20 – 22 °С, то через 16 – 18 часов ее активность снижается на 50 %.

Талую воду можно приготавливать и дома, и об этом будет написано ниже.

Талая вода, полученная из льда естественного происхождения или домашнего льда, чаще всего чище по своему составу, однако ее энергетический и лечебный потенциал ниже, чем у «снежной» воды. Вопрос в том, чтобы найти чистый снег...

Свежая талая вода способствует ускорению восстановительных процессов в организме, повышает сопротивляемость инфекциям, нормализует тонус бронхов.

Кроме того, талая вода придает человеку дополнительные силы, бодрость и энергию. Повышается мозговая активность, производительность труда, способность легко решать трудные задачи. У таких людей снижается продолжительность сна, при этом они прекрасно высыпаются.

Особенно полезна такая вода при голодании или в разгрузочные дни. Она оказывает положительное влияние на сосуды, помогает избавиться от тромбов и облегчает боли в сердце. При варикозном расширении вен и тромбозах талая вода может значительно ускорить выздоровление.

Ее также можно пить при геморрое, она уменьшает кровотечения и облегчает боль. При употреблении талой воды снижается уровень холестерина в крови и нормализуется обмен веществ, соответственно с ее помощью возможно ускорение похудения, особенно в сочетании с физическими нагрузками.

Также рекомендуется пить талую воду спортсменам после длительных перерывов в тренировках, вызванных, например, травмами, для быстрого восстановления прежней формы.

Талую воду, как уже говорилось, можно приготовить дома. Для этого надо знать некоторые тонкости.

Талая вода приготавливается из предварительно очищенной питьевой воды, которая заливается в чистые сосуды на 85 % их объема. Эти сосуды плотно закрываются и помещаются в морозильные камеры до полного замерзания.

Не следует наливать сосуд доверху, потому что вода при замерзании расширяется и может разорвать емкость.

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

Можно использовать для заморозки воды специальные кастрюли и емкости, изготовленные из особого толстого жаропрочного стекла. Такую посуду можно приобрести в отделе посуды для микроволновки. Они не лопаются и не трескаются при

замораживании.

Ни в коем случае нельзя получать талую воду растоплением снеговой шубы на морозильнике, поскольку этот лед может содержать вредные вещества и хладагенты и, кроме того, иметь неприятный запах.

Размораживание льда производится при комнатной температуре непосредственно перед использованием.

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

Вот один из методов приготовления талой воды, метод А.Д. Лабзы:

Налить в полуторалитровую бутылку для воды, не доходя до верха, холодную воду из-под крана. Закрывать бутылку и поставить или положить в морозильную камеру холодильника на прокладку из картона (для теплоизоляции дна). Отметить время замерзания примерно половины бутылки. В результате получится лед (фактически чистая замерзшая вода без примесей) и водный незамерзающий рассол, содержащий соли и примеси. Этот рассол надо удалить – просто вылить в раковину. А лед размораживают и используют для питья, приготовления еды или лечения.

Сначала замерзает чистая вода, большинство же примесей остается в растворе – на этом и основано лечебное действие талой воды.

Кстати, можно очистить талую воду еще больше. Для этого ее надо поставить замораживать в каком-либо сосуде с широкой поверхностью (например, кастрюле). Когда замерзнет тонкий слой льда на поверхности, его следует удалить – в нем замораживаются некоторые быстро замерзающие тяжелые соединения. А потом уже воду замораживают до середины объема, как было написано выше.

Вообще, существует несколько методик приготовления талой воды, в том числе и с помощью специальных приборов, но мы приведем еще один – братьев Зелепухиных. Водопроводную воду доводят на огне до температуры + 94 – 96 °С, то есть не до кипения крупными пузырями, а до «белого ключа», когда в воде появляется множество мелких пузырьков. После этого посуду с водой снимают с плиты и быстро охлаждают, например, поместив ее в более крупный сосуд или в ванну с холодной водой. Потом воду замораживают и размораживают по стандартной методике. По свидетельству авторов, такая вода проходит все фазы своего кругооборота в природе – испаряется, охлаждается, замерзает и оттаивает. Кроме того, в такой воде меньшее содержание газов. Поэтому она особенно полезна.

Иногда при приготовлении воды возникает такая проблема, что вода из крана или из колодца имеет повышенную жесткость. То есть в ней много солей, которые совершенно не нужны в талой воде и могут остаться даже при замораживании. Конечно, можно такую воду пропустить через бытовой фильтр для очистки, а потом замораживать. А можно обойтись и без фильтра и применить термический способ. То есть нужно нагреть воду до кипения и прокипятить ее 10 – 15 минут, затем дать ей отстояться несколько часов. В этом случае некоторое количество извести осядет на дно, а сама вода станет мягче. Кроме того, за это время из нее улетучится хлор, что также улучшит качество воды. Также можно прокипятить воду и быстро остудить ее. При этом содержащаяся в ней известь осядет на стенках посуды в виде известкового налета. И потом уже ее можно будет замораживать.

■ Талая вода не имеет никаких противопоказаний и побочных действий.

■ Принимать талую воду рекомендуется сразу после размораживания (ее температура не должна превышать +10 °С). Пить воду рекомендуется на протяжении всего дня небольшими глотками, задерживая во рту, чтобы не простудиться и чтобы она лучше усваивалась организмом.

■ Лучше выпивать талую воду натощак утром, днем и вечером до еды и 1 час после этого ничего не есть и не пить.

■ С лечебной целью свежую талую воду следует принимать за полчаса до еды каждый день по 4 – 5 раз на протяжении 30 – 40 дней. За день ее следует выпивать в количестве 1 процента от веса тела.

■ Норма талой воды составляет 3/4 стакана 2 – 3 раз в день из расчета 4 – 6 мл воды на 1 кг веса. Нестойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана 1 раз утром натощак (2 мл на 1 кг веса).

■ С профилактической целью свежую талую воду следует принимать в половинной дозе.

■ Ингаляция свежей талой водой снижает заболеваемость острыми респираторными заболеваниями, назофарингитами, бронхитами, пневмониями. Такая процедура улучшает внешнее дыхание, нормализует состояние и функции слизистой оболочки носа и гортани.

■ Если талую воду использовать как дополнительный фактор в лечении кожных болезней аллергической природы: хроническая экзема, псориаз, токсикодермия, эксудативный псориаз, нейродермит, эритродермия, то уже на 3 – 5 день происходит значительное уменьшение, а то и полное исчезновение зуда, снижение кожного жара и раздражения, воспаление быстрее затихает.

Чабрец, или, как его еще называют, тимьян, а кое-где богородская трава, так же, как и липа, прекрасный медонос. Это трава с розовато-лиловыми цветками, пожалуй, самая душистая из всех трав. Люди издавна убедились, что аромат чабреца не только приятен, но и полезен. Настоями этой травы лечат кашель, помогают они и при болезнях горла. Им моют голову, чтобы избавиться от перхоти. Прикладывают горячую кашку из этой травы при радикулите. Делают из чабреца ароматические ванны при болях в суставах. Высушенный и смолотый в порошок чабрец добавляют в мед и принимают при повышенном кровяном давлении.

Незаменима в бане и душица. Окраской и запахом она напоминает чабрец. Издавна славился квас, настоянный на душице. Заваривали из нее чай и, как написано в одном из старых травников, «...пили для исправления дурного настроения». И, действительно, завар из душицы придает бодрость и в то же время успокаивает. Еще в старину в русских деревнях мыли детей в отваре душицы, чтобы избавить их от золотухи.

Весьма подходящ в бане и зверобой. Его с давних времен называют «травой от девяноста девяти болезней». Пользуются зверобоем при лечении болезней желудка и печени, суставного ревматизма и подагры. Делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения. Не случайно это растение называют «главной лечебной травой». Сам по себе

отвар зверобоя, как и многие другие травы, при поддаче на камни в бане не дает крепкого пахучего запаха. Но вместе с другими создает своеобразный, неповторимый «букет». А главное – зверобой прибавляет в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава содержит иманин (сильное ранозаживляющее средство), эфирное масло, каротин, витамин С и многое другое. К тому же обладает обеззараживающим свойством.

Сгодятся в бане и листья мать-и-мачехи. Древние греки лечили настоем этого растения заболевания горла, избавлялись от кашля. При насморке втягивали в ноздри сок, выжатый из свежих листьев мать-и-мачехи. В русских травниках есть такой рецепт: листья этого растения прикладывают к нарывам. И еще, отвар мать-и-мачехи с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти.

В русских банях пользовались и ромашкой аптечной. Этот неприметный цветок с приятным ароматом богат эфирным маслом, витамином С, каротином. Ромашка отличается противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ее настоем полощут горло при ангине. Делают из ромашки припарки и примочки при воспалении кожи и даже экземе. Ромашковым отваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость. У польских женщин издавна существует обычай мыть ежедневно лицо в крепком напаре из цветов ромашки. Причем лицо не вытирают, и кожа становится нежной, матовой, гладкой. Во Франции в большом почете ромашковый чай. Считают, что он взбадривает, как кофе, но гораздо полезнее по своему многообразному составу.

Для банного настоя смешивают ромашку, душицу и чабрец. «Аромат степи» – так называют этот банный коктейль. Настой листьев березы, можжевельника и липы – это «букет» под лирическим названием «лесная сказка». В эти банные коктейли можно добавить немножко горькой полыни – траву с пряным запахом, особенно если она молодая. Еще Гиппократ применял снадобья из полыни при заболеваниях органов дыхания. Ныне они применяются при лечении бронхиальной астмы.

Уместно добавить и шалфей. В афоризмах медиков салернской школы (XII в.) есть такие слова: «Человек, почему ты умираешь, ведь в твоём саду растёт шалфей?». Это растение с серебристо-зеленоватой листвой богато многими полезными веществами, в том числе эфирным маслом. Придадут своеобразный аромат и листья смородины; они не только душисты, но и богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Подготовка сырья и парной

Для этой цели используют несколько лекарственных растений, составляя своего рода «букет», чтобы отвар из них обладал разными свойствами: антисептическим, отхаркивающим, тонизирующим, успокоительным, потогонным, ароматизирующим. Всего понемножку, но в разумных пропорциях (примерно 70 – 100 г на таз горячей воды). Стоит перейти меру и появится запах гари.

Отвар готовят так: в большую эмалированную кастрюлю высыпают смесь различных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на сильный огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума, кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом травы кипятят на медленном огне, практически томят. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Когда отвар остынет, травяную массу отжимают, раствор процеживают

через марлю и, для лучшей сохранности, разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранят их в темном прохладном месте, поскольку при каждой поддаче на камни требуется всего 70 – 100 г на таз горячей воды и отвар может остаться и на следующий раз. При этом хранить его больше месяца нецелесообразно.

Следует знать, что большинство отваров (за исключением эвкалиптового и мятного) сильного аромата не дают. Но они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвар немножко (примерно 1/2 стакана) пива или домашнего хлебного кислого кваса.

Можно для усиления аромата подлить в отвар 1 чайную ложку аптечной настойки эвкалипта.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья в тазу с горячей водой надо снижать до 50 – 70 г. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара, следует «забрасывать» воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки, но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора, тогда пар будет в меру влажным, не сгорят и отвары.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2 – 3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй, следом за ним, – со снадобьями. Перед этим действием можно насытить парную полезными ароматами: положить на полки свежесрубленный еловый лапник. И еще один способ ароматизировать парную: в таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же чувствуется благодатный дух.

