

*ПАЦИЕНТ*

# ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

водные, солнечные,  
песочные, воздушные



СЕРИЯ «ПАНАЦЕЯ»

**В. Д. Казьмин**

# **ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

- ВОДНЫЕ**
- СОЛНЕЧНЫЕ,**
- ПЕСОЧНЫЕ,**
- ВОЗДУШНЫЕ**

Ростов-на-Дону  
Феникс  
2005

УДК 615.83

ББК 53.54

КТК 341

К 14

**Казьмин В. Д.**

**К 14** Лечебные ванны в домашних условиях: водные, солнечные, песочные, воздушные / В. Д. Казьмин. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 186, [1] с. : ил. — (Панацея).

ISBN 5-222-07571-0

В книге автор дает характеристику всевозможных целебных ванн, которые легко приготовить в домашних условиях. Это гидрованны, аэрованны, а также солнечные, песочные и грязевые ванны.

Подробно описаны многочисленные заболевания, при которых такие ванны окажут хорошее лечебное и профилактическое воздействие. Приводятся научно обоснованные показания и противопоказания для домашнего применения ванн.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.83

ББК 53.54

ISBN 5-222-07571-0

© Казьмин В.Д., 2005

© Оформление:

изд-во «Феникс», 2005

Весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы не укорачивать ее.

*Фейхттерслебен, австрийский  
врач, писатель и философ XIX в.*

## ОТ АВТОРА

В последние годы становится чрезвычайно распространенным не всегда оправданное назначение многочисленных лекарств (ряд из которых, особенно импортного происхождения, имеет довольно сомнительную репутацию), которые не так уж и редко приводят к возникновению тех или иных серьезных осложнений — подавлению функций многих обменных процессов, появлению лекарственных болезней (язва желудка, внутренние кровотечения, различного рода аллергические недуги и т. д.).

По данным американских ученых, от различного рода медикаментов (не от болезней!) умирает в год в США около 200 тысяч человек. Соответствующие цифры характерны и для других стран, в том числе и для нашей. Это и понятно, ведь лекарство — оружие обоюдоострое. По-гречески «фармакон» означает и лечебное средство, и яд. Да и в старом русском языке «зелье» — и лечебный, и ядовитый напиток.

Научно-технический прогресс в области медицины нисколько не умаляет использование в наше время известных издревле естественных лечебных средств; снабдий растительного и животного происхождения, лечебных грязей, глины, песка, озокерита, водорослей, серебряной, живой и мертвой воды и многих других. И, конечно же, целебных ванн — водных, воздушных, солнечных и др.

Несмотря на то что перечисленные лечебные средства известны людям не одно тысячелетие, к их научному изучению приступили лишь в конце XIX в. Сейчас ученые практически всех стран мира пришли к однозначному выводу: естественные, натуральные

методы и способы лечения в большинстве случаев не только не уступают по своей эффективности воздействию на больные органы и ткани их препаратам аптечного происхождения, но и по ряду показателей превосходят их. И к тому же, как правило, лишены серьезных побочных эффектов.

Уровень современного развития медицины и других фундаментальных наук позволили понять физико-химические особенности различных целебных средств природы, в том числе и теплоносителей, к которым относятся грязи, парафины, озокерит, бишофит и им подобные натуральные лекарственные продукты, включая и ванны. Это позволило достичь высокого лечебного эффекта при их применении больными с различными заболеваниями и предотвратить те осложнения, которые могут возникнуть при неправильном использовании этих лекарств.

Вот почему мы все чаще и чаще начинаем вспоминать и переосмысливать рецепты наших предков. Такой поворот в сторону старинных традиционных методов лечения свойственен не только России: каждый пятый европеец и американец используют в настоящее время натуральную или альтернативную медицину. Все большее доверие оказывается природным, растительного, животного и минерального происхождения, целебным препаратам, к которым относятся целебные воды, грязи, глины, песок (да и земля) и, конечно же, различного рода продукты минерального пресноводного и морского происхождения (илы, сапропели, водоросли и др.). С древнейших времен целебными считались (и продолжают считаться) лечебные ванны на дому.

В медицинской литературе при определении понятий большинства из вышеуказанных средств давно укоренился термин «теплоносители». Однако это не значит, что указанные лечебные продукты и процедуры обладают единственным тепловым свойством. Конечно, их характеризует и объединяет высокая теплоемкость и малая теплопроводность, то есть, будучи нагретыми

до относительно высокой температуры, они медленно отдают тепло тканям. Но эти средства главным образом имеют высокую биологическую активность, влияя на многие обменные процессы в организме.

В предлагаемой широкому читателю книге автор постарался дать всестороннюю характеристику вышеуказанных натуральных средств и методов лечения и профилактики. Будут подробно описаны многочисленные заболевания, при которых ванны и им подобные природные целители оказывают хорошее лечебное и профилактическое воздействие на больные органы и ткани. Приводятся научно обоснованные показания и противопоказания как для курортного, так и для домашнего применения ванн (в том числе грязевых, глиняных, солнечных, воздушных и др.) при наиболее часто встречающихся заболеваниях.

Выполняя надлежащим образом рекомендации лечащего врача при том или ином недуге и внимательно прислушиваясь к советам народных целителей, использующих тысячелетний опыт своих предков-лекарей, вы, проявив настойчивость, избавитесь от болезней, а если они носят хронический характер, предупредите их обострение и дальнейшее прогрессирование. Ибо, как еще в XIX в. говорил американский издатель и писатель Д. Лоример, «промедление с легким делом превращает его в трудное, промедление же с трудным делом превращает его в невозможное». И эти слова полностью относятся к больным. А среди соратников Гиппократу девизом была такая фраза, ставшая крылатой в медицинском мире: «Устрани причину болезни — уйдет болезнь».

# ЧАСТЬ I. САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВАШ ЛЕКАРЬ — ПРИРОДА

## 1. С ПОМОЩЬЮ ОФИЦИАЛЬНОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Мода на здоровый образ жизни распространяется во всех странах. Люди все больше убеждаются, что лучше болезни предупреждать, чем их лечить, а если все-таки приходится лечить, то делать это надо своевременно, ибо болезнь может перейти в хроническую, трудно излечимую форму.

В середине прошлого века мы довольно мало знали о болезнях и лекарствах, практически полностью полагаясь на знания врачей и следуя их предписаниям (как правило, бесплатным). Мы радовались успехам медицинской науки и открытию новых лекарственных форм, средств и методов лечения. Но к концу прошлого века картина несколько изменилась. Волей-неволей мы стали более подкованными в вопросах медицины, как теоретической, так и практической, перестали путать гайморит с геморроем и наконец узнали, что такое предменструальный синдром и что такое СХУ (синдром хронической усталости). Однако от этих ли знаний или от чего другого, но мы стали меньше доверять врачам и особенно их рекомендациям, которые, ко всему прочему, теперь даются по большей части за деньги. Едва ли не каждый месяц объявляемые сенсации и панацеи от болезней века, а также неэтичная реклама («излечиваем диабет», «излечиваем рак») подрывают интерес к новой лекарственной продукции, особенно к БАД (биологически активные добавки), и заставляют с

подозрением относиться ко всем нововведениям. Это народное мнение стали разделять и врачи. Вот что по этому поводу говорил в свою бытность наш министр здравоохранения Ю. Шевченко: «Отношусь к рекламе лекарств негативно. 80% препаратов, которые нам навязываются, никому не нужны. В лучшем случае они безвредны. Но официальную рекламу еще можно рекламировать. А что вы сделаете с агентом в очереди в больнице, который как бы между прочим начинает рекламировать какой-то препарат или добавку. В результате люди, попадая к врачу, начинают чуть ли не силой требовать от него выписать чудо-лекарство».

По оценкам российских таможенников, до 90% ввозимых в нашу страну биологически активных добавок — контрабанда или фальшивка. «Никто не может сказать точно, что в них. И часто в капсулах БАД оказываются просто опилки...» — заявил недавно председатель Государственного таможенного комитета И. Шукашвили.

Журнал Американской медицинской ассоциации опубликовал неутешительные результаты проведенного им специального исследования. Из него явствует, что ежегодно более двух миллионов американцев страдают от побочных эффектов вследствие применения лекарственных аптечных препаратов. Более 100 тысяч их просто гибнут по этой причине. Вот почему в ряде стран сейчас все чаще начинает звучать призыв: «Назад — к природе!», «Врачевать в союзе с природой!»

Один известный американский ученый-натуропат сказал: «Только у человека есть своего рода «встроенный механизм», который сам заботится о своих нуждах, сам осознает, что с ним происходит, и сам помогает себе, если только мы не мешаем ему. В человеческом организме заложена сила регенерации. Иногда эта сила блокирована или недоразвита. Самое важное, что врач может сделать для своего пациента, это оценить, насколько тот способен включить эту силу на полную мощность... Лечение будет более эффективным... если



подключить естественное стремление организма к выздоровлению...» И этому естественному стремлению организма к здоровью поможет растительный мир, в том числе и наши друзья — деревья.

Вот почему мы все чаще начинаем вспоминать старые рецепты наших бабушек и прабабушек, знахарей и ведунов, а если и покупаем лекарства, то больше обращаем внимание на альтернативные официальной медицине целебные снадобья — травы, настои и различного рода другие фитопрепараты. Такой поворот в сторону традиционных народных методов лечения свойственен не только России: каждый пятый европеец и американец регулярно используют натуральную, или альтернативную, медицину. Все больше доверия оказывается природным, растительным препаратам, которые, в отличие от синтетических, может, и не дают быстрого эффекта, но и не обладают такой высокой концентрацией химически активных веществ, а значит, и серьезными побочными действиями.

Среди природных методов и способов лечения издавна видное место занимало водолечение, неотъемлемой частью которого были бани и ванны. И врачи древности знали в них толк. Хорошо знали они о показаниях и противопоказаниях к назначению различных способов и методов водолечения. Знали наши древние эскулапы и о целительном действии солнечных, грязевых, песочных, воздушных ванн и успешно ими пользовались при лечении многих недугов. Использовались и используются минеральные, газовые и другие ванны в домашних условиях. Такие водные процедуры рефлекторно воздействуют на определенные нервные зоны, ответственные за работу того или иного органа или ткани. Применялось и применяется закаливание прохладными и холодными ваннами. И обо всем этом мы подробно расскажем своим читателям.

Само собой разумеется, давая рекомендации по лечению и профилактике тех или иных болезней, мы не отрицаем роли врача в этом серьезном деле, ибо он,

проведя необходимые исследования, правильно устанавливает диагноз, а значит, и назначает соответствующее лечение нужными медикаментами, как правило, аптечными. При этом следует отметить такую важную деталь, что сегодня все больше врачей являются сторонниками народной медицины, убеждаясь с каждым разом в том, что ее природные лекарства в ряде случаев не уступают аптечной химии, а к тому же лишены по сравнению с ней видимых побочных эффектов.

## 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

В течение многих тысячелетий наблюдая и познавая природу, ее растительный и животный мир, многократно экспериментируя, наши предки по крупицам накапливали знания о различных свойствах целебных продуктов, получаемых из листьев, стеблей, плодов, почек, коры, корней различных растений. Древние врачеватели хорошо знали об удивительной способности окружающей флоры излечивать многие болезни, предупреждать их развитие. Не зная, например, что цинга — болезнь, обусловленная дефицитом витамина С в организме, не зная, что колючие иголки хвойных деревьев содержат в большом количестве именно этот витамин, наши ведуны и знахари с большим эффектом использовали целебные свойства хвойных деревьев для излечения страдающих от цинги. Именно древние врачеватели, прежде всего славяне, рекомендовали людям высаживать вокруг своих домов рябину, ибо считалось, что это дерево хранит от бед, болезней и дурного глаза. Хорошо знали они и о том, что рябина повышает аппетит у худосочных людей, что она снимает головную боль у гипертоников, помогает женщинам при обильных месячных, вызывающих снижение гемоглобина в крови, что приводит к развитию малокровия (анемии). Как видим, наши древние эскулапы хорошо знали об общих целебных свойствах, о бактерицидном действии не только хвойных, но и других видов деревьев.

С древних времен наши предки для укрепления здоровья и исцеления от многих болезней использовали и «неживую» силу природы: воду, воздух, солнце, металлы, камни. Широко они пользовались и такими физиотерапевтическими методами лечения, как ванны.

Ванны: водные, грязевые, минеральные, глиняные, песочные, солнечные, воздушные — были людям известны с глубокой древности, а точнее за несколько тысяч лет до новой эры. Многим из нас известно, что фараоны и другие царствующие особы и лица, приближенные к ним, имели в своих домах ванны, похожие на мини-бассейны, где вода подогревалась до нужной температуры, а в нее, при надобности, по указанию придворных врачей, добавлялись нужные настои и отвары из целебных трав. Народы, проживающие на берегах морей и океанов, пользовались и водорослевыми ваннами, добавляя в большую, заполненную теплой водой кадучку выброшенные на берег бурые (главным образом) водоросли, из которых предпочтение отдавалось ламинариевым видам, то есть морской капусте. Такие ванны практиковались издревле при лечении ревматизма, различных полиартритов. А народы Севера для ванн использовали иглы хвойных деревьев. Такого рода ванны, как правило, приносили выздоровление или заметное облегчение больным.

С древних времен использовались и солнечные ванны, оказывающие определенный биологический эффект на организм больного. При этом врачи и другие целители тех времен умели дозировать как время воздействия солнечной ванны, так и общее количество облучений. Тогда и родилась наука, известная под названием гелиотерапии (от греч. *helios* — солнце, *therapeia* — лечение). В Древнем Египте при домах зажиточных людей устраивали террасы для облучения тела солнцем. Создавались и галереи для приема солнечных ванн. Отец научной медицины Гиппократ в своих трудах подробно описывает рекомендации по применению солнечных облучений с лечебными целями. Авиценна

(Ибн-Сина) считал, что солнечные ванны предохраняют от болезней.

Особенно широкое применение солнечных ванн получило в XIX в., когда начали публиковаться научные труды по гелиотерапии.

С незапамятных времен народы использовали с лечебно-профилактическими целями и воздушные ванны, то есть лечились с помощью аэротерапии (греч. *aer* — воздух, *therapeia* — лечение). Часто пользовались таким видом терапии на открытых верандах, балконах, не говоря уже о лечении свежим воздухом во время прогулок, спортивных игр. После таких ванн люди чувствовали себя более бодрыми, поскольку их организм насыщался кислородом воздуха. При этом действовал и эффект закаливания прохладным воздухом. Кроме того, воздушные струи действовали рефлекторно на нервные окончания кожи, через которые лечебные импульсы достигали больного органа. В солнечные дни к этим эффектам добавлялась целебная лучистая энергия. Таким образом, больной одновременно пользовался как воздушной, так и солнечной ванной.

В домашних условиях пользовались и грязевыми ваннами. Обычно для этой цели в дом привозили сухое грязевое вещество, которое в определенном количестве добавляли в ванну. С этой же целью применялась и глиняная ванна. Часто такие ванны применялись изолированно для конечностей, пораженных полиартритами.

С давних времен широкое распространение получила и псаммотерапия — лечение песочными ваннами, которые можно с успехом проводить и в домашних условиях, например, при лечении больных суставов, мышц, печени.

Вот что нам удалось найти в рукописях давно прошедших времен.

Среди монастырских рецептов оздоровления с хорошим результатом применялись ванны с квасцами и содой, которые помогали больным, страдающим варикоз-

ным расширением вен, тромбофлебитом, варикозными язвами. Для этой цели на 10 л воды берется по 1 столовой ложке квасцов и соды. Можно такие ванночки применять и местно (вместо общих ванн).

С давних времен пользовались и ваннами из отвара корней девясила, которые помогают при воспалительных заболеваниях матки.

«Подмаренник, — пишут знахари, — растение совершенно безвредное и в быту может применяться при лечении различных кожных заболеваний. Его применяют для ванн, настой пьют при фурункулезе и как кровоочищающее средство».

А вот что советовала всемирно известная болгарская целительница Ванга, о чем в своей книге «Ванга; исповедь слепой ясновидящей» пишет племянница Ванги К. Стоянова: «Родителям ребенка, который сильно ушиб голову, отчего стал плохо спать, она подсказала простое и эффективное средство: искупать малыша в утренней росе... Затем влажной пеленкой следовало обернуть ребенка. Родители так и сделали. Скоро отец ребенка лично приехал к Ванге, чтобы сообщить: малышу стало лучше, он быстро поправляется». И вот что автор еще сообщает: «Ребенку, у которого три месяца держалась высокая температура, Ванга посоветовала сделать ванну из настоя ягод кислого винограда. Мать так и поступила — жар спал, дитя спокойно уснуло». И еще: «Рабочему, отравившемуся вредными испарениями в цехе, посоветовала каждый вечер на протяжении месяца греть ноги в теплой воде».

Водолечению, в том числе и с помощью ванн, с древнейших времен придавалось особое значение. Ванна ценилась в старину, как воздух, свет и пища, и принадлежала к неизбежным частям культурного обихода. Из древнейших источников литературы известно, что, например, индусы использовали ванну как потогонное средство при различных простудных заболеваниях. По мнению врачей тех времен, такая ванна помогала при чахотке и всех болезнях, связанных с истощением.

Древние различали щелочные, морские и другие целебные ванны.

Евреи, проходя практику у древних египтян, позаимствовали все полезное, что связано с использованием ванн. Они с пользой для больных проказой применяли этот метод водолечения.

Вода, по мнению Гиппократу, воздействует на тело не только смачиванием, но и охлаждением и разогреванием; она может принести тепло и отнять его; влияет химически и механически; теплая вода успокаивает нервную систему, устраняет дрожь и судороги, приводит сон; соленая вода делает кожу сухой и теплой. Излюбленной процедурой была теплая ванна, применявшаяся при лихорадочных болезнях как потогонное и почти при всех болезнях системы пищеварения и дыхания.

## ЧАСТЬ II.

# ВАННЫ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ФИЗИОТЕРАПИИ

### 1. ФИЗИОТЕРАПИЯ. ЕЕ СУТЬ

**Физиотерапия** (греч. *phsis* — природа, *therapeia* — лечение), или лечение без боли — область медицины, изучающая действие на организм природных и искусственно создаваемых физических факторов, и использующая эти факторы с лечебной и профилактической целями. Сам термин «физиотерапия» возник в 1905 году, но, как вы знаете, лечебные физические факторы были известны и применялись людьми еще задолго до новой эры.

Физиотерапия, включая лечение всевозможными ваннами, абсолютно безвредна для человека, если, разумеется, применяется по показаниям. Она, как и ванны, стимулирует скрытые возможности человека, его внутренние резервы и в первую очередь иммунитет. Если лекарство при передозировке способно привести даже к смерти пациента, то при использовании дозированных физических факторов такого никогда не произойдет. Это приятные, безболезненные и весьма эффективные методы лечения. В этих качествах и для поселения состоит основная притягательность лечения ваннами, как, впрочем, и другими физиотерапевтическими процедурами. Лечение ваннами показано и детям, и старикам. Обычно такое лечение является хорошим дополнением к врачебным назначениям. Грамотный и квалифицированный врач старается как можно чаще комбинировать лекарства и физиотерапию.

В настоящее время в физиотерапии выделяют разделы: 1) электролечение; 2) светолечение; 3) механолечение (механотерапия); 4) водолечение и 5) тепловое лечение.

Водолечение объединяет методы, основанные на применении воды в виде различных душей, обливаний, обтираний, контрастных водных процедур, ванн с постепенно изменяющейся температурой воды. Такой раздел водолечения, как бальнеотерапия, основан на применении ванн различного газового и химического состава. Ванны с тепловым воздействием на организм включают в себя, о чем уже говорилось выше, песочные, грязевые, солнечные ванны.

## **2. КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЛЕЧЕНИЮ ВАННАМИ**

Домашнее лечение с помощью ванн имеет, без всякого сомнения, ряд существенных преимуществ перед использованием ванн во внедомашней обстановке (речь здесь прежде всего идет о лечебно-профилактических учреждениях, главным образом санаториях, курортах). Эти преимущества заключаются в следующем:

а) лечение в домашних условиях освобождает больного от хождений на процедуры (в поликлиниках, домах отдыха, санаториях), позволяет избежать очередей, неприятных разговоров и т. д.;

б) проведение ваннных процедур на дому позволяет больному избежать переохлаждений, перегреваний при возвращении домой из лечебно-профилактических учреждений, проводящих лечение данными процедурами;

в) проведение курсов лечения с помощью ванн обеспечивает в домашних условиях полноценный отдых;

г) при должном отношении к водолечению на дому можно создать себе более благоприятную обстановку в течение всего курса лечения, а это позволяет получить наиболее эффективный результат при лечении многих болезней.

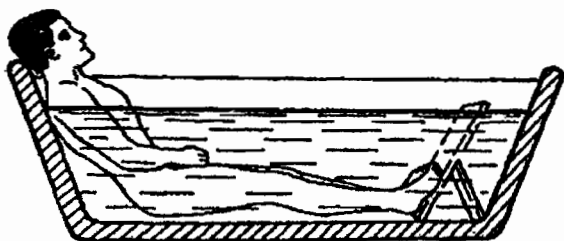


Перечисленные преимущества могут быть успешно реализованы при соблюдении ряда простых условий, которые помогут с меньшими затратами труда (как физического, так и эмоционального) обеспечить полноценное лечение. Эти условия заключаются в следующем:

— рядом с ванной следует обязательно положить деревянную решетку или (еще лучше) гигиенический, легко поддающийся обработке коврик, предпочтительнее резиновый, со сменяемым полотенцем. Все это позволит избежать нежелательного охлаждения ступней от соприкосновения с холодным полом ванной комнаты. Ведь подошва ступней ног богато иннервирована и от них импульсы рефлекторно распространяются на важные органы. А подстилая под ступни ног нетеплопроводный коврик, мы избежим влияния отрицательных импульсов;

— до принятия водной процедуры ванну необходимо тщательно вымыть горячей водой щеткой с мылом или любым дезинфицирующим средством (во избежание попадания болезнетворных микробов в поры кожи, которые под воздействием теплой воды расширятся, что облегчит вход микроорганизмам). Поэтому периодически следует дезинфицировать ванну. Для этой цели лучше всего подойдут 10%-ный раствор хлорной извести, раствор сулемы в концентрации 1:1000 или 1–2%-ный раствор хлорамина. Если на стенках ванны имеется ржавчина, то ее удаляют с помощью щавелевой кислоты. От загрязнений ванну очищают раствором соды или соляной кислоты;

— воду следует наливать в ванну уже смешанной до нужной температуры. Если же краны для холодной и горячей воды отдельные, то сначала наливают холодную воду, а затем уже и горячую. Температурный режим воды должен строго соответствовать назначениям лечащего врача. При измерении температуры воды в ванне термометр держат не более одной минуты и, не вынимая из воды, смотрят на его показатели. И здесь



**Рис. 1. Правильное положение больного в лечебной ванне**

нельзя допускать небрежность и легкомыслие. Ведь отклонение температуры даже на 1–2 °С в ту или другую сторону в ряде случаев может отрицательно сказаться на эффективности лечения (особенно у детей);

— погружаться в ванну следует медленно, лежать в ней нужно спокойно, раскованно (без всякого напряжения), не двигаясь, и упираться ногами в ножной конец ванны. В ней он должен лежать так, чтобы верхняя часть груди, то есть область сердца, оставалась открытой. Вода должна находиться на уровне сосков. Под голову рекомендуется положить полотенце (или резиновую грелку, наполненную водой индифферентной температуры). В продаже для этой цели имеются специальные подголовники, предназначенные для того, чтобы голове не было жестко и холодно от соприкосновения с краями ванны;

— для проведения общей ванны она должна иметь вместимость емкостью 200–300 л (для взрослых) и 50–100 л (для детей). Сидячая ванна обычно рассчитана на емкость в 25–50 л, а ножная — на 10–20 л, для ручной ванны подходящей является емкость в 5–10 л (для такой ванны можно использовать и таз);

— по окончании ванной процедуры необходимо насухо вытереться простыней или мохнатым полотенцем и отдохнуть в течение 20–30 минут;

— если вам предписано принимать ванны с теми или иными добавками, желательно воспользоваться де-

ревянным щитом, чтобы избежать соприкосновения с химикалями, которые могут накапливаться на дне ванны;

— ванну для проведения лечебных процедур можно в домашних условиях принимать в любое время года и дня. Но надо знать о том, что целебные ванны процедуры не рекомендуется принимать натощак или же сразу после обильной еды. Считается, что оптимальным для лечебных процедур является время в 30–40 минут после легкого завтрака. Если приходится принимать ванны во второй половине дня, то это лучше делать спустя 1–2 часа после обеда. Общие ванны, как правило, принимаются через день. На курс лечения требуется от 10 до 20 ванн (на усмотрение лечащего врача).

И в заключение. Сегодня в некоторых квартирах люди устанавливают джакузи. Последние исследования показали, что жильцы такой квартиры подвергают себя постоянному риску серьезного заболевания. По мнению специалистов из Национального еврейского медицинского центра (США), пузырьки, вырывающиеся из такой горячей ванны, образуют в воздухе мельчайший аэрозоль. Вместе с ним в легкие попадают нетуберкулезные бактерии.

В последнее время врачам пришлось столкнуться с несколькими случаями загадочных болезней у детей. Во всех этих случаях маленькие дети проживали в домах с джакузи. Как оказалось, их болезнь была вызвана именно нетуберкулезными микробактериями, которые в обычных условиях не представляют опасности для человека. Неприятности возникают тогда, когда бактерии в течение длительного времени попадают в легкие с мельчайшими капельками воды в виде своеобразного «тумана». Больных могут беспокоить кашель, потеря в весе, усталость. В легких случаях лучшим решением становится избавление от джакузи, но при запущенной форме болезни приходится прибегать к антибиотикам и кортикостероидным гормонам.

И это пусть будет дополнительной информацией для тех, кто планирует лечение в ванне.

И еще о гидрованнах (да и вообще об эффективности лечения на дому). Речь пойдет о геопатогенных зонах в ваших домах и квартирах.

Известно, что все живое на Земле обитает в безбрежном океане потоков вещества, энергии, информации. Этими вопросами сегодня занимается такая серьезная наука, как биоэнергоинформатика; изучающая проблемы энергоинформационного обмена в окружающей среде, включая взаимодействие человека с объектами природы, техники, истории и культуры, а также со специфическими явлениями и событиями.

Издревле известно, что наши мудрые предки возводили храмы и другие объекты религии в специально подобранных для этого местах. И такие объекты многие сотни лет считались и считаются святыми, благостными, где человек получает положительную, исцеляющую энергию. А вот там, где такие объекты возводились в пагубных местах, там они пользовались дурной славой, о которых слагались даже легенды и мифы. Ибо там гибнет все живое, утверждали очевидцы. Не растут деревья и цветы, заболевают и нередко без видимых причин умирают люди и животные, даже здания разрушаются. Истории известно немало примеров, когда из таких домов, построенных в проклятых Богом местах, крестьяне уходили и строили дома в других местах, благополучных. И они, и их выжившие дети переставали болеть. И эмоциональный фон в этих домах становился более здоровым.

Учеными было установлено, что длительное проживание в геопатогенных, технопатогенных и социопатогенных зонах для людей весьма опасно, так как ведет к развитию серьезных заболеваний, нередко со смертельным исходом.

Источниками геопатогенных зон являются трещины земной коры, карстовые пустоты и во многих случаях грунтовые воды, которые особенно опасны и приводят к развитию онкологических заболеваний.

Вы, скажем, получили новую квартиру или проживаете в домах с неблагоприятной экологией вокруг

них. По прошествии некоторого времени после вселения в дом или квартиру, в семье стало все чаще наблюдаться подавленное настроение, члены семьи стали чаще болеть. И хотя друзья уверяют, что кто-то этих домочадцев сглазил от зависти, на самом деле все обстоит иначе. Эти дома располагаются над геопатогенной зоной. Да и во многих наших квартирах имеются, пусть совсем небольшого размера, геопатогенные зоны. В этих местах нельзя долго находиться, ставить там кровать, учебный стол.

Какой же выход предлагают специалисты? Примите к сведению советы знатока этого дела И.Е. Кольцова. Вот что он советует.

Для отыскания геопатогенных зон в своей квартире сделайте рамку из куска металлической проволоки, согнув ее буквой «Г» или «П» (длина «усов» 30–40 сантиметров). Эффективнее было бы работать двумя рамками. Держать их следует легко, не зажимая в ладонях, предоставляя возможность свободного вращения.

Необходимо медленно идти по территории своей квартиры с рамками в руках. И в тех местах, где рамка отклоняется или вращается, нельзя ставить кресло, тем более кровать, ванну — именно здесь находится геопатогенная зона. Но имейте в виду следующее. На рамку могут влиять железобетонные конструкции стен, зеркала, но в первую очередь электроприборы. Поэтому перед началом работы их следует отключить.

### **3. ВАМ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ЛЕКАРСТВА. КОГДА И КАК ИХ ПРИНИМАТЬ**

Целебные ванны, как правило, являются хорошим дополнением к проводимой врачом лекарственной терапии в виде приема таблеток, настоев, отваров, инъекций и т. д. Как с большим эффектом принимать предписанные вашим врачом лекарственные средства? Здесь есть свои правила, которых рекомендуется придерживаться. При грамотном приеме медикаментов физиотера-

певтические процедуры, включая и ванны, будут более эффективными при лечении того или иного заболевания.

Не так уж и редко мы лечимся самостоятельно. И принимаем «горстями» таблетки, пилюли. Следует знать, что прием трех и более препаратов одновременно может отрицательно отразиться на здоровье и не принести ощутимой пользы при лечении своего заболевания. Нередко лекарства разной направленности действия не сочетаются между собой, а порой являются и антагонистами. Так что не только внимательно читайте инструкцию к тому или иному препарату, но и посоветуйтесь с врачом о необходимости приема сразу нескольких препаратов (от одной ли или от нескольких имеющихся у вас болезней).

Если в инструкции написано...

— «принимать во время еды» — это чаще всего означает, что препарат раздражает слизистую оболочку желудка. В данном случае лекарство недостаточно заесть печеньем или яблоком. Оно должно попасть в желудок во время полноценного приема пищи;

— «запивать водой» — это значит, что нужно выпить стакан воды, а не глоток. «Вода» не означает «любая жидкость», то есть не соки и не разбавленные, шипучие, тем более алкогольные, кофеиносодержащие напитки, а именно вода. При приеме лекарств исключен прием спиртного, поскольку спирт искажает действие лекарств либо резко усиливает их эффект, либо, наоборот, ослабляет. А часто и извращает;

— «принимать на пустой желудок» — это значит за 1 час до или после приема пищи.

*Сульфаниламидные препараты* (норсульфазол, сульфадиметоксин или их аналоги) принимают не только со щелочным питьем, но и «вымывают» их из организма 2–3 литрами щелочной минеральной воды в день.

*Аспирин* (ацетилсалициловая кислота) запивайте жидким киселем без ягодного сиропа и сахара (сваренным на крахмале «клейстером»).

*Кортикостероидные гормоны* (преднизолон, декса-метазон и их аналоги) требуют введения в рацион побольше полноценных белков (творог, печень, рыба, нежирное мясо), солей калия (курага, изюм, тыква, зеленая фасоль, зеленый горошек, соя, чечевица, шпинат, картофель, слива, яблоки, персики, вишня), кальция (молочные продукты), витаминов:

Прием *противоопухолевых препаратов* должен сопровождаться диетой, улучшающей кроветворение (рыба, печень, икра, гранаты, клубника, черная смородина, мед).

*Мочегонные средства*, обедняющие организм калием (гипотиазид, фуросемид, их аналоги), также требуют дополнительного его введения.

*Антибиотики* разрушаются, если одновременно с ними употреблять апельсиновый сок.

При приеме ряда лекарств, как вы уже теперь знаете, рекомендуется соблюдать определенную диету. Так, например, кофе поглощает примерно 45 мг кальция, и это нужно учитывать тем, кому предписан прием препаратов с этим макроэлементом.

Если вам прописали *препараты для снижения содержания протромбина* в крови, исключите из меню зеленые овощи, содержащие витамин К (листья салата, капусты, шпината, крапивы), поскольку они способствуют повышению свертываемости крови.

Когда принимаете *болеутоляющие средства* (амидопирин, антипирин и т. п.), исключите из меню копчености.

Правильное, разумное питание при приеме тех или иных лекарств — это дополнительный лечебный фактор, который поможет усилить действие препарата, а также и действие физиотерапевтических процедур, включая ванны.

Согласно указу Национальной фармацевтической ассоциации, врач или фармацевт должен предупредить вас, каких продуктов и каких напитков следует избегать при приеме данного препарата.

Специалисты по медикаментозной терапии рекомендуют лечиться, придерживаясь определенных часов приема препаратов. Ведь каждый внутренний орган и система человеческого организма имеют свои биоритмы. На этом и основана так называемая хроно-терапия, суть которой заключается в том, что определенное заболевание надо лечить не когда придется, а в зависимости от времени дня и ночи, а также, кстати, от положения Луны и Солнца.

Например, с 11 до 13 часов страдающим плохой циркуляцией крови рекомендуется меньше двигаться и оставаться в тени в жаркие дни. Если у вас проблемы с тонким кишечником, то лечение эффективно именно в это время. С 17 до 19 часов заходящее Солнце способствует лечению почек и спины. С 19 до 21 часа на небе появляется Луна. В это время эффективнее всего лечиться от импотенции и фригидности.

Период с 21 до 23 часов исключительно хорош для борьбы с кожными заболеваниями и выпадением волос. В полночь выводятся желчные камни и песок, поэтому с 21 до 1 часа ночи самое время бороться с желчно-почечными заболеваниями. С 1 часа до 3 часов ночи — идеальная пора для приема лекарств при больной печени. С 3 до 5 часов глубокий сон усугубляет трудности дыхания у тех, кто страдает заболеваниями легких и бронхов. В это время надо принимать лекарства легочным больным, особенно астматикам.

Наибольшая частота пульса отмечается в 17–18 часов, уменьшение его частоты — в 13–14 часов. Артериальное давление имеет минимальные значения в ранние утренние часы и около полуночи, а максимальное — в 16–20 часов. Поэтому большинство лекарств, понижающих кровяное давление, целесообразно принимать в 15–17 часов.

У больных аллергическими заболеваниями нарастание гистамина наблюдается со второй половины дня и достигает максимума в вечерние и ночные часы.



Назначение в это время противогистаминных средств дает хороший результат.

К сожалению, пока официальная медицина не уделяет часотерапии должного внимания. В рецепте, который врач выписывает своему пациенту, всегда указывается точная дозировка лекарства, но никогда не указывается точное время приема данного медикамента. От этого коэффициент полезного действия лекарственного средства становится намного меньше. Попробуйте восполнить этот пробел сами. Лечитесь строго по часам. Наверняка эффективность лечения того или иного заболевания заметно повысится.

Итак, лекарства более эффективны, когда их принимают в подходящее время. Хронобиология и хронотерапия — медицинская новость сегодня. Когда лечение согласуется с естественным ритмом организма, эффект его намного лучше.

А это значит, что, например, онкологические препараты лучше принимать около 6 часов. В это время раковые клетки наиболее чувствительны к действию лекарств.

Аспирин, принимаемый как защитное средство для сердца в малых дозах (а его для профилактики ишемической болезни сердца и его осложнений рекомендуют принимать по  $1/4$ – $1/3$  таблетки в день), помогает лучше между 7 и 8 часами.

Сосудорасширяющие лекарства более подходящи утром, когда опасность сердечного инфаркта выше. Вечерние дозы могут быть в этом случае меньше.