Большое значение в бане имеют веники. Они могут быть комбинированными – из нескольких видов веток деревьев и растений, но чаще применяют связанный из прутьев одного вида растений. У каждого веника свое целебное действие:

– березовый – его листья содержат витамины С, А, дубильные вещества и эфирные масла. Он хорошо очищает кожу, ускоряет заживление ранок и гнойничков, снимает физическую усталость, оказывает успокоительное воздействие на нервную систему, очищает бронхи и легкие;

– дубовый – содержит большое количество дубильных веществ. Поэтому его хорошо использовать при жирной коже. Оказывает целебное действие на сосуды. Выделяющиеся при запаривании дубового веника вещества способны снижать давление при гипертонии;

– липовый – усиливает потоотделение, помогает избавиться от головных болей, оказывает жаропонижающее и успокаивающее воздействие. Так же, как и березовый, обладает ранозаживляющим эффектом;

– кленовый и рябиновый – снимают стресс, успокаивают нервную систему, благотворно влияют на работу сердца;

– еловый, можжевельниковый, пихтовый, сосновый – обладают эффектом микромассажа, усиливают потоотделение, содержат смолы и эфирные масла. Особенно хороши при болезнях позвоночника, остеохондрозах, подагре, простудах.

Вода в народном быте и лечении

Вода – это то, что всегда находилось рядом, без чего невозможна жизнь, поэтому не удивительно, что с самых древних времен наши предки молились природной воде: рекам, озерам, родникам ради дарования воды небесной – дождя. И в более поздние времена сохранились обряды «волхования водой» – аграрно-магических действий. С водой связаны многие обряды, от которых зависела жизнь людей. И они обязательно исполняли их.

Разумеется, при таком отношении к воде она не могла не считаться магической, целебной субстанцией. От заклинаний воды в чаре происходит слово «чародейство».

Считалось, что для того, чтобы предвидеть будущее, начать вещать, нужно ходить по росе 70 дней.

Старые предметы или те, которые уже не нужны, но которые нельзя просто выкинуть в мусор, отпускали на волю волн. Возможно, это было связано с тем, что воду, реку считали связующим звеном между «этим» и «тем» светом. На воду отправляли остатки обрядовой трапезы, большинство предметов, бывших в соприкосновении с покойником.

Аналогичным образом поступали с некоторыми ставшими ненужными вещами. То же самое произошло во время крещения Руси, когда идола Перуна в Киеве и Новгороде сбросили в воду, пустив плыть по течению. В славянской лечебной магии по воде спускали вещи больного человека или кусочек хлеба со словами: «Пришел я к тебе, матушка-вода, с повислой, да с повинной головой – прости меня, простите и вы меня, водяные деда и прадеды».

В более позднее время по воде отпускали сакральные предметы – иконы, старые богослужебные книги, высохшие просфоры, вербные ветки, освященные в Вербное воскресенье, остатки освященной пасхальной пищи и т. д.

У разных славянских народов бытовали представления о том, что душа человека после его смерти погружается в воду, именно поэтому было запрещено использовать воду, имевшуюся в доме в момент смерти кого-либо из домочадцев. Всю воду выносили из дома и выливали, чтобы душа не задержалась в ней. При встрече с похоронной процессией человек, несущий ведро воды, вынужден был выливать ее на дорогу, чтобы душа умершего не погрузилась в воду.

Считалось, что дождь, особенно весенний, дарует тем, кто им умывается, силы, здоровье, красоту и чадородие. Та же целебная сила приписывалась многим родникам. К ним обращались с мольбой о дожде, от них ожидали изобилия плодов земных. По народному поверью, если выйти поутру к роднику и, зачерпнув ключевой воды, смочить ею семена перед посевом, то это сулит непременный урожай.

При раскатах первого весеннего грома вода, по народному поверью, получает живительные свойства, и потому в эту пору все спешат к родникам и умываются на счастье и здравие. Добытая вода из весеннего снега, выпавшего в марте, считается особо целительной в народной медицине. Воду, вытаянную из града, применяют при глазных болезнях. Сам град – хорошее средство от зубной боли и обладает такими же свойствами, как дождевая вода или роса.

Чтобы исцелить болезни, вызванные сглазом, следовало на утренней заре прийти к ключу, зачерпнуть воду по течению, закрыть посуду и вернуться домой молча и не оглядываясь; потом положить в воду 1 или 3 горячих угля, частицу печной глины, щепоть соли и обрызгать ей больного или обливать его 2 раза в сутки на утренней и вечерней заре

с приговором: «С гуся вода, с лебедя вода – с тебя худоба!» Иногда давали больному выпить этой воды, смачивали ею грудь против сердца, и затем все, что остается в чашке, выливали под притолоку.

Заговоренной водой лечились от разных болезней, и этих заговоров было множество, и для разных болезней существовали разные обряды. Также считалось полезным и способствующим удаче в делах умываться с серебра и золота, то есть в миску с водой клали серебряную монету или золотое кольцо, а потом этой водой умывались. Это умывание помогало также от дурного глаза, и пили с золота воду для исцеления. Бытовало представление, что умывание с золота или серебра спасает от удара молнии. Ритуальное умывание с золота или серебра (для богатства и здоровья) могло совершаться в Великий четверг.

Считалось, что вечером нельзя выливать воду из ведра на землю, поскольку если сам ступишь в эту воду, можешь заболеть. Также, когда идешь по воду, нельзя ни с кем разговаривать и оглядываться назад, кто бы тебя ни звал.

Особенно ценилась непочатая, набранная раньше всех, непитая вода, набранная до восхода Солнца. При этом запрещалось отливать воду из ведра или зачерпывать ее вторично и следовало соблюдать молчание.

Чудодейственные свойства приписывались набранной воде, которая стекала с колес водяной мельницы; с морды коня после водопоя; которая была набрана из 3,7 или 9 колодцев, ручьев или из того места, где сливались 3 потока; осталась после варки пасхальных яиц; была пролита сквозь решето; которой ополаскивали хлебную дежу, иконы, обливали церковный колокол и т. п. Таковые же свойства считались имеющимися у трехзвонной воды, то есть забираемой с трех церквей, звон колоколов которых не был слышен в других церквях.

Не рекомендовалось давать пить чужим людям из семейной кружки, иначе могли начаться семейные неурядицы. В воду, особенно колодезную, нельзя плевать, иначе на лице будут вскакивать прыщи.

Вообще чудодейственной и магической считалась вода, набранная из источников и колодцев на Рождество, на Новый Год, Сретение, в Страстной четверг или Страстную пятницу, на Ивана Купалу.

В ночь под Ивана Купалу обряд купания, омовения был традиционным у многих народов. Также традиционными были и прыжки через костер. Эти обряды были очистительными. В огне купальского костра сгорают сглаз и порча, купальские воды и росы укрепляют жизненной силой дух и тело. Вода, набранная в праздник на Ивана Купалу, обладает свойствами крещенской.

Талая вода

Также в лечебных целях много веков назад наши предки начали использовать талую воду. Они заметили, что если пить растаявший снег, то чувствуешь себя более бодрым и не так тяжело выходить из зимнего полусонного замороженного состояния. Животные пьют эту воду; как только на полях начинают сходить снега, домашний скот пьет из лужиц талой воды. На полях, где скапливаются талые воды, урожай богаче. В былые времена можно было набирать снег рядом с домом и не беспокоиться о его чистоте. А у нас в городском снегу количество вредных соединений превышает все возможные нормы.

Ученые нашли объяснение феномену талой воды – в ней, по сравнению с обычной, гораздо меньше примесей и меньше «тяжелой воды», где атом водорода заменен его изотопом дейтерием.

Тяжелая вода не безразлична для организма человека, она имеет худшие растворяющие свойства, реакции с тяжелой водой протекают медленнее. Проникая в организм человека, тяжелые изотопы ухудшают водообмен, снижают иммунитет. В обычной воде содержание тяжелой воды достигает 0,02 – 0,03 % (в каждом литре обычной воды содержится от 1 до 3 г тяжелой). Смертельно опасным для человека является содержание 30 % тяжелой воды в обычной. Таких концентраций в природе не наблюдали.

Имея более высокую температуру замерзания, тяжелая вода замерзает раньше обычной, так что более высокая концентрация тяжелой воды скапливается в верхних слоях замерзающего льда. При таянии тяжелая вода также начинает таять раньше (температура плавления +3,81 °С) и, следовательно, верхние слои льда (и снега) с повышенным содержанием тяжелой воды начинают таять раньше нижних и стекают первыми. Это в еще большей степени понижает концентрацию тяжелой воды в оставшейся части талой воды.

Однако в стремлении полностью очистить воду от примесей следует знать об одной тонкости. Идеально чистая талая вода – это дистиллированная вода. Но употребление дистиллированной воды может вызвать опасные последствия. Дело в том, что в ней нет солей, за счет этого она проникает сквозь тонкие стенки капилляров и разрушает их, что приводит к кровотечениям. То есть дистиллированная вода может выводить излишние соли и шлаки из организма, но если пить ее постоянно, то проявится ее разрушающее действие. Участники полярных экспедиций говорят, что если пить воду только изо льда, то на третьи сутки отказывают почки.

Однако такое действие может проявляться и в обычных условиях. Если в очистителях для воды использовать мембранные (трековые) фильтры, работающие по принципу обратного осмоса (они представляют собой пленки с размером отверстий, равных размерам молекулы воды), то через их отверстия свободно пройдут молекулы воды, а все остальные примеси и загрязнения, имеющие, как правило, более крупные молекулы, останутся на мембранном фильтре. Такая вода по своим свойствам приближается к дистиллированной. В таком случае пить ее долго просто вредно. Приходится эту очищенную воду насыщать солями полезных нам минералов после очистки.

Свойства же талой воды являются промежуточными между дистиллированной водой и обычной. То есть она очищает организм, но не приводит к обессоливанию.

Следует иметь в виду, что нагревание свежей талой воды выше + 37 °С приводит к утрате ее биологической активности. Если талая вода стоит дома при температуре +20 – 22 °С, то через 16 – 18 часов ее активность снижается на 50 %.

Талую воду можно приготавливать и дома, и об этом будет написано ниже.

Талая вода, полученная изо льда естественного происхождения или домашнего льда, чаще всего чище по своему составу, однако ее энергетический и лечебный потенциал ниже, чем у «снежной» воды. Вопрос в том, чтобы найти чистый снег...

Свежая талая вода способствует ускорению восстановительных процессов в организме, повышает сопротивляемость инфекциям, нормализует тонус бронхов.

Кроме того, талая вода придает человеку дополнительные силы, бодрость и энергию. Повышается мозговая активность, производительность труда, способность легко решать трудные задачи. У таких людей снижается продолжительность сна, при этом они

прекрасно высыпаются.

Особенно полезна такая вода при голодании или в разгрузочные дни. Она оказывает положительное влияние на сосуды, помогает избавиться от тромбов и облегчает боли в сердце. При варикозном расширении вен и тромбозах талая вода может значительно ускорить выздоровление.

Ее также можно пить при геморрое, она уменьшает кровотечения и облегчает боль. При употреблении талой воды снижается уровень холестерина в крови и нормализуется обмен веществ, соответственно с ее помощью возможно ускорение похудения, особенно в сочетании с физическими нагрузками.

Также рекомендуется пить талую воду спортсменам после длительных перерывов в тренировках, вызванных, например, травмами, для быстрого восстановления прежней формы.

Талую воду, как уже говорилось, можно приготовить дома. Для этого надо знать некоторые тонкости.

Талая вода приготавливается из предварительно очищенной питьевой воды, которая заливается в чистые сосуды на 85 % их объема. Эти сосуды плотно закрываются и помещаются в морозильные камеры до полного замерзания.

Не следует наливать сосуд доверху, потому что вода при замерзании расширяется и может разорвать емкость.

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

Можно использовать для заморозки воды специальные кастрюли и емкости, изготовленные из особого толстого жаропрочного стекла. Такую посуду можно приобрести в отделе посуды для микроволновки. Они не лопаются и не трескаются при замораживании.