Обезболивающие лекарства наиболее эффективно действуют около 15 часов, поэтому доза их в это время может быть уменьшена. Прием лекарства вечером очень важен, так как ночью боль ощущается сильнее.

Выше мы говорили о том, что жизнь любого человека подчиняется биологическим циклам. Год за годом в нашей жизни повторяются одни и те же этапы — благоприятные и не очень. По мнению ученых, они серье-

езно влияют на наше психологическое и физиологическое состояние, и значит, нужно их учитывать. Ученые считают, что люди наиболее уязвимы для болезней в течение трех месяцев до того дня, как появились на свет.

Кемеровские ученые, о чем сообщает газета «Труд» (19 мая 2005 г.), выяснили, что именно в собственный день рождения умирает на 44 процента больше мужчин и на 36 процентов больше женщин, чем в любой другой день их личного года. Таким образом, с датой рождения в нашей жизни связаны странным образом важные показатели здоровья.

У женщин наиболее благополучны первые три месяца после дня рождения, у мужчин — с четвертого по шестой месяц после этой даты.

Все дело, очевидно, в так называемом «стрессе рождения». Еще в чреве матери ребенок начинает испытывать страх перед неизведанным миром, куда ему с муками и болью предстоит войти.

Учитывая это, наиболее благоприятные месяцы для проведения серьезного лечения и приема эффективных медикаментов являются именно те, которые предшествуют дню рождения. В эти опасные недели и месяцы и следует уделять повышенное внимание своему здоровью. Грамотное и обоснованное лечение в этот период поможет преодолеть возможные опасности.

Правда, отмечают ученые, пока это можно считать лишь гипотезой, которая требует дополнительных подтверждений. Тем более что стопроцентно феномен «индивидуального» года срабатывает не всегда. И все же... На всякий случай примем эти сведения ученых к сведению. И будем наиболее активно принимать курсы лечения, включая и физиотерапевтические, в указанные выше месяцы. Нужно, советуют ученые, грамотно относиться к своему здоровью, уметь прислушиваться к собственному организму, к его биологическим ритмам.

#### 4. ВАННЫ, ИХ ВИДЫ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА. МЕХАНИЗМ ИХ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ

*Ванны* — физиотерапевтические процедуры, применяемые с гигиенической, лечебной и профилактической целями. Это наиболее распространенные (в основном гидротерапевтические) процедуры, суть которых состоит в погружении всего тела или его части в ту или иную природную среду.

##### Гидрованны

Гидротерапевтические процедуры делятся на общие ванны (когда в воду погружают все тело, за исключением области сердца), поясные, или полуванны (когда в воду погружают только нижнюю часть тела), и местные (ручные, ножные, тазовые) ванны.

По используемой температуре воды различают холодные (ниже 20 °С), прохладные (20–30 °С), индифферентные (34–37 °С), теплые (37–39 °С) и горячие 40 °С и выше) ванны. По составу ванны различают пресные, морские, ароматические, лекарственные, минеральные, газовые и др.

Продолжительность общих лечебных ванн обычно не превышает 15 минут. Правда, более длительные ванны (60 минут и более) с температурой воды 36–38 °С применяют по показаниям, например, при некоторых кожных заболеваниях, ожогах.

*Обычные пресные ванны.* Такие ванны применяют при температуре воды 36–38 °С. Их продолжительность 20–30 минут. Эти ванны оказывают на организм главным образом термическое воздействие (здесь механический фактор практически не учитывается). Врач, исходя из характера болезни своего пациента, может назначать обычные пресные ванны как общие, так и местные, изменяя при этом температуру воды и продолжительность процедуры.

*Холодные и прохладные ванны* назначаются, как правило, в виде коротких (1–5 минут) процедур с од-

новременным или последующим растиранием тела. Такие ванны оказывают тонизирующее действие на организм, активизируют обмен веществ, иммунные реакции, тренируют адаптационно-приспособительные механизмы, понижают чувствительность тела к холоду.

Пресные индифферентные ванны обладают седативным и противозудным эффектом. Они, не обладая видимым раздражающим действием на кожные покровы, уменьшают раздражительность, способствуют нормализации сна, оказывают некоторый обезболивающий эффект, расширяют сосуды кожи и более глубоко расположенных тканей.

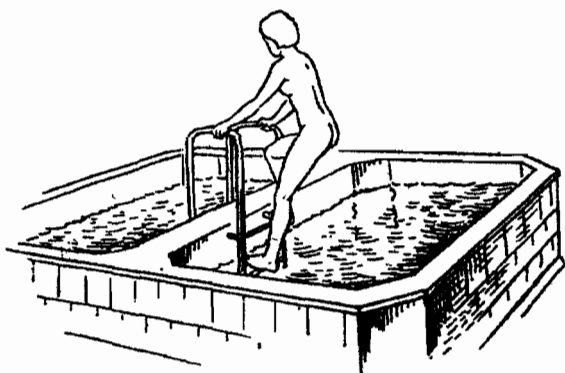
Продолжительность индифферентных ванн (как и тепловых) обычно составляет 10–20 минут.

Кстати, всем гидропроцедурам, в том числе и различным видам ванн, должно обязательно предшествовать обтирание тела мокрой губкой или полотенцем. А после окончания ванной процедуры следует растереть кожу сухим махровым полотенцем. Лучшее время для проведения лечебных водных процедур — утренние часы (после гимнастики).

**Горячие пресные ванны**, которые являются более интенсивным раздражителем, проводятся в течение 2–5 минут. Их механизм действия: улучшают капиллярное кровообращение, повышают скорость обменных процессов, оказывают обезболивающий эффект, действуют антиспастически.

Температурное воздействие воды в пресной ванне можно усилить путем постепенного повышения температуры воды или же используя эффект контрастных температур. Такие ванны с постепенно повышаемой температурой (от 37 до 42 °С) и продолжительностью до 20 минут способны вызывать довольно выраженную гиперемию (покраснение) кожных покровов, обильное потоотделение. Эти ванны ускоряют обменные процессы, усиливают иммунохимические реакции.

**Контрастные ванны.** Лучше всего такие ванны проводить в небольших домашних бассейнах, где име-



**Рис. 2. Контрастная ванна.**

**Переход из ванны с теплой водой в ванну с холодной водой**

ется возможность свободного передвижения. Но можно и в обычной ванне чередовать ее температуру от 10–24 °С до 38–42 °С, подливая горячую воду. При этом разница температур, особенно в начале курса лечения не должна превышать 5–10 °С. Продолжительность пребывания в холодной ванне — до 1 минуты, в горячей — до 2–3 минут. Так повторяют 3–6 раз. И заканчивают процедуру приемом холодной ванны, если нужно оказать на организм тонизирующее воздействие, или горячей, если эффект должен быть седативным.

Контрастные ванны хорошо повышают обменные процессы, укрепляют иммунитет, тренируют кровообращение и являются закаливающими процедурами.

**Ванны с растиранием.** Такие ванны обладают хорошим тонизирующим эффектом. Для проведения процедуры наполняют ванну до половины водой с температурой 34–35 °С. Помощник (кто-либо из родственников), становясь сбоку, одной рукой поливает водой из ковша спину сидящего в ванне, а другой энергично растирает кожу щеткой, затем последовательно поливает и растирает кожу груди, живота, рук и ног. Такую

процедуру повторяют 2–3 раза, постепенно понижая температуру воды в ванне до 25–30 °С.

При первом же ощущении озноба процедуру прекращают. По выходе из ванны человека растирают энергично сухой грубой простыней. Длительность процедуры лечения 10–12 минут. Особенно хороши такие ванны для страдающих невротами. В зависимости от температуры воды в ванне и интенсивности растирания процедура может действовать как седативно (при температуре воды 34–35 °С и растирания умеренной интенсивности) или тонизирующе (при температуре воды 25–30 °С) с энергичным растиранием тела.

**Водяная постель.** Такая водяная постель относится к индифферентным ваннам и проводится продолжительное время (до 60 минут и более). Температура воды в ванне составляет 28–29 °С.

Водяную ванну устраивают таким образом, чтобы на ее ножном и головном концах были приспособления для укрепления простыни. В такой ванне должен быть обеспечен спуск воды, а также ее приток с тем, чтобы поддерживать температуру воды на одном уровне.

Водяные ванны (постели) успокаивают нервную систему, улучшают кровообращение, улучшают процессы питания и заживления кожи, усиливают протекание обмена веществ в организме.

**Горячие ванны.** Такими ваннами считаются ванны с температурой воды выше 24 °С (до 38–38,8 °С). Проводимые в них процедуры усиливают обменные процессы, активно влияют на работу кожи, дыхания, кровообращения и особенно на периферические части тела, что имеет большое терапевтическое значение.

При проведении горячих ванн голова больного должна быть отделена от воды перегородкой из непроницаемой ткани. На голову накладывается холодный компресс. При очень горячих ваннах голову больного периодически смачивают также горячей водой с тем, чтобы предупредить малокровие мозга (которое может произойти из-за расширения периферических сосудов).

После приема горячей ванны рекомендуется потение (например, путем дачи больному горячего питья, лучше чая с нужными лекарственными растениями) или же предоставить больному покой в постели продолжительностью 1 час.

Горячие ванны снимают утомление, освобождают органы и ткани от шлаков.

**Пенистые ванны.** Для приготовления таких ванн на дно ванны наливают горячую воду слоем 10 см (с температурой воды до 40–45 °С) и добавляют пенообразователь, например мыльный порошок или специальную мыльную жидкость, или мелко настиганное мыло, можно воспользоваться и шампунем.

Для проведения такой ванны нужно иметь компрессор, с помощью которого подается в ванну воздух через специальную решетку, которую предварительно кладут на дно ванны. Мыльную жидкость взбивают до образования пены, которая должна заполнить всю ванну.

Если вместо воздуха подавать в ванну углекислоту, то можно получить углекисло-пенистую ванну.

Погруженный в такую ванну больной оказывается окруженным со всех сторон большим числом мелких пузырьков, которые создают теплоизолирующий слой, так как воздух является плохим проводником тепла. Лопающиеся на коже пенистые пузырьки оказывают легкое механическое воздействие. Приятное тепло, нежное и мягкое действие пены на кожные покровы (их рецепторы) оказывают успокаивающий эффект и нормализуют терморегуляционные процессы. Эти ванны являются щадящими для сердца и сосудов. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Курс лечения состоит из 15–20 процедур, проводимых через день.

**Хвойные ванны.** Такие ванны готовятся путем добавления порошкообразного или жидкого хвойного экстракта. Хвойные ванны оказывают успокаивающее, болеутоляющее, сосудорасширяющее и антиспастическое действие на организм. Проводимые

процедуры в таких ваннах весьма полезны для страдающих различными видами неврозов.

Температура воды в хвойной ванне составляет 35–37 °С. Продолжительность процедуры 10–15 минут. Курс лечения состоит из 10–20 ванн (ежедневно или через день).

Но можно воспользоваться для приготовления лечебных ванн из сосновых игл старым народным рецептом. Вот его состав: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят в течение 30 минут, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет (аптечный экстракт бывает зеленый — это от искусственных примесей). Требуется этого экстракта для полной ванны 1–1,5 кг, для половинной — 750 г и для сидячей и ножной — по 250 г.

Ванны с экстрактом из сосновых игл дают необыкновенный успокаивающий эффект для лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Поэтому они применяются с большим успехом при болях в сердце, нервной возбудимости, бессоннице, параличе и подагре; мышечном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и полиартритах, при замерзании, при болезнях кожи (нарывах), ожирении, при катарах дыхательных путей, других болезнях дыхательной системы, включая бронхиальную астму.

Ванн с сосновым экстрактом полезны также для укрепления и восстановления сил выздоравливающих после тяжелых болезней. Эти же ванны могут служить для лечебного вдыхания (ингаляций), если в ванну прибавить 20–30 капель настоящего масла из сосновых игл (лекарство можно приобрести в аптеке). Пары, насыщенные этим эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки носа, горла.

**Шалфейные ванны.** Эту лечебную ванну готовят, растворяя в воде жидкий или сгущенный конденсат мускатного шалфея (можно воспользоваться и обычными настоями или отварами шалфея). Такие



ванны оказывают обезболивающее и успокаивающее действие на организм. Температура воды в шалфейных ваннах составляет 35–37 °С. Продолжительность процедуры от 8 до 15 минут. На курс лечения требуется 12–15 процедур, которые проводятся 3–4 раза в неделю.

**Горчичные ванны.** Для их приготовления берут 100–250 г сухой горчицы (предварительно разведенной в 1 л воды) с температурой 38–40 °С. Полученный горчичный раствор вливают в ванну и перемешивают. Температура воды в ванне 36–38 °С. Общая ванна длится 5–7 минут, а местная (для тех или иных частей тела) — 10–15 минут. При проведении местной ванны температуру воды повышают на 1–2 °С.

После проведения процедуры в горчичной ванне больного обмывают теплой водой и укутывают простыней и одеялом на 30–60 минут.

Горчичные ванны вызывают расширение сосудов кожи, урежают пульс, углубляют дыхание, снижают артериальное давление и уменьшают возбудимость нервной системы.

**Скипидарные ванны.** Их готовят по следующему рецепту: взять 0,75 г салициловой кислоты, 30 г измельченного детского мыла, 500 г живичного скипидара, 550 мл воды. Салициловую кислоту и детское мыло заливают кипящей водой, тщательно перемешивая до получения однородной эмульсии. После того как смесь остынет до температуры 40–50 °С, в нее добавляют скипидар.

На первую ванну берут от 15 до 20 мл приготовленной эмульсии и последовательно, от процедуры к процедуре, доводят ее количество до 60–70 мл. Температура воды в такой ванне 36–37 °С. Продолжительность процедуры 10–15 минут. Назначаются они через день. На курс лечения требуется 10–15 процедур.

Скипидарные ванны оказывают сосудорасширяющее и обезболивающее действие, стимулируют нервную систему и обменные процессы. Особенно полезны такие ванны для страдающих радикулитами, плексита-

ми, деформирующими остеоартрозами. Полезны такие ванны и для страдающих хронической пневмонией.

При некоторых заболеваниях (атеросклеротическая облитерация сосудов нижних конечностей, вегетативные полиневриты) следует ограничиться концентрацией 35–45 мл эмульсии на 200 л воды.

Противопоказано проведение скипидарных ванн при их индивидуальной непереносимости и при ряде кожных заболеваний (о чем пациенту скажет лечащий врач).

**Хлоридные натриевые (соляные) ванны.** Их готовят путем растворения в воде объемом 200 л 5–10 кг поваренной (озерной или морской соли). Такую соль, насыпанную в специальное сито или мешок из полотна, помещают под струю горячей воды и по мере ее растворения в ванне добавляют холодную воду, доведя температуру воды в ванне до 35–36 °С. Продолжительность процедуры 12–15 минут. Процедуры проводят через день или два дня подряд с перерывом на третий день. Курс лечения состоит из 12–15 процедур.

**Йодо-бромные ванны.** Их готовят, используя раствор солей брома и йода. В 1 л воды растворяют 100 г йодида натрия (йодистый натрий) и 250 г бромида калия (бромистый калий) и этот раствор хранят в темной бутылки (во избежание действия света). Техника приготовления такой ванны сводится к растворению в 200 л воды 2 кг поваренной соли и добавлению в нее 100 мл указанного раствора. Температура воды в ванне 36–37 °С. Продолжительность процедуры 10–15 минут. Делают их через день. На курс лечения требуется 12–15 процедур.

**Кислородная ванна.** Рецепт ее приготовления: в 200 л воды высыпают 100 г гидрокарбоната натрия, выливают 50 мл 5% -ного раствора сульфата меди (медный купорос) и 200 мл технического пергидроля. Все тщательно перемешивают и через 10 минут, ко времени накопления максимального количества пузырьков кислорода, в ванну можно помещать пациента. Второй рецепт (более простой в исполнении): в 200 л воды

выливают 200 мл 2,5% -ного раствора перманганата калия (марганцовка), размешивают воду мешалкой и добавляют 40 мл 20% -ного раствора серной кислоты и 200 мл технического пергидроля, снова тщательно перемешивают воду и через 10 минут в ванну помещают больного.

Как и всякий газ, кислород довольно легко проникает через кожные поры. Поступление его в организм благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, стимулирует обменные и иммунные процессы, регулирует окислительно-восстановительный баланс.

Кислородные ванны применяют при лечении больных гипертонической болезнью, атеросклерозом (преимущественно в начальных стадиях развития заболевания), больных с функциональными нарушениями центральной нервной системы и другими заболеваниями (по усмотрению врача) с целью седативного воздействия и уменьшения проявлений кислородного голодания крови.

Кислородные ванны назначают при температуре воды в них 35–37 °С. Продолжительность процедуры 10–15 минут. Количество процедур на курс лечения — 12–15. Их делают ежедневно или через день.

**Мыльно-пенистые ванны.** Эти ванны в старые времена широко применялись. Но сегодня о них мало кто знает, а зря, поскольку это очень доступный метод лечения в домашних условиях. И к тому же довольно эффективный.

Возьмите предварительно подготовьте мыльный раствор: 200–300 г мыльной стружки (которую можно заменить таким же количеством мыльного порошка) и разведите ее в 1–2 л горячей воды. Этот приготовленный вами раствор вылейте в ванну (наполовину или на 1/3 заполненную горячей водой температуры 38–42 °С) и энергично взбалтывайте деревянной лопаточкой до тех пор, пока пена не заполнит всю емкость. Температура воды к этому времени будет 36–40 °С. И ванна готова к применению. Продолжительность процедуры — 10–15 минут. После окончания процедуры встать

на 1–2 минуты под теплый душ (37–38 °С), обтереться досуха и отдохнуть не менее 30 минут.

Ванны рекомендуется принимать через день. На курс лечения требуется от 10 до 20 ванн.

Показания: различного рода невротические состояния, гипертоническая болезнь I стадии, зудящие болезни кожи, экссудативный диатез.

**Ароматические ванны.** Их готовят с добавлением в воду отваров тех или иных лекарственных трав, например, ромашки, мяты или сборов из разнотравья. Обычно берут 1–2 кг лекарственных растений и заваривают их в ведре кипятка, а через полчаса отвар сливают в ванну. Можно поступить и другим образом: лекарственное сырье положить в холщовый мешок и в таком виде опустить в горячую ванну.

Температура воды таких ароматических ванн 34–37 °С. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Делают процедуры ежедневно. На курс лечения — 12–15 процедур.

Ароматические ванны охотно назначают при явлениях переутомления нервной системы, при чрезмерной раздражительности, а также при ревматических и невралгических заболеваниях. Своим несколько раздражающим влиянием на кожу и приятным запахом ароматические ванны усиливают успокаивающее действие теплых ванн. Играет здесь роль и психологический настрой пациента.

**Медовая ванна.** Такую ванну нам предлагает читатель газеты «ЗОЖ» («Здоровый образ жизни», 2005 г., № 13) Слесаренко Н.И. из Казани. Вот его рецепт (цитируем):

«...Обязательное условие проведения лечения медовыми ваннами: мед может быть любым — цветочным, липовым, но обязательно натуральным — от пчеловода, не кормящим своих пчел сахаром.

А теперь рецепт.

В ванну наливается вода в объеме, достаточном для погружения тела с учетом того, чтобы область сердца была над поверхностью воды.

Температура воды в ванне должна быть 37–37,5 °С.

Температуру воды в ванне измерять не ртутным термометром, а только спиртовым. Я использовал спиртовой термометр, отпрессованный в пластмассу, предназначенный для измерения температуры воды при купании маленьких детей.

В налитой в ванне воде растворяются 2–3 ст. ложки меда и все тщательно перемешивается.

Время нахождения в ванне 20–30 минут, по самочувствию.

После принятия ванны не ополаскиваться, промокнуть тело полотенцем; но не вытираться и не растираться. В течение 30–40 минут полежать. Я обычно принимал ванны перед сном.

Периодичность принятия медовых ванн: 10 сеансов через день, затем 10 дней перерыв, и можно повторить курс.

Предполагаю, что данный рецепт медовых ванн может давать положительные результаты при неврозах, неврастении, стрессовых состояниях.

Медовые ванны полезны и здоровым людям в целях профилактики, так как мед является натуральным продуктом и не должен давать побочных эффектов. Единственное противопоказание — это аллергия на мед и медопродукты».

Слесаренко Н.Т., как он пишет в газете, советует применять эту ванну больным с остаточными явлениями после перенесенного инсульта (вялые параличи рук, ног, онемение части тела). Ему медовая ванна помогла реабилитироваться. Он пишет: «Первые же процедуры дали положительные результаты».

**Комбинированные лекарственные ванны.** Полезно добавлять в теплую ванну отвар отрубей (берут до 1–1,5 кг сырья) или отвар дубовой коры (берут 1–1,5 кг сырья). Способ использования таких ванн такой же, как ароматических.

К лекарственным ваннам относят и валериановые ванны. Их используют преимущественно для лечения

неврозов, нарушений сна, при эпилепсии у детей, при патологическом климаксе и других недугах по рекомендации лечащего врача. Для приготовления такой ванны берут 2–4 столовые ложки экстракта валерианы (который можно приобрести в аптеке).

Но можно для приготовления валериановых ванн воспользоваться и народным рецептом. Для полной ванны требуется 0,5 кг валерианы. Издавна известно, что такие ванны служат для успокоения сердца, избавляют от судорог, снимают стрессовые реакции. Эти ванны понижают возбудимость спинного мозга и особенно рекомендуются при нервной бессоннице, различных неврозах сердца, при судорожных спазмах желудка, при метеоризме. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных сокращений и понижают повышенное артериальное давление.

В последние годы в народной медицине стали чаще использовать лечебные ванны с добавлением в нее ромашки. Такую ванну готовят следующим образом: 0,5–1 кг цветков ромашки заливают 5 л кипящей воды, дают настояться полчаса, процеживают и добавляют в ванну. Такие ванны хорошо помогают больным, страдающим трофическими язвами, экземой, особенно мокнущей. Полезны ромашковые ванны и при лечении простудных заболеваний, неврозов.

Предлагаем рецепты еще нескольких лекарственных ванн (на травах).

— Ванна из отвара дубовой коры. Приготовьте отвар дубовой коры (из 1–2 кг сырья) и добавьте ее в ванну. Вода в ней должна быть температуры 35–37 °С. Продолжительность процедуры — от 10 до 20 минут. На курс лечения — 10–15 процедур. Используют при различных длительно протекающих кожных заболеваниях.

— Ванна из настоя листьев грецкого ореха. Настой готовят из 300–400 г сырья. Заливают листья кипящей водой и настаивают 15–20 минут. Процеживают и выливают в ванну. Хорошо перемешивают. Темпе-

ратура в ванне 37–38 °С. Продолжительность процедуры 10–15 минут (ежедневно или через день). На курс лечения надо принять от 10 до 16–20 процедур.

Показания: ожоги, экзема, фурункулез, кожный зуд.

— Ванна из лаванды. Для приготовления такой ванны берут от 1 до 3 ст. ложек экстракта этого растения. Температуры воды в ванне 36–37 °С.

Показания: различного рода невроты, мигрень, длительно незаживающие раны, мышечный и суставной ревматизм.

— Ванна из конского каштана. Для ее приготовления используют семена и кору этого дерева. Сырье размолоть и в количестве 1–1,5 кг, смешав его с 5–10 л воды, варить примерно полчаса, процедить и добавить в ванну.

Показания: нервные и мышечные боли, ревматизм, подагра, кожный зуд, геморрой, тромбоз, варикозное расширение вен.

## **Ванны для отдельных частей тела**

### **Холодная ножная ванна**

Холодная ножная ванна состоит в том, что ноги держат в такой ванне до икр или выше икр в течение 1–3 минут. Механизм действия холодной ванны: холодная вода служит преимущественно для отведения крови из головы и груди к ногам. У здоровых людей такие ванны преследуют цель укрепить и освежить тело, устраняя таким образом переутомление.

Полезно проведение ножных горчичных ванн, которые положительно влияют на больных с невротами, хронической энцефалопатией.

### **Теплая ножная ванна**

Имеется несколько рецептов их приготовления и использования.

а) в теплую воду (с температурой воды от 31 до 33 °С) кладут 150–200 г поваренной соли и в два раза

больше древесной золы. Все перемешивают, после чего в ванну погружают ноги на 12–15 минут. В ряде случаев врач может назначить такую ванну с температурой воды в ней 38 °С. Правда, при этом после окончания процедуры должна последовать холодная ванна продолжительностью не более 1 минуты.

Такие ножные ванны предназначаются для ослабленных больных, больных, страдающих малокровием (анемией), при климаксе, болезнях головы и гортани. Хорошо такие ванны действуют на очень молодых и очень старых людей, поскольку при этих процедурах отводится кровь к ногам. К тому же такие ванны оказывают седативный эффект.

б) Ножные ванны с сеном. Для проведения такой лечебной процедуры в ванну добавляют 3–5 больших горстей сухого сена, облив ее предварительно кипятком. Закрывают ванну и дают смеси охладиться до 31 °С. Такие ножные ванны полезны при болезнях ног, ножном поте (предыдущая ванна, кстати, не рекомендована при ножных потах), при открытых ранах, при доброкачественных опухолях, при ногтевых нарывах.

в) Ванна с овсяной соломой. В котле в течение полчаса варят овсяную солому, после чего отвар добавляют в ванну с температурой воды в ней 31–33 °С. Продолжительность процедуры 20–30 минут.

Такие ванны размягчают всякие затверделости на ногах, включая мозоли. Хорошо такие ванны помогают больным, страдающим подагрой, вросшими и даже гниющими ногтями.

При различных заболеваниях рук можно делать и ручные ванны как с использованием лекарственных растений, так и без них. Такие ванны проводятся обычно по рекомендации врача. Самостоятельно их можно использовать при лечении оомозелостей, хронических артритов, например, при ревматоидном артрите, экземе.



## Полуванны

Обычно такие ванны обмывают тело только до половины живота.

Тем, кто имеет возможность, можно приобрести специальные ванны (полусидячие), но можно воспользоваться чаном, кадешкой.

Применение полувани может быть тройким: стоять в воде так, чтобы она доходила до колен и выше; стоять на коленях так, чтобы вода захватывала бедра; сидеть в воде так, чтобы она доходила до половины живота. Во всех этих случаях употребляется холодная вода. Такие ванны хороши в качестве укрепляющих процедур для здоровых людей, для ослабленных после перенесенных болезней.

Различают холодные и теплые сидячие ванны.

### Холодная сидячая ванна

Садятся в такую ванну так, чтобы вода доходила до пояса. Продолжительность процедуры от 1/2 до 4 минут. Такое лечение помогает человеку освободиться от метеоризма. Оно усиливает пищеварение, нормализует стул, регулирует кровообращение.

Рекомендованы такие ванны людям, которые с трудом засыпают, просыпаются ночью. Сидение в такой ванне в течение 1–2 минут снимает возбуждение и способствует спокойному сну.

### Теплая сидячая ванна

Лучше всего для усиления лечебного эффекта в такие ванны добавлять отвары хвоща полевого, овсяной соломы или сенной трухи.

Заваривают вышеуказанные травы кипятком (можно использовать одновременно смесь этих трав) и дают постоять на малом огне 3–5 минут. Потом посуду снимают с огня, охлаждают воду до 24–26 °С и выливают эту лечебную воду в приготовленную ванну. Продолжительность процедуры около четверти часа. Знатоки советуют использовать обогащенную лекарствами воду

для последующих двух-трех ванн (но уже холодных). При этом рекомендуется вторую ванну принять через 3-4 часа после первой, а третью — через 1 час после второй. Продолжительность каждой процедуры 1-2 минуты.

Такие сидячие ванны назначаются 2-3 раза в неделю. Они хорошо помогают страдающим геморроем, при болезнях толстой кишки (хронический колит). Для имеющих грыжу живота такие ванны не являются противопоказанием.

### Головная ванна

Такая ванна относится к наиболее важным. Можно пользоваться как холодной, так и теплой ванной. Для этого ставят на стул сосуд с водой и держат в ней темя в течение 1 минуты, после чего его опускают в теплую воду на 5-7 минут. Волосы на задней части головы, не попадающие в воду, можно смачивать рукой.

После принятия такой ванны следует тщательно вытереть голову и особен-

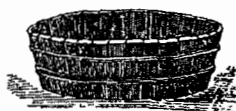
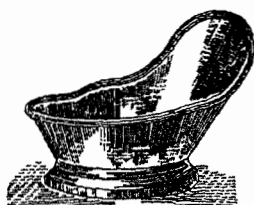


Рис. 3. Холодные сидячие ванны



Рис. 4. Головная ванна

но волосы. Желательно не выходить из дома, пока волосы не высохнут.

Холодные ванны успокаивают головные боли, способствуют более быстрому излечению от лишая, прыщиков, перхоти.

Сторонником использования ванн с лечебными целями и особенно головных ванн был священник из Баварии Себастьян Кнейпп, автор вышедшей в 1898 г. книги «Мое водолечение». Его рекомендациями мы и воспользуемся.

### Головная паровая ванна

Для ее проведения надо взять неширокую посудину (лучше деревянную), на которую удобно было бы опереться руками. Также взять 2 стула и достаточно большое шерстяное одеяло (один из стульев может пригодиться для помощника).

Когда все это приготовлено, наполняют посуду до  $\frac{3}{4}$  кипятком, после чего больной садится на большой стул (стул выбрать по высоте подходящий для себя) и наклоняет туловище над посудой, опираясь руками на края посуды. Разумеется, посуду и голову вместе с верхней частью туловища накрывают шерстяным одеялом так, чтобы пар не выходил наружу. Продолжительность такой ванны 20–24 минуты. Ре-



Рис. 5. Головная паровая ванна



Рис 6.

комендуется во время проведения процедуры держать по возможности открытыми нос, рот, глаза. И как можно глубже вдыхать пары.

После приема ванны шерстяное одеяло снимается, а верхняя часть туловища омывается свежей водой (рис. 6). Затем прохаживаются по комнате до тех пор, пока тело не примет исходной температуры и не обсохнет.

Автор такой ванны советует добавлять в нее 1 ст. ложку молотого укропа. Превосходно также действуют добавки в ванну крапивы (взять одну горсть), листьев шалфея, бузины, подорожника, липового цвета.

Хорошо после проведения этой процедуры принять полную холодную ванну в течение 1 минуты.

Результаты лечения: пары, действуя на кожу, раскрывают ее поры, что положительно действует на внутренние органы, очищают полости носа и рта, дыхательные пути. Головные ванны помогают справиться с головной болью. Они избавляют и от простудных недугов.

### **Ножная паровая ванна**

Такая ванна оказывает хорошее лечебное действие на ноги и нижнюю часть туловища. Приготовить ее можно следующим образом. На стуле для сиденья рас-



**Рис. 7. Ножная паровая ванна**

стиляется широкое и плотное шерстяное одеяло. На стул садится больной, обнажив ноги и нижнюю часть тела. Перед собой он ставит посуду, наполненную кипятком более чем наполовину. На верхние края посуды помещают две дощечки (для того, чтобы больной не обварил ноги).

После того как больной занял подходящее место, посудину оборачивают и закрывают плотным шерстяным одеялом так, чтобы пары не улетучивались. Для таких ножных ванн автор использует отвары из сенной трухи. Для усиления образования паров в посудину с кипятком можно опустить кирпич (предварительно раскаленный). Опускать такой кирпич следует минут за 5—10 до приема процедуры (иначе кипящие брызги могут причинить ожоги). После этого ноги, поставленные на дощечки и нижнюю часть туловища укрыть большим шерстяным полотенцем или одеялом. Продолжительность процедуры 15—20 минут. Для более длительной процедуры надо опустить еще 1—2 раскаленных кирпича в воду. В этом случае длительность процедуры составит 25—30 минут.

После проведения такой паровой ванны следует охладить тело. То есть поступить так же, как и после приема головной паровой ванны.

Ножные паровые ванны применяются при различных болезнях ног, хронических болезнях живота (колит, холецистит).

### **Ванны для детей**

Так же как и у взрослых, ванны для детей применяются при лечении ряда заболеваний и, кроме того, с гигиеническими целями. Этот вид лечения, равно как и другие методы и способы лечения, особенно включая лекарственные препараты, должен строиться с учетом анатомо-физиологических особенностей развития ребенка, его возраста. Ведь у детей кожная поверхность по сравнению с весом их тела относительно большая; нервная система отличается функциональной не-

зрелостью; теплорегуляция еще несовершенна: Поэтому в детском возрасте не рекомендуется использовать общие прохладные, а тем более холодные ванны, ибо склонность к температурным воздействиям у детей повышена, что, понятно, требует осторожности и тщательного контроля при проведении гидротерапии.

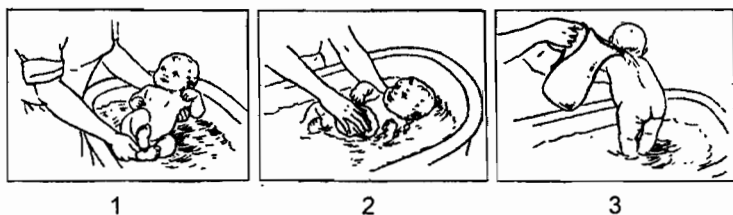
Температура воды в ваннах (и теплых и горячих) должна быть на 1–2 °С ниже, чем для взрослых. Да и продолжительность водных процедур, и их количество на курс лечения, а также концентрация лекарственных веществ, добавляемых в ванну, должна быть меньше.

Но нет сомнения, что гигиенические ванны, правильно дозируемые и с учетом того, о чем только что говорилось, положительно влияют на эмоциональный статус ребенка, его дыхание, сердечно-сосудистую систему, процессы терморегуляции. Ванны оказывают на детей и закаливающее действие.

Первую гигиеническую ванну детям делают сразу же после их появления на свет, то есть после отпадения пуповины и заживления пупочной ранки. В течение первого месяца жизни ребенка его купают в ванне, температура воды в которой не должна превышать 37–37,5 °С.

Гигиенические ванны детям до 1 года жизни делают ежедневно, затем через день, с 1,5 до 3 лет — два раза в неделю, в более старшем возрасте — не реже одного раза в неделю. Температура воды в ванне для детей первых шести месяцев жизни должна быть 36,5–37 °С, а во втором полугодии и старше — 36–36,5 °С. Продолжительность купания для детей первого года жизни колеблется от 5 до 7 минут, на втором году — 8–10 и после 2 лет — 10–15 минут.

С целью закаливания организма ребенка, начиная со второго месяца его жизни, после ванны обливают водой, температура которой на 1–2 °С ниже температуры воды в ванне (рис. 8). С мылом (предназначенным для детского возраста — яичным, ланолиновым, детским и им подобным) детей раннего возраста следует



**Рис. 8. Купание грудного ребенка в ванне:**

1 — погружение в воду; 2 — мытье в ванне; 3 — обмывание после мытья в ванне

купать два раза, а старшего возраста — один раз в неделю.

Конечно, купать детей, прежде всего грудных, следует в специально предназначенной для этих целей ванночке (фаянсовой, оцинкованной) или эмалированном тазу. При купании голову и верхнюю часть туловища ребенка помещают на предплечье левой руки купающего, а кистью правой руки фиксируют ягодицы и бедра. Поддерживая ноги ребенка, его осторожно погружают в воду. Подобное положение малыша обеспечивает наибольшее расслабление мышц, что обеспечивает оптимальный гигиенический эффект. Для купания, кстати, можно использовать и специальную подставку.

Дети более старшего возраста должны сидеть в ванне свободно, без напряжения.