Ни в коем случае нельзя получать талую воду растоплением снеговой шубы на морозильнике, поскольку этот лед может содержать вредные вещества и хладагенты и, кроме того, иметь неприятный запах.

Размораживание льда производится при комнатной температуре непосредственно перед использованием.

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

Вот один из методов приготовления талой воды, метод А.Д. Лабзы:

Налить в полуторалитровую бутылку для воды, не доходя до верха, холодную воду из-под крана. Закрывать бутылку и поставить или положить в морозильную камеру холодильника на прокладку из картона (для теплоизоляции дна). Отметить время замерзания примерно половины бутылки. В результате получится лед (фактически чистая замерзшая вода без примесей) и водный незамерзающий рассол, содержащий соли и примеси. Этот рассол надо удалить – просто вылить в раковину. А лед размораживают и используют для питья, приготовления еды или лечения.

Сначала замерзает чистая вода, большинство же примесей остается в растворе – на этом и основано лечебное действие талой воды.

Кстати, можно очистить талую воду еще больше. Для этого ее надо поставить замораживать в каком-либо сосуде с широкой поверхностью (например, кастрюле). Когда замерзнет тонкий слой льда на поверхности, его следует удалить – в нем замораживаются некоторые быстро замерзающие тяжелые соединения. А потом уже воду замораживают до

середины объема, как было написано выше.

Вообще, существует несколько методик приготовления талой воды, в том числе и с помощью специальных приборов, но мы приведем еще один – братьев Зелепухиных. Водопроводную воду доводят на огне до температуры + 94 – 96 °С, то есть не до кипения крупными пузырями, а до «белого ключа», когда в воде появляется множество мелких пузырьков. После этого посуду с водой снимают с плиты и быстро охлаждают, например, поместив ее в более крупный сосуд или в ванну с холодной водой. Потом воду замораживают и размораживают по стандартной методике. По свидетельству авторов, такая вода проходит все фазы своего кругооборота в природе – испаряется, охлаждается, замерзает и оттаивает. Кроме того, в такой воде меньшее содержание газов. Поэтому она особенно полезна.

Иногда при приготовлении воды возникает такая проблема, что вода из крана или из колодца имеет повышенную жесткость. То есть в ней много солей, которые совершенно не нужны в талой воде и могут остаться даже при замораживании. Конечно, можно такую воду пропустить через бытовой фильтр для очистки, а потом замораживать. А можно обойтись и без фильтра и применить термический способ. То есть нужно нагреть воду до кипения и прокипятить ее 10 – 15 минут, затем дать ей отстояться несколько часов. В этом случае некоторое количество извести осядет на дно, а сама вода станет мягче. Кроме того, за это время из нее улетучится хлор, что также улучшит качество воды. Также можно прокипятить воду и быстро остудить ее. При этом содержащаяся в ней известь осядет на стенках посуды в виде известкового налета. И потом уже ее можно будет замораживать.

- Талая вода не имеет никаких противопоказаний и побочных действий.

- Принимать талую воду рекомендуется сразу после размораживания (ее температура не должна превышать +10 °С). Пить воду рекомендуется на протяжении всего дня небольшими глотками, задерживая во рту, чтобы не простудиться и чтобы она лучше усваивалась организмом.

- Лучше выпивать талую воду натощак утром, днем и вечером до еды и 1 час после этого ничего не есть и не пить.

- С лечебной целью свежую талую воду следует принимать за полчаса до еды каждый день по 4 – 5 раз на протяжении 30 – 40 дней. За день ее следует выпивать в количестве 1 процента от веса тела.

- Норма талой воды составляет 3/4 стакана 2 – 3 раз в день из расчета 4 – 6 мл воды на 1 кг веса. Нестойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана 1 раз утром натощак (2 мл на 1 кг веса).

- С профилактической целью свежую талую воду следует принимать в половинной дозе.

- Ингаляция свежей талой водой снижает заболеваемость острыми респираторными заболеваниями, назофарингитами, бронхитами, пневмониями. Такая процедура улучшает внешнее дыхание, нормализует состояние и функции слизистой оболочки носа и гортани.

■ Если талую воду использовать как дополнительный фактор в лечении кожных болезней аллергической природы: хроническая экзема, псориаз, токсикодермия, эксудативный псориаз, нейродермит, эритродермия, то уже на 3 – 5 день происходит значительное уменьшение, а то и полное исчезновение зуда, снижение кожного жара и раздражения, воспаление быстрее затихает.

Лечение различных заболеваний

Прежде чем начинать лечение, следует иметь в виду, что «живая» и «мертвая» вода являются антагонистами. Если их смешать, то их кислотность и щелочность нейтрализуют друг друга и образуется обычная вода. То есть лечебного эффекта уже не будет. Поэтому если в рецепте написано, что нужно внутрь принимать сначала одну воду, а потом другую, то между ними нужно делать перерыв не менее 1,5 – 2,0 часов.

При наружном применении (обработка раны) тоже надо делать паузу минут в 10.

Для лечения инфекционных простудных заболеваний можно делать ингаляции «мертвой» водой.

Если эти воды применяются при серьезных заболеваниях, при которых необходимо принимать лекарства, то не только нельзя запивать их какой-либо из этих вод (ни в коем случае!!!), но и необходимо делать паузы в 2 – 2,5 часа между приемом лекарств и приемом активированной воды.

При приеме внутрь обычно однократная средняя доза для взрослого человека составляет 1/2 стакана (если в рецепте не указано иное). Для детей в возрасте от 2 до 5 лет – 1/4 стакана, от 5 до 12 лет – 1/3 стакана, а для детей более старшего возраста можно применять дозировку, как для взрослого человека.

В случае, если в рецепте не указано иное, пить воду следует за 30 минут до еды или через 2 – 2,5 часа после еды. Желательно в период лечения не употреблять жирной и острой пищи, ни в коем случае не употреблять алкогольные напитки.

Для лучшего эффекта при наружном применении кожу сначала нужно обезжирить (помыть с мылом, или протереть тампоном, смоченным в спиртном растворе салициловой кислоты).

■ Ангина, ОРЗ. В течение 3-х суток полоскать по 5 раз горло «мертвой» водой. После каждого прополаскивания выпивать по 1/4 стакана «живой» воды.

■ Аллергия. Три дня подряд после еды полоскать рот, горло и нос «мертвой» водой. После каждого полоскания через 10 минут выпить 1/2 стакана «живой» воды. Высыпания на коже смачивать «мертвой» водой. Процедуру можно применять для профилактики.

■ Боль в суставах, отложение солей. В течение 2 суток 3 раза в день за 30 минут до еды пить по 1/2 стакана «мертвой» воды. С этой же водой делать компрессы на больные места. Для компрессов воду подогреть до +40 °С (не выше; при нагревании свойства воды уменьшаются).

■ Бронхиальная астма, бронхит. В течение трех суток, 4 – 5 раз в сутки, после еды полоскать рот, горло и нос подогретой «мертвой» водой. Через 10 минут после каждого

полоскания выпить по 1/2 стакана «живой» воды. При упорном течении бронхита можно сделать ингаляцию с «мертвой» водой: 1 л воды нагреть до +70 – 80 °С и дышать ее паром 10 минут. Повторять 3 – 4 раза в день. Последнюю ингаляцию можно сделать «живой» водой с содой. При необходимости курс лечения повторить.

■ Воспалительные процессы на коже, нарывы, фурункулы. В течение 2 суток смачивать больной участок «мертвой» водой, давать просохнуть, минут через 15 прикладывать на больное место компресс, смоченный в подогретой «живой» воде. На ночь выпивать по 1/4 стакана живой воды.

■ Воспалительные явления в печени. В первый день 4 раза перед едой выпить по 1/2 стакана «мертвой» воды. Следующие 3 дня так же пить «живую» воду.

■ Гастрит. В течение трех дней 3 раза в день за 30 минут до еды пить «живую» воду. В первый день 1/4 стакана, в остальные по 1/2 стакана. При необходимости можно пить еще 3 – 4 дня.

■ Геморрой, трещины заднего прохода. Перед началом лечения посетить туалет, осторожно промыть анус, разрывы, узлы теплой водой с мылом, вытереть насухо и смочить «мертвой» водой. Через 10 минут сделать примочки ватно-марлевым тампоном, смоченным в «живой» воде. Эту процедуру, меняя тампоны, повторять в течение суток 6 – 8 раз. На ночь выпить 1/2 стакана «живой» воды. В период лечения избегать употребления острой и жареной пищи, желателно есть легко усваиваемую пищу.

■ Гнойные раны. Рану промыть «мертвой» водой, через 3 – 5 минут – «живой». Далее в течение суток 5 – 6 раз промывать только живой водой.

■ Грибок на коже. Пораженные грибком места сначала тщательно вымыть горячей водой с хозяйственным мылом, насухо вытереть и смочить «мертвой» водой. В течение суток смачивать «мертвой» водой 5 – 6 раз и давать просохнуть, не вытирая. Носки и полотенца выстирать и вымочить в «мертвой» воде. Аналогично (можно один раз) продезинфицировать обувь – залить в нее «мертвую» воду и выдержать 20 минут. Обычно лечение занимает 4 – 5 дней. Иногда процедуру приходится повторить.

■ Грипп. В течение суток 8 раз полоскать полости носа и рта «мертвой» водой. На ночь выпивать 1/2 стакана «живой» воды.

■ Диатез. В течение 2 – 3 дней все высыпания, припухлости смачивать «мертвой» водой и дать просохнуть. Затем сделать компрессы с «живой» водой по 10 – 15 минут. Процедуру повторять 3 – 4 раза в день.

■ Запах ног. Вымыть ноги теплой водой, вытереть их насухо, затем смочить «мертвой» водой, а через 10 минут «живой» водой. Обувь внутри протереть «мертвой» водой, высушить. Носки и обувь смочить «мертвой» водой и высушить.

■ Запор. Выпить 0,5 стакана «живой» воды. Можно сделать клизму из теплой «живой»

ВОДЫ.

- Зубная боль. Прополоскать рот 1 раз «мертвой» водой в течение 5 – 10 минут.
- Изжога. Выпить 1/2 стакана «живой» воды.
- Кашель. В течение 2 суток пить по 1/2 стакана «живой» воды 4 раза в день после еды.
- Конъюнктивит, ячмень. Пораженные места промыть теплой водой, затем обработать подогретой «мертвой» водой и дать просохнуть, не вытирая. Затем 2 суток по 4 – 5 раз в день делать компрессы с подогретой «живой» водой. На ночь выпить 1/2 стакана «живой» воды. Такое лечение проводить 2 – 3 дня.
- Насморк. Промыть нос, втягивая в него «мертвую» воду. Детям можно закапать «мертвую» воду пипеткой. В течение дня повторить процедуру 3 – 4 раза.
- Ожоги. Осторожно обработать обожженные места «мертвой» водой. Через 4 – 5 минут смочить их «живой» водой и потом продолжать смачивать только ею. Пузыри стараться не прокалывать. Если пузыри все же порвались или появился гной, обработку начинать «мертвой» водой, после ее полного высыхания смачивать «живой».
- Пародонтоз, различные проблемы в полости рта. Полоскать зубы после еды подогретой «мертвой» водой 15 – 20 минут. При чистке зубов применять вместо обычной воды «живую». При наличии камней на зубах чистить зубы «мертвой» водой и через 10 минут ополоснуть рот «живой» водой. При пародонтозе полоскать рот после еды «мертвой» водой несколько раз. Затем ополоснуть рот «живой». Зубы чистить только вечером. Процедуру проделывать регулярно.
- Отеки на руках и ногах. Трое суток по 4 раза в день за 30 – 40 минут до еды и на ночь выпивать: в первые сутки по 1/2 стакана «мертвой» воды; во вторые сутки – по 3/4 стакана «мертвой» воды; на третьи сутки – по 1/2 стакана «живой» воды.
- Полиартрит, артрит, остеохондроз. 3 раза в день за 30 – 40 минут до еды выпивать: в первые три дня и в 7-й, 8-й и 9-й дни – по 1/2 стакана «мертвой» воды; на 4-й день сделать перерыв; на 5-й день – по 1/2 стакана «живой» воды; на 6-й день сделать перерыв. Полный цикл лечения – 9 дней. При необходимости через неделю этот цикл можно повторить. Если болезнь запущена, то нужно дополнительно к больным местам прикладывать компрессы с теплой «мертвой» водой.
- Понос. Выпить 1/2 стакана «мертвой» воды и, если в течение 1 часа понос не прекратится, процедуру повторить.
- Порезы, ссадины, царапины. Промыть ранку «мертвой» водой. Через 10 минут приложить к ней тампон, пропитанный «живой» водой, и забинтовать. Лечение продолжать уже «живой» водой до полного исчезновения раны. При появлении гноя вновь обработать рану «мертвой» водой.