При общих ваннах, чтобы не стеснять дыхательные движения, воду наливают только до уровня сосков ребенка, оставляя открытой верхнюю часть груди. Ванну для детей следует проводить в определенные часы, не ранее чем через час после кормления, или за 40–45 минут до него и за 1–1,5 часа до сна. После принятия ванны ребенку необходимо предоставить 20–30-минутный отдых.

С лечебной целью для детей широко используются общие ванны из пресной воды, а также и лекарственные ванны по назначению врача. Противопоказания для принятия этих ванн для детей аналогичны таковым для взрослых.

*Общие горячие ванны* применяют в детском возрасте с первых же дней после рождения ребенка в комплексном лечении острых респираторных заболеваний (ОРЗ), бронхитов, пневмоний. С этой целью ребенка погружают в ванну с температурой воды в ней 37 °С, а затем доливают в ножной конец ванны горячую воду, доведя таким образом температуру воды в ней до 39–40 °С. Продолжительность процедуры 2–5 минут (в зависимости от возраста ребенка). В остром периоде заболевания ванны проводят ежедневно или в течение двух дней подряд с перерывом на третий день. Всего делают 4–6 процедур. После ванны ребенка укутывают в теплое одеяло и дают ему теплое питье.

*Общие теплые ванны из пресной воды* назначают также как один из методов комплексной терапии при спастических парезах и параличах, хорее, энурезе, пиелонефрите, хроническом нефрите. Температура воды в теплых ваннах колеблется от 37,5 до 38 °С. Продолжительность процедуры от 5 до 10–15 минут (в зависимости от возраста ребенка и характера заболевания). На курс лечения требуется 10–15 процедур. Их проводят ежедневно или через день.

*Горчичные ванны* назначают по тем же показаниям, что и общие ванны. Такие ванны проводят по такой же методике, что и для взрослых (из расчета 5–10 г сухой горчицы на 10-литровое ведро воды). Не рекомендуется проводить горчичные ванны детям при наличии у них астматического компонента и тех или иных заболеваний кожи, о чем родителям скажет лечащий врач ребенка.

*Хвойные ванны* показаны детям при функциональных расстройствах нервной системы. Для приготовления таких целебных ванн используют либо жидкий хвойный экстракт (из расчета 2–3 мл экстракта на ведро воды), либо хвойный порошок (из расчета 1–2 г сырья на ведро воды). Продолжительность процедуры 7–10 минут. Температура воды в ванне поддер-



живается на уровне 36–37 °С. Назначают такие ванны через день. На курс лечения требуется 15–20 процедур. Назначают и ванны с перманганатом калия (марганцовка), которые оказывают дезинфицирующее действие, а также и подсушивающее. Применяют эти ванны при заболеваниях кожи и опрелостях. Обычно в ванну добавляют 5%-ный раствор марганцовки до появления бледно-розовой окраски воды. Продолжительность процедуры 7–10 минут (при температуре воды в ванне 36–37 °С). Назначают процедуры через день. На курс лечения требуется 15–20 процедур. Для детей младшего возраста продолжительность процедуры от 5-ти (для новорожденных) до 8–10-ти минут (для детей более старшего возраста). Температура воды в такой ванне 37–37,5 °С. На курс лечения требуется 6–8 процедур, которые проводят через день.

Применяют с лечебными целями и *хлоридные натриевые (соляные)* ванны, которые обладают тонизирующим действием, улучшают обменные процессы и иммунохимические процессы. Применяют эти ванны при рахите, главным образом в период затихания болезненного процесса, начиная с 6–8-месячного возраста. Противопоказаны хлоридные натриевые ванны при заболеваниях кожи (ибо такие ванны раздражают кожные покровы). Для приготовления целебных ванн к пресной воде добавляют поваренную (морскую) соль из расчета 100–150 г на 10 л воды. Температура воды первой хлоридной натриевой ванны для детей до 1 года составляет 36–36,5 °С, затем ее постепенно, через каждые 3–4 процедуры, снижают до 35–35,5 °С. В возрасте 1–3 лет первоначальную температуру воды (36 °С) снижают до 34–35 °С. Продолжительность ванны от 3-х до 10-ти минут; после каждых 2–3 ванн длительность процедуры увеличивают на 1 минуту. Процедуры выполняются через 1–2 дня. На курс лечения требуется 15–20 процедур. После окончания очередной процедуры детей обливают пресной водой, температура которой на 1 °С ниже температуры воды в ванне.

Хорошо действуют на детей и *крахмальные ванны*, которые оказывают противозудное и подсушивающее действие. Применяют крахмальные ванны при кожных проявлениях экссудативного диатеза, экземе, нейродермите. Для приготовления этой ванны берут картофельный крахмал (100 г на ведро воды), и разводят его в холодной воде и добавляют в ванну. Температура воды в ней поддерживается на уровне 37–38 °С. Продолжительность процедуры 7–10 минут. Проводят процедуры ежедневно или через день. На курс лечения требуется 10–12 процедур.

В детской практике кроме общих ванн применяют местные ванны. Ручные ванны показаны во время приступов бронхиальной астмы, при острых бронхитах, пневмониях, а также при наличии у ребенка симптомов сердечно-сосудистой недостаточности.

Руки ребенка погружают в воду до локтей. Температура воды в такой ванне постепенно повышается с 37 до 40–42 °С. Продолжительность процедуры 10–15 минут. В остром периоде заболевания их проводят ежедневно. На курс лечения требуется 4–6 процедур.

Ножные ванны показаны при острых респираторных заболеваниях, таких как риниты, вазофарингиты, ларингиты и др. Уровень воды должен доходить

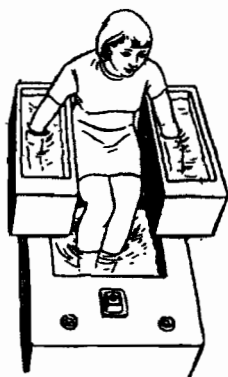


Рис. 9. Местные ванны для рук и ног

до верхней трети голени. Температуру воды постепенно повышают с 37 до 40–42 °С. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Для усиления действия ножной ванны рекомендуется добавить в нее 30–50 г сухой горчицы из расчета на 10–15 л воды.

Можно проводить детям и контрастные ванны, которые применяют с целью закаливания организма. Такие ванны используют при озноблениях, вазомоторных расстройствах у детей дошкольного и школьного возраста. Процедура лечения заключается в попеременном погружении ног на 5–10 секунд в таз с водой при температуре ее 37,5–38,5 °С и в таз с водой, температура которой на 3–4 °С ниже. Каждые 3–4 дня температуру воды во втором тазу снижают на 1–2 °С и доводят ее до 17–18 °С. В начале курса лечения проводят 3–4 таких погружения, а в дальнейшем 6–8 за процедуру. Продолжительность процедур можно увеличить до 15–20 секунд.

## **ОБЩИЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВОДОЛЕЧЕБНЫМ ВАННЫМ ПРОЦЕДУРАМ**

### ***Общие показания***

Ванные процедуры с холодной водой показаны как общетонизирующее средство, стимулирующее функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышающее обмен веществ и укрепляющее иммунитет в организме.

Процедуры с теплой водой показаны при хронических воспалительных заболеваниях, особенно опорно-двигательного аппарата, нарушениях некоторых видов обмена веществ (водно-солевого, жирового и др. — по усмотрению врача).

Процедуры с горячей водой показаны в качестве потогонного средства, а также для стимуляции обменных процессов.

Процедуры с индифферентной водой действуют седативно при повышенной возбудимости нервной и сердечно-сосудистой системы, при гипертонической болезни, бессоннице.

Конечно, конкретно показания для проведения процедур водолечения устанавливает лечащий врач, а также специалист по физиотерапии.

### *Общие противопоказания*

Таковыми являются резко выраженный атеросклероз, гипертоническая болезнь III стадии (особенно при явлениях нарушения мозгового и коронарного кровообращения); декомпенсация сердечной деятельности, новообразования (злокачественные опухоли), туберкулез в активной фазе, склонность к кровотечениям, заболевания системы крови и кроветворных органов, инфекционные заболевания кожи, и другие недуги.

## 5. АЭРОВАННЫ

### Их особенности

Воздух — среда обитания всего живого на нашей планете. Но в разных регионах и даже микрорайонах он разный как по физическим, так и по химическим характеристикам, тем более при нынешней экологии воздушной среды, особенно в городах.

Ароматен и целебен воздух хвойных лесов и альпийских лугов. Легок и чист воздух гор и морских побережий — в таком воздухе содержится оптимальное количество живительного озона. Особенно целебен воздух на границе гор и морей — здесь он насыщен не только кислородом и озоном, но и нужными для организма микро — и макроэлементами, особенно йодом. Воздух полей, лугов, степей и лесов также оздоравливает наш организм, поскольку он насыщен, ароматизирован фитонцидами и другими биологически активными компонентами целебных растений. Наши далекие предки ценили все эти целебные свойства воздуха и широко пользовались воздушными ваннами как для закаливания тела и духа, так и для лечения своих недугов.

**Аэротерапия**, или воздухолечение (от греч. *aer* — воздух, *therapeia* — лечение), как трактует научная медицина — это использование воздействия открытого воздуха в лечебных и профилактических целях. Лечение воздухом — один из основных методов климатотерапии.

К специальным видам аэротерапии относятся длительное пребывание (включая сон) на открытых верандах, балконах, в специальных климатопавильонах в дневное и ночное время (так называемое «верандное лечение»). Воздушными же ваннами считаются такие ванны, при которых воздух воздействует на обнаженное тело. Дополнительным лечебным фактором домашней аэротерапии являются влияние свежего воздуха во время прогулок, экскурсий, спортивных игр на воздухе и т. д.

Большое значение для живущих в городах имеет домашнее лечение воздухом, тем более, если жителям этих городов не приходится регулярно выезжать на отдых к морю, в горы, в леса. И это нужно использовать для своего оздоровления.

### **СВЕЖИЙ И ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ — ОСНОВА ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

Один из врачей древности сказал: «Если много людей одновременно заболевают одной и той же болезнью, то причину ее следует искать в том, что является общим для всех людей, и в том, чем они чаще всего пользуются. Значит, речь идет о вдыхаемом воздухе». Эти слова, произнесенные за много веков до развития эпидемий промышленных загрязнений воздушного бассейна ядовитыми газообразными ксенобиотиками (вредными веществами), приобрели в современном мире особое, актуальное значение. И эта особенность состоит и в том, что окружающий нас воздух загрязнен и продолжает загрязняться таким газом, как табачный дым. Курят везде, но особенно в своих домах, квартирах, обкуривая своих домочадцев, в том числе и детей, которые становятся пассивными курильщи-

ками. А пассивное курение, то есть вынужденное вдыхание табачных ядов, не менее, и даже более опаснее, чем активное. Отсюда и масса болезней у «без вины виноватых». И простудные респираторные болезни, и хронические болезни легких и сердца, аллергические недуги (особенно бронхиальная астма), и даже рак легких и других органов. Занимаясь лечением своих недугов, в том числе и с помощью воздушных ванн, трудно рассчитывать на успех (которого и не будет), если такие занятия проводить не на свежем и чистом воздухе.

Сейчас уже доподлинно известно, что 80 процентов всех заболеваний связаны с загрязнением природы, прежде всего воздушного бассейна. И не последняя роль принадлежит здесь табачному дыму. Установлено, что он загрязняет воздух в 4,5 раза сильнее, чем выхлопные газы автомобиля. Ежегодно по вине курящих в атмосферу попадает до 0,6 миллиона тонн одной только окиси углерода.

Воздух имеет свои гигиенические эталоны, стандарты, ГОСТы. Абсолютно чистого и свежего воздуха, естественно, в природе практически не бывает. Для жизни человека вполне пригоден тот воздух, в котором содержание посторонних примесей в количественном и качественном отношении допустимо с гигиенической точки зрения.

Имеется два основных показателя качества воздуха: чистота и свежесть.

Первый из них, чистота — характеризуется предельно допустимой концентрацией (ПДК) тех или иных химических компонентов и их соединений. Установлено, что воздух может быть пригоден для дыхания без видимого вреда для человека, если содержание токсических веществ в нем не превышает для жилых помещений 0,018 мг на 1 кубический метр, а для производственных — 0,5 мг. Концентрация же, например, в табачном дыме составляет 0,15 грамма на кубический метр, то есть превышает ПДК в 115 000 раз.

Для окиси углерода, сажи, бензпирена, синильной кислоты, аммиака эти показатели соответственно равны 35 400, 30 000, 17 400, 1880, 3530<sup>1</sup>.

О какой же чистоте воздуха можно говорить, если только от одной выкуренной сигареты она снижается в 20 раз, не говоря уже о выхлопных газах автомобилей и промышленных предприятий.

Даже многократное проветривание задымленного сигаретами помещения самыми мощными вентиляторами не способно очистить воздух до приемлемых для здоровья показателей. Это и понятно, если учесть, что показатель загрязненности, например, табачным дымом составляет 384 000 ПДК. Таким образом, для достижения одного ПДК, то есть гигиенической нормы, надо в 384 000 раз разбавить воздух прокуренного помещения. А подобного аппарата для вентиляции пока не существует в мире. Ниже мы приводим формулу, по которой гигиенисты рассчитывают показатель загрязненности жилой или служебной комнаты табачным дымом:

$$T = 5,25 \cdot 10^2 \frac{H}{V\Gamma}$$

где  $T$  — показатель загрязненности воздуха по отношению к ПДК;  $H$  — количество выкуренных в помещении в течение часа сигарет;  $V$  — объем помещения в куб.м;  $\Gamma$  — кратность воздухообмена<sup>2</sup> в течение одного часа<sup>3</sup>.

Чистота воздуха — один из главнейших показателей его качества, но не единственный. Существует и другой, не менее важный, его свежесть, выражаемая ионным показателем загрязненности (ИПЗ).

---

<sup>1</sup> См.: Здравоохранение Белоруссии. — 1980. — № 10. — С. 25.

<sup>2</sup> Кратность воздухообмена зависит от типа помещения, его герметичности, характера погоды, в частности силы ветра и его направления, сезона года и т. д.

<sup>3</sup> См.: Здравоохранение Белоруссии. — 1980. — № 12. — С. 29.

Известно, что воздушный бассейн Земли постоянно пребывает в ионизированном состоянии: в нем имеются как тяжелые, положительно заряженные ионы, так и легкие — с отрицательным зарядом. И чем больше в атмосфере легких ионов, тем она считается более свежей, здоровой с физиологической точки зрения. Дым от одной выкуренной сигареты в изолированном помещении снижает концентрацию легких ионов на 25 процентов, а от трех — почти на 70 процентов. При выкуривании 6 сигарет в комнате практически полностью исчезают эти живительные микрочастицы. А ведь чем меньше ионизирован воздух, тем более он благоприятствует развитию болезнетворных микробов.

Основными поставщиками легких ионов являются озон и аэrostимуляторы, выделяемые главным образом растениями. Вступая же в реакции с табачными частицами, озон — этот «родственник» кислорода — довольно быстро разрушается, а аэrostимуляторы резко снижают свою биологическую активность. При загрязнении микроатмосферы табачным дымом индекс свежести воздуха нередко снижается в 100 и более раз.

При загрязнении воздушного бассейна промышленными отходами, такими, например, как бензол, сернистый газ, пары бензина, асбест отрицательное действие табачного дыма на организм резко возрастает. Он является сильнейшим катализатором этих и других вредоносных химических веществ.

Доказано, что если концентрация углекислого и угарного газа в плохо вентилируемых помещениях в 15 раз больше предельно допустимой нормы, то в этих очагах резко возрастает заболеваемость, пребывание человека в такой атмосфере в течение всего лишь полутора часов приводит к тому, что качество переработки информации снижается у него на 30 и более процентов, а коэффициент работоспособности падает почти на 40%.

Находящийся в одной комнате с курящим вдыхает из окружающей атмосферы от 70 до 80 процентов всех табачных веществ. Японский ученый Китоси Касуга,



проведя ряд химических анализов, доказал, что живущий в одном доме с курящим как бы сам выкуривает до 10 сигарет в день, а дети, к счастью, меньше, так как они больше времени проводят на улице. Немалый удельный вес в таком воздухе занимают и промышленные газы.

### **МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН**

Физиологическое и оздоравливающее действие воздушных ванн связано прежде всего с повышенным обеспечением кислородом воздуха, а также с эффектом охлаждения, которое может быть длительным и непрерывным (при дневном пребывании и ночном сне на свежем и чистом воздухе) либо кратковременным, но систематически повторяющимся (при воздушных лечебных ваннах). При этом определенное терапевтическое значение может иметь ультрафиолетовая рассеянная радиация (в этом случае процедуру называют свето-воздушной ванной).

Воздушные ванны усиливают «кожное дыхание» и оказывают возбуждающее действие на холодовые кожные рецепторы, так как температура наружного воздуха обычно ниже температуры тела. Движение воздуха усиливает охлаждающее действие. Все это определенным образом действует на нервные рецепторы кожных покровов, откуда импульсы рефлекторно передаются на внутренние органы, оказывая на них лечебный эффект. Прежде всего рефлекторные раздражители оказывают целебное влияние на функции дыхательной, сердечно-сосудистой систем, мышечный тонус, уровень обменных процессов, теплорегуляцию организма, укрепляя иммунохимические процессы, то есть стимулируют иммунитет.

При систематическом раздражении во время приема воздушных ванн холодовых кожных рецепторов, которые в обычных условиях под одеждой почти не испытывают таких раздражений, повышается порог их чувствительности, тренируются механизмы термо-

регуляции, повышается функциональная способность всех основных физиологических систем. Развивается устойчивость организма к охлаждению.

Под влиянием правильно проведенной процедуры воздушной ванны повышается потребление кислорода, в результате чего стимулируются окислительные процессы в тканях, укрепляются иммунные механизмы.

Под влиянием курса аэротерапии нормализуется состояние центральной нервной системы, что проявляется улучшением сна и ряда других физиологических показателей.

Отличными целебными свойствами обладает зимний воздух. В нем большое количество кислорода, он свободен от болезнетворных микроорганизмов. Холодный воздух обладает закаливающим действием, оказывая тренирующее влияние через кожные рецепторы на сердечно-сосудистую систему, он улучшает теплообмен, функциональное состояние центральной и периферической нервной системы, при этом повышаются защитные силы организма (иммунитет), формируется невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Хорошее действие оказывает сон на открытом воздухе летом, но особенно зимой (на балконе, веранде или в комнате с открытой балконной дверью). Полезно спать в комнате с открытыми форточками или окнами в любое время года. Но можно просто и почаще проветривать комнаты по несколько раз в день. Наиболее благоприятная температура воздуха в жилом помещении 18–21 °С и относительная влажность 40–60%.

### **Дозировка воздушных ванн. Показания и противопоказания**

Дозы воздушных, как и водных процедур, определяются разницей между теплоотдачей обнаженного тела и теплопродукцией и выражаются в килокалориях.

Воздушные ванны принято делить на теплые (23 °С и выше), индифферентные (21–22 °С), прохладные (15–20 °С), умеренно холодные (9–14 °С) и холодные (0–8 °С).

Таблица 1

Дозирование воздушных ванн по холодовой нагрузке в зависимости от эквивалентно-эффективной температуры (ЭЭТ) воздуха, мин

Воздушные ванны	Холодовая нагрузка, ккал	Продолжительность воздушной ванны, мин.									
		холодная		умеренно-хол.		прохлада-ная		индиф.	теплая		
		0-4 °С	5-8 °С	9-12 °С	13-14 °С	15-18 °С	19-20 °С				
1-я	5 малая	-	1	2	3	5	6	10	15		
2-я	10 малая	1	2	3	4	6	8	15	20		
3-я	15 малая	2	3	4	6	9	10	20	40		
4-я	20 малая	3	4	6	8	12	15	30	60		
1-я	25 средняя	4	5	8	10	15	20	40	80		
2-я	30 средняя	5	6	9	12	18	25	50	100		
3-я	35 средняя	6	7	10	15	20	30	60	120		
1-я	40 большая	6	8	12	18	25	35	70	140		
2-я	45 большая	7	10	15	20	30	40	80	160		

Воздействие холодного воздуха на организм человека имеет некоторые особенности по сравнению с водой. При воздушных ваннах интенсивность теплоотдачи уменьшается, по сравнению с гидрованнами.

Здоровому человеку прием воздушных ванн можно начинать с 15–20 минут, равномерно увеличивая холодовую нагрузку в последующие сеансы. При достижении определенной закаленности воздушные ванны можно принимать и при минусовой температуре.

В помещении воздушные ванны принимают при открытых окне и форточке, дозируя холодовые нагрузки, что видно из представленной табл. 1.

У незакаленных или ослабленных людей даже кратковременное воздействие низких температур на кожные рецепторы может вызвать нежелательные последствия. Поэтому, кроме назначения режима холодовой нагрузки, врач указывает для них минимальную, ниже которой прием воздушных ванн противопоказан.

Дозирование воздушных ванн предполагает сочетание их с физическими упражнениями (за исключением тепловых и индифферентных) для усиления теплопродукции.

В закаливании воздухом (и в лечении им) большое значение имеет скорость его движения (скорость ветра), что иллюстрируется табл. 2.

Конечно, пользование вихревым или скоростным движениями воздуха принимающий такие воздушные ванны должен находиться на веранде, балконе.

Следует знать о том, что даже слабый ветер (едва шевелящий листву деревьев), практически в 2 раза увеличивает охлаждение кожи. Легкий ветер бодрит, оказывая стимулирующее влияние на многие обменные процессы и функции внутренних органов. При температуре 20 °С крепкий ветер создает ощущение прохлады, возникающей при безветрии в 5-градусный мороз. Ощущение холода возникает при ветре 5 метров в секунду и температуре 15 °С. Чем крепче

**Температура кожи человека при разных скоростях движения воздуха (по А.П. Парфенову), °С**

Скорость движения воздуха, м/сек.	Температура кожи	
	при температуре воздуха 4 °С	при температуре воздуха 24 °С
0	30,9	35
0,5	29,1	34,5
1	27,3	34
3	20,1	32,1
5	12,5	30,2
6	9,3	29,2

ветер, тем сильнее теплоотдача и тем выше закалывающее действие.

В жаркое время ветер, усиливая кожное испарение, улучшает самочувствие. При очень высоких температурах (40 °С и выше) сильный ветер у неадаптированных людей вызывает состояние тревоги и даже обреченности: человек как бы захлебывается горячим воздухом. Поэтому, планируя аэротерапию, нужно рассчитывать не только на свои возможности (кажущиеся или реальные), но и на помощь врача, лучше специалиста по физиотерапии.

Облачность также оказывает непосредственное влияние на закалывание людей, снижая освещенность и температуру окружающего воздуха. Выраженное влияние на организм оказывает и влажность воздуха в сочетании с его температурой. При повышенной влажности тяжелее переносится жара, усиливается действие холода. Холод и жара в сухом климате переносятся легче, чем во влажном.

И, как мы уже говорили выше, абсолютно жизненное значение имеет химический состав воздуха. Так, содержание кислорода в окружающем вас воздухе зависит от атмосферного давления, температуры и влажности воздуха. Чем меньше давление, чем выше температура и влажность воздуха, тем меньше в нем кисло-

рода. В такой атмосфере не рекомендуется принимать воздушные ванны людям, страдающим дефицитом кислорода в жизненно важных органах (сердце, легкие).

Сеансам аэротерапии должны предшествовать водные процедуры. И завершаться воздушные процедуры должны водными процедурами.

Круглосуточное пребывание на свежем воздухе при положительной температуре воздуха ниже 10 °С и воздушные ванны при более прохладной температуре могут быть назначены больным в период компенсации патологического процесса, не склонным к простудным заболеваниям. При более высокой температуре окружающей среды (от 10 до 15 °С) показания к верандному (балконному) лечению расширяются. Они могут быть рекомендованы больным в состоянии неустойчивой ремиссии, с заболеваниями сердца, сосудов и легких при сердечной и легочной недостаточности I степени.

Сон на воздухе при температуре выше 15 °С и воздушные ванны средней холодовой нагрузки могут быть назначены врачом больным с нарушением кровообращения и дыхательной недостаточностью II степени.

Выбор вида воздушных ванн определяется формой и стадией заболевания. Следует учесть, что в холодное время года аэротерапия противопоказана больным невралгиями, невритами, миозитами, с поражениями суставов, бронхиальной астмой с частыми приступами, с сердечной и дыхательной недостаточностью II—III степени, с заболеваниями почек, с резко выраженными эндокринными нарушениями, с частыми ангинами и т. д. (эти вопросы находятся в компетенции лечащего врача). Необходима осторожность при применении аэротерапии лицам старше 60 лет, адаптационные механизмы у которых ослаблены, и больным с повышенной чувствительностью к охлаждению.

Итак, резюмируя вышесказанное, показаниями к аэротерапии являются заболевания сердечной мышцы и клапанного аппарата сердца без нарушения ритма с недостаточностью кровообращения не выше I стадии,

ишемическая болезнь сердца I и II функционального класса, артериальная гипертония I и II степени, хронические неспецифические заболевания легких в фазе ремиссии, туберкулез легких в фазе рассасывания и уплотнения, хронические заболевания органов пищеварения и обмена веществ вне обострения, болезни кожи, неврозы, астеноневротические синдромы после перенесенных черепно-мозговых травм, инфекций и интоксикаций.

Воздушные ванны не назначаются больным старше 55 лет, если холодовая нагрузка не соответствует состоянию их здоровья (что определяется врачом).

### МЕТОДИКА АЭРОТЕРАПИИ

Круглосуточная аэротерапия в домашних условиях может с успехом проводиться на балконах и верандах, оборудованных навесами или шторами для защиты от дождя и солнца. Больным рекомендуется одеваться и укрываться в зависимости от температуры окружающей среды и индивидуальной чувствительности к холоду.

Если врач не возражает, то можно расширять или сужать температурные границы. Курс лечения обычно состоит из 10–20 процедур.

Воздушные дозированные ванны можно проводить при открытых окнах. Полезно их сочетание с утренней гигиенической гимнастикой. Процедуры можно принимать в любое время дня, но не сразу после обеда или плотного завтрака.

В зависимости от степени обнажения тела различают полные воздушные ванны (с полным обнажением тела) и полуванны (с обнажением тела до пояса). С учетом температурного режима воздушные ванны подразделяются на холодные (1–8 °С), умеренно холодные (9–16 °С), прохладные (17–20 °С), индифферентные (21–22 °С) и теплые (23 °С и выше). При проведении холодных и прохладных воздушных ванн их сочетают с физическими упражнениями.

## АЭРОФИТОТЕРАПИЯ

Этот вид лечения является одной из главных составных частей общей аэротерапии.

Деревья, кустарники, травы и цветы выделяют в окружающую среду летучие фитоорганические вещества, включая фитонциды (главным образом за счет содержащихся в тканях растений эфирных масел).

С древних времен люди знали, что душистые продукты растительного мира активно воздействуют на организм, в связи с чем могут быть использованы не только с оздоровительными целями (для укрепления тонуса организма, снятия усталости), но и для лечения и восстановления утраченных во время тех или иных болезней сил. Такие наблюдения, проводившиеся нашими предками в течение многих столетий, послужили обоснованием для создания такой науки, как ароматотерапия, или аэрофитотерапия.

### *Запахи растений и ваше здоровье*

Запахи и цвета окружающего нас мира оказывают выраженное влияние на нашу психику, а значит, и на наше самочувствие и здоровье. И в этом каждый из нас неоднократно убеждался. Медицинская наука и практика это полностью подтверждают. В последние годы в медицине родились и продолжают развиваться такие ее отрасли, как ароматерапия и цветотерапия.

О влиянии запахов на состояние человека известно давно. Одни из них улучшают наше настроение и здоровье, а другие — наоборот, вызывают раздражение и апатию. Давно замечено, что ароматы немалого числа растений, прежде всего цветов, обладают целебными свойствами.

В процессе восприятия запахов определенную роль играет обоняние. Обоняние, как это трактуется в Большой медицинской энциклопедии — вид чувствительности, направленный на восприятие разнообразных пахучих веществ с помощью обонятельного анализатора.



Обонятельную функцию выполняет полость носа, где расположены соответствующие рецепторы. Обоняние имеет большое биологическое значение. С его помощью мы различаем запах пищи, воспринимаем так называемые феромоны, благодаря которым мы регулируем свое поведение и... влюбляемся.

Большинство людей, работающих сегодня на компьютерах, страдают от глазного переутомления и, как следствие, снижения умственных способностей и концентрации внимания. Японские ученые пришли к выводу, что некоторые ароматы могут повышать работоспособность. Эвкалипт, например, снижает сонливость. Лаванда помогает сосредоточиться. Жасмин улучшает настроение. Но ароматным победителем признан лимон, запах которого заряжает энергией. Его рекомендуется выращивать на окнах рабочих помещений, на столах, подоконниках. А в перерывах между работой ученые советуют мять лимон руками. Кстати, лимонные брызги не причиняют вреда глазам. Наоборот, делают их блестящими и ясными.

Оказывается, удерживать необходимую информацию помогают эфирные масла, которые содержатся во многих наших домашних растениях. Приятные для вас запахи растений — хорошая профилактика при ослаблении памяти и переутомлении. Так что выберите для своего дома цветок или ту или иную овощную культуру, запах которой оздоравливает и тонизирует вас.

А лидером хорошего настроения и оптимальной работоспособности является следующий букет ароматов: 5 капель масла гвоздики, 6 капель лаванды, 3 капли перечной мяты и пять капель розмарина. Все смешать в стеклянном флаконе и делать по 10 глубоких вдохов каждый час.

### *Цветотерапия в вашем доме*

Давно установлено, что цвет оказывает определенное воздействие на общее психофизиологическое состояние человека и в известной мере влияет не только

на его трудоспособность, но и на здоровье отдельных органов и всего организма. Вот почему специалисты большое значение придают цветовому оформлению помещений, оборудования, приборов и других предметов, окружающих людей на производстве и в быту. Это относится, кстати, и к цвету блюд, и к цвету растений в вашем доме.

Наиболее благоприятное влияние на зрение, а значит, и в целом на здоровье, оказывают малонасыщенные цвета средней части видимого спектра (желто-зелено-голубые), так называемые оптимальные цвета.

В глазу происходит первичный анализ спектра излучения рассматриваемых предметов с отдельной оценкой участия в них красной, зеленой и синей областей спектра. Отсюда информация поступает в кору головного мозга, где происходит окончательный анализ и синтез светового воздействия. Благодаря такому механизму распознавания цвета человек может достаточно хорошо различать множество цветовых оттенков.

Солнечная энергия, аккумулируемая в листьях и стеблях растений, особенно цветов, может успешно лечить различные недуги человека, избавлять его от угнетенного состояния и благотворно влиять на характер. Цвет растения связывает человека с космосом и помогает ему обрести здоровье.

В этом твердо уверены врач Г. Хиранандани и его супруга Уша — известные в Индии знатоки такой весьма популярной в стране нетрадиционной сферы медицины, как лечение с помощью цветочной терапии. Изучение ими отличающихся друг от друга физических и энергетических свойств лепестков и пыльцы цветов позволило создать уникальную рецептуру лечения кардиологических, гастрологических, респираторных и многих других болезней с помощью лекарственных препаратов, основой для которых служит богатейшая флора Индии.

В основе метода исследователей лежит система передачи энергетических возможностей цветов организ-

му человека, который путем биохимических реакций вбирает живительную силу растений и использует ее себе во благо. При этом необычные лекарства приводят в движение главные энергетические центры пациента, которые сами избирают нужное направление для действия препарата.

В этом направлении начинают проводиться научные работы и в нашей стране. А всем нам специалисты советуют почаще давать глазам работу при естественном свете, рассматривать цветовую гамму понравившихся нам растений, включая не только цветы, но и овощные культуры. Это поможет ослабить некоторые недуги или даже избавиться от них.

Так, при большинстве хронических заболеваний лечебный эффект оказывают красный, желтый, оранжевый цвета. В острых случаях заболеваний — синий, индиго, фиолетовый. Они в большей степени способствуют выздоровлению от некоторых недугов, главным образом нервно-психических, особенно депрессии, не говоря уже о банальных неврозах. Пусть ваши глаза почаще останавливаются на зеленом и голубом в том разноцветном мире растений, что окружает вас. Зеленый травянистых растений — самое лучшее тонизирующее средство для глаз, а значит, и для здоровья в целом.

Цвет имеет важное значение для глаз, так как создает у человека определенное настроение. Люди, склонные к полноте, должны есть в окружении голубого цвета, так как он заметно снижает аппетит, а красный, наоборот, возбуждает. Кстати, красный цвет способствует оптимальному чувству эрекции у мужчин с ослабленной половой функцией.

Приемы цветового лечения некоторых глазных болезней, физиологические опыты с людьми показали, что зеленый цвет снижает глазное давление, способствует полноценному кровоснабжению заболевших органов, оказывает антисептическое действие, повышает работоспособность мышц глаза.

Желтый цвет стимулирует работу мозга, расширяет зрачки.

Фиолетовый способствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона мелатонина, омолаживающего организм и снимающего депрессию.

Цвет продуктов, полезных для глаз, тоже не игнорируйте. Все то, на что смотрело солнце (желтого, зеленого, красного и оранжевого цветов) — это то, что вам нужно. Поэтому включайте в свой рацион побольше петрушки, сельдерея, цветной капусты, редиса, моркови...

Цветовая гамма продуктов питания вполне отражает многоцветие природы по всем спектру — от красного перца до фиолетовых баклажанов, на юге называемых «синенькими». И только изменение привычного для нас цвета наводит нас на размышления. А влиять на цвет любимых нами продуктов могут высокая температура, реакция среды, особенности посуды. Житейская «наука» во многих случаях выручает, помогая сводить к минимуму потери цвета блюд и приправ.

Чтобы сохранить зеленый цвет овощей, подвергаемых кулинарной обработке, нужно удалить часть органических кислот, реагирующих с хлорофиллом, для чего овощи варят в большом количестве воды при открытой крышке и бурном кипении, ограничивая время варки — строго до готовности.

А еще известно, что цвет зеленых овощей лучше сохраняется при варке в жесткой воде, где кальциевые и магниевые соли нейтрализуют часть органических кислот.

Замечено, что оптимистичные, жизнерадостные люди меньше болеют, их психика более устойчива к негативным явлениям. Вывод: в философию здоровья, которую вы разрабатываете для себя, включите и любимые вами растения.

Различают естественную и искусственную аэрофитотерапию. Естественная аэрофитотерапия проводится в парковых, лесных и других природных зонах. В домаш-

них же условиях аэрофитотерапия проводится при наличии определенного набора комнатных растений, обладающих определенным запахом. Наиболее подходящими в этом отношении являются запахи лавра благородного, герани, розмарина, лимона и др. Так, розмарин полезен для больных, страдающих хроническими бронхитами, пневмонией, бронхиальной астмой. Лавр благородный обладает целебными свойствами при спазмах кишечника, при ангиоспазмах, при спастических колитах. Герань благотворно действует на страдающих патологическим климаксом, неврозами, бессонницей, функциональными расстройствами нервной системы.

При проведении лечебной процедуры рекомендовано соблюдать следующие правила:

а) перед процедурой надо опрыскивать растения дегазированной водой комнатной температуры (на расстоянии 50–60 см от них);

б) сидеть перед растениями следует в удобном положении на расстоянии 50–60 см от них;

в) в начале и конце процедуры следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, а остальное время (8–12 минут) дышать равномерно;

г) процедуру проводят через 1–2 часа после еды;

д) курс лечения включает от 15 до 30 ежедневных процедур;

е) процедуры не делают при острых респираторных заболеваниях.

Для проведения лечения с помощью растений рекомендуется оборудовать специальный кабинет (уголок).

## 6. ГЕЛИОТЕРАПИЯ, ИЛИ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

### Немного истории

Гелиотерапия (греч. *helios* — солнце, *therapeia* — лечение) — применение солнечных облучений с лечебными и профилактическими целями. Этот вид лечения является одним из методов климатотерапии.

Лечение с помощью солнечных ванн известно людям с древнейших времен. В Древнем Египте устраивали специальные террасы для приема солнечных ванн. В Древней Греции возле храмов, посвященных богу врачевания Асклепию, строили галереи, где при тех или иных недугах люди могли принимать сеансы гелиотерапии. Гиппократ и Авиценна высоко ценили лечебные свойства Солнца, считая, что лучистая энергия нашего светила предохраняет от многих болезней.

С конца XVIII в. стали публиковаться труды по гелиотерапии. Основателем гелиотерапии в России является П.Г. Мезерницкий, разработавший метод дозирования солнечных ванн по калориям и технику их применения.

### **МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН**

Главным действующим фактором солнечной радиации является энергия электромагнитного (светового) излучения Солнца, в число которого входят ультрафиолетовые, инфракрасные и видимые части солнечного спектра. Интенсивность солнечной радиации, в первую очередь за счет ультрафиолетовых лучей, возрастает при подъеме над уровнем моря, что следует учитывать проживающим в этих районах. В нашей стране избыточное ультрафиолетовое излучение характерно для южных широт, недостаточное — для северных и относительно нормальное — для средних широт.

Органами, непосредственно воспринимающими солнечную радиацию, являются кожа и глаза. Механизм действия лучевой энергии состоит в различных фотохимических реакциях, особенности которых зависят от длины волны и энергии поглощенных квантов действующего излучения. Эти процессы приводят атомы и молекулы тканей организма в новое, физически измененное состояние. Отрыв электронов от атомов или молекул способствует образованию большого количества положительных ионов в тканях организма, то

есть меняется «ионная конъюнктура» в клетках и тканях, а это приводит к тому, что изменяются электрические свойства внутренней среды клеток.

В организме при действии на него солнечного излучения сначала возникает гиперемия кожных покровов, после чего, если действие солнечных лучей продолжается, возникает эритема, или поверхностное асептическое воспаление. Эритема обычно возникает через 1—2 часа после воздействия солнечных лучей. Ультрафиолетовая эритема постепенно переходит в загар, то есть в пигментацию кожных покровов. В результате этого (если загар не чрезмерный) увеличивается устойчивость кожи к ультрафиолетовой радиации, включаются защитные механизмы организма.

В организме в результате неоднократного воздействия энергии солнечных лучей на кожные покровы, в клетках органов и тканей возникают денатурация и коагуляция белковых веществ, которые, расщепляясь ферментами, попадают в общий ток крови и разносятся по организму. Ряд таких веществ обладает высокой биологической активностью — они-то и оказывают целебный эффект на органы и ткани. В первую очередь на эти вещества реагирует нервная и эндокринная системы. Под влиянием инфракрасных лучей повышается температура тканей. Под влиянием этих процессов изменяются обменные, ферментативные и иммунные реакции, что в свою очередь влияет на деятельность важнейших физиологических систем организма, в частности, нормализуется фосфорно-кальциевый и холестеринный обмен. В результате такого воздействия (разумеется, не чрезмерного) солнечных лучей на организм, повышается его устойчивость к различным инфекциям и в первую очередь к простудным. Стимулируется заживление вялотекущих язв, ускоряется лечение туберкулеза костей, замедляется развитие атеросклеротических процессов (за счет нормализации холестеринного обмена). Солнечные лучи усиливают тканевое дыхание, способствуют процессам дезинток-

сикации. Солнечные лучи оказывают и десенсибилизирующее действие.

### **Методика гелиотерапии и ее виды**

Для получения лечебного эффекта при приеме солнечных ванн важно применять повторные солнечные облучения в постепенно возрастающей дозировке, что мобилизует защитно-приспособительные механизмы организма и в первую очередь иммунные.

При гелиотерапии проводят общие солнечные ванны, то есть облучение всего тела суммарной, рассеянной или ослабленной радиацией; местные солнечные ванны и облучения концентрированными лучами. Разновидностью общих солнечных ванн являются интермиттентные (прерывистые) ванны. Во время приема этих ванн облучения намеченной продолжительности 2—3 раза прерываются на 15—30 и более минут. Такие ванны (по сравнению с непрерывными) оказывают более щадящее действие на организм.

При местных солнечных ваннах облучаются отдельные участки тела («солнечный воротник», «солнечные трусы» и т. п.). Такого рода ванны назначают по следующим показаниям: 1) ограничить общую лучевую нагрузку на организм; 2) максимально воздействовать на болезненные участки соответствующей рефлексогенной зоны (к примеру, на пояснично-крестцовую область при радикулитах, остеохондрозах, хроническом заболевании почек). Местные солнечные облучения могут назначаться также перед курсом лечения общими солнечными ваннами.

Следует здесь подчеркнуть одно обстоятельство. При проведении солнечных ванн чувствительность кожи при облучении повышается после длительного исключения воздействия лучистой энергии, например, у жителей северных районов, у работающих длительное время под землей, при некоторых заболеваниях (экзема, дерматозы, болезни печени и др.), длительном приеме некоторых лекарственных препаратов (сульфанилами-



ды, хинин, препараты мышьяка, железа и др.). В весенние дни чувствительность кожи также повышается к действию на нее солнечной радиации. Во всех указанных здесь случаях при проведении солнечных процедур следует снижать первоначальные дозы облучения.

Солнечные ванны в утренние и предвечерние часы весьма желательно сочетать с гимнастическими упражнениями, спортивными играми. В южных районах целесообразно сеансы гелиотерапии проводить в утренние часы.

При сочетании солнечных ванн с грязевыми, парафиновыми, озокеритовыми аппликациями сеансы гелиотерапии должны предшествовать указанным процедурам. Между приемом солнечных ванн и совместимыми с ними (по показаниям) другими физиотерапевтическими процедурами должен быть перерыв не менее двух часов.

Не следует допускать превышение дозы облучения, поскольку это может привести к солнечному удару. При начальных симптомах солнечного удара (ощущение разбитости, головная боль, головокружение, шум в ушах, тошнота и т. п.) солнечную процедуру следует прекратить и оказать больному соответствующую помощь (расстегнуть ворот рубашки, если таковая была на нем, поместить в тень, дать выпить горячий крепкий чай или кофе).

## **Показания и противопоказания**

### ***Показания***

Гелиотерапия в качестве профилактического и закаливающего средства может проводиться практически всеми здоровыми людьми. Особенно важно проведение этого вида лечения людьми, работающими в условиях длительного отсутствия солнечного света, приехавшими на южные курорты, дома отдыха из северных районов страны, то есть всеми теми, кто длительное время испытывал солнечное голодание.

Показаниями для местных солнечных облучений являются как вышеуказанные причины, так те или иные заболевания. А таковыми служат остаточные явления перенесенного острого воспаления почек (гломерулонефрит, пиелонефрит) в стадии неустойчивой ремиссии, но без артериальной гипертонии (зона облучения — поясничная область). Хорошо поддаются солнечным процедурам остеохондрозы, особенно в стадии болезненно протекающих (по типу радикулитов), но вне обострения процесса, последствия заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, вяло заживающие язвы и раны. Хорошие результаты от солнечных ванн получают при всех проявлениях гиповитаминозов, при ряде кожных заболеваний (по указанию врача), переломах костей с замедленной их консолидацией. Гелиотерапия также показана при туберкулезных поражениях костей и суставов, при начальных формах атеросклероза и гипертонической болезни (без склонности к сосудистым спазмам). Хорошо проводить гелиотерапию больным, страдающим недостаточностью кровообращения на фоне пороков сердца (но сердечная недостаточность не должна быть выше I стадии). Это же относится к легочно-сердечной недостаточности.

Для лиц старше 55 лет режим гелиотерапии должен быть особо щадящим (исключение прямой радиации, более редкие и менее продолжительные процедуры).

### **Противопоказания**

Противопоказаниями для лечения солнечными ваннами являются все болезни в острой стадии и в период их обострения, кровотечения и склонность к ним, истощение, злокачественные и доброкачественные опухоли, ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения III и IV функционального класса, гипертония III степени, прогрессирующие формы туберкулеза, ревматизм, системная красная волчанка, бронхиальная астма с частыми приступами удушья, токсический зоб (тиреотоксикоз) и другие эндокринные

заболевания с выраженными обменными нарушениями, системные болезни крови, рассеянный склероз, фотодерматозы, малярия. Не показаны лечению солнечными ваннами выраженные функциональные нарушения нервной системы, выраженный атеросклероз. Не показано такое лечение и людям с повышенной чувствительностью к солнечной радиации.

В одном из номеров газеты «Аргументы и факты», (№ 29, 2005 г.) была опубликована заметка под названием «Правило трех “Н”». В ней на вопрос читательницы Р. Коихжиной (г. Воронеж): «Говорят, на Западе врачи запретили подросткам загорать в соляриях. А что думают специалисты о детском загаре вообще?» — отвечает академик РАМН, профессор Василий Боголюбов. Считаем целесообразным процитировать академика:

— О запрете соляриев для подростков в нашей стране пока речь не идет. Но Всемирная организация здравоохранения действительно не рекомендует лицам моложе 18 лет посещать солярии из-за возросшего количества заболеваний меланомой (раком кожи) в молодом возрасте.

Что касается естественного загара для детей, то малышам до 3-х лет вообще не стоит находиться под прямыми лучами солнца. Им достаточно тех солнечных лучей, что попадут на тыльные поверхности ладоней и стоп. Детям до 5–6 лет можно подставить солнцу нижнюю треть предплечий и голени. Дети постарше могут находиться на солнце недолго и обязательно с защитой. Полноценно загорать же можно начинать лишь после завершения периода полового созревания. И вообще детям на солнце надо соблюдать правила трех «Н» — носить, надевать, находиться:

— носить одежду, закрывающую большую часть тела, и шляпу (панаму);

— выйдя из воды, надеть что-нибудь или накинуть полотенце;

— находиться в тени (под зонтиком, тентом и т. п.), особенно в полдень.

Так что родителям, которые считают, что их детям показана солнечная ванна по лечению тех или иных болезней, необходимо прислушаться к рекомендациям академика.

Следует учитывать и следующий факт, имеющий прямое отношение к гелиотерапии. Солнечный свет способствует возникновению в организме так называемых свободных радикалов. К ним относятся атомы или группы химически связанных атомов, обладающие свободными валентностями, то есть неспаренными электронами, что определяет их высокую реакционную способность. Накопление таких радикалов в клетках и тканях организма способствуют развитию некоторых патологических состояний. Они ускоряют процессы старения. Эти радикалы к тому же обладают мутагенным эффектом, способствующим негативно влиять на наследственные структуры. Ученые показали, что свободные радикалы являются и одной из причин старения кожи и образования морщинок.

К счастью, существуют способы нейтрализации этих «террористов». К «защитникам красоты» да и общего здоровья относятся антиоксиданты, к которым, например, принадлежат витамины А, С и Е, бета-каротин (вещество, родственное витамину А), минеральные вещества, в особенности селен (им богаты рыба, мясо, злаковые культуры, почки, печень), цинк (которым богаты овощи и фрукты, но особенно печень говяжья, свиная, желтки яиц, куры, крупа гречневая).

И если вы будете правильно питаться, то дольше сохраните здоровье.

## И НЕБОЛЬШОЕ РЕЗЮМЕ

Солнечный свет, по сути, влияет на наши физиологические и психические реакции. Например, недостаток освещенности может закончиться депрессией. Поэтому стоит проверить, в порядке ли освещенность в вашем доме. Если квартира одно-, двух- или трехком-

натная, то подвергаться «облучению» должна хотя бы одна комната. Если комнат четыре или более, освещенными должны быть минимум два помещения.

Важно помнить и о том, что избыток освещенности тоже не сулит ничего хорошего. Исследования показали, что если прямые солнечные лучи господствуют в помещении более 2,5 часов в день, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий и других микроорганизмов. Поэтому, если ваши окна ориентированы строго на юго-восток, имеет смысл подумать о затеняющих приспособлениях.

Одним словом, если вас мучают головные боли или часто болеют дети, самое время оглядеться по сторонам. Может быть, нужно что-то срочно менять в вашей «среде обитания». И экономить на этом не стоит: здоровье дороже.

В летнее время довольно часто люди страдают от избытка солнечных ванн. Особенно это касается дачников. По медицинской статистике у них нередки из-за избыточного облучения солнцем инсульты, инфаркты, гипертонические кризы. И здесь нет ничего удивительного.

Жару не любят все сосуды — и венозные, и артериальные, из-за нее падает тонус вен и, как следствие, сердцу приходится работать гораздо больше, чтобы поднять на высоту тела задепонированную в венах кровь.

Летом человек пьет больше жидкости — возрастает и объем крови, которую сердцу нужно перекачивать. Больше всего страдают пожилые люди, поскольку их сосуды, серьезно пораженные атеросклерозом, теряют большую часть приспособительных (адаптационных) механизмов — они не могут настроиться на летний ритм работы организма при повышенной инсоляции. А расшатанная с годами вегетативная нервная система только добавляет масла в огонь, вызывая скачки артериального давления, сосудистые мозговые кризы и нарушения ритма работы сердца — аритмии. Поэтому солнечные ванны, без всякого сомнения, полезные всем (и детям, и взрослым, и пожилым), нужно принимать гра-

мотно, учитывая показания и противопоказания. Но лучше по этим вопросам предварительно проконсультироваться с врачом.

В летний период обращаться со своим организмом нужно особенно бережно, причем всем, а не только тем, кому за 50.

И в заключение предлагаем вам натуральное средство от избыточного солнечного загара и действия сильного ветра. Ведь солнце и ветер могут сильно обезобразить лицо, если не применять какого-либо крема. Но лучше всего с этой целью использовать давно проверенное народное средство. Вот его рецепт: взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца и обильно смазать лицо. Когда желток засохнет, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный.

И, наконец, издавна существует такая медицинская заповедь: «грамотно пользоваться лучистой энергией — солнцем». Загорать надо с умом, так как избыточное солнечное излучение не только сушит кожу, но и «заряжает» организм вреднейшим ультрафиолетом. Кто заботится о внешности, должен помнить о неминуемых новых морщинах и пигментных пятнах, появляющихся при загаре. Тот, кто дорожит здоровьем в целом, пусть опасается всевозможных кожных заболеваний, в том числе и опухолевых».

## 7. ПСАММОТЕРАПИЯ, ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ ПЕСОЧНЫМИ ВАННАМИ

Как приятно бывает на пляже улечься прямо на горячий морской песок! Дети, играя, даже закапывают друг друга по плечи или по пояс (кстати, тем самым и оздоравливая себя). Но мало кто знает, что есть простой и древний способ лечения нагретым песком. Он называется «псаммотерапия» — от греческих слов *psatto* — песок и *therapeia* — лечение.

О псаммотерапии писали еще Геродот, Гален, Авиценна. Они рекомендовали своим пациентам, страдаю-

щим болезнями опорно-двигательного аппарата и почек, зарываться на некоторое время в песок. А в России нагретый песок стали применять в конце XIX в. для лечения заболеваний почек и суставов.

Для лечебных целей используется морской, озерный, речной песок, в состав которого входят кварц, полевой шпат, слюда и другие породы. В зависимости от величины песчинок песок может быть крупнозернистым (более 0,5 мм каждая), среднезернистым (от 0,5 до 0,25 мм) и мелкозернистым (от 0,25 до 0,1 мм). Псаммотерапию с успехом можно применять и в домашних условиях (на веранде, балконе).

Песок оказывает тепловое, механическое и химическое действие на организм. Песочные процедуры способствуют оптимизации обменных процессов и иммунных реакций, улучшению кровообращения в периферических сосудах. При механическом воздействии на кожу он действует подобно массажисту. Химическое действие песка связывают с влиянием углекислоты, образующейся в результате взаимодействия песка с потом, обильно выделяющимся при приеме процедур, и другие тепловые процедуры, песочные ванны оказывают болеутоляющий, противовоспалительный и рассасывающий эффект. В отличие от других тепловых процедур, песочные ванны при одной и той же температуре сырья переносятся больными легче. И объясняется это физико-химическими особенностями песка (отсутствие конвекции, значительная гигроскопичность, положительное влияние углекислоты на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Поскольку песочные ванны переносятся легко, их можно в домашних условиях назначать и детям, и пожилым людям. Для детей достаточно приспособить для таких ванн корыто.

Показания к псаммотерапии: деформирующий остеоартроз, посттравматические артриты, ревматоидный полиартрит (минимальной степени активности), заболевания периферической нервной системы, хроничес-

кие воспалительные процессы в области малого таза, некоторые заболевания, связанные с нарушением обмена веществ (о чем вам скажет лечащий врач), последствия рахита у детей, последствия детских церебральных параличей, хронические заболевания ЛОР-органов (болезней уха, горла, носа).

Противопоказаниями для принятия песочных ванн являются те же самые, что и для другим методов теплового лечения.

Для лечения больше всего подходит среднезернистый песок. Лечебный эффект его обусловлен и температурным, и механическим воздействием. Песок прекрасно удерживает тепло, плохо его проводит и медленно отдает поверхности тела человека, вызывая благоприятную ответную реакцию со стороны нервной, сосудистой и других систем организма.

Покрывая тело, песок нежно массирует кожу и подлежащие ткани. В результате активизируется крово- и лимфообращение, усиливается потоотделение, что приводит к потере лишней массы тела, стимулируются окислительные процессы, облегчается функция почек. Песочные ванны оказывают и выраженное болеутоляющее действие. Будучи сухим и пористым, песок хорошо впитывает обильно выделяющийся пот, поэтому тело не перегревается и жар песка переносится легко.

Особенно показана псаммотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов, мышц, сухожилий), обменного и травматического характера, при тугоподвижности суставов нетуберкулезного происхождения, при заболеваниях периферической нервной системы (невралгиях, невритах, полиневритах, радикулитах), остаточных явлениях полиомиелита, при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

Песочные ванны принимают в период ремиссии, но ни в коем случае не тогда, когда болезнь обостряется!

Летом в солнечный день песочные ванны принимают прямо на балконе, веранде, где песок хорошо нагрева-



ется (до 60 °С) и достаточно чистый, так как солнце убивает микробы.

Соорудите из песка на балконе, веранде как бы медальон размером в человеческий рост и ложитесь туда лицом вверх, головой в тень, образуемую зонтом или тентом. Кожа должна быть сухая, поэтому обязательно вытрите пот. Под голову положите сложенное полотенце, на лоб — смоченную в прохладной воде салфетку, которую желательно менять по мере того, как она нагревается. А теперь попросите, чтобы вас засыпали слоем горячего песка толщиной 5–6 см, причем на животе этот слой не должен превышать 1–2 см. Область сердца оставьте открытой.

Температура общей песочной ванны может быть от 45 до 55 °С. Если песок влажный и недостаточно нагрет (даже в солнечный день), псаммотерапию проводить не следует.

Продолжительность процедуры для взрослых — 25–30 минут, для детей — 10–15 минут. После окончания процедуры хорошо принять душ и около полчаса отдохнуть в тени. Можно принять и местные ванны, закапывая в песок больную руку, ногу или только сустав. Продолжительность такой ванны до 1–1,5 часов.

Песочные ванны искусственного нагрева готовят следующим образом. Очищенный песок нагревают в бочках, на жаровнях, противнях до 110–120 °С, смешивают с холодным песком до температуры 55–60 °С. Его насыпают в деревянный ящик, куда опускают, например, больную руку и засыпают слоем нагретого песка толщиной 5–6 см, а сверху закрывают одеялом, чтобы уменьшить потерю тепла.

Если у вас есть сомнения в чистоте песка, просейте его через густое сито, промойте в любой емкости и потом прокалите при температуре 120 °С в течение 1,5 часа в духовке — в жаровне или на противне, равномерно помешивая.

Общие песочные ванны принимают через день или два дня подряд, а на третий делают перерыв. На

курс — 12–15, реже 18–20 процедур. Местные песочные ванны можно принимать каждый день в течение месяца.

Но, главным образом и в первую очередь лечение нагретым песком противопоказано страдающим декомпенсированными болезнями сердца, выраженным атеросклерозом, инфекционными заболеваниями, эпилепсией и рядом других заболеваний. Поэтому прежде чем начать проводить псаммотерапию, необходимо проконсультироваться с врачом.

## 8. ГРЯЗЕВЫЕ ВАННЫ

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Лечебные грязи — природные образования, состоящие из воды, минеральных и органических веществ, представляющие собой однородную, тонкодисперсную пластичную массу, характеризующуюся определенными тепловыми свойствами, благодаря чему их применяют в нагретом состоянии в лечебных целях. Таким образом, грязелечение — метод теплового лечения, при котором на организм больного воздействуют различного рода грязями (торфяными, сапропелевыми, сульфидными, глинистыми и даже водорослевыми). Грязелечение обычно применяется в составе комплексной терапии, правда, в ряде случаев они могут быть самостоятельным методом лечения ряда заболеваний.

Грязи с лечебными и профилактическими целями используются в течение многих тысячелетий. Такие ученые, как Гален, Геродот, Плиний, свидетельствуют о том, что грязевые ванны с успехом применяли в Древнем Египте, Древнем Риме, Индии.

В начале XIX в. грязелечение получило распространение во многих странах Европы, в частности, во Франции, Германии, Швеции, Австрии. Но, как показывают другие источники, грязелечение еще в XIV–XVI вв. применялось на Крымском полуострове, в Аст-

раханской области. Слава о целебных свойствах грязей быстро распространилась и по другим областям нашей страны. С XIX в. грязевые ванны пользовались успехом у населения Кавказских Минеральных Вод, Липецкой области, Славянске и других районах России. На Камчатке с давних времен местные жители с большим успехом применяли так называемые водорослевые грязи. Ряд типов грязей можно с успехом применять в домашних условиях. Ценители привозят даже с собой домой высушенные грязи.

### **МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ГРЯЗЕВЫХ ВАНН**

Насчитывается довольно большое количество различных типов грязей: торфяные, грязи холодных и горячих источников, сопочные, лиманные, морские, грязевые продукты выветривания вулканических пород (каолин, глина), глиняные.

Лечебное влияние грязей на организм человека складывается из действий теплового, механического и физического факторов. Выраженность этого влияния зависит не только от исходного состояния организма, но и от физико-химических свойств грязей различных типов.

Нагретые лечебные грязи долго удерживают тепло и постепенно отдают его телу. Благодаря этому грязевые процедуры переносятся относительно легко при температуре, которая при водных процедурах была бы непереносимой.

Помимо теплового фактора, играющего главную роль в механизме действия грязевых процедур, существенное значение имеет химическое раздражение кожи и действие содержащихся в грязях сероводорода, аммиака и некоторых газообразных веществ, проникающих непосредственно через кожу в организм. Воздействуя на нервные окончания кожи, лечебная грязь рефлекторно, через высшие нервные центры, оказывает влияние на деятельность нервной системы, кровообращение, железы внутренней секреции (эндокринные), на процесс обмена веществ и др.

Лечебные грязи способствуют усилению кровообращения в пораженном участке тела или органе, рассасыванию очагов воспаления, стимуляции восстановительных процессов, нормализации деятельности важных органов и систем организма.

## **ОБЩИЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЮ**

### ***Показания***

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата. К ним относятся артрит и полиартрит травматического, инфекционного и дистрофического характера в хронической стадии затихающего обострения; ревматоидный полиартрит, ревматизм (суставная форма) в неактивной стадии (не ранее чем через 8—9 месяцев после обострения), заболевания позвоночника и суставов (остеохондроз, спондилоартроз и спондилоартрит в хронической стадии, болезнь Бехтерева при минимальной степени активности процесса); болезни и травматические повреждения костей, мышц и сухожилий — переломы с замедленной консолидацией, остит и периостит, миозит, фибромиозит, бурсит, тендовагинит, различного рода контрактуры (например, после ожогов, флегмон), остеомиелит без признаков активности воспалительного процесса, трофические язвы, длительно незаживающие раны.

2. Болезни и последствия травм центральной нервной системы. К ним относятся инфекционно-токсические заболевания центральной нервной системы: менингоэнцефалит, арахноидит, энцефалит, токсические энцефалопатии, миелит, в том числе эпидемический полиомиелит (все заболевания по окончании острого периода); спинная сухотка без выраженной кахексии; последствия ранений и других травм спинного мозга, его оболочек; последствия кровоизлияний в спинной мозг (не ранее чем через 2 месяца после травмы); последствия травм головного мозга при отсутствии эпилептических припадков и психических расстройств.

3. Болезни и последствия травм периферической нервной системы: радикулит, в том числе связанный с заболеваниями позвоночника, с гинекологической патологией в хронической стадии и стадии затихающего процесса; состояния после операций на межпозвоночных дисках: полирадикулоневрит, полиневрит, плексит, неврит инфекционного, инфекционно-аллергического и токсического характера в подострой и хронической стадиях, вегетативный полиневрит, вибрационная болезнь в подострой и хронической стадиях; последствия ранений и других травм периферических отделов нервной системы, не требующие оперативного вмешательства.

4. Болезни женских половых органов. К ним относятся заболевания матки и ее придатков воспалительного характера; эрозия шейки матки (при исключении злокачественности); бесплодие на почве воспалительных заболеваний яичников, нерезко выраженная функциональная недостаточность яичников.

5. Болезни мужских половых органов: хронический простатит, эпидидимит, орхит, везикулит.

6. Болезни органов пищеварения. К ним относятся: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки вне периода обострения, особенно при наличии воспалительных инфильтратов и спазмов, недостаточности моторной функции желудка, перигастрит, перидуоденит, хронический колит, гепатит, холецистит, холангит (некалькулезный), перихолецистит.

7. Болезни уха, горла, носа: хронические атрофические и субатрофические процессы в носоглотке. Хронические воспалительные заболевания придаточных пазух носа, хронический тонзиллит в стадии компенсации, хронические воспалительные заболевания уха.

8. Болезни глаз: нейрогенный кератит, язва и бельмо роговой оболочки; травматические поражения глазного яблока, компенсированные формы глаукомы, пигментная дегенерация сетчатки, атрофия зрительного нерва и др. (по усмотрению врача).

9. Болезни кожи: хронические формы экзем; нейродермит и псориаз вне стадии обострения.

10. Болезни периферических сосудов: флебит, последствия тромбофлебита (инфильтрат, язва) не ранее чем через 3 месяца после обострения.

11. Остаточные явления после ожогов и отморожений (рубцы, трофические язвы и др.).

Как видим, показания к лечению грязями весьма разнообразны. Конечно, при каждом конкретном заболевании показания для грязелечения устанавливает лечащий врач, исходя из индивидуальных особенностей течения того или иного заболевания у пациента.

### **Противопоказания**

К основным противопоказаниям для грязелечения относятся следующие заболевания: острые воспалительные процессы, доброкачественные и злокачественные новообразования, заболевания крови, кроветворных органов, кровотечения и склонность к ним; туберкулез любой локализации, недостаточность кровообращения II и III стадии, выраженные формы атеросклероза, эндокринные заболевания и болезни обмена веществ (ожирение III и IV степени, тяжелые формы тиреотоксикоза, микседемы, сахарного диабета и др.); заболевания почек и мочевыводящих путей; все сроки беременности; психические заболевания, в том числе прогрессивный паралич и наркомания; тяжелые формы неврозов, некоторые формы эпилепсий; цирроз печени, все формы желтух в острой стадии; полиартрит с прогрессирующим течением, с тяжелыми деформациями, анкилозами; остеомиелит при наличии крупного секвестра или крупного инородного металлического тела в остеомиелитическом очаге.

### **МЕТОДИКА ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЯ**

При выборе методических приемов грязелечения и его вариантов исходят из учета формы заболевания, локализации, фазы и стадии патологического процесса,

наличия сопутствующих заболеваний, общей реактивности организма больного.

Различают общие и местные грязевые процедуры.

**Общие грязевые ванны** из густой грязи, которые приготавливают путем разведения грязи рапой или менее концентрированной минеральной водой в различных соотношениях (например, 2/3 рапы и 1/3 грязи). Применяют эти процедуры преимущественно при генерализованных формах поражения (например, полиартрите) и сопутствующих функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы.

Время между завтраком и обедом — идеальное для принятия грязевых ванн. Приготовьте раствор глины густоты нежидкой сметаны. Добавьте туда те лекарственные травы (в виде отваров), которые вам нужны. Смешайте с раствором глины. Залейте, поместив предварительно сырье в ведро или кастрюлю, кипятком и выливайте в ванну с водой нужной температуры. 10 таких процедур (через день) — очень эффективное средство против неврозов, бессонницы, гипертонии (в начальных стадиях), некоторых кожных заболеваний. Для этой цели лучше брать такие лекарственные растения, как шалфей, хвоя, ромашка, валериана.

В последнее время модной становится «сенотерапия». Небольшого пучка душистого сухого сена вам будет достаточно, чтобы делать ножные, ручные ванночки. Сено, конечно, нужно измельчить и залить жидкой грязью (если она у вас имеется) или жидкой глиной. Такой метод лечения хорош при заболеваниях вен, трофических язвах, хронических артритах (и даже в стадии стихания ревматических и других артритов).

Простейшим способом дома можно приготовить и углекислые ванны (с добавлением в нее небольшого количества глины или лечебной грязи). Добавьте в воду, постоянно помешивая, натрий гидрокарбонат (600 г), сернокислый натрий (810 г) — их вы найдете в любой аптеке. Идеальная температура воды в ванне — 35–36 °С,

продолжительность процедуры — 8–15 минут, курс лечения — 12–15 ванн через день.

Углекислые ванны на основе грязи или глины могут быстрее привести в порядок сердце. Эти ванны полезны при нейроциркуляторной дистонии (протекающей по гипертоническому типу), неврозах, хронических бронхитах.

Приобретя в аптеках немного морской соли, можно дома устроить себе лечебную ванну. Вместо морской соли можно взять и обычную. Конечно, в ванну можно добавить глину или сухую грязь, предварительно их размочив. Только следите за температурой: при неврозах и нерезко выраженной гипертонической болезни — вода 35–36 °С, а при больных суставах — на 1–2 градуса теплее. Такие ванны способствуют насыщению тканей кислородом и улучшению обмена веществ, к тому же снижают аппетит, что весьма полезно для людей с избыточным весом.

Для приготовления йодо-бромной ванны поступите следующим образом: возьмите 250 г натрия бромида и 100 г натрия йодида (аптечные формы), залейте их 1 л воды, перемешайте, а потом перелейте в темную стеклянную бутылку. Хранить такой раствор можно 7–10 дней. Перед процедурой приготовьте ванну, предварительно растворив в ней 2 кг поваренной соли, добавьте раствор глины или грязи (так, чтобы вода стала мутной) и 100 мл приготовленного ранее раствора. Идеальная температура воды в такой ванне — 36–37 °С. Продолжительность процедуры — 10–15 минут, курс лечения — 10–15 ванн через день.

Такие ванны помогают наладить обмен веществ и «смыть» лишние килограммы. Весьма полезны при хронической ишемической болезни сердца (ИБС), заболеваниях суставов. Противопоказания: индивидуальная непереносимость йода, некоторые заболевания щитовидной железы (по этому вопросу следует посоветоваться с лечащим врачом).



Как уже говорилось, грязь, пусть и в небольших количествах (т. е. достаточных для наложения аппликаций), можно привозить с собой для долечивания или проведения повторного курса лечения (о методике говорилось выше). Помните: если грязь накладывается в виде аппликаций на измененную кожу (язвы, свищи и др.), то ее надо использовать только однократно, после чего брать свежую порцию. И еще: если вы привезли грязь для использования ее в домашних условиях, то следует захватить с собою и рапу (под слоем которой грязь должна храниться до использования). Но рапу можно с успехом заменить и обычной поваренной солью (1/4 часть от объема грязи).

Можно использовать так называемые разведенные грязевые ванны, если вы привезли с собой высушенную грязь. В ванну с пресной (или минеральной, если есть такая возможность) водой добавляют заранее разведенную водой грязь в количестве 2 ведер. Температура воды в ванне 40–42 °С, продолжительность процедуры — 10–15 минут. Такой вид грязевых ванн переносится больными легче, чем общие грязевые аппликации.

Элементарные грязи можно использовать для лечения во многих районах нашей страны. Простой глины (не говоря уже о песке) у нас хватает. Глину нужно развести водой до густоты сметаны (лучше разводить глину кипятком — она разбухает быстрее и при этом происходит дополнительная дезинфекция и через несколько минут поместить больную часть тела в приготовленную ванночку.

Время между завтраком и обедом — идеальное для принятия грязевых ванн. Приготовьте раствор глины густоты нежидкой сметаны. Добавьте туда те лекарственные травы (в виде отваров), которые вам нужны. Смешайте с раствором глины. Залейте, поместив предварительно сырье в ведро или кастрюлю, кипятком и выливайте в ванну с водой нужной температуры. 10 таких процедур (через день) — очень эффективное

средство против неврозов, бессонницы, гипертонии (в начальных стадиях), некоторых кожных заболеваний. Для этой цели лучше брать такие лекарственные растения, как шалфей, хвоя, ромашка, валериана.

В последнее время модной становится «сенотерапия». Небольшого пучка душистого сухого сена вам будет достаточно, чтобы делать ножные, ручные ванночки. Сено, конечно, нужно измельчить и залить жидкой грязью (если она у вас имеется) или жидкой глиной. Такой метод лечения хорош при заболеваниях вен, трофических язвах, хронических артритах (и даже в стадии стихания ревматических и других артритов).

Грязелечение можно сочетать с лечебной физкультурой, массажем, механотерапией, натяжением позвоночника, медикаментозным лечением. Советы по этим вопросам можно получить у специалиста по ЛФК и лечащего врача.

С грязелечением нельзя совмещать в один и тот же день общие минеральные ванны и другие тепловые процедуры, УФ-облучения, холодные и прохладные души, морские купания. Такого рода процедуры следует чередовать.

Обычно курс грязелечения проводят один раз в год. Иногда, по показаниям, чаще. Интервал между курсами не менее 6 месяцев.

И еще несколько рецептов на основе глиняных или грязевых растворов.

Как избавиться от трещин на пятках?

В кипящую воду с крахмалом бросьте немного льняного семени и доведите смесь (вместе с глиной или грязью) до состояния густой кашицы. Затем в охлажденную смесь поместите стопы и держите до получаса. Потом ополосните стопы водой, обработайте кожу на пятках — протрите йодом и жирным кремом с витамином А. Процедуру повторяйте до тех пор, пока трещины не исчезнут.

Выше мы говорили, что народы Крайнего Севера, а также народы, проживающие на морских побережьях

наших и других акваторий, издавна используют выброшенные морем водоросли для лечебных и профилактических целей. Испокон веков они пользуются и приготавливаемыми из этих морских растений грязями. И, кроме того, морские водоросли во все времена были на столе у приморских жителей, поставляя им витаминную и минеральную продукцию, а также и другие биологически активные вещества. Недаром морскую капусту считают пищей долгожителей.