■ Профилактика ОРЗ, вирусных инфекций, простудных заболеваний в период эпидемий. Периодически, 3 – 4 раза в неделю утром и вечером прополоскать нос, горло и полость рта «мертвой» водой. Через 20 – 30 минут выпить 1/2 стакана «живой» воды. При контакте с инфекционным больным также проделывать эту процедуру.

■ Радикулит. В течение суток 3 раза за 30 минут до еды пить 3/4 стакана «живой» воды. В больные места втирать подогретую «мертвую» воду.

■ Сахарный диабет. Постоянно за полчаса до еды пить по 1/2 стакана «живой» воды. Используется в качестве дополнительного лечения для общего улучшения состояния.

■ Стоматит. После каждого приема пищи, а также дополнительно по 3 – 4 раза в день полоскать рот «живой» водой по 2 – 3 минуты до полного исчезновения симптомов.

■ Угревая сыпь, прыщи на лице, морщины и стянутость кожи. Утром и вечером, после умывания, 2 – 3 раза с 1 – 2-минутным интервалом промыть лицо и шею «живой» водой и дать просохнуть, не вытирая. На морщинистую кожу сделать компрессы слегка подогретой «живой» водой на 15 – 20 минут. Если кожа сухая, то сначала ее надо промыть «мертвой» водой, а через 10 минут делать данные процедуры. Раз в неделю необходимо протереть лицо следующим раствором: 1/2 стакана «живой» воды, 1/2 столовой ложки соли, 1/2 чайной ложки соды. Спустя 2 минуты промыть лицо «живой» водой.

■ Тяжесть в желудке при переедании. Выпить один стакан «живой» воды.

■ Язва желудка и 12-перстной кишки. В течение 4 – 5 дней за 1 час до еды выпивать по 1/2 стакана «живой» воды. После 7 – 10-дневного перерыва лечение повторить.

■ Стерилизация и дезинфекция. Любые предметы смочить «мертвой» водой и просушить. Так же и кожа при необходимости стерилизации протирается тампоном, смоченным «мертвой» водой.

■ Улучшение самочувствия. Утром и вечером после приема пищи прополаскивать рот «мертвой» водой и выпивать 1/2 стакана «живой» воды.

■ Удаление отмершей кожи со ступней ног. Парить ноги в горячей мыльной воде 35 – 40 минут и обмыть теплой водой. После этого смочить ноги теплой «мертвой» водой и через 15 – 20 минут осторожно снять слой отмершей кожи. Затем помыть ноги теплой «живой» водой и дать высохнуть, не вытирая. Эту процедуру необходимо периодически повторять.

■ Гигиена лица. Утром и вечером после умывания умыться «мертвой» водой, а через 15 минут – «живой».

■ Раздражение кожи (после бритья). Несколько раз смочить кожу «живой» водой и дать просохнуть, не вытирая. Если есть порезы – приложить к ним тампон с «живой» водой на 5 – 7 минут.

■ Уход за волосами. Раз в неделю после мытья головы вытереть волосы и смочить подогретой «мертвой» водой. Через 8 – 10 минут тщательно промыть волосы теплой «живой» водой и, не вытирая, дать высохнуть. В течение всей недели по вечерам втирать теплую «живую» воду в кожу головы в течение 1 – 2 минут. Курс лечения – 1 месяц.

Для мытья головы лучше использовать либо «детское» мыло, либо желтковый (не концентрированный!) шампунь. Можно после мытья головы ополаскивать волосы отваром из молодых березовых листьев или из листьев крапивы, и лишь затем, через 15 – 20 минут, применять активированную воду.

Курс лечения лучше проводить весной.

Минеральные воды

Кислая и щелочная воды издревле существуют в природе и так же давно используются людьми для лечения. Наши предки замечали, что некоторые родники или озера обладают целебными свойствами. Это вода, которая, проходя через различные пласты земли, обогащается минеральными веществами.

Сейчас лечебными минеральными водами называются природные воды, которые содержат в повышенных концентрациях какие-либо минеральные компоненты и газы и (или) обладают какими-нибудь физическими свойствами (радиоактивность, реакция среды и др.), благодаря чему эти воды оказывают на организм человека лечебное действие, которое отличается от действия «пресной» воды.

Минеральные воды по степени концентрации минеральных солей делят на три больших группы: столовые, лечебно-столовые и лечебные.

Столовую минеральную воду можно не только пить без ограничений, но и использовать для приготовления пищи. Содержание солей в ней не превышает 1 грамма на литр воды. Как правило, она мягкая, приятная на вкус, без постороннего запаха и привкуса. На основе столовой воды изготавливаются прохладительные напитки. К этой группе относятся, например, «Перрье», «Аqua Panna», «Vittel», «Селивановская».

Лечебно-столовая содержит от 1 до 10 г солей на литр воды. Такие воды можно употреблять как столовый напиток и систематически – для лечения.

Лечебная – самая насыщенная по солевому составу вода. Минерализация у нее – более 10 г на литр либо это воды с повышенным содержанием активных микроэлементов, например, мышьяка или бора. Ее следует пить строго по рекомендации врача. Она оказывает выраженный оздоравливающий эффект при различных заболеваниях.

Сейчас в магазинах много воды, в которую минералы и микроэлементы добавлены искусственно. Она лишь имитирует полезные свойства минеральной воды и обозначается как «минерализованная». Пить эту воду можно, но вот лечебными эффектами она не обладает.

Столовую и лечебно-столовую минеральную воду нужно покупать только в крупных магазинах, а лечебную – аптеках. Владельцы мелких продуктовых киосков и лотков ради дешевизны закупают воду на рынках, и чаще всего это не минеральная вода, а минерализованная. Лечебного действия от нее вы не дождетесь. При покупке следует

обратить внимание на дату выпуска воды. Если она была произведена более полугода назад, то это, скорее всего, подделка. Оригинальную продукцию очень быстро раскупают, и на складах она не задерживается.

Природную минеральную воду можно пить, принимать ванны или делать ингаляции.

Готовить на минеральной воде бессмысленно: при кипячении соли выпадают в осадок, который не усваивается организмом, плохо выводится почками и ведет к образованию камней.

При разгрузочной диете полезно пить много минеральной столовой воды. Она компенсирует недостачу тех микроэлементов, которые человек обычно получает с пищей. Можно разбавлять минералкой фруктовые соки.

Состав минеральных вод

Минеральные воды – это сложные растворы. Их состав сейчас определяют по основным ионам, содержащимся в воде.

Питьевые минеральные воды в зависимости от степени минерализации и интенсивности воздействия на организм разделяют на столовые с минерализацией 1 г/л, лечебно-столовые с минерализацией 2 – 8 г/л (исключением являются Ессентуки № 4 с минерализацией 8 – 10 г/л) и лечебные воды с минерализацией 8 – 12 г/л, редко выше.

Минерализация (сумма всех растворимых в воде веществ – ионов, биологически активных элементов (исключая газы)) выражается в граммах на 1 л воды. По показателю общей минерализации (М) различают: слабоминерализованные (1 – 2 г/л), малой (2 – 5 г/л), средней (5 – 15 г/л), высокой (15 – 30 г/л) минерализации, рассольные минеральные воды (35 – 150 г/л) и крепкорассольные (150 г/л и выше). Пьют обычно минеральные воды с минерализацией от 2 до 20 г/л. Рассолы и крепкие рассолы применяют для ванн, разводя их до концентраций, необходимых для лечения различных заболеваний.

По наличию газов минеральные воды делятся на: углекислые (СО₂) – не менее 0,5 г/л углекислого газа, азотные (N₂) – не менее 18 г/л азота, сероводородные (сульфидные) (Н₂S) – не менее 10 г/л свободного сероводорода.

Основной химический состав минеральных вод определяется по содержанию в них гидрокарбонатов, сульфатов, хлоридов (анионы) и кальция, магния, натрия (катионы). Соотношение этих шести элементов определяет основные свойства: щелочность, соленость и жесткость. Также бывают промежуточные воды: гидрокарбонатно-сульфатные, сульфатно-хлоридные, хлоридно-сульфатные и более сложного состава. Бывают смешанные воды: кальциево-магниевые, кальциево-магниево-натриевые и др.

По содержанию микроэлементов различают: железистые воды (Fe) – не менее 20 мг/л железа, мышьяковистые (As) – не менее 0,7 мг/л мышьяка, кремнистые (Si) – не менее 50 мг/л кремнистой кислоты, бромистые (Br) – не менее 25 мг/л брома, йодистые (I) – не менее 5 мг/л йода (часто йодо-бромистые).

По величине рН выделяют: сильнокислые (рН < 3,5), кислые (3,5 – 5,5), слабокислые (5,5 – 6,8), нейтральные (6,8 – 7,2), слабощелочные (7,2 – 8,5), щелочные (> 8,5) минеральные воды.

По температуре: холодные – до +20 °С, теплые (субтермальные) – от +20 до +36 °С, горячие (термальные) – от +37 до +42 °С, очень горячие (высокотермальные, гипертермальные) – свыше +42 °С.

В зависимости от физико-химических свойств минеральных вод и характера их воздействия на организм выделяют воды для наружного применения и для внутреннего.

Минеральные воды для наружного использования обычно содержат повышенное количество растворенных химических веществ или специфические биологически активные микрокомпоненты. Для наружного применения используются также и маломинерализованные термальные воды.

Для бальнеотерапии (наружного применения) используются следующие воды:

- сульфидные (сероводородные) минеральные воды концентрации H_2S от 10 до 250 мг/л;
- углекислые минеральные воды – природные воды, имеющие различный ионный состав, минерализацию и температуру и содержащие не менее 0,75 г/л углекислого газа. Обычно концентрация углекислоты бывает от 0,75 до 2,0 г/л;
- хлоридные натриевые минеральные воды – природные воды, имеющие различный ионный состав, минерализацию и температуру с преобладанием ионов хлора (Cl^-) и натрия (Na^+). Концентрация у них от 10 до 60 г/л;
- радоновые воды – минеральные воды различного состава, содержащие радиоактивный газ радон. Концентрация радона от 5 до 200 нКи/л;
- йодобромистые воды – минеральные воды различного состава, содержащие йод (5 мг/л) и бром (25 мг/л);
- кремнистые воды – природные воды, имеющие различный ионный состав, минерализацию и температуру и содержащие кремниевую кислоту не менее 50 мг/л;
- мышьяковистые воды – природные воды, имеющие различный ионный состав, минерализацию, температуру и содержание 0,7 мг/л и более мышьяка, в водах для питьевого лечения не выше 0,2 мг/л. Такие воды встречаются довольно редко. Они очень различаются по своему химическому и газовому составу. Самые известные воды этой группы – углекислые мышьяковистые воды месторождения Чвижепсе (Сочи), Горная Тисса (Закарпатская область, Украина) и курорт Синегорск (Сахалинская область).