## ЧАСТЬ III.

# ВАННЫ ПРИ ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ

Как уже говорилось выше, физические факторы обладают способностью стимулировать функции органов и систем, оказывать «тренирующее» действие. Они, воздействуя на организм, вызывают специфическую и неспецифическую реакции. Специфическими являются реакции, которые развиваются под влиянием только определенного физического фактора (например, образование витамина Д при рахите у детей, сокращение или расширение мышечных волокон, сосудов). Неспецифическими же являются реакции организма, свойственные воздействию многих физических факторов (при лечении гидрованными, солнечными, воздушными, грязевыми, песочными и др.), способствующими усилению теплообразования, усилению или перераспределению кровотока, изменению обменных процессов в различных системах и органах. Неспецифические реакции неотделимы от специфических.

Физиотерапевтические методы и способы лечения обладают обезболивающим эффектом, улучшают центральное, периферическое и региональное кровообращение, улучшают питание тканей и органов, нормализуют нейрогуморальную регуляцию и нарушенные реакции иммунитета, что и определяет широкое применение этих природных методов лечения при самых различных заболеваниях. Физиотерапия широко используется и в целях профилактики, и в целях восстановительного лечения. Эти методы применимы в любом возрасте, если соблюдать правила пользования ими.

Само собой разумеется, в большинстве случаев физиотерапевтические процедуры являются дополнением, и при том весьма эффективным, к другим назначениям врача, хотя, как уже говорилось, при ряде болезней

физиотерапия используется и как самостоятельный метод терапии.

В этой части книги мы рассмотрим наиболее широко распространенные заболевания, при которых физиотерапия ваннами поможет лучше справиться с болезнью. В дополнение к назначениям врача мы будем прилагать и рецепты народной медицины, которые будут способствовать более быстрому выздоровлению больных.

И не будем забывать, что, как говорили наши мудрые врачеватели, «Умеренность — союзник природы и страж здоровья» (Абуль Фарадж) и «Добыть и сохранить здоровье может только сам человек. Медицина лишь помогает в этом — она лечит болезни» (Н.М. Амосов). И, наконец, «...тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает» (Д. Боккаччо).

Излагая методы и способ лечения тех или иных заболеваний, мы не будем подробно описывать методику тех или иных ванн о которых говорилось выше в соответствующих главах. Но об особенностях ряда ваннных процедур, используемых для лечения того или иного заболевания, мы, разумеется, расскажем.

В большинстве случаев для лечения с помощью тех или иных ванн показаны хронические заболевания, хотя и при ряде острых недугов (бронхиты, пневмония, риниты, ларингиты, миозиты и др.) эффективную помощь можно получить, используя ванны.

## КАК ПРИНИМАТЬ ИНГАЛЯЦИИ

Ингаляции, как известно, относятся к разряду паровых ванн. Для их приема (при болезнях органов дыхания простудного характера) имеются свои правила, которые следует выполнять:

— ингаляции проводят в спокойной обстановке. При этом туловище сильно не наклоняют вперед. От процедуры ничем не отвлекаться. Одежда не должна стеснять шею и затруднять дыхание;



**Рис. 10. Ингаляция паром в домашних условиях**

— прием ингаляций осуществляют через 1–1,5 часа после приема пищи (или физической работы);

— проведя ингаляции, следует отдохнуть, минут 10–15, а в холодное время года — 30–40 минут;

— непосредственно после процедуры не рекомендуется ни разговаривать, ни курить, ни принимать пищу в течение часа;

— при болезнях носа, околоносовых пазух вдох и выдох надо делать через нос, без напряжения. При болезнях горла, гортани, трахеи, глотки, крупных бронхов следует после вдоха задержать на 1–2 секунды дыхание, после чего сделать максимальный выдох. Выдох надо делать носом (особенно тем, кто страдает болезнью околоносовых пазух), поскольку во время выдоха часть воздуха с лекарственным веществом попадает в пазухи — из-за отрицательного давления в носу;

— если ингаляции проводят с антибиотиками, то предварительно следует определить чувствительность патогенных микробов к используемым антибиотикам — для того чтобы подобрать лекарства, к которым микробы наиболее чувствительны;

— во время курса терапии с помощью ингаляций ограничивается прием жидкостей, не рекомендуется курить, принимать соли тяжелых металлов, отхарки-

вающие лекарства, а также полоскать рот растворами перекиси водорода, марганцовки и борной кислоты;

— при использовании для ингаляций нескольких препаратов надо убедиться в их совместимости с тем, чтобы они не снижали эффективности друг друга. Несовместимые лекарства в одной ингаляции не использовать;

— необходимо позаботиться о том, чтобы дыхательные пути были хорошо проходимыми, для чего их следует очищать (с помощью дыхательной гимнастики, предварительной ингаляции бронхолитическими средствами, других физиотерапевтических методов). Лучше всего по этому вопросу проконсультироваться с лечащим врачом;

— при комплексном лечении заболевания с использованием нескольких физиотерапевтических процедур ингаляции проводятся после светолечения или электролечения. После паровых, тепловых и масляных ингаляций не следует делать местные и общие охлаждающие процедуры.

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

В связи с тем, что причиной этих болезней, как правило, является простудный фактор, теплоносители в виде тех или иных ванн при лечении данной патологии не уступают обычно медикаментозной терапии.

После энергичного воздействия холодного, а тем более сырого воздуха прежде всего поражается не только слизистая оболочка верхних дыхательных путей, но и кровеносные сосуды, питающие систему дыхания (кровообращение в больных органах замедляется). Продукты обмена веществ (отработанные), вместо того чтобы покинуть бронхи и альвеолы, застаиваются в них, являясь раздражающими элементами. И здесь физиотерапевтические методы лечения способны быстрее ликвидировать патологический процесс.

## ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Согласно рекомендациям ВОЗ, хроническим бронхитом следует называть заболевание, которое сопровождается кашлем и выделением мокроты на протяжении трех месяцев в течение двух лет, если эти симптомы не связаны с другими локальными (или специфическими заболеваниями, например, туберкулезом, абсцессом, раком).

Заболевание носит характер непрерывно прогрессирующего процесса с периодическими обострениями (при этом повышается температура тела, усиливается кашель с выделением мокроты). Больных беспокоит упорный кашель, иногда приступообразного характера. Отделяется мокрота слизисто-гнойного или даже гнойно-го характера. Нередко беспокоит одышка. Отмечается и общее недомогание.

Если нет видимой патологии со стороны сердца, то при хроническом бронхите можно использовать тепло-влажные ингаляции, которые проводят при температуре вдыхаемого воздуха 38–42 °С. Такие ингаляции вызывают гиперемия слизистых оболочек дыхательных путей, включая бронхи, разжижают мокроту, подавляют упорный кашель, приводят к свободному отделению мокроты.

Для этого вида ингаляций используют аэрозоли солей и щелочей (натрия хлорид и гидрокарбонат), минеральных вод, лекарственных трав. После проведения ингаляции больному рекомендуется сделать дыхательную гимнастику или вибромассаж грудной клетки.

Можно проводить и масляные ингаляции, которые основаны на распылении подогретых аэрозолей различных масел. Используют чаще масла растительного происхождения (не рекомендуются минеральные масла, особенно вазелиновое). При этом виде ингаляций масло распыляется, покрывая слизистую оболочку дыхательных путей тонким слоем, который защищает ее от различных раздражений и препятствуют всасыванию вредных веществ в организм. Масляные ингаляции



снижают ощущение сухости, способствуют отхождению мокроты. Лучше всего для таких лекарственных ингаляций использовать эвкалиптовое, персиковое, миндальное и др. масла.

Масляные ингаляции нельзя проводить больным, которые на производстве контактируют с большим количеством сухой пыли (мучная, табачная, асбестовая и др.). Ибо в этих случаях пыль смешивается с маслом и образует плотные пробки, которые закупоривают просвет бронхов, создавая условия для развития воспалительных заболеваний легких.

В последние годы успехом при лечении хронических бронхитов пользуются воздушные ингаляции, которые проводят при помощи распыления находящегося в баллончике нужного лекарственного вещества бронхолитического действия (которое порекомендует лечащий врач).

Рекомендуется и лечение солнечными и горячими гидрованнами, о методике которых мы рассказывали выше.

В дополнение к проводимому лечению народная медицина рекомендует следующие средства:

❖ *Приготовить сбор:*

солодковый корень (порошок) — 30 г,

укроп — 15 г,

сахарный песок — 60 г,

Все смешать и принимать по 1/2 чайной ложке 3—4 раза в день перед едой (лекарство эффективно при кашле).

❖ *Лук.* Смешайте свежесжатый лук (или луковую кашу) пополам с медом, сложите в баночку. И по мере надобности рассасывайте по 1 чайной ложке эту кашу, медленно проглатывая слюну, насыщенную луковым соком. Это нужно делать как можно чаще на протяжении дня. Иногда после использования этого состава кашель усиливается. В этом случае пчелиный мед перед смешиванием с луком следует прокипятить.

❖ *Алтей лекарственный.* Приготовить отвар: 2 ст. ложки измельченных корней залить 1 стаканом

кипящей воды, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане 30 минут. Затем отжать, охладить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день (можно пить и в период обострения болезни).

❖ *Зверобой и календула.* Взять поровну сухой измельченной травы зверобоя и цветков календулы, залить 200 мл кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

❖ *Морковь.* Смешать 100 г морковного сока с подогретым цельным молоком (до температуры 80 °С). Принимать утром вместо завтрака небольшими глотками в течение 1 месяца.

❖ *Мак.* Растирать грудь маковым маслом. Это вызывает обильное потоотделение и улучшает общее самочувствие.

### ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ

Наиболее типичным клиническим проявлением болезни является ее цикличное, волнообразное течение. При этой болезни нарушается вентиляция легких, газообмен. Часто развивается и легочная недостаточность, характеризующаяся общей слабостью, повышенной утомляемостью, одышкой, периодическим кашлем, как правило, с выделением мокроты.

Если лечащий врач не возражает, можно использовать горячие ванны. Хорошо действует при хронической пневмонии и гелиотерапия, при этом лучистая энергия направляется на область грудной клетки, закрывая, если в этом бывает надобность (например, у пожилых больных с сердечно-сосудистой патологией) остальные части тела. Гелиотерапию следует начинать с 5–10 минут (по 2,5–5 минут на переднюю и заднюю поверхности грудной клетки, при этом у пожилых людей прикрывая область сердца). Продолжительность каждого последующего облучения увеличивают на 5 минут (по рекомендации лечащего врача).

Народные лекари при хронической пневмонии, особенно в стадии ее обострения, издавна применяют общеизвестный сегодня рецепт, эффективный не только для смягчения кашля, но и для его прекращения. С этой целью применяется следующая паровая ванна: 5–10 минут подышать над кастрюлей парами сваренного с кожурой картофеля, накрыв голову большим полотенцем или шерстяным одеялом (этот рецепт полезен и при обострении бронхита, при фарингитах, ларингитах, фронтитах, трахеитах).

Хорошее действие оказывают и паровые ингаляции с листьями эвкалипта (см. выше). Можно подышать над стаканом с горячей водой (что особенно полезно при обострении заболевания), в которой растворено небольшое количество известного многим бальзама «Золотая звезда». Этот метод лечения применим и при болезнях верхних дыхательных путей.

Для лечения хронической пневмонии, особенно при обострении заболевания (сопровождающейся потоотделением, сухим кашлем или отделением мокроты), чувством саднения в горле, делают паровые ванночки для головы. Возьмите пригоршню цветков ромашки (или измельченных листьев перечной мяты, листьев шалфея), залейте 1/4 л кипятка и дайте настояться, затем долейте горячей водой до литра. Накройтесь простыней и поверх нее байковым одеялом. Держа голову над миской, вдыхайте пар попеременно носом и ртом. Продолжительность процедуры 10–15 минут.

Этот метод лечения эффективен и при других болезнях дыхательной системы простудного характера (бронхит, ларингит, трахеит и т. п.).

И вот еще один аналогичный рецепт с местной паровой ванночкой, используемой для ингаляций. К тому же предлагаемые для этой ванночки лекарства можно принимать и внутрь в виде отвара. В металлическую кастрюлю (емкостью 500–600 мл) всыпьте по 1 чайной ложке мать-и-мачехи, пустырника, эвкалипта (предварительно высушенных растений). Залейте 450–

500 мл кипятка, закройте крышкой и настаивайте в течение 20 минут. Затем процедите. Часть отвара (150 мл) отлейте в стакан и принимайте по 1/2 стакана три раза в день в теплом виде (ребенку по 2 ст. ложки 3 раза в день).

Оставшийся отвар подогреть, залить в грелку (1/10 объема) и начать ингаляцию — дышать горячим паром, приставляя отверстие грелки то ко рту, то к носу. Эта процедура показана и при других болезнях органов дыхания и носоглотки, глотки, горла (нетуберкулезного характера).

Дополнением к этому лечению являются следующие рецепты народной медицины.

❖ Для облегчения отделения мокроты рекомендуется принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Этот сироп надо принимать довольно часто — по 1 столовой ложке на прием. Во время лечения таким средством полезно в эти же дни пить вместо воды или чая отвар из полевой земляники.

❖ Полезен сок чеснока с молоком: на стакан теплого молока — 1 чайную ложку сока. Принимать в теплом виде перед сном. Средство устраняет кашель. Оно полезно и при бронхите.

❖ *Крапива*. Ее сок принимать по 2 чайные ложки в день — утром и вечером. Хорошо помогает и настой из 2 ст. ложек крапивы, заваренных 1 стаканом крутого кипятка. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

❖ *Сосна*. 1 чайную ложку сосновых почек залить 100 мл воды и поставить на огонь. Из ватмана сделать воронку и сделать 80–100 вдохов. Выдыхать надо стараться наружу.

❖ *Эвкалипт*. Взять 2 чайные ложки сырья (листья) на 100 мл воды. Методика использования, как и в предыдущем рецепте.

❖ *Овес*. 1 стакан промытого овса с шелухой залить 1 л молока и кипятить в течение часа на слабом огне. Процедить и принимать в горячем виде с маслом или медом (особенно полезно принимать на ночь). Это средство эффективно и при бронхите.

### ПЛЕВРИТ (НЕТУБЕРКУЛЕЗНОГО ХАРАКТЕРА)

Плеврит — воспаление легочной оболочки (плевры). В подавляющем большинстве случаев заболевание это туберкулезной этиологии, лечение его осуществляет фтизиатр. Но сухой плеврит часто бывает нетуберкулезного характера (например, при ревматизме, травмах).

Сухой плеврит начинается остро, сопровождается повышением температуры до 39 °С. С первого же дня заболевания больные отмечают резкие боли колющего характера, кашель (сухой), одышку. Такие симптомы (кроме повышения температуры) отмечаются и при стихании острого воспалительного процесса. Из-за боли дыхание становится вынужденно поверхностным, может возникать мучительный кашель.

При сухом плеврите больные, как правило, лежат на больном боку, так как в противном случае стенка грудной клетки больше соприкасается с легкими, и боль усиливается. Болевые ощущения усиливаются при вдохе и кашле.

Из лечебных ванн при лечении сухого плеврита (вне стадии острого процесса) используется светолечение. Лучистая энергия направляется на больную сторону грудной клетки. На проекцию очага воспаления хорошо действуют ультрафиолетовые ванночки или ультрафиолетовое облучение. Число процедур и мощность светового облучения определяются лечащим врачом.

Из народных лекарств при сухом плеврите рекомендуются следующие:

❖ *Йод*. Смазывание кожи 5%-ным спиртовым раствором йода с последующим наложением согреваю-

щего компресса с тугим бинтованием нижних отделов грудной клетки.

❖ *Глина.* Глиняные компрессы размером чуть больше ладони накладывают на болезненную область грудной клетки 1 раз в день на 2–2,5 часа. Процедуры проводить — до исчезновения болей в грудной клетке.

❖ *Приготовить состав:* смешать 10 г лепестков мака с 5 г корня бедренца и залить 400 мл кипятка. Наставить ночь. Принимать каждый час по 2 ст. ложки лекарства для снятия приступов кашля.

## ЛОР-БОЛЕЗНИ

Из ЛОР-заболеваний наиболее эффективно лечение ваннами таких недугов, как ангина, ринит, ларингит, фарингит, трахеит. Лечение их ваннами осуществляется по той же схеме, что и лечение бронхитов, поскольку указанные катары верхних дыхательных путей, зева и глотки часто характеризуются кашлем (обычно сухим), головной болью, насморком, болями в том или ином отделе глотки или горла.

Лучшими средствами здесь являются: постельное содержание (при острых воспалительных процессах) и потогонные приемы; среди них — горячая ванна с температурой воды от 37 до 42 °С с постепенным повышением до 42 °С. Хороши и хвойные ванны. И, конечно же, паровые ванночки, как и при лечении катаров верхних дыхательных путей.

В дополнение к врачевным назначениям народная медицина при ЛОР-болезнях использует следующие средства.

**При ангине:**

❖ *Лавровый лист.* Измельчить 10 листьев и залить 1 л кипятка. Поставить емкость на огонь и слегка прокипятить на малом огне (не более 3 минут). Полученный отвар остудить и процедить. Полученная таким

образом водяная вытяжка из лавра готова для полоскания, которое проделывают несколько раз в течение дня.

❖ *Глина*. Для полосканий взять глиняную воду или очень жидкую глиняную взвесь (1/4 чайной ложки глины на 1 стакан воды). После полоскания глиной обязательно прополоскать горло чистой водой или слабым раствором марганцовки, фурациллина.

❖ *Герань*. Приготовить отвар: 1 ст. ложку измельченной травы или корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки во время обеда.

❖ *Марганец и йод* — очень хорошее средство для полоскания горла. В 0,5 л слабого раствора марганца добавить 10 капель йода (аптечного). Хорошо перемешать. Полоскать горло 3–4 раза в день.

❖ *Лук*. 3 чайные ложки луковой шелухи залить 0,5 л воды, прокипятить, настоять 3–4 часа, процедить. Полоскать горло 5–6 раз в день.

❖ *Хрен*. Разбавленным соком хрена (1:1) полоскать горло 2–3 раза в день.

#### При ларингите:

❖ *Мать-и-мачеха*. Приготовить настой: 1 ст. ложку сухих листьев залить 400 мл кипятка и настаивать 1 час. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

#### ❖ Приготовить сбор:

травы фиалки трехцветной — 5 г.

череда трехраздельная — 3 г.

Смесь залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час.

Применять для ингаляций.

❖ *Картофель*. Сок сырого клубня применять для полоскания горла.

❖ *Абрикосы* (рецепт китайской народной медицины): принимать семена сладких сортов абрикоса по 20–30 г в день. Семена следует истолочь, добавить небольшое количество воды и принимать в виде эмульсий.

❖ *Инжир*. Его варят в молоке. Принимают по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день.

❖ *Ромашка аптечная*. Приготовить настой: 1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Полоскание горла делают 4–5 раз в день теплым или горячим составом.

### При трахеите:

❖ *Тимьян ползучий*. Приготовить настой: 5 чайных ложек измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Настой принимают горячим по 1 ст. ложке 4–6 раз в день (1 стакан — суточная доза).

❖ *Горчица*. Делать на ночь горячие ножные ванночки. Горчичник также кладут на верхнюю часть груди.

❖ *Мальва*. Приготовить настой: 1 ст. ложку измельченных листьев и стеблей залить 300 мл кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Выпить в течение дня.

❖ *Ежевика*. Приготовить настой: 2 ст. ложки листьев залить 500 мл кипятка и настаивать 1 час. Процедить и принимать в горячем виде как чай.

❖ *Глина*. Проводить лечение по той же методике, что и лечение ангины (см. выше).

❖ *Инжир*. Приготовить отвар: 2 ст. ложки плодов (брать сухие плоды) отварить в 200 мл молока, растереть. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день.



### При фарингите:

❖ *Сода питьевая.* Для смягчения сухости в глотке (и горле) применяют содовые ингаляции: 1 чайную ложку соды на стакан кипящей воды. Дышать над этой паровой ванночкой по 5–7 минут 2 раза в день.

❖ *Репешок аптечный* (приворот, репейничек). Приготовить настой: 3–4 ст. ложки измельченных цветочных стеблей залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Использовать для полоскания полости рта.

❖ *Прополис.* Приготовить масляный раствор: 30–40 г мелко настроганного прополиса залить 100 мл персикового или оливкового масла и поставить на батарею или в другое теплое место на неделю. Ежедневно встряхивать 2–3 раза, после чего (через неделю) процедить и использовать для масляных ингаляций 2 раза в день. Курс лечения 1–2 месяца.

Разумеется, в период лечения нельзя принимать пищу в горячем виде, пить горячий чай или молоко, парить горло.

### При рините:

❖ *Старинный рецепт.* Натереть ступни нутряным свиным жиром с тертым чесноком. Затем надеть шерстяные носки. Детям в носки можно насыпать порошок горчицы.

❖ Приготовить раствор для промывания носа: на 1 стакан теплой кипяченой воды — 1/2 чайной ложки поваренной соли и 4 капли 5%-ной настойки йода. Раствор надо вливать в нос, а выливать через рот.

❖ *Алоэ.* Хороший эффект достигается при введении свежего сока алоэ в ноздри по 5 капель через каждые 2–3 часа в течение 2–3 дней.

❖ *Морковь.* Свежеприготовленный морковный сок и растительное масло в соотношении 1:1 плюс несколько

ко каплеь чесночного сока смешивать и закапывать в нос несколько раз в день.

❖ *Свекла.* 30%-ный раствор меда смешать с соком красной свеклы. Полученную смесь закапывать по 5–6 каплеь в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### ГАСТРИТЫ

Гастрит — заболевание желудка, характеризующееся воспалением его слизистой оболочки. Клиника этого заболевания многим известна.

При лечении гастритов используют и ванны. Рекомендуется следующий прием, который действует одновременно и обще и местно: сидячая ванна (с температурой воды 18–20 °С) в течение 3-х минут с последующим обливанием (с прогрессивно понижаемой температурой воды с 25 до 20 °С). Такая процедура влияет возбуждающим образом на деятельность желудка и кишечника, расширяя сосуды и усиливая ток крови в больных органах.

Специалист по водолечению баварский врач XIX в. Себастьян Кнейпп рекомендует следующий рецепт: теплая ножная ванна для выведения из организма, как автор выражается, «испорченных веществ» и улучшения пищеварения. Сделать за день 3–4 процедуры. После окончания процедуры сделать верхнее и нижнее обливание.

Можно применять и солнечные ванны в виде ультрафиолетовых облучений на область верхней трети живота (площадь облучаемого участка от 200 до 600 см<sup>2</sup>. Повторные облучения проводят через 1–3 дня, по мере угасания эритемы).

Такого рода световые ванны рекомендуется делать после консультации с лечащим врачом.

Народная медицина при гастритах рекомендует следующие средства.

❖ *Картофель*. Свежий сок его угнетает секрецию желудочного сока, в связи с чем его рекомендуется пить по 1/2–1 стакану 2–3 раза в день (при повышенной кислотности желудочного сока).

❖ *Огурец*. Прием свежих огурцов показан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

❖ При анацидном гастрите рекомендуется регулярно вводить в рацион шпинат, тысячелистник. Приготовить отвар: 20 г травы залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут. Настаивать 45 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды (при пониженной кислотности желудочного сока).

❖ *Хрен*. Его сок пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды при пониженной кислотности желудочного сока.

❖ *Смородина*. Сок черной смородины пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

❖ *Звербой*. Приготовить настой: 2–3 ст. ложки измельченной травы настаивать в 1 стакане кипятка 2–3 часа, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

При этом заболевании вне стадии обострения лечение ваннами проводится по той же схеме, что и лечение гастритов.

В дополнение к врачебным назначениям народная медицина при язвенной болезни применяет следующие средства:

❖ *Глина*. Из предварительно простерилизованной глины (или аптечного препарата) делают шарики величиной с ноготь большого пальца руки. Принимают

по 1 шарик 2–3 раза в день. При пониженной кислотности желудочного сока принимать активную голубую глину, при повышенной — пассивную желтую.

❖ *Вишня*. Корни вишни настаивать в холодной воде 4–5 часов, кипятить 10 минут и принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

❖ *Облепиха*. Облепиховое масло пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

❖ *Лук*. Луковый сок пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

❖ *Кориандр (кинза)*. Приготовить настой: 1 ст. ложку измельченных семян залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

❖ *Чистотел*. На 1 л свежего сока добавить 0,5 л водки (или 250 мл спирта). Настаивать сутки и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

❖ *Эвкалипт*. Приготовить настой: 20 г листьев на 1 стакан кипятка. Процедить и принимать по 50–60 мл 3–4 раза в день.

❖ *Подорожник*. 500 мл свежего сока подорожника смешать с 0,5 л жидкого меда и варить в эмалированной кастрюле 20 минут. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Смесь хранить в холодильнике в эмалированной или стеклянной посуде.

### КОЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Колит — воспаление толстого кишечника. Основные симптомы заболевания: боли в кишечнике, дискомфорт, проявляющийся метеоризмом, запорами, поносами. Характерен синдром неполного опорожнения кишечника, когда у больного после акта дефекации остается ощущение неполного опорожнения пря-

мой кишки. Боли при этом недуге чаще локализуются в нижней части живота или по ходу прямой кишки, иррадируют в область заднего прохода, особенно в момент дефекации.

Из гидрованн показана теплая полуванна. Ее проводить до улучшения состояния. Рекомендуются обливание верхней части тела. Начиная с 3-ей недели лечения прикладывать на живот мокрую простыню. Проводят также гелиотерапию на область живота.

Из средств народной медицины показаны следующие.

❖ *Молочная сыворотка.* Утром и вечером принимать по 150–200 мл сыворотки, получаемой после приготовления брынзы.

❖ *Свекла.* Ее сок, разведенный кипяченой охлажденной водой в соотношении 1:10 (20), используют в виде клизм. Температура вводимого раствора 38–40 °С, длительность его удержания в кишечнике до 10 минут. Такая клизма помогает при длительных запорах.

❖ *Глина.* Это прекрасное средство для борьбы с запорами. Лучше брать голубую или красную глину. Начинают прием внутрь по 1 чайной ложке на 1 стакан воды 2 раза в день. Через неделю дозу увеличивают до 2-х чайных ложек на прием и т. д., прибавляя по 1 чайной ложке глины на 1 стакан теплой воды. Обычно деятельность кишечника нормализуется уже на 2-й неделе лечения.

❖ *Алоэ.* Его сок пьют по 1–2 чайной ложки 3–4 раза в день при спастическом колите;

❖ *Ромашка аптечная.* Приготовить настой: 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

❖ *Пижма.* Приготовить настой: 5 г цветочных корзинок настаивать 2 часа в 300 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

❖ *Арбуз*. Приготовить настой: на 100 г свежих измельченных корок 400 мл кипятка. Настивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день. Можно принимать и порошок корок арбуза по 1 г (на кончике ножа) 4–5 раз в день.

❖ *Белокочанная капуста*. Ее сок принимать за полчаса до еды. Начинать с 1/2 стакана на прием и увеличивать дозу постепенно до 1 стакана на прием. Лечение проводить в течение 3–4 недель.

### Диспепсия

Диспепсия — заболевание желудочно-кишечного тракта у детей. Этот недуг функционального происхождения возникает в результате несоответствия между предъявляемыми организму требованиями в виде объема или состава пищи и возможностью переваривать эту пищу нормальным количеством соответствующих пищевых ферментов. Обычно диспепсия встречается у детей до 8–9-месячного возраста.

Клиническая картина болезни характеризуется ухудшением самочувствия ребенка. Временами он беспокоен, живот вздут, отходят газы. Аппетит понижается. Стул учащен до 5–10 раз в сутки, разжиженной консистенции, желтовато-зеленоватой окраски, с белыми комочками, состоящими из известковых солей и жирных кислот, а также бактерий. В кале между белыми комочками видна прозрачная стекловидная слизь в виде нитей.

При помощи общеукрепляющих ванн можно заметно улучшить самочувствие ребенка (если мать будет придерживаться рекомендованной ее ребенку педиатром диеты).

Применяют полуванны с температурой воды 25–20 °С с продолжительностью процедуры 2 минуты. Перед этой процедурой надо сделать утренние частичные обтирания с температурой воды 20 °С. После принятия полуванны назначаются веерные души с

температурой воды 20–15 °С в течение 10–30 секунд на подложечную область и спину. Полезны ванны и с углекислотой.

Показана и сидячая ванна с температурой воды в ней 20–18 °С в течение 3-х минут, с последующим обливанием с прогрессивно понижаемой температурой воды с 25 до 20 °С.

Эти процедуры влияют возбуждающим образом на деятельность желудка и кишечника.

Рекомендуются при диспепсии солнечные и воздушные ванны (их длительность устанавливается врачом). В эти же дни делают компресс на живот с теплой водой.

При развившейся диспепсии у ребенка рекомендуется пригласить на дом педиатра. Перед его приходом (да и до этого, если диспепсия развилась раньше) надо устроить ребенку водно-чайную паузу: в течение 6–8 часов поить малыша несладким чаем, простой кипяченой водой и рисовым отваром (в объеме 200–400 мл).

Если не было проведено грамотного лечения (в союзе с врачом), то при запущенной диспепсии часто развивается дисбактериоз кишечника. Но диспепсия может перейти и в токсическую.

## ГЕПАТИТ

Гепатит — воспаление печени. Чаще всего встречается вирусный гепатит (болезнь Боткина).

Терапию ваннами назначают не в период острого течения болезни, при хронически протекающем процессе.

Хорошее действие при хронических гепатитах оказывают грязевые ванны, которые способствуют восстановлению анатомической и функциональной деятельности печени.

Грязевые разводные грязи готовят, добавляя в ванну с пресной или минеральной водой 2–3 ведра лечебной грязи. Температура воды в ванне 40–42 °С, продолжительность процедуры — 10–15 минут.

Дополнительно к этому (по указанию лечащего врача) можно проводить и грязевые аппликации. Для

этого на кушетке расстилают байковое одеяло, поверх него кладут клеенку, а на нее — простыню. На простыню накладывают слой грязи, нагретой на водяной бане до 40–46 °С. Больной ложится на эту грязь. Помощник сверху покрывает его слоем грязи толщиной 4–6 см (покрывается почти все тело, за исключением головы, шеи и области сердца). Затем пациента укутывают простыней, клеенкой и одеялом.

Полезны и воздушные ванны, которые можно проводить на балконе или веранде. Эти ванны можно применять в любое время дня, но не сразу после обеда или плотного завтрака. Рекомендуются полные воздушные ванны (с полным обнажением тела). Температура окружающего воздуха от 21 до 23 °С и выше. Курс лечения состоит из 10–20 процедур.

Дополнительно к врачебным назначениям при гепатитах народная медицина рекомендует:

❖ *Дыня*. Почаще вводить ее в свой рацион.

❖ *Аир болотный*. Приготовить настой: 1 чайную ложку измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

❖ *Ива*. Приготовить настой: 60 г измельченной и сушеной коры кипятить в 1 л воды 15 минут. Настаивать сутки в теплом месте, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

❖ *Лещина*. Приготовить настойку: свежие листья высушить в духовке (или на солнце). 1 ст. ложку измельченных в порошок листьев настаивают 12 часов в стакане белого вина. Принять лекарство в течение дня в 3 приема. Курс лечения 10–12 дней.

❖ *Кукурузные рыльца*. Приготовить настой: 1 ст. ложку сырья заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Применяется как желчегонное средство.



❖ *Душица обыкновенная.* Приготовить настой: 1 чайную ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

## БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

### ХРОНИЧЕСКАЯ ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (ИБС)

ИБС в последние годы все чаще поражает людей не только пожилого возраста, но и среднего, и даже молодого. Эта болезнь опасна тем, что она может приводить к развитию частых приступов стенокардии, чреватым возникновением инфаркта миокарда.

В большинстве случаев хроническая ишемическая болезнь сердца развивается исподволь. Почти всегда этот недуг проявляет себя симптомами стенокардии той или иной степени выраженности. Основные проявления стенокардии: внезапные приступы сжимающих, давящих болей в груди. Нередко боли ощущаются в левой половине грудной клетки (в области проекции сердца). Часто боль отдает в левую руку, лопатку, плечо, иногда в шею.

Боль практически всегда возникает внезапно, но часто бывают предвестники — давление, «поджимание», иные неприятные ощущения в области сердца. Если это на самом деле приступ стенокардии, ощущения быстро становятся интенсивными; они длятся несколько минут.

Чтобы не запускать болезнь и не доводить ее до развития инфаркта миокарда, следует быть под наблюдением врача (кардиолога или терапевта) и проходить назначенные им курсы терапии.

Хорошим вспомогательным средством при лечении ИБС является физиотерапия, в том числе и ванны, эффект которых усиливается при регулярном проведении лечебной физкультуры.

Хорошим эффектом при хронической ишемической болезни сердца обладают хлоридные натриевые ванны с температурой воды 36–38 °С. Процедура длится 10–

20 минут. Курс лечения состоит из 12–15 процедур. Процедуры проводятся ежедневно или 2 дня подряд с последующим перерывом на 1 день. Приняв ванну, следует промокнуть тело полотенцем, не растирая кожу. После окончания процедуры побыть в покое 15–20 минут.

Хороший эффект можно получить и от йодо-бромных ванн, которые действуют примерно так же, как и хлоридные натриевые ванны.

Как известно, сердечная мышца при ИБС недостаточно снабжается кислородом, то есть испытывает кислородное голодание. Помочь преодолеть его может аэротерапия. Дозируют воздушные ванны по продолжительности воздействия, а также путем сужения или расширения температурных границ, при которых их проводят. Проводить такую терапию можно круглосуточно (и желательно в обнаженном виде) на веранде, балконе. Конечно, можно принимать и полуванны (с обнажением тела до пояса). Температурный режим выбирать по своему самочувствию (от 1–8 до 23 °С и выше).

Противопоказаны больным ИБС солнечные ванны.

Рекомендуется использовать и рецепты народной медицины, а именно:

❖ *Морковь*. Вводите в рацион морковный сок или его смесь со свекольным соком. В процессе исследования химического состава морковного сока в нем выделены соединения, оказывающие благоприятное влияние на обмен жиров и липидов в организме. Смесь морковного сока со свекольным заметно снижает уровень холестерина в организме.

❖ *Боярышник колючий*. Приготовить лекарство: из высушенных цветков или листьев взять 2 ст. ложки, заливают кипятком до уровня в 500 мл и выдерживать в течение 2-х часов. Процедить и выпить по рюмке 3 раза в день за полчаса до еды.

❖ *Фиалка трехцветная*. Постоянно пить чай из цветков этого растения.

❖ *Приготовить состав:* 1 л меда, 10 лимонов выжать или прокрутить через мясорубку, начистить 10 головок чеснока (головок, а не долек). Все смешать и оставить на неделю в закрытой посуде. Принимать 1 раз в день по 4 чайные ложки, но не сразу, медленно, смакуя, не торопясь. Дни не пропускать. Пить, пока не кончится лекарство — в течение 2-х месяцев.

❖ *Пихта.* Втирать в область сердца (особенно при участившихся приступах стенокардии) 5–6 капель пихтового масла.

❖ *Ландыш.* Взять цветки его и засыпать сахаром. Во время приступа сердечных болей принимать под язык по одной горошине. Такой же эффект можно получить и от цветов бузины. Готовить и принимать так же.

❖ *Лук и чеснок.* Их употребляют в любом виде ежедневно и постоянно.

### Стенокардия

Стенокардия, или грудная жаба, является симптомом прежде всего ИБС. Но стенокардия может быть обусловлена и нервными стрессами (стенокардия напряжения), а также чрезмерными физическими нагрузками, когда сердце недополучает нужное количество кислорода. Стенокардия нередко развивается и у злостных курильщиков, ибо табачный дым (прежде всего его окись углерода) — первопричина кислородного голодания сердца.