Лечебное действие питьевых минеральных вод

При приеме внутрь действие минеральной воды начинается уже в ротовой полости и продолжается во всех отделах желудочно-кишечного тракта.

Лечение с помощью питья минеральной воды применяется при достаточно многих заболеваниях. К ним относятся хронические болезни желудка, кишечника, печени, желчных путей и поджелудочной железы (гастриты, язвенная болезнь, колиты, энтериты, гепатиты, холециститы, панкреатиты) – все в неактивной форме и в фазе затихшего воспаления, а также в послеоперационный период (болезни оперированного желудка, постхолецистэктомический синдром и т. д.). Кроме того, питьевое лечение применяют при болезнях обмена веществ и эндокринных органов (сахарном диабете, ожирении, подагре), при болезнях мочеполовых органов (мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите, простатите).

Пить минеральную воду желательно непосредственно у источника, так как часть полезных свойств воды утрачивается при переливании в сосуд. Конечно, это наилучший вариант, но не всегда возможный. Минеральная вода будет действовать, и разлитая в бутылки, если это настоящая вода, а не подделка. Количество принимаемой воды колеблется от 1 столовой ложки до 1,5 стаканов. Считается, что оптимальная доза

составляет от 0,5 до 1 стакана. Необходимое количество минеральной воды рассчитывается как 3,3 г на 1 кг массы тела больного, принимается вода обычно 3 раза в день. Большой объем минеральной воды иногда назначается при заболеваниях печени, заболеваниях почек и мочевыводящих путей – по показаниям, в зависимости от проведенных обследований и результатов анализов.

Минеральные воды мало- и среднеминерализованные чаще назначают по 200 – 250 мл или 400 – 500 мл на один прием, их следует выпивать в два приема с интервалом 15 – 30 минут между приемами.

При сердечно-сосудистых заболеваниях с неустойчивой компенсацией, при атонии желудка, плохом прохождении пищи через него питье начинают с 1/4, 1/3 или 1/2 стакана и только по мере привыкания к воде переходят к полной дозе.

Обычно минеральная вода пьется в теплом виде (+38 – 50 °С), особенно при заболеваниях органов пищеварения и почек. Теплая вода снимает спазмы мышц внутренних органов и лучше проявляет свое лечебное действие. Углекислые воды (при отсутствии сопутствующих заболеваний органов пищеварения) могут иметь более низкие температуры. Холодные минеральные воды в виде разовых приемов могут использоваться с целью послабления при запорах.

Прием минеральной воды за 15 – 30 минут до еды усиливает секрецию и повышает кислотность желудочного сока, что полезно при гастритах с пониженной кислотностью. При этом температура воды должна быть примерно + 18 – 24 °С. Пить нужно медленно, не торопясь, небольшими глотками, поскольку при пониженной секреции желудочного сока необходимо длительное воздействие на слизистую оболочку желудка и заложенные в ней рецепторы, чтобы стимулировать их.

Прием воды за 1 – 1,5 часа до еды – снижает выделение желудочного сока и уменьшает его кислотность, что рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Таким людям (имеющим повышенную кислотность) воду нужно пить быстро, залпом, чтобы избежать длительного раздражения слизистой желудка и способствовать быстрейшему переходу минеральной воды из желудка в кишечник, откуда она должна тормозить выделение желудочного сока.

Если человек не страдает заболеваниями органов пищеварения или не знает состояния кислотности, то обычно воду пьют за 45 минут до еды. При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с явлениями обострения прием минеральной воды иногда врач может назначить за 30 минут до еды (даже при повышенной кислотности).

Также при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, изжоге, отрыжке, язвенной болезни, хроническом колите со спазмами и диареей, заболеваниях печени и желчевыводящих путей врач может назначить минеральную воду после еды, через 1,5 – 2 часа. При этом вода должна быть теплой: +40 – 50 °С.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки из минеральной воды нужно предварительно выпустить газ, поскольку при данном заболевании газированные напитки строго противопоказаны.

Если прием минеральной воды вызывает послабляющее действие, то дозу уменьшают в 2, а то и в 4 раза (1/2 или даже 1/4 стакана). По мере привыкания организма переходят к полной дозе. Кроме того, поначалу воду можно пить не 3 раза в день, а 2: перед обедом и перед ужином, а можно ограничиться и однократным приемом.

Быстро следует пить слабительные воды, действие которых должно развиваться в кишечнике. При медленном питье воды температура ее может снизиться, поэтому если назначено питье горячей воды, больной, выпив часть содержимого стакана, может заменить остаток новой порцией горячей воды.

При нарушении обмена веществ в сочетании с заболеваниями мочевыводящих путей допускается питье воды, кроме 3 основных приемов, и после приема пищи, а общее количество приемов воды за день может быть доведено до 5 – 6 раз.

Курс лечения обычно составляет от 3 – 4 до 5 – 6 недель. Через 9 – 12 месяцев проводят повторный курс лечения.

Самостоятельно увеличивать дозу приема минеральной воды не нужно, это может вызвать нежелательные побочные явления, привести к обострению основного заболевания.

При некоторых состояниях объем минеральной воды уменьшается до 100 – 150 г на прием. Это бывает при обострении некоторых заболеваний (язвенная болезнь, панкреатит и др.), при склонности к поносам, при гипертонической болезни, при нарушении сердечно-сосудистой деятельности.

Несмотря на большой список заболеваний, при которых минеральная вода помогает, есть и некоторые противопоказания. Нельзя пить эти воды при:

- нарушениях двигательной функции желудочно-кишечного тракта, препятствующих прохождению воды,
- заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, протекающих с отеками,
- болезнях мочевыводящих путей, требующих оперативного лечения.

Если лечение проходит на курорте, то прием минеральной воды (источник, количество, время) назначается врачом с учетом заболевания, его фазы, наличия сопутствующих заболеваний. Наибольшим лечебным действием обладает вода, принятая непосредственно у источника, она сохраняет все целебные свойства. Продолжительность курса лечения 21 день.

При заболеваниях почек и мочевыводящих минеральные воды пьют для усиления мочевыделения, уменьшения болевого синдрома, облегчения отхождения камней из мочеточников. При этом происходит не только выведение воды из организма, но и удаление ненужных минеральных веществ и продуктов азотистого обмена. Минеральные воды растворяют и вымывают скопившиеся в мочевых путях слизь, гной, болезнетворные микробы, способствуют коррекции нарушений минерального обмена. При этом уменьшается камнеобразование, снижается удельный вес мочи, что также является благоприятным фактором для профилактики рецидива камнеобразования. Так проводится профилактика и лечение пиелонефрита, мочекаменной болезни и мочевых диатезов.

Углекислые воды усиливают выделение сока желудка и поджелудочной железы, стимулируют перистальтику желудочно-кишечного тракта, улучшают всасывание пищи, повышают аппетит, при питье курсами приводят к повышению исходно сниженной кислотности желудочного сока. Даже небольшое содержание в минеральных водах углекислоты способствует более быстрому всасыванию и более быстрому выделению ее почками, что является одной из причин мочегонного действия.

Следует знать, что если количество углекислоты превышает индивидуальную норму, то она может стать причиной вздутия живота или отрыжки. В таких случаях следует подождать, пока газы уйдут из воды.

В сероводородных водах их ионы образуют нерастворимые комплексы с ионами

тяжелых металлов (свинец, ртуть, кадмий, кобальт, никель, медь, олово, цинк), ослабляя их токсичное действие и способствуя их выведению из организма. Эти воды снижают желудочную секрецию, оказывают слабительное и желчегонное действие, улучшают иммунный статус. Для приема внутрь применяют слабосульфидные воды с содержанием свободного сероводорода и тиосульфидов 10 – 40 мг/л.

Радоновые воды все чаще используют для питья. Они оказывают болеутоляющее действие, улучшают обменные процессы, облегчают переваривание пищи в желудке и повышают выделение желудочного сока, облегчают работу кишечника, желчных путей. У больных пиелонефритом радонотерапия улучшает иммунитет, клубочковую фильтрацию и выделительную функцию почек.

Хлоридные воды соленые, маломинерализованные, содержат в основном хлор и натрий. Они повышают обменные процессы, оказывают желчегонный эффект, а при длительном приеме способствуют увеличению выделения желудочного сока и его кислотности. В сочетании с ионами кальция оказывают противовоспалительное действие, уменьшают кровоточивость. Употребляют их при заболеваниях пищеварительного тракта, дыхательных путей, нарушениях обмена веществ (сахарном диабете, ожирении, гипотиреозе), заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврологических, гинекологических, кожных, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Хлоридные воды нельзя пить гипертоникам.

В гидрокарбонатных водах гидрокарбонатный ион играет большую роль в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме. В сочетании с ионом натрия гидрокарбонатный ион образует гидрокарбонат натрия (питьевую соду). При нейтрализации соляной кислоты в желудке снижается непосредственное раздражающее действие кислоты желудочного сока на слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки. Ослабевает влияние пепсина желудочного сока на слизистую оболочку пищевода, желудка, дальнего (проксимального) отдела 12-перстной кишки. Гидрокарбонатные воды регулируют секреторную и моторную функции желудка, усиливают или снижают выделение соляной кислоты в зависимости от времени относительно приема пищи, уменьшают спазмы желудка и кишечника, способствуют растворению слизи в желудке. Это, в свою очередь, стимулирует и нормализует состояние печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Присутствие в воде гидрокарбонатных ионов способствует лучшему всасыванию в кишечнике некоторых микроэлементов, в частности железа. В результате приема таких вод (самые известные среди них – «Ессентуки») устраняются диспептические явления (изжога, отрыжка, чувство тяжести в подложечной области и др.). Гидрокарбонатный ион ощелачивает мочу и растворяет слизь в мочевыводящих путях. Основные показания к их применению: гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты, панкреатиты, гепатиты, диабет, хронические циститы, пиелиты, оксалурия, а также хронические бронхиты, ларингиты.

Сульфатные воды содержат сульфат, натрий, магний и кальций. Они снижают кислотность желудочного сока, обладают выраженным влиянием на кишечник, улучшают работу поджелудочной железы. Регулируя стул, устраняя метеоризм и очищая кишечник, эти воды освобождают организм и особенно печень от воздействия различных токсических веществ. Сульфатные воды оказывают выраженное желчегонное действие, выводя с желчью продукты воспаления, желчные кислоты, пигменты, холестерин, что снижает воспалительные процессы в желчном пузыре и препятствует образованию желчных камней. Сульфатные воды применяют при заболеваниях печени,

желчевыводящих путей, сахарном диабете, ожирении. Также они обладают мочегонным эффектом, оптимизируют обмен жиров, белков, углеводов, устраняют метеоризм. Лечение сульфатными водами проводят при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка, холецистите), воспалении поджелудочной железы (панкреатите), нарушениях обмена веществ (сахарном диабете, ожирении, гипотиреозе).

Сульфатные воды могут препятствовать усвоению кальция, и потому их не советуют пить детям и подросткам.

Натриевые воды стимулируют секрецию пищеварительных соков желудочно-кишечного тракта. Ионы натрия стимулируют образование желчи и выделение ее при переваривании пищи.

Калиевые воды усиливают двигательную активность желудка и кишечника. Также калий влияет на синтез белка, действие некоторых ферментных систем, способствует обмену глюкозы. Ионы калия стимулируют гладкую мускулатуру мочевых путей, усиливая их моторную функцию, способствуют продвижению мочевого песка и мелких камешков и удалению их вместе с мочой.