При стенокардии используются те же ванны, что и при ИБС.

При стенокардии другого происхождения можно использовать вышеуказанные ванны процедуры. И, кроме того, рекомендуются полуванны с температурой воды 18–25 °С с сильными растираниями, а также частичными обтираниями. Полезны массаж и пассивная гимнастика. Такие процедуры улучшают способность тела к сопротивлению, улучшают питание кожи

и влияют тонизирующим образом на нервы и сосуды, в том числе и сердечные.

Из народных целебных рецептов используются те же, что и при лечении ИБС.

## РЕВМАТИЗМ

Ревматизм современной медициной трактуется как инфекционно-аллергическое заболевание, при котором сильнее других страдает самая распространенная ткань нашего организма — соединительная, и в первую очередь сердечная и суставов. Ревматизм — болезнь молодого возраста.

Причиной болезни чаще всего является не вылеченная вовремя ангина.

Существует издавна медицинская крылатая фраза, что ревматизм «лижет суставы, но кусает сердце». Так и есть на самом деле, поскольку ревматические элементы поражают клапанный механизм сердца, что приводит к образованию того или иного порока сердца (чаще всего митрального).

В первую же очередь и в первые же дни развития ревматизма больные жалуются на боли в суставах. На вид они припухшие и покрасневшие. Боль в суставах такова, что до них даже нельзя без боли дотронуться руками или прикоснуться одеялом. Ревматизму свойственна симметричность и «летучесть». Поражаются симметрично суставы, например, коленные, локтевые. В одних суставах боль через некоторое время проходит, а в других возникает. Температура тела повышена (чаще всего в пределах 38 °С).

Лечение с помощью ванн допустимо после стихания воспалительного процесса, то есть при хронически текущей болезни.

Уже в древности считались полезными при ревматизме теплые ванны (в основном курортные). В домашних условиях можно применять индифферентные ванны с температурой воды 28 °С. Постепенно осуществ-

ляется переход к теплым ваннам (температура воды 31–32 °С). Число ванн увеличивают с 2-х до 7-ми в неделю, так же как и их продолжительность — с 1/4 часа до 1 часа. Некоторые авторы предлагают быть в водяной постели (при температуре воды 30 °С) в течение 4–6 недель, что, по их мнению, необходимо для проведения курса лечения.

Используются не только общие, но и местные гидрорванны, которые сводятся к действию высоких температур, что благоприятно воздействует на суставы. С этой целью можно применять и песочные ванны, и горячие воздушные ванны, и очень теплые солнечные ванны, воздействуя ими прежде всего на больные суставы. Самыми же лучшими считаются грязевые ванны. Длительность процедур тех или иных ванн определяется лечащим врачом.

Народная медицина с давних времен назначает своим пациентам следующие лекарственные средства:

❖ *Анютины глазки* (фиалка трехцветная). Приготовить отвар: 20 г сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить, отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

❖ *Береза*. Эффективны ванны из березовых листьев.

❖ *Старинный сибирский рецепт*. Больные ревматизмом ходили в баню, хорошо распаривались, затем мазью, сделанной из свиного сала и соли, растирали больные места и после этого обмывались горячей водой. Средство, по уверениям знатоков, всегда было эффективным.

❖ *Приготовить состав:*

сок листьев лопуха,

1 стакан мелко нарезанных каштанов,

200 мл водки.

Все соединить и настаивать 10 дней. Использовать для растирания суставов.

❖ *Сирень*. Приготовить настойку: 1/4 стакана цветов на 200 мл водки. Настаивать в течение недели. Принимать по 50 капель 3 раза в день. Одновременно этой настойкой растирать больные суставы (2–3 раза в день);

❖ *Старинный рецепт*. В большую бутылку с притертой пробкой налить 200 г прованского (оливкового) или другого растительного масла, добавить туда 200 мл керосина и 20 г стручков горького красного перца. Все хорошо взболтать. Настаивать в теплом месте 10 дней, ежедневно взбалтывая. Эту смесь втирать в больные суставы на ночь.

### ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Это одно из самых распространенных заболеваний, все чаще встречающееся среди молодых людей. Гипертоническая болезнь — хроническое заболевание, характеризующееся постоянным или почти постоянным повышением артериального давления (АД).

Нередко болезнь возникает в результате так называемой нервной ошибки, которая становится «стартером», или пусковым механизмом развития недуга.

По клиническим проявлениям гипертоническую болезнь делят на три стадии. Задача врачей (да и самого больного) — не допустить перехода болезни в более позднюю стадию, а лучше всего ликвидировать болезнь, что сегодня возможно благодаря лекарствам последнего поколения. Различного рода ванны способствуют более быстрому выздоровлению больных. Хорошее действие на больных гипертонической болезнью I стадии оказывают мыльно-пенистые ванны.

Весьма полезна для больных аэротерапия. Как можно дольше следует пребывать на свежем и чистом воздухе: в домашних условиях это балкон, веранда, а если имеется собственный дом с приусадебным участком, тем более недалеко от леса, реки, луга, то пребывание в своем саду еще лучше оздоравливает больного.

Мы говорили, что одним из показателей здорового воздуха служат отрицательные ионы. А таких ионов много в воздухе после грозы, в предгорных и горных районах, вблизи моря.

Хорошо на гипертоников действуют ароматические воздушные ванны. Вдыхание воздуха, насыщенного не только отрицательными ионами, но и разнотравьем, помогает больному заметно снизить артериальное давление. Этому еще в большей степени будет способствовать лечебная физкультура.

Аэрофитотерапия повышает тонус, настроение, снимает усталость, что вызывает понижение кровяного давления у страдающих гипертонической болезнью. Кроме того, ряд целебных растений, благодаря продуцируемым ими запахам, оказывают бактерицидный и седативный эффекты.

Оборудуя в домашних условиях уголок фитоэзария (на балконе или веранде), следует расположить там растения, применяющиеся в народной медицине для снижения тонуса периферических сосудов. Наиболее подходящими для этих целей являются герань, розмарин, но особенно сантолин. Хорошо действуют на больных сельдерей и чеснок.

У больных, страдающих гипертонией, нередко головные боли. Для их снятия рекомендуются неполные ванны (с температурой воды, благоприятной для принимающего ванну). Рекомендуют принимать такие ванны по понедельникам, средам, пятницам в течение 3-х недель, далее достаточно одного раза в неделю. Рекомендуется также почаще ходить босиком. Теплые полные ванны наиболее благоприятно влияют на уровень АД, способствуя его снижению.

Больным гипертонической болезнью противопоказаны солнечные ванны (в качестве курсового лечения). Пребывать на открытом солнце следует как можно меньше.

Хорошее гипотензивное действие на больных гипертонией оказывает комплекс гимнастических упражне-

ний. Так как в наше время очень многие имеют повышенное артериальное давление, считаем нужным предложить этот комплекс.

**Примерный комплекс гимнастических упражнений при гипертонической болезни (рис. 11).**

1 — из исходного положения (и. п.) сидя на стуле с опущенными руками, ноги вместе попеременно поднимают и опускают руки (вверх — вдох, вниз — выдох); повторяют 4–6 раз каждой рукой;

2 — из и. п. сидя на стуле, руки согнуты в локтевых суставах на уровне плеч, ноги вместе производят круговые движения руками в плечевых суставах (указано стрелками); повторяют 5–6 раз каждое движение, дыхание произвольное;

3 — из и. п. сидя на стуле, руки разведены в стороны, ноги вместе — вдох, левую ногу сгибают в коленном суставе и прижимают бедро к груди и животу с помощью рук — выдох; те же движения правой ногой; повторяют 2–3 раза;

4 — в и. п. сидя на стуле, руки разведены в стороны, ноги на ширине плеч — вдох, туловище наклоняют в сторону, руки опускают на пояс — выдох; возвращаются в и. п.; повторяют 3–5 раз;

5 — из и. п. сидя на стуле с опущенными руками, ноги на ширине плеч руки поднимают вверх — вдох; опуская руки, отводят их назад и наклоняются вперед, не опуская голову — выдох; повторяют 3–4 раза;

6 — из и. п. — в выпрямленных опущенных руках гимнастическая палка, ноги вместе, делая шаг назад левой ногой, поднимают палку вверх над головой — вдох; возвращаются в и. п. — выдох; те же движения правой ногой; повторяют 3–5 раз;

7 — из и. п. стоя, в выпрямленных и опущенных руках гимнастическая палка, ноги на ширине плеч, туловище поворачивают в сторону, палку поднимают вперед — вдох; возвращаются в и. п. — выдох; те же движения в другую сторону; повторяют 3–5 раз;

8 — из и. п. стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе, руки и правую ногу отводят в сторону, держат их



в этом положении две секунды — вдох; опускают руку и ногу — выдох; те же движения левой ногой; повторяют 3–4 раза;

9 — из и. п. стоя, руки разведены в стороны, ноги вместе делают широкие круговые движения руками вперед, затем назад (указано стрелками), дыхание произвольное; повторяют 3–5 раз;

10 — из и. п. стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч производят круговые движения туловищем (указано стрелками), попеременно влево и вправо, дыхание произвольное; повторяют 2–3 раза;

11 — из и. п. стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе, спокойная ходьба на месте 30–60 сек.

Из народных средств при лечении гипертонической болезни используются следующие.

❖ *Приготовить состав:* сок, выжатый из 3 кг лука, смешать с 0,5 кг меда, затем добавить перегородки из 25–30 грецких орехов. Полученный состав залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день.

❖ *Свежие плоды грейпфрута, земляники* понижают кровяное давление.

❖ *Шелковица.* Приготовить отвар: 1 ст. ложка измельченной коры на 500 мл воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать 10–12 часов, процедить. Пить вместо воды постоянно.

❖ *Поваренная соль.* Уменьшить до предела ее в потребляемой пище.

❖ *Приготовить сбор:*

сирень (измельченные листья) — 1 чайная ложка,  
айва (измельченные листья) — 1 чайная ложка,  
шелковица (измельченные листья) — 1 чайная ложка.

Приготовленную смесь залить 1 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить вместо воды. Держать лекарство в холодном месте.

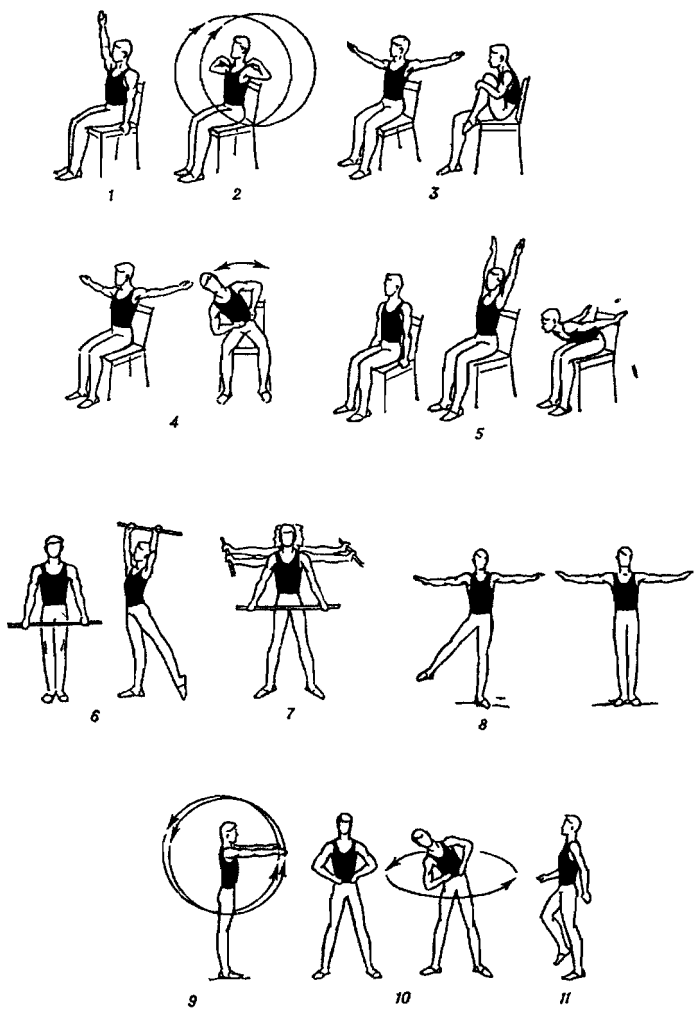


Рис. 11

❖ *Пастушья сумка*. Приготовить настой: 2 чайные ложки травы настаивать 8 часов в 400 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

❖ Ешьте почаще печеный картофель («в мундире»), а также зеленый лук (сырой).

## БОЛЕЗНИ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

### Цистит

Цистит — воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Главными симптомами болезни (которая, кстати, развивается чаще всего из-за переохлаждения) являются: болезненное мочеиспускание, рези при нем, частые позывы на мочеиспускание.

При цистите, особенно протекающем подостро и хронически, показано лечение ваннами. В первую очередь используют горячие ванны и ванны с постепенно повышаемой температурой. Техника их применения нами описана выше. Можно использовать и сидячие ванны. Весьма полезным будут такие ванны с добавлением в них лекарственных растений.

Приводим рецепты таких сидячих ванн:

❖ *Приготовить сбор:*

листья черной смородины — 50 г,

трава душицы — 30 г,

трава фиалки трехцветной — 20 г,

листья эвкалипта — 10 г,

трава чабреца — 40 г.

3 столовые ложки сбора залить 1 л воды, довести до кипения, охладить, процедить и добавить в ванночку. Продолжительность процедуры 15 минут. В день сделать 1–2 процедуры. На курс лечения нужно 12 процедур.

❖ *Стальник колючий*. Приготовить холодный настой: 1 чайную ложку измельченных корней залить

1 стаканом холодной воды, настаивать 12 часов, процедить и выпить сразу всю дозу. Или приготовить горячий настой: 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить и выпить сразу всю дозу. Или: 2 г измельченных в порошок сухих корней принимать 4 раза в день (с водой).

❖ *Приготовить сбор:*

трава спорыша — 50 г,

трава хвоща полевого — 50 г,

трава будры плющевидной — 50 г,

цветки календулы — 30 г,

трава чистотела большого — 20 г.

Приготовление и применение, как и в предыдущем рецепте.

Грязелечение циститов также способствует более быстрому выздоровлению.

Из народных методов лечения циститов применяются следующие средства.

❖ *Медвежье ушко (толокнянка).* Лекарство готовится так: 30 г сухих листьев кипятить 15 минут в 500 мл воды. Процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

❖ *Тополь черный.* Приготовить настой: 2 чайные ложки высушенных и измельченных почек залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов. Почки тополя черного действуют на мочевые пути как диуретик и антисептик.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ**

Пиелонефрит — воспалительное заболевание почек и почечных канальцев. Часто болезнь протекает длительное время скрыто. Иногда появляются ноющие боли в области поясницы. Отмечается нарастающая бледность кожных покровов, особенно лица. И только анализ мочи может помочь установить диагноз.

При лечении этого заболевания полезно применение ванн, которые облегчают работу почек. Хорошее действие оказывают индифферентные ванны. Их, с температурой воды 28 °С, принимают до 2 часов. Такая ванна способствует усилению диуреза. Кстати, все водяные ванны проводятся в сухую погоду и в очень теплых комнатах. При этом лучшей диетой является молочно-растительная.

Применяется и грязевая ванна.

Показано и лечение солнечными ваннами. При этом облучаемая поверхность должна быть чистой и обезжиренной (область почек). Световой поток (лучше от лампы) следует направлять на облучаемую поверхность строго перпендикулярно. Продолжительность облучения от 4-х до 8-ми минут. Процедуры проводятся ежедневно (но можно и 2-3 раза в день). Курс лечения колеблется от 3-5 до 15-20 процедур.

Полезны и теплые ванны с добавлением в них водорослей.

Большую пользу оказывают теплые песочные ванны на область почек.

Из народных рецептов при лечении пиелонефрита используются следующие:

❖ *Полезны соки из моркови, мякоти тыквы;*

❖ *Приготовить сбор:*

льняное семя — 40 г,

стальник колючий (корень) — 30 г,

листья березы — 30 г.

Все смешать и измельчить, залить 1 л кипящей воды, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

❖ *Медвежьи ушки.* Их заваривать и пить как чай 3-4 раза в день.

❖ *Приготовить сбор:*

крапива двудомная (листья) — 20 г,

земляника лесная (листья) — 10 г,

льняное семя — 50 г,

береза повислая (листья) — 20 г.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1–2 стакана в день.

## УРЕТРИТ

Уретрит — воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала (уретры) с гнойными или слизистыми выделениями из него, зудом, резью и болью при мочеиспускании.

Уретриты различают инфекционные (к которым относятся и венерические) и неинфекционные. Дело специалиста уточнить причинный фактор и назначить соответствующее лечение.

Физиотерапевтические процедуры с использованием тех или иных ванн осуществляются аналогично таковым при лечении циститов.

Из народных методов лечения уретритов заслуживают внимания следующие средства:

❖ *Василек синий*. Лекарство из этого цветка готовится так: 2 ст. ложки корзиночек залить 1 стаканом кипятка и оставить на 1 час. После остывания процедить и выпить всю дозу в течение дня, разделив ее на 3–4 приема.

❖ *Укроп*. В кофемолке размолоть укропное семя. 1 чайную ложку такой укропной муки заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и выпить вместе с осадком.

❖ *Пиявки*. При их применении получают хорошие результаты. Наши бабушки ставили пиявок так: точками их приложения являются линии кожи по проекции мочеточников (от поясницы до паховой области с соответствующих сторон). Количество используемых пиявок — 3–5. Обычно проводят 4 сеанса лечения с

интервалом в 2—3 дня. Результаты лечения: устраняется воспалительный процесс в мочеточниках, восстанавливается их функция.

❖ *Мумие*. 3 г этого продукта растворить в 3 л кипяченой воды. Принимать по 20 капель раствора 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать в течение 10 дней (при циститах и пиелонефритах сделать перерыв на 3 дня и снова повторить курс).

### ПОЧЕЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Как видно из названия болезни, при ней образуются камни в лоханках почек. При закупорке мочевыводящих путей у больного возникает приступ почечной колики с сильнейшими болями, что требует экстренного вмешательства врача. Но чаще всего камни в почках небольшого размера, и болезнь протекает многие годы без выраженных обострений.

Физиотерапия в виде тех или иных ванн способствует более успешному лечению почечно-каменной болезни; улучшает функцию почек, а в ряде случаев способствует выведению камней из почечных лоханок.

Помогают больному горячие ванны, применяемые по вышеописанной методике. Особенно хорошо действует сидячая ванна с добавлением в нее отвара полевого хвоща. При этом рекомендуется перед каждой процедурой выпивать по 1 стакану этого отвара, что помогает в ряде случаев выведению камней.

Показаны больным и солнечные ванны. Облучению подвергают область той почки, в которой имеется камень. При этом лучи должны падать перпендикулярно к болезненной зоне (лучше всего для этого подходит лампа). Свет лампы должен исходить от нее на расстоянии примерно 40 см от поясничной области. Продолжительность воздействия лучистой энергией составляет 15—40 минут. Можно в день проводить до 3-х процедур. Курс лечения состоит из 5—20 процедур (на усмотрение лечащего врача).

В дополнение к врачебным назначениям при почечно-каменной болезни народная медицина рекомендует следующие лекарства:

❖ *Редька черная*. Принимать по 1 ст. ложке сок 3 раза в день в течение 2 недель. При необходимости курс лечения повторяют.

❖ При появлении симптомов почечной колики принимать следующий сбор:

малина (листья) — 20 г,  
береза (концевые веточки) — 100 г,  
трава сушеницы болотной — 10 г,  
листья манжетки — 10 г.

Все смешать, залить 5 л кипятка (в эмалированной посуде). Укутать на 1 час, затем процедить и вылить в ванну. Уровень воды в ней должен быть чуть выше пояса. Температура воды 40–42 °С. Длительность процедуры 15–20 минут.

❖ *Овес*. 0,5 л банки неочищенного овса залить 1 л кипятка. Кипятить на медленном огне 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Это средство выгоняет песок и мелкие камни.

❖ *Спорыш*. Водный настой этой травы (20 г на 200 мл воды) способствует отхождению камней, оказывая при том и противовоспалительное действие. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

❖ *Тыква*. Почаще вводить в свой рацион свежий сок тыквы. Принимать его по 2/3 стакана 3 раза в день.

❖ *Льняное семя* (старинный рецепт). Русские деревенские лекари назначали по 20–30 зерен семени льна. Их погружают в 200 мл емкость и кипятят на медленном огне 10 минут. Принимают по 1/2 стакана через каждые 2 часа в течение 2 дней.



## ПРОСТАТИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Простатит — воспаление предстательной железы, которую называют вторым сердцем мужчины (отвечающей за его «достоинство»).

В течение многих лет жалобы больных могут отсутствовать, и лишь когда предстательная железа начинает в размерах увеличиваться, появляются и прогрессирующие жалобы. Правда, и в первые годы мужчины отмечают некоторое слипание губок мочеиспускательного канала, чему не придают особого значения. Основными же симптомами клинически выраженного заболевания являются: зуд в мочеиспускательном канале, в заднем проходе, в промежности, в области яичек и почек. Эти жалобы носят непостоянный характер. Могут учащаться позывы на мочеиспускание. По окончании акта мочеиспускания остаются неприятные ощущения легкого тенезма: последняя порция мочи стекает медленно, по каплям. Неприятные ощущения в промежности усиливаются нередко после половых сношений.

Моча прозрачна, с примесью нитей слизисто-гнойного характера.

Если своевременно не лечить простатит, то он обычно переходит в аденому предстательной железы.

Облегчают состояние больных лечебные ванны. Типы ванн и методика их применения аналогична таковым при уретрите.

Народная медицина при простатите применяет следующие лекарства:

❖ *Спаржа лекарственная.* Приготовить настой: 3 чайные ложки сырья залить 300 мл кипящей воды, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

❖ *Чистотел.* Его сок пить ежедневно, начиная с 1 капли и прибавляя ежедневно по 1 капле. Дойти до 25 капель, после чего ежедневно снижать дозу на 1 каплю. Принимать это лекарство надо с 1/4 стакана воды.

❖ *Петрушка*. Сок всего растения принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в день в течение 20 дней. Сделать перерыв 10 дней и повторить курс лечения;

❖ *Ива*. Приготовить настой: 1 ст. ложка у концевых ветвей ивы заваривать 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (лекарство обладает противовоспалительным действием).

❖ *Лещина*. Приготовить настой: 1 ст. ложку листьев настоять в 1 стакане воды 8 часов, затем прокипятить 2 минуты в этой же воде. Выпить все в 3 приема за 1 день. Курс лечения 1 месяц;

❖ *Мускатный орех*. Средней величины плод съесть за 20–30 дней, ежедневно откусывая от него понемногу. Принимать 3–4 раза в день.

### **Болезни полового аппарата (орхит, эпидидимит)**

Орхит — воспаление яичка. Эпидидимит — воспаление придатка яичка. Их лечение с помощью ванн проводится так же, как и лечение простатита, уретрита. Лечение проводить вне обострения болезней.

Такое же лечение назначается и при гинекологических заболеваниях, но не в период их обострения. К таким недугам относятся: сальпингит, параметрит, пельвиоперитонит, функциональная недостаточность яичников, спаечные процессы, послеоперационные инфильтраты в брюшной полости.

## **ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И БОЛЕЗНИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

### **Сахарный диабет**

Эта эндокринная пожизненная патология в последние десятилетия заметно участилась. Различают два типа сахарного диабета: тип I (инсулинозависимый)

и тип II (инсулинонезависимый). При первом типе больные нуждаются в ежедневном введении инъекций инсулина, при втором — в ежедневном приеме антидиабетических препаратов (в виде таблеток).

Жалобы больных при возникновении сахарного диабета типичны: нарастающая жажда, нарастающая сухость во рту, повышенное мочеотделение, сухость кожи. Диагноз подтверждается лабораторными анализами: повышенный уровень сахара (глюкозы) в крови и наличие сахара в моче (глюкозурия). Если болезнь не лечить, то обычно развивается диабетическая кома.

К проводимому лечению хорошим подспорьем является физиотерапия, в число которой входит и лечение ваннами.

Водолечение при этом заболевании имеет здесь два показания: прямое влияние на обмен веществ в смысле понижения уровня содержания сахара в крови, а с другой стороны, влияние на общее состояние больного и на функции его отдельных органов, которые так часто поражаются при диабете.

В домашних условиях пресные (да и минеральные) воды используются для приема различных ванн (общих, сидячих, местных — отдельно для нижних и верхних конечностей и отдельно для ряда внутренних органов).

Приемы ухода за кожей, которая также страдает при диабете, зависят от индивидуальности больного, интенсивности болезни и сводятся к осторожным обтираниям (температура воды от 20 до 10 °С), полуваннам (с температурой воды от 25 до 20 °С), полным ваннам (температура воды 24–25 °С). Наиболее благоприятными считаются полуванны с температурой воды 25–20 °С.

В связи с тем, что при сахарном диабете всегда поражается прежде всего периферическая нервная система (нейропатия), то по вечерам рекомендуется принимать теплые успокаивающие ванны (влияющие положительно на центральную нервную систему и пе-

риферические нервы), а среди дня желательно проводить самомассаж пораженных тканей (чаще всего это касается ног).

Специалисты рекомендуют следующие оздоровительные водные процедуры: утром в постели — холодное обтирание, в полдень — потогонная процедура в течение получаса с последующим душем и полуванной; вечером — индифферентная ванна (при температуре воды 25–30 °С) в течение получаса.

Разумеется, больным сахарным диабетом рекомендуется и аэротерапия, которую с успехом можно принимать на балконе, веранде.

Световые солнечные ванны показаны при наличии таких осложнений, как трофические язвы, пролежни, вяло заживающие раны. Лучи (прежде всего ультрафиолетовые) направляются на зону пораженного органа, ткани.

Лечение грязевыми ваннами обычно осуществляется в санаторно-курортных условиях.

Народная медицина при лечении сахарного диабета рекомендует следующие препараты:

❖ *Лопух*. Приготовить отвар: 10 г сухих истолченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день;

❖ *Приготовить сбор:*

петрушка — 300 г,

чеснок — 300 г,

цедра лимона — 100 г.

Все пропустить через мясорубку, выдержать 2 недели в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке до еды. По заверениям знахарей, эта смесь хорошо понижает уровень сахара в крови.

❖ *Пивные дрожжи* (весьма богатые витамином В<sub>1</sub>, необходимым при лечении осложнений со стороны нервной системы). Сухие очищенные дрожжи принимать по 2 чайные ложки 2–3 раза в день.

❖ *Ежевика*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать в течение дня в 3 приема.

❖ *Подорожник*. Приготовить настой: 10 г сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

❖ *Приготовить состав*: в стакан кефира высыпать 1 ст. ложку пропущенной через кофемолку гречневой крупы, тщательно перемешать и выпить. Употреблять утром и вечером за полчаса до еды.

❖ *Береза*. Почку ее для приготовления настоя рекомендуется собирать весной, во время их набухания. Для приготовления настоя взять 3–4 столовые ложки почек и залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 6 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

## ОЖИРЕНИЕ

Сначала определите, имеется ли у вас избыточный вес. Для этого существует несколько формул. Предлагаем наиболее информативную из них.

*Индекс массы тела (ИМТ) = вес (кг) : рост<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>)*

Так, например, если ваш вес равен 96 кг, а рост — 160 см (1,6 м), то ваш ИМТ =  $96 : (1,6 \times 1,6) = 37,5$ . А теперь проверьте, нормальный ли у вас вес, о чем можно судить по таблице 3.

Ожирение грозит серьезными осложнениями и в первую очередь прогрессирующим развитием атеросклероза с такими его осложнениями, как инфаркт миокарда, развитием сахарного диабета, болезнями печени, гипертонией с возможным возникновением инсультов и т. д. и т. п.

Показатели ИМТ	Степень риска для вашего здоровья
18,9–24,9	Примите поздравления! У вас нормальный вес!
25–29,9	У вас избыточный вес. Имеется повышенный риск для здоровья. Вам следовало бы похудеть!
Более 30	У вас ожирение! Риск развития тяжелых сопутствующих осложнений высок! Немедленно приступайте к программе по снижению веса!

Наилучшими физиотерапевтическими процедурами, принимаемыми в домашних условиях, при ожирении являются водяные и воздушные ванны.

Общие (предварительные) влажные укутывания можно и рекомендуется использовать как потогонную процедуру, показанную при нарушении обмена веществ (а при ожирении заметно нарушен этот обмен). Для выполнения общих влажных укутываний на кушетке (кровати) расстилают шерстяное (или байковое) одеяло, поверх которого кладут широкую простыню, смоченную водой (лучше прохладной, если нет к тому противопоказаний), тщательно отжатую и без складок. Обнаженный больной ложится на простыню с поднятыми руками. Одним боковым краем простыни обортывается (а это делает близкий человек) до уровня подмышечных впадин (ямок), затем руки опускаются вдоль туловища и больного закутывают вместе с руками до шеи вторым краем простыни, заложив его под спину, а нижний край — под ноги. После этого пациента тщательно укутывают одеялом. Чтобы избежать раздражения кожи от шерстяного одеяла, вокруг шеи кладут сухое полотенце. На голову желательно положить полотенце или салфетку, смоченную холодной водой. После окончания процедуры необходимо тщательно вытереть все тело досуха, а больной должен отдохнуть под сухой простыней и одеялом в течение 20–30 минут. Продолжительность этой процедуры можно увеличивать до 60 минут, а при хорошей переносимости — до 90 минут.

После такой процедуры следует принять пресную ванну при температуре воды в ней 36 °С в течение 5–7 минут.

Рекомендуется чередовать горячие ванны с холодными, что усиливает сгорание жировых отложений.

Полезны и воздушные ванны. Особенно холодные (если нет к тому противопоказаний). Оздоровляющим эффектом обладает сон на веранде или балконе в зимнее время (что наш знаменитый художник И.Е. Репин многие годы спал в морозные ночи, хорошо укрывшись, на веранде, и прожил практически здоровым до глубокой старости). Перед отходом ко сну сделать гигиеническую гимнастику, а после подъема утром рекомендовано провести более интенсивную зарядку, которая рассчитана для страдающих избыточным весом. Предлагаем комплекс упражнений такой зарядки (каждое упражнение повторять 12–16 раз в среднем темпе).

1. Сначала ходьба с высоким подниманием колена и медленный бег на месте 45–60 секунд.

2. Раскиньте руки в стороны и выполняйте ими круговые движения в одну и другую стороны.

3. Стоя, слегка наклонитесь вперед, руки опустите. Делайте круговые движения туловищем. При разгибании поднимите руки вверх (п. 1).

4. Сделайте несколько приседаний.

5. Присядьте, положите кисти на пол, одну ногу отведите назад и выпрямите, поставив ее на носок. Опираясь на руки, отталкивайтесь ногами, меняйте их положение (п. 2).

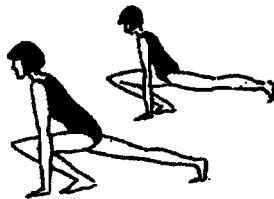
6. В положении сидя широко разведите ноги. Выполняйте наклоны к одной и другой ноге по очереди.

7. В положении сидя положите руки сзади на пол. Делайте махи прямой ногой вперед-вверх. Во время маха слегка поднимайте таз (п. 3).

8. Лежа на спине, слегка поднимите обе ноги и выполняйте ими любые движения (сгибания и разгибания, круговые движения и др.) в течение 3–5 секунд.



1



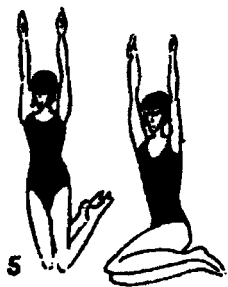
2



3



4



5

Рис. 12



9. Лежа на животе, положите кисти на затылок. Поднимите голову, плечи и обе прямые ноги, держите 3–5 секунд (п. 4).

10. Встаньте на колени, поднимите руки вверх. Сгибая ноги, наклонитесь вперед, головой потянитесь к коленям, опустите руки и отведите их назад.

11. В этом же положении сядьте на пол сбоку и вновь встаньте на колени. То же делайте и в другую сторону (п. 5).

12. Выполняйте прыжки на месте на двух и на одной ноге в течение 30–45 секунд.

13. В положении стоя сделайте вдох и, не выдыхая воздух, сильно втягивайте и расслабляйте мышцы передней брюшной стенки в течение 7–10 секунд. Повторите 6–8 раз.

Само собой разумеется, что при ожирении следует обязательно соблюдать субкалорийную диету (о которой вам расскажет лечащий врач), а также делать 1 раз в 6–8 дней разгрузочные, например, в такой день употреблять только 1,5 кг яблок, или 1,5 кг огурцов, или помидоров, или 1,5 л кефира.

Из народных средств лечения ожирения рекомендуются следующие:

❖ *Одуванчик лекарственный*. Приготовить настой: 2 чайные ложки измельченных сухих корневищ (или листьев) залить 1 стаканом холодной воды и настаивать 8 часов, затем кипятить 5–8 минут, процедить и выпить в 3 приема в течение дня. Или пить сок одуванчика по 2–3 ст. ложки в день в течение 3–4 недель.

❖ *Сельдерей*. Полезно его употреблять в виде салатов и приправ.

❖ *Петрушка*. Ежедневно выпивать по 1 стакану отвара свежей петрушки.

❖ *Свекла*. Съесть утром натощак 100–200 г вареной свеклы (вместо завтрака).

❖ *Рябина*. Регулярно вводите ее в свой рацион. Она уменьшает количество жира в печени, способствуя и снижению веса.

## ПОДАГРА

Эта болезнь вызывается нарушением обмена веществ и характеризуется отложением солей в суставах, сухожилиях, хрящевой ткани. Чаще всего поражаются суставы больших пальцев ног, рук.

Болезнь развивается постепенно, периодически обостряясь. В период обострения возникают сильно выраженные приступообразные боли в пораженном суставе. Кожа над ним краснеет, припухает. Температура тела может повышаться до 38 °С и держаться от 2-х до 4-х дней.

В промежутках между приступами (с целью недопущения их в дальнейшем) рекомендуются местные процедуры в виде простых тепловатых ванн (28–27 °С), которые принимаются ежедневно в течение многих недель. После процедуры желателен получасовой покой. Одновременно по утрам необходимы освежающие процедуры, такие, как обтирания водой с температурой 20–10 °С, полуванны (25–18 °С) и души (20–15 °С). Эти процедуры вызывают у больного желание двигаться, ходить, работать, что так бывает необходимо для него.

В дневные часы полезна охлаждающая ванна продолжительностью 3–5 минут и с температурой воды 30–24 °С, после чего нужно произвести как можно более сильное обтирание холодной водой

Хорошее действие оказывает такая ванна: трава чистотела — 100 г на ведро воды, кипятить 30 минут, плотно закрыв посуду. И добавить лекарство в ванну, температура воды в которой должна быть 38 °С. Продолжительность процедуры 20 минут. Количество процедур — до заметного улучшения течения болезни. Полезно также свежей травой чистотела натирать пораженные суставы, а также делать компрессы на них.

Полезна и аэротерапия, заключающаяся в движениях на воздухе, что можно осуществлять на веранде и балконе. Свежий воздух будет положительно влиять на обменные процессы.

Из народных средств лечения подагры можно предложить следующие:

❖ *Сирень майская*. Насыпать ее цветы, не приминая, в 0,5-литровую бутылку до верха, затем залить спиртом и настаивать в течение 3-х недель в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Этой же настойкой растирать пораженные суставы, делать компрессы.

❖ *Рена*. Вареный растертый корень ее прикладывают к пораженным местам.

❖ *Герань луговая (кровоаво-красная)*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы на 2 стакана холодной воды (кипяченой). Настаивать 8 часов, процедить. Принять глотками в течение дня все лекарство.

❖ *Арбуз*. Пить сок и есть мякоть арбуза. Полезно также принимать порошок арбузных корок по 2 г 3 раза в день.

❖ *Фасоль*. Приготовить отвар: 40 г измельченных створок залить 1 л воды, прокипятить в закрытой посуде на водяной бане в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

## БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

### НЕВРАСТЕНИЯ

Неврастенией, а также вегетососудистой дистонией страдает много людей. При этом недуге большое значение придается физиотерапевтическому лечению. И прежде всего водным процедурам и воздушным ваннам. Хорошо действуют ножные ванны в проточной воде, что легко осуществить в ванной комнате. Тем-

пературу воды постепенно понижать. Весьма полезны контрастные ванны, чередуя теплые, прохладные и холодные обливания. На ночь рекомендуются холодные ножные ванны с последующим растиранием ног сухим полотенцем.

При неврастении больные часто жалуются на головную боль. Для ее облегчения или снятия рекомендуются головные ванны, о чем говорилось выше. Полезны и ножные проточные ванны с холодной или прохладной водой, хождение в воде такой ванны. При этом следует обливать ноги холодной водой. Но лучше всего применять контрастные ванны, чередуя холодную и очень теплую воду. Как только эти тепловые и механические раздражители (механические раздражения достигаются энергичными растираниями) сделают ноги красными и горячими, лицо становится бледным, головные боли чаще всего при этом исчезают. Подобным образом действует и сидячая ванна с температурой воды в ней 10–12 °С. Продолжительность этой процедуры — от 1 до 3 минут. Весьма полезны и мыльно-пенистые ванны.

При бессоннице, которая характерна для многих страдающих неврастением, показан самомассаж и прием на ночь теплой общей ванны (28–30 °С) в течение 20–30 минут. Или же непосредственно перед сном сделать сидячую ванну (12–16 °С) продолжительностью 3–4 минуты.

Если больной часто просыпается, то сидячую переносную ванночку он должен поставить возле кровати и садиться в нее на 2–3 минуты. Выходить из нее, не вытираясь, предоставляя телу высохнуть от теплоты постели. Обычно после этого, хорошо укрывшись одеялом, больной засыпает.

Если такие ванны не дают желаемого результата, то можно воспользоваться воздушными ваннами, так как умеренное воздействие прохладного воздуха успокаивающе действует на нервную систему. Принимать воздушную ванну следует, раздевшись донага.

В дневные часы уместны сидячие короткие ванны, лучше холодные (20–15 °С). Продолжительность процедуры 2–3 минуты.

Полезными для страдающих неврастенией будут и аэроароматические ванны, для чего рекомендуется в свой фитоуголок высадить те или иные ароматные цветы или другие растения, приятный запах которых положительно действует на больного. Аэрофитотерапия с древних времен считалась эффективной при лечении неврастении.

Конечно, нужно ежедневно проводить общеукрепляющую лечебную гимнастику на свежем и чистом воздухе (на балконе, веранде). Полезны и медовые ванны, рецепт которых нами приводился выше.

Народная медицина при неврастении предлагает следующие рецепты:

❖ *Пион уклоняющийся*. Приготовить настой: 1 чайную ложку сухих корней залить 500 мл кипятка, настаивать 1 час в теплом месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

❖ *Валериана лекарственная*. Приготовить настой: 10 г сухого измельченного корня настаивать в 300 мл кипятка 4 часа. Процедить и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

❖ *Огуречная трава*. Эту траву издавна называют травой, «веселящей душу». Приготовить настой: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Эти рецепты показаны при нервном возбуждении.

❖ При нервном истощении знахари рекомендуют следующее средство: 3 ст. ложки буквицы лекарственной залить 500 мл кипятка (с сахаром) и настаивать 30 минут. Пить как чай, перед едой. Дневная доза — 500 мл.

## МИГРЕНЬ

Этой болезнью чаще страдают женщины. Она характеризуется приступообразной, чаще односторонней головной болью различной интенсивности, частоты и продолжительности, сопровождающейся вегетативными нарушениями.

Головная боль при мигрени обычно локализуется в лобно-височной области, чаще с одной стороны, имеет пульсирующий характер. У многих больных головная боль сопровождается тошнотой и рвотой. Типичны нарушения сосудистого тонуса: похолодание кистей и стоп, изменение окраски лица (обычно бледность), покраснение глазных яблок. Характерными являются и такие симптомы, как озноб, сонливость, частое мочеиспускание, отсутствие аппетита, резкая адинамия.

Если больному приятен холод, то ему назначают холодные ножные проточные ванны, а если тепло, то накладывают на голову теплый компресс. А в промежутках между приступами головной боли поводят холодные обливания. Эти процедуры сопровождаются другими, а именно: 3–4 полуванны в неделю тепловатой водой, но с сильными растираниями; в летнее же время пользуются прохладной водой. Полезны ванны из лаванды.

В остальном применяют ванны те же, что и при лечении неврозов.

В дополнение к принимаемому лечению народные лекари рекомендуют следующие средства:

❖ *Душица обыкновенная.* Приготовить настой: 2 ст. ложки сухой травы на 200 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды (в теплом виде);

❖ *Масло лаванды.* Разведенное в спирте, его применяют для растираний височной доли с той стороны, где возникают головные боли.

❖ *Ромашка аптечная.* Принимать сухой порошок по 2 г через час после еды.

❖ *Первоцвет весенний (примула, баранчики)*. Приготовить настой: 10 г сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

## ДЕПРЕССИЯ

Депрессия (лат. *depressio* — подавленность, угнетение) — психическое расстройство, основным признаком которого является подавленное, угнетенное, тоскливое настроение, сочетающееся с рядом расстройств мышления, двигательных реакций и вегетативных нарушений. Больные обычно стремятся к уединению, у них отмечаются стойкие нарушения сна, аппетита. Больные постоянно испытывают чувство усталости, вялости, быстрой утомляемости. Они, как сами говорят, «не могут взять себя в руки».

Известный нам уже специалист по водолечению Себастьян Кнейпп рекомендует больным стоять в холодной воде до колена (ножные ванны). Проводить такие процедуры по несколько раз в день. Длительность каждой процедуры 2 минуты. После окончания процедуры, чтобы согреть быстрее ноги, надб позаниматься быстрой ходьбой, после чего принять ручные ванны (2 раза в день), опустив руки в холодную воду на 1–2 минуты, а затем согреть их какой-либо работой. Рекомендуется также два раза в день проводить энергичные обливания прохладной водой спины, груди и живота (лучше всего для этой цели использовать уксусную воду). Курс водолечения 2 недели, а по показаниям и больше.

Вышеуказанный автор предлагает и другой вариант водолечения:

1) каждый вечер, когда пациент согревается в постели, обмыть все тело водой с уксусом;

2) 2 раза в день теплая ночная ванна с пеплом и солью в течение 14 дней;

3) ежедневно 2 раза в день по 20 капель полынной настойки в воде. Уже через 3 недели отмечается заметное улучшение.

Современные психиатры рекомендуют общие теплые ванны с температурой воды в них 28–27 °С. Продолжительность процедуры от 5-ти минут и более. Ванна в 28 °С продолжительностью до 2 часов особенно показана у двигательного возбужденных больных. При бессоннице и угнетенном состоянии такая ванна очень уместна в 19–21 час.

Из других ваннных процедур применяются те же, что и при лечении неврастении, включая и медовые.

Для более быстрого преодоления депрессии народная медицина рекомендует следующее лечение:

❖ *Дыня*. Она действует успокаивающе на нервную систему. И это свойство рекомендуется использовать для выведения из состояния депрессии. Помогает дыня и страдающим болезнями почек, печени.

❖ *Буравчик лекарственный (огуречная трава)*. В народе огуречную траву называют «травой веселья», «сердечным цветком» за ее способность улучшать настроение, снимать чувство страха, подавленности и безвыходности. Приготовить настой: 1 ст. ложку сухой травы или 1 чайную ложку сухих цветков залить 200 мл кипятка, настоять в течение 1 часа, принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

❖ *Бузина*. Приготовить настой корней бузины черной: 1 ст. ложку измельченных корней варить 20 минут на медленном огне в 200 мл воды. Процедить и пить в теплом виде приготовленное лекарство в 2–3 приема.

❖ *Душица обыкновенная*. Приготовить настой: 2 ст. ложки сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде.

❖ *Кориандр (кинза)*. Приготовить настой семян: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.



## РАДИКУЛИТЫ, НЕВРИТЫ, НЕВРАЛГИИ

Радикулит — заболевание, обусловленное поражением корешков спинномозговых нервов. Неврит — поражение отдельных периферических нервов. Невралгия — боль, распространяющаяся по ходу ствола нерва или его ветвям. Все эти недуги во многом схожи по болевой симптоматике, в связи с чем их лечение также во многом схоже. В том числе и по ванным процедурам.

Клинические симптомы этих неврологических недугов многим знакомы: при радикулитах — это резкая болезненность в шейно-грудном, в пояснично-грудном, или в крестцово-поясничном отделах позвоночника с иррадиацией болей в близлежащие зоны (в шею, руки, ноги и т. д.). При невритах и невралгиях боли ощущаются по ходу соответствующих нервных стволов и их ветвей.

Довольно часто лечение ваннами происходит последовательно: сначала проводят лечение сухим горячим воздухом (в домашних условиях это от жарко натопленных печи, камина) с последующей ванной охлаждения (30–25 °С) в течение 3–5 минут и с сильным массажем больной зоны часов через 5–6 спустя после приема ванной процедуры.

Там же, где нерв окружен мышцами, там одинаково полезны массаж и водолечение ваннами. Но эффективнее всего в этих случаях действует электрический свет, скажем, от настольной лампы с напряжением, например, в 100–200 и более ватт. Полезны и песочные и грязевые ванны на болезненные зоны.

При невритах показаны тепловые ванны с температурой воды 30 °С в течение 15–30 минут.

В стадии выздоровления показаны как полуванны, так и дождевые души.

В дополнение к этому и другим методам лечения народная медицина советует следующие средства:

❖ *Яблочный уксус.* Его принимают по 5–10 чайных ложек 3 раза в день во время еды (более полезен

он при шейном остеохондрозе, протекающем с симптомами радикулита).

❖ *Хрен* его свеженатертую кашицу втирают в болезненные места (это значительно снижает боль). Можно использовать для этих целей и свежие листья.

❖ *Приготовить состав*: смешать 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавить столько же керосина, чтобы получилась смесь, напоминающая сметану. Втирать на ночь досуха в пораженные места.

❖ *Мак*. Его порошком из семян, смешанным с медом, растирают пораженное место, и это снимает боль.

❖ *Скипидар очищенный*. В смеси с вазелином (1:2) используют для растирания болезненных зон.

❖ *Пихта*. Ее масло используют для растираний.

❖ *Лаванда*. Лавандовое масло применяется для растираний болезненных мест.

## БОЛЕЗНИ КОЖИ

Большинство заболеваний кожи (экзема, псориаз, другие дерматиты), хотя и лечатся медикаментозными препаратами и средствами народной медицины по-разному (но в то же время имеется для них немало и общих лекарств), подлежат во многом одинаковым ванным процедурам. Но в каждом конкретном случае лечащий врач (как правило, дерматолог) вносит в терапию этих заболеваний свои поправки, в том числе и по физиотерапевтическим методам и способам лечения.

Большая роль в профилактике многих кожных недугов принадлежит воде. Ее местные и общие процедуры удаляют чисто механически (даже без помощи приготовленных на воде настоев, настоек и отваров) те болезнетворные микроорганизмы, которые только что внедрились в толщу кожи. Вода просто смывает всю эту инфекционную гадость.

Самое частое из кожных болезней — это экзема, которая в мокнущем периоде не требует водяных ванн. Здесь более уместны присыпки и лекарства на жировой основе, показаны и воздушные, довольно горячие ванны. Струя такого воздуха направляется на очаг поражения в течение 15 минут 2 раза в день и притом с такой силой, которую может без особого напряжения перенести больной. Кроме быстрой ликвидации зуда, воздушные душевые ванны хорошо высушивают болезненную поверхность кожи, оказывая в то же время и кератопластический эффект. Хорошо при многих хронических болезнях кожи действуют ванны из отвара дубовой коры (рецепт приведен выше), а также и из настоя листьев грецкого ореха.

Горячие и теплые ванны (32 °С) размягчают утолщения, инфильтраты больной кожи, усиливают обменные процессы тканевых подкожных соков, которые способствуют более быстрому заживлению дерматитов. Рекомендовано с этой целью делать общие ежедневные пресные ванны с температурой воды в них 32 °С продолжительностью 2–3 часа с последующим душем охлаждения. Местные горячие ванны, по свидетельству ряда авторов, улучшают течение болезни при экземе (хронической, вне обострения). Такие ванны способствуют ликвидации кожных трещин.

При кожных болезнях лица, особенно себорее, хороший эффект можно получить с помощью местных ванн. С этой целью больной наливает в две совершенно чистые посуды воду, в одну — с температурой 30–35 °С, а в другую с температурой 10 °С, и поочередно окунает в них лицо на столько времени, на сколько можно задержать дыхание (обычно не менее 5–6 секунд). Проводить такие процедуры 5–6 раз в течение нескольких минут. Кожа обычно после таких процедур становится покрасневшей, более сочной, и ее нужно вытереть жестким полотенцем, двигая рукой по полотенцу, но не вместе с ним. После этого кожу лица можно смазать кремом.

Хорошо действуют на больную кожу и воздушные ванны, которые с успехом можно проводить на веранде, балконе. Температуру воздуха выбирает сам больной (обычно она не должна быть выше 20–21 °С). Хорошо принимать такие ванны во время сна на воздухе.

Показаны и световые, в том числе и солнечные ванны, особенно если кожа поражена угрями, экземой, псориазом и другими дерматитами.

Народная медицина при кожных болезнях рекомендует следующие лекарства:

#### **При экземе:**

❖ *Хмель обыкновенный*. Приготовить мазь: взять измельченные шишки и смешать со свиным жиром в соотношении 1:4.

❖ *Щавель*. Измельченную зелень его смешать со сметаной и смазывать.

❖ *Эвкалипт широкий*. 100 г листьев заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить. Применять наружно. Кроме этого принимать эвкалипт внутрь в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

❖ *Шелковица белая*. Порошком из ее плодов посыпают болезненные очаги (при мокнущей экземе) 2 раза в день в течение 10 дней. Отваром из плодов пользуются для обмываний и примочек.

#### **При псориазе:**

❖ *Анютины глазки (фиалка трехцветная)*. Приготовить отвар: 20 г сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить, отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Применять наружно.

❖ *Сосна*. Ее живицей смазывать пораженные места.

❖ *Шиповник*. Сухие концевые ветки сжигают и из золы и вазелина готовят мазь (1:1). В дополнение к

этому пьют настой бузины черной по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1 месяца, а на пораженную область накладывают измельченные листья ежевики.

❖ *Чистотел*. Соком свежесорванного растения смазывают псориастические бляшки.

❖ *Приготовить мазь* из 6 г яичного белка, 3 г пчелиного меда, 1/2 чайной ложки порошка чистотела, 80 г очищенного солидола и 5 г детского крема. Полученную мазь использовать наружно.

### Дерматиты:

❖ *Сельдерей*. Использовать наружно в виде кашицеобразной массы.

❖ *Бasilik*. Наземные части растения использовать в виде настоя (50 г сырья на 1 л кипятка) для нанесения на больной участок кожи.

❖ *Анис*. 1 ст. ложку растения варить 30 минут в 1 стакане воды. Принимать по 50 мл (мелкими глотками).

❖ *Клещевина*. Приготовленным настоем (200 г сухой части растения на 3 л кипятка) заполнить ванну.

❖ *Репчатый лук*. Кашицу из толченого лука использовать для лечения дерматитов, вызванных укусами насекомых.

❖ *Крапива*. Приготовить настой: 1 ст. ложка надземной части растения на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день (лекарство наиболее эффективно при крапивнице).

❖ *Майоран*. Приготовленным настоем (200 г сухой части растения на 3 л кипятка) заполнить ванну.

❖ *Ромашка лекарственная*. Ее соком смазывать пораженные участки кожи.

## ЧАСТЬ IV.

# ВАШ ЗАЩИТНИК — ИММУНИТЕТ

Что такое иммунитет? Иммунитет, как это трактует Большая медицинская энциклопедия, это «невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам и веществам, обладающим чужеродными антигенными свойствами». Слово (*immunitas*) с латинского переводится как «освобождение, избавление от чего-либо».

В ответ на внедрение какого-либо чужеродного продукта, будь то вирус, другой болезнетворный микроб, иные чужеродные для организма неорганические и органические вещества, организм синтезирует антитела, своего рода «клетки-киллеры», которые стараются освободить организм от данного агента. Но только полноценный иммунитет способен активно бороться с чужеродными веществами, включая и раковые клетки.

Задача иммунитета — различать «свое» и «чужое». Все «чужое» подлежит уничтожению, «своему» обеспечивается благоденствие и процветание. Вместе с тем, иммунитет иногда оказывается бессилён перед ничтожным очагом воспаления.

### ПАГУБНЫЕ ФАКТОРЫ

Чаще всего наш иммунитет просто ослаблен. И причин тому немало:

- физические и психические перегрузки, частые отрицательные стрессы, недосыпание;
- слишком активные тренировки у спортсменов и интеллектуальная запарка у людей умственного труда;
- переохлаждение (замерзшие ноги ухудшают кровоснабжение ротоглотки, и инфекция быстрее проникает в дыхательные пути);
- курение и работа в загазованной атмосфере;

— злоупотребление алкоголем (безопасная и даже полезная для здоровья, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, доза алкоголя из расчета на чистый спирт 20 г в сутки, или 5 г водки, или фужер красного виноградного, или иного вина);

— транквилизаторы (триоксазин, оксазепам, диазепам и их аналоги) — удар по иммунитету.

На помощь ослабленному иммунитету придут оранжевые помидоры. Для профилактики нарушения ослабленных звеньев обмена веществ и иммунных телец рекомендуется выпить в день до 2-х стаканов сока, приготовленного из этих сортов помидоров. После 10-дневного перерыва курс профилактики можно повторить.

Следует регулярно употреблять «живую» воду в виде талой или водопадной. Хороший эффект достигается и при регулярном употреблении серебряной воды (для чего рекомендуется в ведре с отстаиваемой водой держать серебряные ложки, вилки и т. д.). Стимулирует иммунитет и кремниевая вода. Приготовить ее довольно просто. Для этого надо бросить в емкость с водой (лучше предварительно очищенной) кусочек кремня, например, морскую гальку, но только не черного цвета. Надо постараться, чтобы в емкость с водой не попали прямые солнечные лучи. Не ставить в холодильник! Через 2–3 дня активированная вода готова к употреблению. Ее можно использовать как для питья, так и для приготовления пищи. После использования воды кремень надо промыть теплой водой и 2 часа подержать на солнечном свете (например, на подоконнике с южной стороны). При появлении наслоений на поверхности кремня необходимо погрузить камень в 2%-ный раствор уксусной кислоты на 2 часа. Затем кремний обмыть водой, опустить на 2 часа в раствор питьевой соды и снова обмыть.

Прополис — это прекрасное средство для укрепления иммунитета. Начинать принимать его надо с небольших доз, например, с 0,5 г. Если на второй день утром не отмечается никаких неприятных симптомов,

можно начинать основной курс лечения. Принимайте на второй день по 1 г прополиса, а в последующие дни по 1,5 г. Добавленный в пищу прополис губительно действует на патогенные микроорганизмы в мочевыводящих путях, простаты, гениталий.

Маточное молочко — продукт пчел — стимулирует иммунные процессы. Его применяют под язык (как и валидол). На курс лечения требуется 18 г маточного молочка. Ежедневный прием — по 1 г (величиной с горошину).

С давних времен народ использует перекись водорода для всевозможных медицинских целей.

1–2 чайные ложки перекиси растворить в 50 мл воды. Этим раствором закапывать нос по 10 капель в каждую ноздрю. Годится он и для наружного применения в качестве компрессов, которые следует прикладывать к больным местам на 1–2 часа.

«Тибетский рецепт молодости». Этому рецепту много сотен лет. По своему составу он также прост. Возьмите по 1 пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все это нужно перемешать и закрыть крышкой. Вечером взять 1 ст. ложку смеси, залить кипятком (0,5 л) на 20 минут, процедить через ткань (но не через марлю) и выжать. Налить стакан этой жидкости, растворить в ней 1 чайную ложку меда, выпить. После этого не есть и не пить некоторое время. Эту процедуру делать перед сном. Утром подогреть оставшуюся жидкость на пару, растворить в ней снова 1 чайную ложку меда, выпить за 20–30 минут. Так поступать ежедневно, пока не кончится смесь. Курс повторить через 5 лет. В результате улучшится обмен веществ. Организм очищается от жиров и известковых отложений, вымываются ненужные шлаки.

Приготовьте бальзам: 10 лимонов очистить от кожуры и выжать (лучше с помощью соковыжималки). 10 головок чеснока средней величины разделить на дольки, очистить и превратить в кашу с помощью чеснокодавилки либо мелкой терки. Все это смешивают в



1 кг натурального меда. Принимать бальзам по 1 столовой ложке 3 раза в день. Обязательное условие: чтобы такая полезная вещь не причинила вреда, после приема ложки бальзама следует почистить зубы, так как сильные кислоты, содержащиеся в бальзаме, губительны для зубной эмали. По этой же причине средство противопоказано людям с повышенной кислотностью желудочного сока. При соблюдении этих условий по истечении 20 дней приема лекарства следует ожидать заметных результатов: кожа разгладится, станет эластичной, розовой, очистится от угрей, поверхность ногтей высветлится и заблестит. Улучшится самочувствие, уменьшатся головные боли, уйдет хроническая усталость и сонливость, снизится острота хронических заболеваний из-за ощутимого усиления иммунитета. Эффект комплексного омоложения организма будет еще заметнее, если после 10-дневного перерыва вы приготовите вторую порцию бальзама на следующие 20 дней.

### Иммуностимулятор

Ваша иммунная система ослаблена. Активизируя ее, тем самым вы быстрее реабилитируете себя.

Известный американский врач Норманн Казинс говорил: «Только у человека есть своего рода «встроенный механизм», который сам заботится о своих нуждах, сам осознает, что с ним происходит, и сам помогает себе, если только мы не мешаем ему. В человеческом организме заложена сила регенерации. Иногда эта сила заблокирована или недоразвита. Самое важное, что врач может сделать для своего пациента — это оценить, насколько тот способен включить эту силу на полную мощность... Лечение будет более эффективным, если... подключить естественное стремление организма к выздоровлению...».

Это высказывание специалиста подходит и для страдающих алкоголизмом. В наше время большинство людей (здоровых, а тем более больных) страдает об-

щей слабостью иммунной системы. Наибольшие же сбои в работе этой системы наблюдаются у страдающих алкоголизмом. Но народная медицина (а также и официальная) располагает широкими возможностями «подлатать» эту важнейшую защитно-приспособительную систему организма. Укрепленный иммунитет создает предпосылки к менее тягостному расставанию с алкоголем.

К таким иммуностимуляторам в первую очередь относятся зверобой, алоэ, чеснок, лимон, сельдерей, петрушка, грецкий орех, тмин, морская капуста, березовый и кленовый соки.

❖ *Зверобой.* Рекомендуется брать траву, собранную на природе (менее желательна аптечная трава зверобоя). Высушенную траву перемолоть (брать только верхние части растения — соцветия). Полстакана сырья долить до края очищенным растительным маслом и держать на водяной бане (на медленном огне) 12–15 часов, изредка перемешивая. При этом происходит экстрагирование в масло биологически активных иммуностимулирующих веществ, содержащихся в зверобое. Принимать снадобье по 1 ст. ложке 1–3 раза в день, в течение 20 дней. После 10-ти дневного перерыва — повторить.

❖ *Алоэ.* Приготовить состав: 1,5 кг измельченного растения (в возрасте от 3 до 5 лет), 2,5 кг майского меда, 5 л красного 16–18-градусного вина. Алоэ перед его использованием не поливать 3 дня (количество взятых компонентов можно по своему усмотрениюкратно уменьшить).

Приготовленный состав поместить в стеклянную посуду, перемешать, поставить в прохладное темное место на 5 дней. Принимать лекарство следует в таком порядке: первые 5 дней по 1 чайной ложке в день, во все последующие дни — по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 2–3 недели, не более. Этот бальзам — отличное средство для лечения язвы

желудка, туберкулеза легких, воспалительных процессов различного характера.

Особенность этого лекарства: оно заметно повышает аппетит.

❖ *Сельдерей*. Для профилактики нарушения обмена веществ, высокой утомляемости следует принимать 1–2 чайные ложки сока сельдерея 3 раза в день за 30 минут до еды (всего до 100 мл в день). Сельдерей является активным антиаллергическим растением. Благодаря оптимальному содержанию в нем железа сельдерей улучшает показатели крови.

❖ *Петрушка*. Укрепляет иммунитет, использовать можно в любом виде. Количество же сока ее на прием не должно превышать 1 ст. ложки. Нельзя пить сок петрушки при воспалении почек.

❖ *Тмин*. В народной медицине его издавна используют при нарушении обмена веществ, интоксикациях. Тмин успешно справляется с диспепсией у детей (которая протекает с выраженным снижением иммунитета). Детям в этом случае дают настой по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Рецепт настоя: 1 чайную ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, затем процедить.

❖ Есть *рецепт смеси*, которая активно укрепляет защитные механизмы человека. Приготовление: тертые яблоки (150 г), 1 ст. ложка жидкого меда, толченые ядра 10 грецких орехов, 1 чайная ложка лимонного или клюквенного сока, 1 чайная ложка намоченного изюма. Смешать, скатать шарики, обсыпать четырьмя ст. ложками геркулеса или толокна. Подавать с другими фруктовыми блюдами или с 1/2 стакана молока.

❖ *Грецкий орех*. Зеленые плоды прокрутить через мясорубку, смешать с медом или сахаром (1:1). Слить в бутылку, закупорить, поместить в темное место на 1 месяц. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день

перед едой. Эта смесь повышает иммунные возможности организма, насыщает его микроэлементами. Лекарство эффективно при малокровии, очищает кровь, выводит кишечных паразитов.

❖ *Огурец.* Японские специалисты обнаружили, что микроорганизмы, бурно размножающиеся в процессе засолки огурцов, при попадании в человеческий организм повышают выработку альфа-интерферона, ответственного за иммунитет, а также усиливают активность белых кровяных телец, выполняющих функцию обезвреживания микроорганизмов.

❖ *Чеснок.* Является одним из лучших для укрепления иммунитета. В нем содержатся эфирные масла, обладающие выраженными фитонцидными свойствами, йод, серосодержащие и другие биологически активные вещества. Доказано, что фитонциды чеснока губительно действуют на стафилококки, стрептококки, дифтерийную палочку, тифозные бактерии, что способствует более быстрому освобождению организма от этих микроскопических вредителей.

С древних времен чеснок считался лучшим средством при лечении атеросклероза и гипертонической болезни. При гриппе для лечения и профилактики народные лекари советуют съедать 2–3 раза в день по 1 чайной ложке чеснока с медом. Для очищения кровеносных сосудов, желудка, а также при спазмах сосудов головного мозга есть такой рецепт: 1/3 бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50–60% -ным спиртом. Настаивать 14 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывать. Принимать по 5 капель настойки 3 раза в день до еды на 1 чайную ложку холодной воды.

Чеснок еще задолго до новой эры считался продуктом омоложения, долголетия. Недаром, чеснок использовался китайцами для приготовления эликсира молодости и долголетия. А это значит, что чеснок стимулирует защитно-приспособительные силы организма.

❖ *Клен.* Сок клена издавна применялся для укрепления организма, ослабленного недугами. Наши далекие предки, не имея понятия об иммунитете, находили те природные средства, в том числе и целебные деревья, которые укрепляли организм, делая его более здоровым. Сок клена добывается весной.

❖ *Береза.* Ее сок, так же как и сок клена, обладает общеукрепляющим действием. Пьют его без строгого соблюдения дозировки до 1-3 стакана в день, собирают весной.

❖ *Морская капуста.* Эта водоросль — чемпион среди другой флоры по содержанию комплекса витаминов, макро- и микроэлементов и других биологически активных веществ. Ее издавна называют чудесницей, продляющей жизнь, омолаживающей организм. Использовать ее можно в любом виде (сухой, жареной, вареной).

Предлагаем рецепты оздоравливающих блюд на основе морской капусты, которые хорошо укрепляют иммунитет.

### **САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»**

Нашинкуйте соломкой крутое яйцо, очищенные свежие или консервированные огурцы, сырую или вареную морковь, репчатый лук, добавьте консервированный салат из морской капусты, все смешайте, заправьте маслом или сметаной. Можно заменить репчатый лук зеленым или добавить в салат зеленый горошек.

*На порцию: 50 г морской капусты, половина яйца, морковь, некрупная луковица, огурец.*

### **ВИНЕГРЕТ «МОРСКОЙ»**

Мелко нарежьте вареные свеклу, морковь и картофель, соленый или маринованный огурец. Добавьте квашеную капусту и отваренную свежемороженую или кон-

сервированную морскую капусту, нарезанный полукольцами репчатый лук, зеленый горошек. Заправьте растительным маслом или майонезом.

Пропорция морской капусты вдвое больше, чем квашеной, остальные овощи — по вашему усмотрению. Репчатый лук можно заменить зеленым.

❖ *Коктейль долголетия.* Его состав: 5 желтков перепелиных яиц, 1 чайная ложка чесночного масла, 50 г биокефира. Все компоненты надо тщательно перемешать и принимать по утрам натощак, не менее чем за полчаса до завтрака.

Чесночное масло: мелко нарежьте 1–2 головки чеснока, чтобы заполнить  $\frac{3}{4}$  объема стакана. Переложите порезанный чеснок в большую миску и медленно (тонкой струйкой) добавьте  $\frac{3}{4}$  стакана оливкового масла при постоянном помешивании. Закройте смесь крышкой и поставьте на солнечный свет на 10 дней. В течение этого времени смесь нужно аккуратно перемешивать 2–3 раза в день. На 11-й день смесь профильтруйте, добавьте 2–3 капли эвкалиптового масла (приобретите в аптеке) или глицерина, перелейте в бутылку из темного стекла с хорошей плотной пробкой и поставьте в холодильник. Перед тем как использовать лекарство, его нужно немного подогреть.

❖ **Богатые витаминами овощи и фрукты.**

❖ Мумие — неоценимое средство в усилении иммунитета, используемое в народной (и официальной) медицине с древнейших времен. Мумие — это биологический стимулятор, который нормализует функциональное состояние организма и в умеренных дозах не имеет противопоказаний. В своем составе этот природный продукт содержит 28 химических элементов, 6 аминокислот, ряд витаминов, в том числе группы В, пчелиный яд, эфирные масла и др., каждый из которых способен влиять на соответствующие обменные

процессы организма, усиливать регенеративные процессы в различных тканях, оказывать противовоспалительный и антитоксический эффект, восстанавливать пониженную функцию нервных стволов и головного мозга, положительно влиять на наследственные структуры.

Для укрепления иммунитета и всего организма в целом, поднятия его жизненного тонуса полезно применять мумие следующим образом. Растворить 2 г продукта в 10 ст. ложках теплой кипяченой воды и принимать полученный раствор по 1 ст. ложке утром натощак в течение 10 дней. Затем сделать перерыв на 5 дней. Следующие 10 дней растворенное мумие принимать так же, а еще 2 г его растворить в 1 столовой ложке меда и принимать через 3—4 часа после ужина (перед сном), затем 5 дней перерыв. Очередные 10 дней принимать по 2 г водного раствора мумие в день. Еще 10 дней принимать по 0,2 г водного раствора и 0,2 г медового раствора, затем 10 дней — перерыв. Всего следует провести 4 таких 10-дневных курса.

Мумие бывает и поддельным. Но только грубую подделку можно отличить от природного вещества. Настоящее чистое мумие — черное и блестящее, легко разминается, тает под пальцами, обладает специфическим смолистым запахом, горьковато на вкус, легко и без осадка растворяется в воде.

# ЧАСТЬ V.

## ГИМНАСТИКА ТЕЛА И ДУХА

### 1. НЕОБХОДИМА ЛИ ОНА?

Однозначно — да, да и да! Проблема эффективного долечивания, функционально-восстановительного лечения и трудовой реабилитации, преодоление негативных последствий развившихся болезней за последние годы приобретает все большее не только медицинское, но и социальное значение. И на всех этапах профилактики и лечения больных с самой разнообразной патологией лечебная физкультура (ЛФК), или лечебная гимнастика, является важным элементом более быстрой реабилитации больных.

Назначение больному дозированных упражнений повышает уверенность его в благоприятном исходе своего недуга, отвлекает от возвращения в болезнь, способствует устранению тревоги и улучшает нервно-психическое состояние. Лечебные упражнения стимулируют и повышают общую работоспособность организма, его иммунитет.

При этом, о чем мы много уже говорили, наряду с медикаментозным лечением широко применяются такие сочетанные методы лечения многих заболеваний, как использование в довольно широких масштабах целебных минеральных вод, общих и неполных ванн (обычных, из морской воды, из глины), включая и воздушные, и солнечные, и грязевые с использованием широкой гаммы лекарственных растений и прежде всего из шкатулок народной медицины.

Итак, большое место в комплексном лечении болезней придается лечебной физкультуре. Она являет-



ся методом неспецифической терапии, а сами физические упражнения — неспецифическими раздражителями, благоприятно воздействующие как на всевозможные обменные процессы в организме, так и на конкретные больные органы и ткани. Физические лечебные факторы: ЛФК, утренняя гимнастика, прогулки, спортивные игры, оздоровительный массаж и др., действуя силой своих раздражителей и способствуя накоплению в здоровых и больных клетках организма биологического энергетического потенциала, вызывают на борьбу с болезнью собственные защитные силы человека.

Применяемые регулярно в постепенно нарастающих дозах, физические упражнения тренируют механизмы защиты и резервные силы организма, способствуя образованию биологически активных веществ, повышают его иммунитет, оказывают, в зависимости от специфичности и силы, противовоспалительное, десенсибилизирующее и общеукрепляющее воздействие на больного человека, будь то взрослый или ребенок. Не вызывая болезненных ощущений, физические лечебные упражнения обладают, кроме всего прочего, успокаивающим и болеутоляющим действием. ЛФК, стимулируя общие и местные обменные процессы в сочетании с другими целебными природными факторами, включая лечебные ванны, ускоряет рассасывание экссудатов, спаек, различного рода воспалительных очагов. Кроме того, ЛФК содействует укреплению в первую очередь мышц брюшного пресса, тазовых органов и их мышц, как, впрочем, и всей мышечной системы в целом.

При выборе средств лечебной физической культуры тем или иным больным необходимо исходить не только из индивидуального течения того или иного заболевания, но и из общего состояния больного, его пола, возраста, степени физического развития и других параметров.

## 2. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ЛФК

ЛФК следует применять в тех случаях, когда нужно повысить тонус организма больного, стимулировать физиологические процессы, способствовать восстановлению функции пораженного органа или системы, противодействовать застойным явлениям, предупредить прогрессирование заболевания и возможные осложнения, разумеется, при отсутствии противопоказаний.