Магниевоы воды влияют на активность более 300 ферментов. Известно, что дефицит магния провоцирует развитие различных заболеваний сердца. Кроме того, он контролирует уровень артериального давления. Наконец, ионы магния необходимы для обеспечения процессов пищеварения, поскольку регулируют моторику желудка и кишечника и способствуют образованию и выделению желчи. Сульфаты магния обладают послабляющим действием. Если в моче находят оксалаты, то прием магниевых вод очень полезен, поскольку магний связывает в моче до 40 % щавелевой кислоты, а недостаток в организме ионов магния проявляется образованием кристаллов оксалата кальция.

Кальциевые воды очень полезны для лечения больных мочекаменной болезнью и мочекаменными диатезами при наличии сопутствующего пиелонефрита. Кальций оказывает противовоспалительное действие и снижает аллергическую настроенность организма, влияет на рост костной ткани, снижает склонность к кровотечениям из слизистых оболочек. Кальций повышает растворимость мочевой кислоты в моче, чем объясняется эффективность лечения мочекишечного диатеза. Минеральные воды, содержащие кальций, также с успехом применяют при многих заболеваниях органов пищеварения.

Железистые воды стимулируют образование эритроцитов, увеличивают содержание гемоглобина в крови, повышают общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, улучшают функции органов пищеварения.

Бромсодержащие воды обладают успокаивающим и обезболивающим действием, эффективны при болях в животе. Бром, являясь конкурентом йода, снижает захват йода щитовидной железой, таким образом способствует профилактике зоба. Бромсодержащие воды употребляются при заболеваниях нервной (неврозах, невралгии, синдроме хронической усталости, бессоннице), сердечнососудистой системы, болезнях обмена веществ.

Бор присутствует в минеральных водах в виде ортоборной кислоты, чаще всего в составе гидрокарбонатных вод. Бор улучшает состояние костей скелета через влияние на активность гормона паращитовидной железы, из-за чего нормализуется обмен кальция, фтора и магния, и предотвращает их чрезмерное выведение из организма. Бор влияет на преобразование в организме витамина D, участвует в синтезе стероидных гормонов:

тестостерона и эстрогена. Борсодержащие воды показаны женщинам в климактерическом периоде, а также пациентам с заболеваниями суставов, после травмы костей.

Йодсодержащие воды снижают воспаления, повышают процессы регенерации, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, оказывают бактерицидное действие. Ионы йода нужны щитовидной железе, которая влияет на основной обмен в организме, стимулирует синтез белка и окисление углеводов и липидов. У больных ожирением йод улучшает жировой обмен. Их пьют при атеросклерозе, заболеваниях щитовидной железы.

Фторсодержащие воды выводят из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов, способствуют укреплению зубной эмали. За счет большого количества фтора они действуют на рост и построение костной ткани зубов, ногтей и костей. Эти воды пьют при заболеваниях органов пищеварения, болезнях обмена веществ, при болезнях зубов (кариесе, хроническом парадонтите и гингивите), замедленном образовании костной мозоли, остеопорозе. Они эффективны при воспалительных заболеваниях почек и образовании там камней.

Кремнистые воды содержат метакремниевую кислоту. Их прием внутрь вызывает мочегонное действие и понижает кислотность желудочного сока. Они оказывают противовоспалительное действие на желудок, улучшают питание слизистых и упругость кожи, способствуют выведению мочевой кислоты. Употребляют их при желудочно-кишечных, кожных заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, болезнях полости рта.

Хлоридно-натриевые минеральные воды применяют при хроническом гастрите вне обострения, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки вне обострения, хронических воспалительных заболеваниях кишечника, печени, желчно-каменной болезни.

Азотно-кремнистые минеральные воды назначают при гастритах, гепатитах, холециститах, дискинезии желчевыводящих путей, пародонтозе (орошение десен).

Мышьяк содержится в минеральной воде в основном в виде мышьяковистой кислоты. Эти воды помогают при нарушениях обмена веществ, хронических заболеваниях печени, желчевыводящих путей, желудка и двенадцатиперстной кишки; положительно влияют на кроветворение. Их применяют при хронических болезнях печени (холецистите, гепатите), различных видах анемий.

Воды с повышенным содержанием органических веществ: битумов и гуминов, положительно действуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей. Эти воды занимают особое место в лечении заболеваний почек и мочевыводящих путей. Они содержат гуминовые и фульвокислоты, которые обладают противовоспалительными свойствами и бактерицидным действием на условно-патогенную микрофлору, кишечную палочку, золотистый и белый стафилококк, протей, синегнойную палочку.

Лечение отдельных заболеваний

При заболеваниях печени эффективно используется щелочно-глауберовые (горькие) воды из-за наличия в них сульфатных ионов. Успешно можно применять воды при гепатитах, холециститах, гепатохолециститах, ангиохолитах, желчнокаменной болезни за

исключением форм, осложненных острыми гнойными процессами, дискинезиях желчных путей функционального характера и др.

Наиболее эффективен курс лечения больных с начальными или скрыто протекающими формами желчнокаменной болезни, больных хроническим рецидивирующим калькулезным холециститом при отсутствии частых приступов и если после хирургического лечения не наступило выздоровление.

Противопоказаниями для питья воды являются все формы обтурационной и гемолитической желтухи, эмпиема желчного пузыря, абсцессы печени, эхинококкозы печени.

Вода для приема внутрь должна быть теплой (+40 – 45 °С), иногда +25 – 30 °С, но никогда нельзя пить холодную воду, так как она может вызвать резкие боли и спазм желчных путей. Величина разовой дозы минеральной воды обычно находится в пределах 200 – 250 мл. В начале лечения можно назначить меньшую дозу (100 – 150 мл).

Многочисленные исследования говорят о том, что все минеральные воды усиливают в большей или меньшей степени поступление желчи в 12-перстную кишку, изменяют ее состав и рефлекторно влияют на различные функции печени через нервную систему.

■ При заболеваниях печени в течение 4 недель полезно пить «Ессентуки» № 4 и № 17, «Боржоми», «Славяновскую» по 1 стакану перед едой. Перед употреблением воду подогреть до +55 – 60 °С.

■ При холецистите и гепатите надо пить «Ессентуки» № 4, «Славяновскую», «Миргородскую», «Боржоми». Начинают прием по 1/2 стакана 1 раз в день, через неделю дозу увеличивают до 2/3 стакана по 2 раза в день, еще через неделю – 2/3 стакана 3 раза в день. Если при этих заболеваниях повышена секреция желудочного сока, минеральную воду надо пить за 1,5 часа до еды, если кислотность нормальная – за 30 минут.

■ Лечение язвенной болезни с помощью ванн с минеральной водой улучшает общее состояние организма и успокаивает нервную систему. Назначаются индифферентные или теплые ванны через день или 2 дня подряд с последующим днем отдыха. На курс лечения делают 10 – 15 процедур.

Язвенная болезнь желудка часто сопровождается повышенной секрецией желудочного сока, поэтому выбирают минеральную воду, которая обладает выраженным тормозящим действием (железноводские воды, «Ессентуки № 4», «Боржоми», «Ижевская», «Славяновская», «Смирновская»). Для снижения секреторной функции желудка минеральную воду дают за 1,5 часа до еды. Минеральную воду перед приемом подогревают до +40 – 45 °С, чтобы убрать из нее углекислый газ, который стимулирует выделение желудочного сока. Кроме того, теплая вода уменьшает боль и улучшает прохождение пищи по желудку. Горячая вода устраняет спазмы мышц желудка.

В некоторых случаях минеральную воду дают больному не только до еды, но и после еды (при появлении изжоги, болей в желудке). Воду дают в основном щелочную каждые 15 – 20 минут небольшими порциями (1/4 – 1/2 стакана).

Если появилось резкое обострение язвенной болезни (рвота, усиление болей и т. д.), то от питья минеральной воды нужно отказаться.

■ При хронических заболеваниях тонких и толстых кишок вне периодов обострения

(кроме язвенных, стенозирующих форм или дизентерии), а также при функциональных расстройствах кишечника (кишечные спазмы, гипотония, атония, вялость кишечника и др.) применяют лечение различными типами минеральных вод.

Выпитая минеральная вода, если она близка температуре тела, из желудка быстро переходит в кишечник. Если у больного имеются поносы, то пить следует воды с малой минерализацией, подогретые до +40 – 45 °С.

Утренний прием можно пропустить и пить воду днем перед обедом или вечером перед ужином. Доза воды вначале должна быть небольшой (1/2 стакана). В дальнейшем, в зависимости от состояния больного, можно перейти к более частым приемам воды (до 3 раз в день), увеличив при этом и величину разовой дозы.

Питье минеральной воды со средней минерализацией и содержанием в ней углекислого газа может быть использовано при лечении некоторых форм запоров.

При лечении атонических запоров лучше пить холодную минеральную воду, а при спастических – горячую.

В случаях привычных запоров или когда стул бывает через 2 – 3 дня, эффективно питье слабительной воды как в чистом виде (1 – 1,5 стакана), так и в смеси со слабоминерализованной водой.

При лечении запоров вместе с минеральной водой нужно соблюдать определенную диету. Обязательно при этом заниматься лечебной гимнастикой и много двигаться, обращая внимание на укрепление брюшного пресса.

Быстрее всего в кишечник продвигаются эссентуковские щелочно-солевые воды, которые уже через 7 – 10 минут появляются в подвздошной кишке.

Маломинерализованные воды, проходя по тонкому кишечнику, быстро всасываются и до толстого кишечника не доходят, за исключением «Эссентуков» № 17 и № 4.

При спастических запорах минеральная вода подогревается и дается в небольшом количестве. Изредка и на короткое время применяют горькие и слабительные воды типа «Баталинской».

Следует помнить, что нельзя нарушать правила приема воды. Например, употребление минеральной воды в большом количестве и недостаточно подогретой, если при этом выбрать неправильное время ее приема, не только не принесет пользы, но и может привести к обострению того заболевания, которое должно быть вылечено.

■ При камнях в почках пьют «Нарзан», «Славяновскую», «Смирновскую», «Эссентуки» № 4 до 1,5 л в день, натошак (за 30 – 40 минут до еды или через 1,5 – 2 часа после), предварительно подогрев до +40 °С. Эти воды снимают воспалительный процесс, выводят песок.

■ При цистите пьют подогретую «Славяновскую» или «Смирновскую» воду по 1 стакану натошак.

■ При диабете утром, натошак, пьют по 2 стакана «Эссентуки» № 17. Выпивать воду нужно в 2 приема с интервалом в 30 – 40 минут. Это единственная из всех минеральных вод, которая стимулирует выделение инсулина и нормализует углеводный обмен.

■ При подагре минеральная вода выводит соли мочевой кислоты, накапливающиеся в суставах, и снимает острые боли. Для лечения этой болезни необходимы воды малой

минерализации, обладающие сильным мочегонным действием, такие как «Липецкая», «Кроленка», «Нарзан». Воду надо пить натощак, 3 раза в день, подогрев до температуры тела, по 1,5 стакана за один прием.

■ Здоровому человеку для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта достаточно выпивать перед едой по 1/2 стакана столовой минеральной воды. Но если есть хоть малейшие проблемы с желудком, то можно принимать только отстоявшуюся воду, подогретую на водяной бане до температуры тела (+36 – 38 °С).

Следует помнить и соблюдать правило: при лечении минеральной водой необходимо сократить в своем рационе любые жидкости – суп, чай, компот. Особенно это важно при гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек. И ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь, даже в виде пива.

Если в процессе лечения возникнут неприятные ощущения в желудке или в печени, ухудшится самочувствие, нужно прекратить прием воды и рассказать об этом лечащему врачу.

Как купить настоящую минеральную воду

Добросовестные производители указывают на этикетке не только категорию воды, но и болезни, при которых данная вода рекомендована к употреблению. В России действуют ГОСТы, в которых оговариваются минерализация и ионный состав каждой конкретной воды, а также место ее происхождения.

Для столовой воды существует специальный СанПиН «Вода питьевая, гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости». В нем указаны нормативы для двух классов воды – первого и высшего. Для первого класса нормативы более слабые, ограничен лишь верхний уровень минерализации, для высшей категории указаны нормы физиологической полноценности, а также специально оговорены содержание йода (200 – 500 мг на литр) и фтора (20 мг на литр).

Минеральная вода может быть разлита в пластиковые и стеклянные бутылки или в большие (19,5 л) поликарбонатные бутылки. Специалисты Института экологии человека и гигиены окружающей среды РАМН считают, что существенной разницы между этими упаковками нет. Единственное – в стеклянных бутылках газированная вода сохраняется дольше, поскольку из пластиковых упаковок газ быстрее выходит в окружающую среду. Срок годности минеральной воды в стеклянной таре – до 1 года, а в пластиковой таре вода становится негодной через полгода.

Хранить нераспечатанные бутылки с минеральной водой надо в горизонтальном положении при температуре от +4 до +14 °С.

В последнее время появилось много подделок минеральной воды. Чаще всего это вода из-под крана, которую искусственно газировывают и разливают в бутылки под известными марками.

Подделку можно отличить по этикетке. Разумеется, этикетка должна быть напечатана качественно, не размытыми буквами и без ошибок. На ней обязательно должна быть информация о сроках и условиях хранения, о сертификации и местонахождении изготовителя, упаковщика, экспортера, а также о номере скважины, из которой была разлита вода. Если это минерализованная вода, произведенная в соответствии с

требованиями ГОСТа, то на этикетке должно быть указано – «искусственно минерализованная».

Производство искусственно минерализованной воды проходит две стадии. Воду могут брать либо из артезианской скважины, либо из водопровода, затем ее подвергают глубокой очистке. Тщательная фильтрация удаляет не только вредные примеси, но и все полезные соли и минералы. Второй этап: такую полностью очищенную от всего воду насыщают солями. Искусственная, или восстановленная, вода по ГОСТу относится к классу безалкогольных напитков и отношения к настоящим минеральным водам не имеет.

Ее лучше пить там, где вода из водопровода вызывает сомнения в своем качестве.

Однако и минерализованная вода может быть произведена с нарушением ГОСТа, она может быть не полностью очищена, там может быть солей меньше или больше... И если пить ее постоянно, то это может привести к отложению солей, нарушению в организме водно-солевого баланса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Итак, повторим еще раз. Этикетка должна содержать следующие сведения:

- страна-изготовитель,
- наименование источника,
- тип – газированная или негазированная,
- наименование фирмы-изготовителя и ее адрес,
- объем в литрах,
- товарный знак,
- химический состав воды,
- назначение воды,
- условия хранения,
- информация о добавках (например, ароматизаторах).

Полученная из источника вода при ее длительном хранении, особенно в открытой посуде, теряет свою температуру и содержащийся в ней газ. Кроме того, в ее полном составе происходят сдвиги, нарушается полное равновесие и соли выпадают в осадок. Вода становится мутной, теряет натуральный вкус, и это отражается на ее лечебных свойствах.

«Золотая» и «серебряная» вода

Этот раздел посвящен воде, которая известна издавна, но не применяется в официальной медицине. Однако у наших предков было много рецептов по использованию такой воды при лечении различных заболеваний.

«Золотая» вода

Для изготовления «золотой» воды в золотой сосуд наливали родниковую воду и оставляли его на весь день под прямыми солнечными лучами. После заката сосуд плотно накрывали золотой крышкой и убирали в темное место. Эту жидкость пили, ею умывались и готовили на ее основе лекарства. Но что особенно интересно, женщины три

раза в день делали своеобразные ванночки для рук, погружая их по локоть в теплую жидкость. Считалось, что такие процедуры делают женщину работающей и умелой во всех хозяйственных делах.

«Золотую» воду можно приготовить быстро и просто. Для этого нужно в эмалированную посуду налить 2 стакана воды, поместить в нее любое золотое, без камней или инкрустаций, изделие, весом 3 – 5 граммов и поставить на огонь. Кипятить жидкость нужно до тех пор, пока не выкипит ее половина. «Золотая» вода готова!

Применять «золотую» воду можно как внутрь, так и наружно, но необходимо помнить, что любое лекарство может стать ядом, если его использовать неправильно. Справедливо это, естественно, и по отношению к «золотой» воде.

«Золотая» вода помогает при лечении следующих заболеваний:

- аритмия, сердечная недостаточность, реабилитация после перенесенного инфаркта;
- радикулит, ревматизм, остеохондроз;
- все виды растяжений;
- климакс, нарушения менструального цикла;
- отеки;
- склероз;
- нервная слабость, хроническая усталость;
- заболевания волос.

«Золотая» вода применяется в настоях с различными лекарственными растениями, усиливая их действие.

■ При тахикардии и неврозах сердца рекомендуется настойка цветков боярышника. 1 столовую ложку цветков или плодов залить одним стаканом водки. Настаивать неделю, процедить. Принимать по 20 – 25 капель с «золотой» водой 3 – 4 раза в день.

■ Тонизирующие средства при сердечной слабости:

- 1 столовую ложку свежих молодых листьев клена заварить в стакане кипяченой «золотой» воды, настоять на горячей плите 30 минут, не доводя до кипения, процедить и оставить остывать. Принимать по 1/2 стакана 3 – 4 раза в день;
- 2 чайные ложки шишек хмеля залить 200 мл кипяченой «золотой» воды, настоять, укутав в махровое полотенце на 30 – 40 минут, процедить. Следует принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

■ При нарушениях сердечного ритма и болях в сердце принимать «золотую» воду с добавлением настоя мяты в соотношении 1:1 три раза в день по 1 чайной ложке за 40 минут до еды. Во время лечения нужно следить за пульсом (у здорового человека количество ударов не превышает 60 – 80 ударов в минуту) и прекратить прием, когда пульс станет равномерным.

■ При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20 – 30 г (2 – 3 десертные ложки) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в 0,5 л «золотой» или «серебряной» воды.

■ Гипертоническая болезнь лечится и таким средством: 100 г сухой измельченной травы пастушьей сумки залить 0,5 литра 70%-го спирта, настаивать в темном месте 8 дней,

периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25 – 30 капель, запивая «золотой» водой, 3 раза в день перед едой.

■ При гипертонии в начальных стадиях: 1 столовую ложку пустырника, 2 – 3 ст. л. крапивы настоять в стакане «золотой» воды. Пить в течение дня по глотку.

■ При неврозах: 1 чайную ложку семян сельдерея настаивать в 2 стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 – 4 раза в день.

■ При неврозах: 1 ст. л. корневищ и корней валерианы настаивать 12 часов в закрытой посуде в 1 стакане «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 – 4 раза в день до еды.

■ При неврозах: 2 ч. л. травы пустырника настаивать 6 – 8 часов в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 2 ч. л. 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При неврозах: смешать по 1 ст. л. крапиву (собранную во время цветения), цветы бузины и календулы. Настаивать в трех стаканах «золотой» воды. Выпивать в течение дня, каждый раз делая небольшой глоток.

■ Отеки при болезнях почек можно снять: 0,5 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «золотой» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ Болезни суставов: 1 столовую ложку листьев грецкого ореха залить 1 стаканом кипяченой «золотой» воды. Настаивать два часа в закрытой посуде. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

■ При болезнях суставов: для лечебных ванн 200 – 250 г листьев грецкого ореха кипятят в 1 литре «золотой» воды. Температура воды в ванне должна быть примерно +38 °С. Время процедуры – 15 минут.

■ При ушибах: хлопчатобумажную ткань сложить в несколько слоев, окунуть ткань в теплую «золотую» воду, разбавленную пополам с соком подорожника (сок можно заменить настоем) и приложить к больному месту. Как только компресс остынет, снова замочить его в теплой «золотой» воде. Процедуру повторять не менее 10 раз.

■ Грибковые заболевания кожи: помогают целебные «золотые» ванны. В небольшую емкость положить 100 г сухой или 600 г свежей (любой – календулы, ромашки, мяты, Melissa) травы, залить 2 литрами «золотого» кипятка. Смесь потомить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить и вылить в ванну. Температура воды должна быть +36 – 38 °С. Продолжительность приема процедуры 20 минут. После принятия ванны нужно сделать «золотое» обтирание, которое следует приготовить заранее: в 1 литре «золотой» воды растворить 1 столовую ложку поваренной соли и 1 столовую ложку уксуса. Жесткую губку обмакнуть в раствор и, начиная с кончиков пальцев ног, легкими массажными движениями протирать тело. По окончании процедуры

хорошенько растереться жестким махровым полотенцем.

■ При грибковых поражениях кожи: для снятия напряжения перед сном приготавливают такую ванну: полбрикета экстракта хвои растворить в 1 л холодной «золотой» воды, вылить в ванну и принимать ее 10 минут. Температура воды +34 – 35 °С. Эту процедуру нужно делать непосредственно перед сном. «Золотое» обтирание лучше не делать, а оставить его для утреннего душа.

■ При ожогах: очень полезно смазывать кожу соком граната, разведенным 50%-ной «золотой» водой.

■ Слизью от разваренной в «золотой» воде коры липы смачивать марлю и прикладывать к обожженным участкам кожи.

«Серебряная» вода

Приготовить «серебряную» воду в домашних условиях совершенно не трудно. Для этого необходимо положить серебряную столовую ложку в двухлитровый стеклянный графин на ночь. Серебряную ложку можно заменить любым количеством серебряных предметов, главное, чтобы они по весу составляли столько же серебра, сколько весит столовая серебряная ложка (50 – 60 г). Однако при таком приготовлении вы не будете знать, какая концентрация серебра в воде и насколько оно действенно. Сейчас проще купить в аптеке концентрат «серебряной» воды и развести его в воде в правильной пропорции (они указаны ниже). Можно использовать также родниковую воду или сырую, но обязательно очищенную с помощью фильтра воду из-под крана.

На 100 г воды взять 1 чайную ложку (3 мл) аптечного концентрата: получится «серебряная» вода с концентрацией серебра 1,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 чайную ложку (3 мл) аптечного концентрата – будет «серебряная вода» с концентрацией 0,1 мг/л.

На 100 г воды взять 1 десертную ложку (6 мл) аптечного концентрата: на выходе «серебряная вода» концентрации 2,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 десертную ложку (6 мл) концентрата – получится «серебряная» вода концентрации 0,2 мг/л.

На 100 г воды взять 1 столовую ложку (9 мл): на выходе «серебряная вода» концентрации 3,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 столовую ложку (9 мл): концентрация «серебряной» воды 0,3 мг/л.

Для употребления внутрь серебряная вода разводится в сырой фильтрованной воде комнатной температуры. Только при расстройствах желудка концентрат нужно разводить в кипяченой воде.

Кроме того, сейчас продаются приборы (ионаторы), которые позволяют получать дома серебряную воду в точной нужной пропорции.

Хранить концентрат или большое количество раствора нужно в закрывающейся стеклянной, обязательно светозащищенной посуде (закрытой пищевой фольгой или черной фотобумагой) в течение не более 3 месяцев. Перед употреблением бутылку нужно

взбалтывать.

«Серебряная» вода может быть питьевая – в ней концентрация ионов серебра составляет 35 мкг/литр. Такая вода по санитарным нормам разрешена для употребления в пищу (СанПиН 2.1.4.539-96 допускает содержание серебра в питьевой воде до 50 мкг/литр). В первую очередь такую воду используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также питьевая серебряная вода используется для приготовления пищи, для лучшего сохранения домашних заготовок (маринадов, варений и солений). Очень хорошо обрабатывать ею детские игрушки и посуду для защиты их от бактерий. Она используется в настоях лекарственных трав, которые будут приведены ниже.

Концентрат «серебряной» воды – это вода, в которой концентрация ионов серебра составляет 10 000 мкг/литр. Ей можно пользоваться для ингаляций при бронхо-легочных заболеваниях, а также в косметических целях для умывания.

Применение серебряной воды в медицине очень разнообразно:

- в хирургической практике (при инфекционном поражении костей, мышц, суставов, лимфатических узлов и других органов),
- в глазной практике (при конъюнктивите, блефарите, кератите, воспалении слезного мешка и других воспалительных процессах),
- в ЛОР-практике (при поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, мастоидите, фарингите, ларингите, гайморите, тонзиллите и рините, а также при различных формах ангины и гриппе),
- в педиатрии (дезинфекция воды для купания детей, дерматозы, детская экзема, ожоги),
- в лечении заболеваний внутренних органов (при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с повышенной кислотностью, сопровождающихся изжогами, а также при лечении неврозов с увеличенным выделением желудочного сока, энтерита и колита, при эндокринологических заболеваниях и нарушении обмена веществ: диабет, диатезы),
- в акушерско-гинекологической практике (при лечении различных воспалительных процессов слизистой оболочки и трещин сосков),
- в лечении кожных заболеваний (фурункулез и грибковые поражения кожи),
- в стоматологической практике (при лечении стоматита, гингивита и других заболеваний полости рта),
- наружное применение (гнойные раны, гнойничковые заболевания кожи, ожоги, дерматозы, экзема, вульвагиниты, геморрой).

Питьевые профилактические растворы серебра улучшают состав крови, удерживают кальций и фосфор в крови, предупреждают отложение солей на стенках сосудов и суставов, повышают иммунитет, предупреждают инфекционные заболевания.

Содержание в питьевой воде серебра регламентируется СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества» (содержание в воде серебра не более 0,05 мг/л) и СанПин 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества» (содержание в воде серебра не более 0,025 мг/л). Равноценный класс вредности имеют растворенные в воде никель и хром.

Для бактерицидного действия серебра требуются достаточно большие концентрации (около 0,015 мг/л, а при малых концентрациях оно оказывает только бактериостатическое действие, то есть останавливает рост бактерий, не убивая их. Однако споры микроорганизмов к серебру практически нечувствительны. То есть грязную воду серебро

не очистит, оно может сохранить только чистую изначально воду от заселения микробами.

И еще: без надобности пить серебряную воду не следует. Серебро – тяжелый металл, стоит в одном ряду со свинцом, кобальтом, мышьяком и другими веществами. Как и другие тяжелые металлы, серебро способно накапливаться в организме и вызывать серьезные отравления (аргирозы).

■ Для профилактики внутренних болезней нужно сделать «серебряную» воду концентрации 0,1 – 0,5 мг/л. Пить по 100 мл 3 – 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды в течение 3 месяцев.

■ Для лечения внутренних болезней применяется концентрация «серебряной» воды 0,5 – 5,0 мг/л. По 100 мл принимают 3 – 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды. Курс – 3 месяца. Применяется при пищевом отравлении, метеоризме, при послеоперационных рецидивах в почках, печени, кишечнике (свищи). При тяжелых формах этих заболеваний концентрация раствора увеличивается до 5 – 10 мг/л.

■ При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритов с повышенной или пониженной кислотностью, энтеритов, холецистита, эндокринных заболеваний, диабета, диатеза, экзем первые 10 дней концентрация «серебряной» воды – 10 мг/л, следующие 3 недели – 5 мг/л. По 100 мл принимают 3 – 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды. Курс – 3 месяца.

■ Добавление серебряной воды в лекарственные настои, молоко, соки продлевает срок их хранения в несколько раз.

■ Для профилактики заболеваний перед и во время эпидемий гриппа, в периоды сильных стрессов нужно пить самый слабый раствор «серебряной» воды за 20 – 30 минут до еды.

■ Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

■ При ангине: сок свежих ягод черной смородины разбавить «серебряной» водой. Применять для полоскания горла.

■ При ангине: натереть на терке 1 стакан свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать, разбавить «серебряной» водой, прополоскать им рот, горло и немного проглотить (1 – 2 ст. л.).

■ При болезнях горла сделать настойку зверобоя обыкновенного (30 г травы на 100 г спирта или стакан водки) и 40 капель этого настоя развести в 1/2 стакана «серебряной» воды для полоскания горла.

■ При ревматизме: принимать внутрь по 1 – 2 г (50 – 100 капель) после еды 3 раза в день настойку: 1 часть цветков боярышника на 10 частей 70%-го спирта, 100 мл «серебряной» воды. Настаивать неделю. Цветы боярышника следует собирать в начале их распускания.

■ Свежей травой череды или настоем (4 столовые ложки на 3 стакана «серебряной» воды) натирать воспалившиеся суставы. Можно делать компрессы.

■ Нарезанные корень лопуха и цветы лугового клевера настоять на «серебряной» воде и принимать по 1 стакану 4 раза в день от туберкулеза.

■ Заварить 1 чайную ложку корня девясила, 1 чайную ложку листьев мать-и-мачехи в 1 стакане «серебряной» воды. Принимать внутрь 3 раза в день при кашле.

■ При бронхите: 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день, слегка разбавив «серебряной» водой, за 30 минут до еды.

■ При бронхите: натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю, слегка разбавить «серебряной» водой, смешать 250 г сока редьки с 200 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. л. перед едой и перед сном.

■ При бронхите: принимать 4 раза в день по 2 ст. л. сока свежей травы тысячелистника, слегка разбавленного «серебряной» водой.

■ Снизить температуру помогает сок апельсина или клюквы, слегка разбавленный «серебряной» водой; хороший эффект дает прием растертых с «серебряной» водой плодов (ядер) лесного орешника.

■ При бронхите: две головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л «серебряной» воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

■ При бронхите: 1 чайную ложку травы багульника настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

■ При бронхите: 3 столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При бронхите: 15 г листьев мать-и-мачехи настоять в одном стакане «серебряной» воды. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

■ Простудные заболевания: 2 луковицы среднего размера очистить, мелко нарезать, добавить 1/4 стакана сахара, 1/2 стакана «серебряной» воды. Варить до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа.

- Насморк: сок свеженатертой свеклы смешать с равным количеством меда, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать по 1/2 стакана 3 – 4 раза в день.
При хроническом насморке спринцевать нос настоем шалфея на «серебряной» воде.
- Кашель: сок клюквы с медом, разбавленный «серебряной» водой, принимать в теплом виде.
- При простуде: нарезать очень тонкими ломтиками 6 – 8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик сахаром. Через 12 часов появится сок. Сок отжать, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать по 1 ст. л. каждый час. (Противопоказано при заболеваниях печени и сердца.)
- При простуде: спиртовую настойку эвкалипта принимать по 20 – 30 капель на полстакана «серебряной» воды 3 раза в день.
- Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп из брусничного сока с сахаром или медом, слегка разбавленный «серебряной» водой.
- При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20 – 30 г (2 – 3 десертные ложки) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в 0,5 л «золотой» или «серебряной» воды.
- При гипертонии: 3 ч. л. травы пастушьей сумки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 – 2 ст. л. 3 – 4 раза в день.
- При гипертонии: сок плодов грейпфрута, слегка разбавленный «серебряной» водой, принимать 3 раза в день, за 30 минут до еды.
- При гипертонии: виноградный сок регулирует кровообращение: понижает высокое кровяное давление, повышает низкое, приближая в обоих случаях к норме. Его рекомендуется принимать слегка разбавленным «серебряной» водой 3 раза в день: утром – натощак, за час до еды перед обедом и ужином. Сок начинать пить с 1 стакана за прием и доводить разовую дозу до 2 стаканов. В этот период не рекомендуется употреблять жирное мясо, молоко и спиртные напитки.
- При гипертонии: 2 ч. л. травы пустырника настаивать 6 – 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды. Принимать по 1/2 стакана 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.
- При гипертонии: 1 ч. л. сухих корневищ с корнями девясила настаивать 8 часов в 1 стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.
- При гипертонии: очистить от кожуры 100 г грецких орехов, протереть на мелкой терке, смешать с небольшим количеством «серебряной» воды и с 1/2 столовой ложки меда. Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день.

■ При гипотонии: 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы обыкновенной настаивать 4 часа в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стакана 2 – 3 раза в день за 20 минут до еды. Через 20 дней сделать перерыв на 10 дней, потом сеанс лечения можно повторить.

■ При стенокардии: 1 ст. л. пустырника, 2 – 3 ст. л. крапивы настоять в 1 стакане «серебряной» воды. Выпить за 3 приема в течение дня.

■ При неврозах: 1 ст. л. корневищ и корней валерианы настаивать 12 часов в закрытой посуде в 1 стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день до еды.

■ При неврозах: смешать по 1 ст. л. крапиву (собранную во время цветения), цветы бузины и календулы. Настаивать в 3 стаканах «серебряной» воды. Выпить в течение дня.

■ Нервная слабость (в качестве тонизирующего, возбуждающего средства): 1 ч. л. семян сельдерея настаивать в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день.

■ При гастрите: чагу сразу после сбора высушить при температуре около +50 °С. Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя: 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в сутки.

■ При гастрите: 1/2 ч. л. мелко истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При гастрите: 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахарного песка или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При гастрите: пить морковный и картофельный соки, разбавленные «серебряной» водой. Соки готовить каждый день, чередуя овощи. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

■ При геморрое: сок свежей рябины пить продолжительное время 3 раза в день по 30 – 50 мл с добавлением сахара и запивая 1 стаканом «серебряной» воды.

■ Промывать геморроидальные места холодной «серебряной» водой, разбавленной настоем календулы.

■ Внутренние (желудочные, кишечные, геморроидальные) кровотечения и

кровоизлияния. Сбор кровоостанавливающий: трава пастушьей сумки (1 часть), трава хвоща (1 часть). 2 ч. л. смеси настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить, добавить 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана через день.

■ При запорах: употреблять в пищу вареную свеклу, свекольный или шпинатный соки. Эти соки нужно смешивать с морковным и сельдерейным соками, разбавлять «серебряной» водой и пить много раз в день.

■ При запорах: 3 ст. л. толокна, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. поваренной соли хорошо перемешать. Разбавить «серебряной» водой и выпить за один раз.

■ При запорах: летом принимать 6 раз в день по 1 ст. л. свежего сока золототысячника, или одуванчика, или обоих растений, смешанных вместе и разбавленных «серебряной» водой. Зимой рекомендуется прием настоя из этих растений не менее 5 раз в день. Обязательно настаивать нужно на «серебряной» воде.

■ При поносе: сделать настой дубовой коры. 1 ч. л. молодой коры настаивать 6 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 – 4 раза в день.

■ Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: настойку из 50 г березовых почек на 0,5 л водки выдерживать 10 суток. Принимать по 0,5 ч. л., запивая 1 стаканом «серебряной» воды 3 раза в день, за 20 минут до еды.

■ При язвенной болезни: 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 – 3 раза в день за 20 минут до еды.

■ При язвенной болезни: 1 столовую ложку свежих корней и листьев сельдерея настоять в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ Отеки при болезнях почек: 0,5 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ Почечно-каменная болезнь: 1 ч. л. льняного семени вскипятить в 1 стакане воды. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 недель. Перед приемом смесь разбавить «серебряной» водой, можно добавить лимонный сок.

■ При почечной колике: 0,5 ч. л. истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. л. 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ При почечной колике: ягоды черники, настаивать на «серебряной» воде. Принимать 3 раза в день перед едой по 0,5 стакана.

Автор: Юрий Константинов

Издательство: Центрполиграф

ISBN: 978-5-227-03037-5

Год: 2011

Страниц: 160