Сроки для назначения лечебной физкультуры, как правило, совпадают с началом выздоровления больного или стабилизации болезни, они строго индивидуальны и определяются лечащим врачом.

### *Показания*

При сердечно-сосудистых заболеваниях ЛФК показана как при компенсированном состоянии кровообращения, так и при его недостаточности I и II стадии. Учитывая, что физические упражнения благоприятно действуют на стенки кровеносных сосудов и способствуют устранению нервно-сосудистой дисфункции, ЛФК показана при гипертонической болезни. Совместно с грязелечением гипотензивное действие ЛФК усиливается, что особенно заметно при вторичной гипертензии, которая часто встречается при хронических заболеваниях почек.

Выраженное благоприятное влияние физических упражнений, в частности, дыхательных, на функцию внешнего дыхания определяет широкие показания ЛФК при различных заболеваниях системы дыхания, в первую очередь при хронических пневмониях, бронхитах, бронхиальной астме и др.

Применение ЛФК показано вне периода обострения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях желудка с нарушением его двигательной и секреторной функции, при холециститах.

Стимулирующее влияние физических упражнений на процессы обмена веществ позволяет широко применять ЛФК при ожирении, подагре, сахарном диабете.

**ЛФК** особенно показана в восстановительном периоде после травм головного и спинного мозга и периферических нервов, парезах, параличах, контрактурах, а также при нарушении координации движений.

**ЛФК** широко применяется в комплексном восстановительном лечении полиомиелита, различных форм невроза.

В гинекологической практике лечебная физкультура приносит ощутимый результат при подострых и хронических воспалениях матки и ее придатков, а также при расстройстве менструального цикла.

**ЛФК** назначают при открытых и закрытых переломах конечностей с целью стимулирования образования костных мозолей и восстановления движений. При повреждении позвоночника на различных его уровнях, а также при его деформации **ЛФК** используют в целях восстановления функции движения, укрепления «мышечного корсета» позвоночника, его коррекции, исправления осанки и профилактики осложнений; при ограничении движений в суставах, контрактурах, гипотрофии мышц при полиартрите, спондилоартрите (болезнь Бехтерева), деформирующем спондилезе, и остеохондрозе различных отделов позвоночника.

В хирургической практике **ЛФК** применяют в послеоперационном периоде с целью стимулирования восстановительных процессов и предупреждения осложнений. Особенно важное значение **ЛФК** приобретает после оперативного вмешательства на органах грудной полости с целью восстановления функции дыхания, после реконструктивных операций на сердце и сосудах.

Как видим, общих «точек соприкосновения» между **ЛФК** и лечебными ваннами довольно много. Из этого делается главный вывод. **ЛФК** и лечебные ванны потенцируют действия друг друга. Их комбинированное применение в лечебной практике способствует более быстрой реабилитации больных.

### **Противопоказания**

К таковым относятся: сердечно-сосудистая недостаточность III степени, тяжелые нарушения ритма и про-

водимости сердца, злокачественное течение гипертонической болезни, аневризма сердца, тромбоэмболические осложнения при сердечно-сосудистых заболеваниях, острые лихорадочные и воспалительные заболевания, склонность к кровотечениям, злокачественные образования и другие состояния, при которых активный двигательный режим противопоказан.

### 3. КОМПЛЕКС ОЗДОРОВЛЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Здесь мы представим те физические упражнения, которые действуют оздоравливающе на многие органы и системы. О некоторых из них (при ожирении и гипертонической болезни) мы уже говорили раньше.

#### **«ПРОГОНИ СВОЮ БОЛЬ И ФИЗИЧЕСКУЮ, И ДУШЕВНУЮ»**

Такой комплекс упражнений предлагает врач-иммунолог из Российской академии мануологии А.П. Титченко. Приводим эти упражнения (рис. 13).

1. Стоя, «очертить» подбородком вертикальный круг, кольцо. Плечи при этом не должны «ездить» (10–20 раз).

2. Медленно повернуть голову с легким усилием вправо, затем точно так же влево (10 раз).

3. Наклонить голову набок и ухом «почесать» одно плечо, потом другое (8–12 раз).

4. «Прокатить» голову по груди так, чтобы чувствовалось, как тянутся сзади мышцы шеи (10 раз).

5. «Цыганочка»: двигать головой из стороны в сторону параллельно плечам.

6. Медленные рывки руками на уровне плеч с напряжением в конце движения (10–14 раз).

7. Аналогично рывки руками верх–вниз важно выполнять медленно, ощущая, как напрягаются мышцы.

8. Выполнить 4 вращения локтями вперед (можно даже ссутулиться, важно почувствовать мышцы спины),

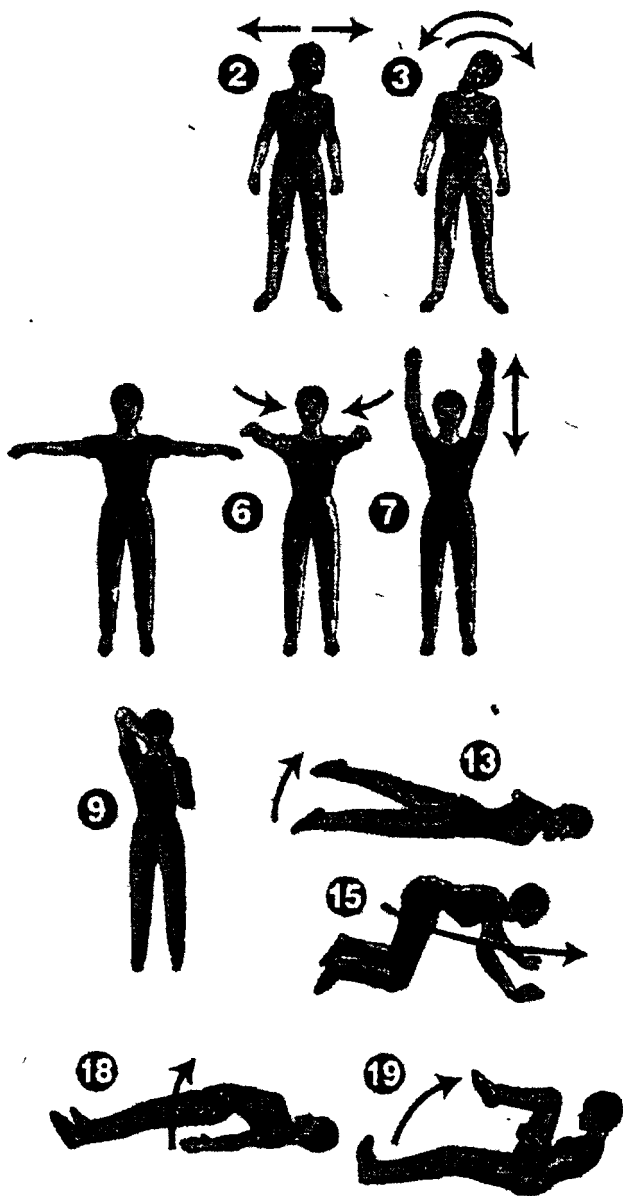


Рис. 13.

затем 4 вращения назад — должны потянуться и напрячься грудные мышцы (8–12 раз).

9. Закинуть одну руку за голову, другой рукой снизу ее тянуть. Затем поменять руки.

10. Стоя, максимально прогибать грудную клетку вперед и назад. Важно, чтобы плечи и бедра при этом оставались неподвижными.

11. Смещать тело влево — вправо, следя за тем, чтобы таз оставался неподвижным, а плечи не «скакали» и были на одном уровне.

12. «Змея в танце»: руки завести за голову и вращать бедрами.

13. Исходное положение — лежа на животе, руки скрещены под подбородком, локти разведены в стороны. Поднять и опустить правую ногу, затем — левую. Потом каждую ногу удерживать в поднятом положении по 5–10 секунд. Повторить 10 циклов.

14. В положении лежа вытянуть руки вперед. На 1 поднять правую руку и левую ногу, на 2 — левую руку и правую ногу, на 3 — обе руки и ноги. 3 счета — один цикл, всего надо выполнить 10 циклов. По мере тренированности переходить к тому, чтобы удерживать в поднятом положении руки и ноги по 1–10 секунд.

15. «Кошечка»: исходное положение — на четвереньках. Сначала, согнув колени, прогнуться назад, затем выгнуться, «проехав» грудью и тазом по полу.

16. На четвереньках: круговые движения корпусом.

17. Исходное положение — лежа на спине, согнутые колени — на ширине плеч. Медленно опускать колени до пола, сначала вправо, затем влево.

18. «Железный мост»: исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять таз и удерживать 10–30 секунд, повторить 3 цикла. По мере тренированности отрывать таз, опираясь на пятки, достаточно 2-х циклов.

19. «Зародыш»: лежа на спине, притянуть на себя колено и коснуться его лбом (5–10 циклов).

20. Лежа на спине, поднятой ногой на весу нарисовать круг в одну, потом в другую сторону (3–5 циклов).

21. Поднять ноги под углом  $30^\circ$  и удерживать их в этом положении 3–20 секунд.

### Аквабилдинг

Предлагаемые упражнения хороши тем, что, выполняя их, можно уменьшать или увеличивать нагрузку в зависимости от своего самочувствия и настроения, и в то же время добиться желаемого успеха.

Занимаясь регулярно, женщины похудеют, избавятся от жировых отложений. Здоровые и больные люди (если у последних нет явных противопоказаний) станут более выносливыми, укрепят свой иммунитет, а

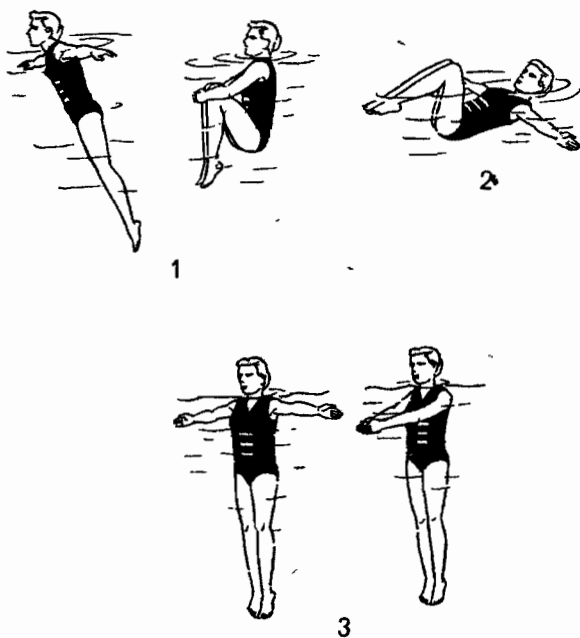


Рис. 14.

перенесшие болезнь ускорят реабилитационные процессы в организме. Дети и взрослые, преодолев страх перед водой, научатся хорошо плавать.

Упражнения желательно выполнять с помощью спасательного круга.

### **Упражнение 1.**

И. п. — тело расположено вертикально, ноги вместе, руки в стороны. Наклоните туловище вперед на  $45^\circ$ , обхватите колени запястьями таким движением, словно собираетесь хлопнуть в ладоши. Вернитесь в исходное положение (п. 1).

### **Упражнение 2**

И. п. — лягте на спину, руки в стороны, ноги согните в коленях, как показано на рис. 14, п.2. Поверните туловище влево. Вернитесь в и. п. и выполните упражнение в другую сторону.

Эти упражнения способствуют нормализации работы желудка, укрепляют поясничный отдел позвоночника.

### **Упражнение 3**

Находясь в вертикальном положении (ноги вместе), делайте широкие, размашистые движения прямыми руками, стараясь хлопнуть в ладоши сначала перед грудью, а потом за спиной.

Упражнение развивает мышцы и суставы плечевого пояса.

Для того чтобы занятия не наскучили, чередуйте бег и упражнения в воде с плаванием, игрой в мяч.

## **Носовая дыхательная гимнастика**

Рассматривая различные комплексы дыхательных упражнений, мы, так или иначе, касались тех или иных компонентов носового дыхания. Свободное носовое дыхание укрепляет здоровье организма и прежде всего его дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Приучить себя к правильному носовому дыханию можно с помощью гимнастики. Она, как вы убеди-



тес, совсем не сложная, а результаты дает хорошие. Заниматься носовой гимнастикой можно как на свежем воздухе, так и в комнате, тщательно ее проветрив.

Тем, у кого носовое дыхание затруднено, до выполнения упражнения за 2–3 минуты надо закапать в нос любые сосудосуживающие капли типа галазолина, санорина. Гимнастику можно делать сидя, стоя, даже лежа. Во время болезни, в период подъема температуры тела выполнять упражнения не надо, а возобновить занятия следует через 2–3 дня после нормализации температуры.

#### Упражнения

1. Равномерно, спокойно дышите обеими половинами носа в течение 30–60 секунд. Повторяйте это и после каждого следующего упражнения.

2. Прижмите правую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите левой половиной носа в течение 30–60 секунд.

3. Прижмите левую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите правой половиной носа в течение 30–60 секунд.

Если поначалу дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного, спокойного ритма переходите к форсированному (усиленному) носовому дыханию, заставляйте активно работать мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

Однако форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение, головную боль, так как при усиленном притоке кислорода в сосуды мозга происходит сильное раздражение расположенных в них нервных окончаний, спазм сосудов и вследствие этого анемизация (недостаточное снабжение кислородом) мозга. Поэтому, сделав 2–3 усиленных вдоха, переходите на обычное дыхание.

## Гимнастика долголетия «Тайцзи-цигун» (рис. 15)

Эта старинная китайская гимнастика прекрасно тренирует органы дыхания, способствует ослаблению симптомов многих хронических болезней, хорошо укрепляет иммунитет. Комплекс состоит из 5-ти упражнений.

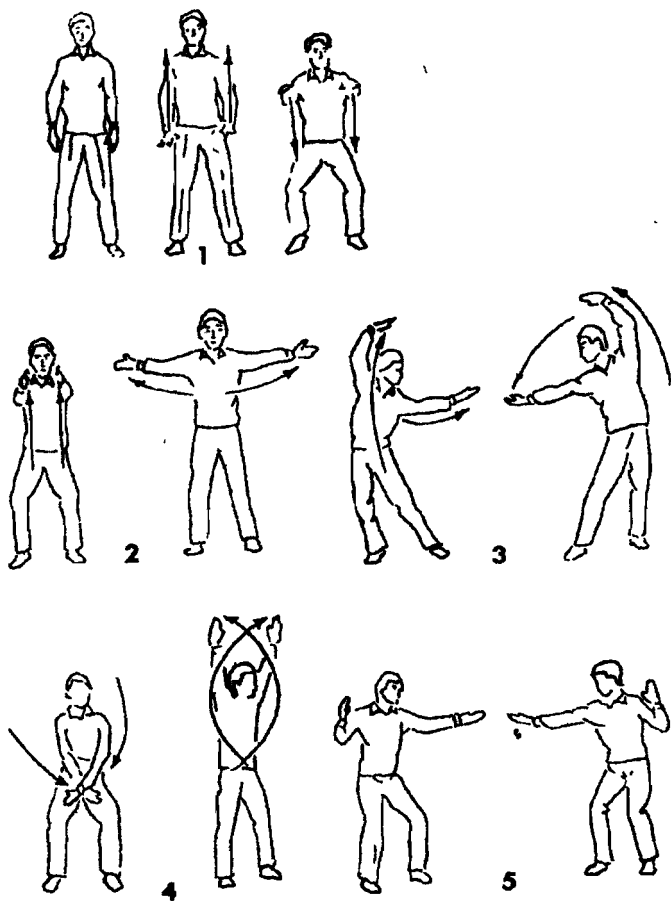
### Упражнение 1. Стабилизация дыхания.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире, ступни параллельно друг другу, руки свободно опущены вдоль тела, ладонями внутрь. Расслабьтесь, смотрите прямо перед собой.

А. Вдыхая плавно, поднимите вытянутые вперед руки до уровня чуть выше плеч. Во время подъема руки кисти и предплечья находятся на одной линии, ладони обращены вниз, пальцы расслаблены. Все движение должно занять примерно 3 секунды.

Б. Сохраняя корпус прямым, согните ноги в коленях так, чтобы колени оказались на одной вертикальной линии с большими пальцами ног. Это положение напоминает очень неглубокий присед, и поэтому в дальнейшем для удобства мы будем называть его «четвертьприсед». Следите за тем, чтобы ни грудь, ни голова не смещались вперед, а переход в четвертьприсед начинался в тот момент, когда руки достигают уровня плеч. Одновременно со сгибанием коленей руки плавно опускаются вниз. При опускании рук кисти и пальцы расслаблены, движение вниз должно быть плавным и изящным: представьте, что у вас в руках невесомый плавающий шар, который вы погружаете в воду. Опускание рук завершается кратковременным прикосновением к коленям. Движение вниз должно занять примерно 3 секунды. Затем, выпрямив ноги, перейдите в и. п. (т. е. в исходное положение).

Упражнение, или цикл, состоящий из движений А и Б, выполните 6 раз. Продолжительность каждого цикла — 7 секунд.



**Рис. 15. Гимнастический комплекс «Тайцзи-цигун»**

Центр тяжести находится на середине линии, соединяющей центры ступней. Спина во время движения остается прямой. Следите за тем, чтобы вдох приходился на движения вверх, а выдох — на движения вниз. Внимание сосредоточено на кистях.

Терапевтический эффект: плавные движения тела вверх и вниз способствуют устранению дисбаланса в распределении кровотока, энергетических потоков в организме, чем достигается, по мнению китайских специалистов, оздоравливающий эффект упражнения. Оно особенно полезно для страдающих гипертонической болезнью, заболеваниями сердца и печени.

### **Упражнение 2. Расширение грудной клетки.**

Из положения четвертьприсед плавно выпрямите колени, одновременно поднимая руки до уровня плеч и поворачивая ладони друг к другу. Затем на вдохе раздвиньте руки в сторону, повернув ладони вверх.

Выдыхая, сведите руки перед собой друг к другу. Опустите руки, поворачивая их ладонями вниз и одновременно переходя в положение четвертьприсед. Это движение выполняется так же, как в упражнении первом, но в обратном порядке. Коснитесь кистями коленей и распрямите ноги. Полный цикл (от одного касания коленей до другого) занимает около 10 секунд. Упражнение повторите 6 раз.

В этом упражнении вдох начинается в момент отрыва кистей от коленей и продолжается до тех пор, пока руки не окажутся выпрямленными в стороны. После этого выдох, который продолжается до следующего касания кистями коленей.

Внимание сосредоточено на грудной клетке. Представьте себе, что вы стоите на вершине высокой горы, перед вами простираются безграничные просторы, навстречу которым вы стремитесь раскрыть свою грудь.

Терапевтический эффект: это упражнение оказывает положительное влияние при заболеваниях сердца и легких, одышке, учащенном сердцебиении, неврозах.

### **Упражнение 3. «Раскачивание радуги».**

Завершив второе упражнение, на вдохе поднимите прямые руки над головой ладонями друг к другу. Перенесите центр тяжести на правую ногу, слегка согните ее, не отрывая ступни от пола. Одновременно

наклонитесь вперед, вытянув выпрямленную левую руку горизонтально влево ладонью вверх. Левая нога остается прямой. Согнутая в локте правая рука обращена ладонью вниз и образует полукруг над головой.

Выпрямитесь и повторите упражнение в другую сторону. Переход от наклона в одну сторону к наклону в другую сторону занимает около 4-х секунд. Повторите упражнение 6 раз.

Примечания. Это — одно из наиболее изящных упражнений комплекса. Выполнение его доставляет обычно большое удовольствие. Представьте себе парящую над вами красочную радугу, плавно раскачивающуюся под легкими дуновениями ветра. Сосредоточьтесь на эстетическом наслаждении, которое доставляет вам это зрелище.

Следите за согласованностью дыхания с движениями: при движении рук влево — вдох, при движении рук вправо — выдох.

Терапевтический эффект: упражнение оказывает благотворное действие при заболеваниях грудного и поясничного отделов позвоночника, способствует уменьшению жировых отложений в области поясницы.

#### **Упражнение 4. «Раздвигание облаков».**

Завершив раскачивание, опустите руки, скрестив их перед собой на уровне нижней части живота (левая рука перед правой, ладони внутрь), и перейдите в положение четвертьприсед или, если сможете, присядьте еще глубже — так, чтобы бедра стали параллельны полу. Выпрямляя колени, на вдохе поднимите скрещенные руки, разворачивая их ладонями вверх над головой. Выпрямите руки, разверните ладони наружу и широким, плавным движением опустите их через стороны вниз. На выдохе вернитесь в положение четвертьприсед, скрестив руки перед собой, как и раньше.

Упражнение повторите 6 раз. Все движения этого упражнения составляют 1 цикл. Каждый цикл длится около 8-ми секунд.

Движения рук напоминают вращение крыльев ветряной мельницы. Каждая рука описывает окружность с центром в плечевом суставе.

Внимание сосредоточено на грудной клетке. Представьте себе, что вы раздвигаете руками парящие в голубом небе белоснежные облака.

Терапевтический эффект: упражнение способствует укреплению мышц поясницы и бедер, оказывает благоприятное воздействие при заболеваниях сердца и воспалениях в области плечевых суставов.

#### **Упражнение 5. Отведение плеча назад.**

Оставаясь в четвертьприседе, вытяните выпрямленную левую руку перед собой ладонью вверх. Одновременно, согнув в локте и повернув ладонью вверх правую руку, отведите ее до бедра. Когда правая ладонь окажется на уровне бедра, начинайте поворот корпуса вправо. Глаза следят за правой ладонью, поднимающейся широким, плавным движением вверх до уровня уха. Угол между руками должен составлять около 135 °С.

Сгибая правую руку в локте, вытолкните ее ладонью вперед на уровне уха. Одновременно левая рука также сгибается в локте и ладонью вверх описывает дугу с левой стороны, опускаясь до уровня бедра. Далее движения корпуса и левой руки аналогичны движениям корпуса и правой кисти при переходе в и. п., но выполняется в другую сторону. Глаза следят за левой ладонью. Ладонь правой руки поворачивается кверху. Окончательное положение зеркально симметрично исходному. Упражнение выполняется 6 раз. Каждое движение в одну сторону (оттягивание и выталкивание) занимают примерно 4 секунды.

Оттягивание и выталкивание рук нужно делать с силой. Оттягивание руки выполняется на вдохе, выталкивание — на выдохе. Внимание сконцентрировано на руках и плечах.

Терапевтический эффект: упражнение оказывает лечебное воздействие при заболеваниях плечевых, лок-

тевых и кистевых суставов. Кроме того, китайские специалисты рекомендуют выполнять его страдающим бронхиальной астмой и трахеитом.

Итак, как вы видите, каждое упражнение выполняют с определенным числом повторений, ритмично, в заданном темпе, с постепенным увеличением амплитуды движения в суставах. Методика применения физических упражнений в ЛФК предусматривает: выбор исходных положений (лежа, сидя, стоя), оптимальных для лечения данной стадии заболевания; подбор упражнений для различных мышечных групп рук, ног, корпуса, соблюдение точности их выполнения и правильного сочетания с дыхательными упражнениями; как правило, одно дыхательное упражнение чередуют с 3—4-мя упражнениями для костно-мышечной системы.

Сроки для назначения лечебной физкультуры, как правило, совпадают с началом выздоровления больного, они строго индивидуальны и определяются лечащим врачом.

# ЧАСТЬ VI.

## НЕОБХОДИМЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВАХ

### 1. ТРАВЫ, КАК ИХ СОБИРАТЬ

Рассматривая те или иные заболевания органов дыхания, я старался как можно подробнее остановиться на использовании лекарственных растений — способах и методах их применения. Но есть еще вопросы, на которые необходимо ответить.

Прежде всего представляем перечень лекарственных растений, которые используются при лечении различных болезней: лук репчатый, календула, овес посевной, фиалка трехцветная, череда трехраздельная, инжир, абрикос, вишня обыкновенная, капуста огородная, картофель, алтей лекарственный, анис обыкновенный, багульник болотный, бузина черная, душица обыкновенная, женьшень, астрагал пушистоцветный, гречиха посевная, донник лекарственный, дягиль лекарственный, клевер красный, крапива двудомная, аир, айва, анис обыкновенный, мать-и-мачеха, можжевельник обыкновенный, ежевика, клюква, липа мелколистная, малина обыкновенная, первоцвет, василек, виноград культурный, мята перечная, чистотел, чеснок, шиповник, сосна лесная, лопух большой, смородина черная, хвощ полевой, свекла обыкновенная, чабрец обыкновенный, термопсис, зверобой продырявленный, алоэ, шалфей лекарственный, тыква, земляника лесная, орех грецкий, эвкалипт.

Различных видов лекарственных растений насчитывается не одна тысяча. Их эффективность проверялась народами тысячелетиями. Не удивительно поэтому, что



помимо лекарств, вырабатываемых синтетически или получаемых из животного и прочего сырья, не менее 400 препаратов, разрешенных к использованию во врачебной практике фармкомитетом Министерства здравоохранения РФ, готовятся из растительного сырья и свыше 130 различного рода авторизованных прописей содержат в своем составе растительные компоненты. Но ведь народ-то о них знал с незапамятных времен! И успешно применял тогда, когда о лекарственной «химии» не имелось и понятия.

Многие из нас собирают различные целебные травы на лугах, полях, в лесах, по берегам рек и морей. Но не все делают это правильно. Им в первую очередь эти советы.

Опыт многих поколений и современные научные представления диктуют необходимость соблюдения важнейших правил сбора лекарственного сырья. Они сводятся к следующему.

❖ Корни и клубни лекарственных растений надо собирать либо ранней весной, либо осенью, после обсеменения. Кору с молодых ветвей до двухлетнего возраста и почки собирают с марта по май (перед набуханием почек). Лист подвергается сбору за 2 недели до цветения. Стебли, траву и цветы следует собирать в начале цветения, а плоды, семена и ягоды — после созревания.

❖ При сборе листьев нельзя полностью оголять стебли; при сборе цветков нельзя обрывать их с одиночно стоящих растений; при сборе надземной части растения нельзя вырывать его с корнями. Заготавливая лекарственное сырье, надо знать, что можно собирать лишь часть его эксплуатационных запасов. Для надземных частей лекарственных растений ежегодный объем заготовок не должен превышать 60–80% их наличия, а подземных 20–30%, иными словами, срезать траву можно у 6–8 растений из 10-ти, собирать клубни, корни, корневища — у 2–3 из 10-ти.

Тем, кто занимается сбором лекарственных растений или собирается это делать, предлагаем календарь сбора.

## КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Некоторые сборщики испытывают трудности с сушкой целебных трав. Для этой цели можно использовать сушилку своей собственной конструкции. Она очень проста. Из деревянных реек или дюралевого уголка делается рама. Практика показала, что максимальные размеры ее не должны превышать 500×500 мм.

В рейках (дюрале) просверливаются отверстия через 30–40 мм. Сетку лучше сделать из капроновой лески 0,5 мм.

В деревянных рамках по углам из гвоздей 50–70 мм делаются ушки (в дюралевого уголка просверливаются отверстия 5 мм) для двух веревок. С их помощью сушилку можно повесить на стену или на сучок дерева.

Технология сушки проста. На сетку накладывается марля, на нее травы, которые сверху также закрываются марлей. Два раза в день сырье перемешивается.

Теперь в продаже бывает готовая сушилка, устанавливаемая над газовой плитой. Сырье надо помещать в марлю, чтобы оно не пылилось.

Общеизвестно, что химический состав, а следовательно, медико-биологические свойства растений и прежде всего их лекарственная эффективность и безвредность для организма зависят от условий произрастания и особенностей вегетации. Кроме того, нельзя сегодня против мимолетного факта, что современное воздействие цивилизации на окружающую среду уже нарушило и с каждым годом резко ухудшает как состав атмосферы, так и почвенных вод, в которых присутствует большое количество всякого рода загрязнителей (соли тяжелых металлов, нитраты, различные токсичные химические вещества и др.), которые накапливаются во всех видах флоры. Особенно опасны травы, произрастающие вблизи заводов и других химических предприятий, вблизи сточных вод, вблизи шоссе и железных дорог. Все это нужно учитывать сборщикам трав. И находить такие места, где растения, пусть и относительно, отличаются эколо-

Таблица 4

Растения	Собираемые части	Время сбора	Место сбора
1	2	3	4
Адонис весенний	трава	май-август	Опушки, лесные поляны
Аир болотный	трава	июль-август	Огороды, поля
Багульник болотный	облиственные ветки	май-июль	Торфяные болота
Белена черная	листья	июнь-июль	Поля, огороды, залежи
Береза бородавчатая	листья, почки	май-июль	Леса
Боярышник красный	цветы, плоды	май-август	Берега рек, лес
Брусника	листья	апрель-май	Хвойные леса
Валериана лекарственная	корни, корневища	август-сентябрь	Лесные луга, берега рек
Василек синий	цветки	июль	В посевах ржи
Горец почечуйный	трава	июль-сентябрь	Поля, пустыри
Донник лекарственный	трава	июль-август	На пустырях, возле культурных посадок
Душица обыкновенная	трава	июль-август	—
Дягиль лекарственный	корни	май-сентябрь	Лесостепные зоны
Желтушник серый	трава	июнь-август	Сырые леса, вдоль ручьев
Живокость сетчатоплодная	трава	июль	Сухие склоны
Зверобой продырявленный	трава	июль-август	Поля
Земляника лесная	плоды, листья	июнь-июль	Лесные, степные сенокосы
Календула лекарственная (ноготки)	соцветия	июль-сентябрь	Леса, холмистые склоны
Калина обыкновенная	кора, плоды	июль-сентябрь	Лиственные леса
Капуста	—	сентябрь-октябрь	Огороды
Клюква четырехлепестная	ягоды	сентябрь-март	Болота
Крапива двудомная	листья	май-сентябрь	Огороды, пустыри
Крестовник обыкновенный	трава, корни	август	Поляны, луга, огороды
Кровохлебка лекарственная	корневища	сентябрь	Пойменные и суходольные луга
Крушина ломкая	кора	апрель-май	Кустарники, долины рек
Крушина слабительная	плоды	сентябрь	Заросли, кустарники
Липа сердцевидная	цветки	июнь	Лиственные леса
Льнянка обыкновенная	трава	июль	Суходольные леса
Лопух большой	корни	май-сентябрь	Огороды, пустыри
Лук репчатый	луковицы	июль-сентябрь	Огороды
Малина обыкновенная	плоды	июль	Тенистые леса
Мать-и-мачеха	цветы, листья	май-август	Сырые леса
Можжевельник	шишкоягоды	июль	Основные леса
Морковь посевная	семена, корнеплоды	июль-октябрь	Огороды
Мята полевая	трава	июль	Сырые луга
Одуванчик лекарственный	трава, корни	май-сентябрь	Поля, луга, огороды, вдоль дороги

## Окончание табл. 4

1	2	3	4
Окопник лекарственный	корни	май-октябрь	Заливные луга
Ольха серая	шишки	сентябрь-февраль	Сырые леса
Папоротник мужской	корневище	апрель-октябрь	Тенистые леса
Пастернак посевной	трава	июнь-июль	Огороды
Пастушья сумка	трава, корни	май, сентябрь	Необрабатываемые участки земли, пустыри
Петрушка огородная	трава, корни	июль-сентябрь	Огороды
Пижма	соцветия	июль-август	Поляны, луга, вдоль дороги
Пион уклоняющийся	корни	май-сентябрь	Леса
Плаун булавовидный	трава, споры	май-август	Леса
Подорожник обыкновенный	трава	май-сентябрь	Вдоль дорог, на полянах
Полынь горькая	цветущие верхушки	июль-сентябрь	Необрабатываемые участки земли, поля, пустыри
Пустырник пятилопастый	трава	июль	Холмистые склоны, пустыри
Ромашка аптечная	цветки	июль-август	Поляны, огороды
Рябина обыкновенная	цветки, плоды	май-август	Леса
Солодка горькая	корневище	май-сентябрь	Степные луга
Сосна лесная	хвоя, почки	май-август	Сосновые леса
Сушеница топяная	трава	июнь-август	Сырые леса
Тмин обыкновенный	трава	июнь-сентябрь	Луга, вдоль дорог, поля
Толокнянка обыкновенная	листья	июль-август	Сосновые леса
Тысячелистник	трава	июль-август	Луга, поляны
Тополь черный	почки	апрель-май	Сырые леса
Фиалка трехцветная	трава	июнь-август	Залежи, поля
Хвощ полевой	трава	май-сентябрь	Поля, залежи, луга
Хрен обыкновенный	корни	май-сентябрь	Огороды, сырые луга
Чабрец (тимьян)	трава	июнь-июль	Суходольные луга
Черёда трехраздельная	трава	июль-август	Берега рек, сырые луга
Черемуха	цветки, плоды	май-август	Леса, берега рек
Черника	листья, ягоды	июль	Сосновые леса
Чеснок посевной	луковицы	август	Огороды
Чистотел	трава	июнь-август	Огороды, пустыри, леса
Шиповник коричный	цветки, плоды	июль-октябрь	Леса, кустарники
Щавель конский	корень	сентябрь	Сырые луга

гической чистотой. Нужно быть осторожными и при покупке растительного сырья на рынке.

## 2. ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СЕБЯ ГОТОВИМ САМИ

Лекарственные формы изготавливают в аптеках или на фармацевтических предприятиях. Но некоторые из этих форм можно приготовить и дома. Так поступали наши предки в течение многих веков.

Лекарственные формы включают в себя таблетированные, драже, пилюли, ампульные, мазевые и т. д. Но широко в медицине применяются и жидкие лекарственные формы в виде растворов, отваров, настоек, эмульсий и др. Чаще всего для лечения заболеваний органов дыхания применяют отвары и настои.

Лекарственные растворы получают путем растворения твердых или жидких лекарственных веществ в растворителе. В качестве растворителя чаще всего используют дистиллированную воду, иногда этиловый спирт, глицерин, жидкие масла (вазелиновое, оливковое, подсолнечное, персиковое). Растворы должны быть прозрачными, не должны иметь взвешенных частиц или осадка. Их применяют внутрь или наружно (примочки, полоскание, обтирания, компрессы, клизмы и др.). Растворы, предназначенные для внутреннего потребления, дозируют столовыми (15 мл), десертными (10 мл), чайными (5 мл) ложками, а также градуированными стаканчиками (мензурками).

Настои и отвары — это лекарственная форма, представляющая собой водные извлечения из лекарственного растительного сырья, главным образом травы, листьев, корней, коры и цветков. Помимо действующих начал, в настоях и отварах содержатся безвредные, но не имеющие лечебного значения примеси или балластные вещества (сахара, танин, пигменты и пр.). Настои и отвары имеют ограниченный срок годности. Поэтому их готовят непосредственно перед употреблением, и использовать их следует в течение 3–4 дней.

Отвары и настои готовят двумя способами: холодным и горячим. При холодном способе сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды, настаивают в течение 4–12 часов, фильтруют и используют. При горячем способе нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, которую помещают в кипящую водяную баню и нагревают при частом помешивании: отвары — 30 минут, настои — 15 минут. Затем охлаждают, фильтруют через ткань (марлю) — и лекарство готово к употреблению. Водяную баню можно заменить горячей печкой, но нужно следить за тем, чтобы лекарственная смесь не кипела. В домашних условиях настои и отвары следует хранить в прохладном месте.

Первым признаком непригодности настоев и отваров является их помутнение или появление плесени. Особенно нестойки лекарственные формы с антибиотиками.

Если у вас имеется запас растительных трав, то не реже, чем каждые полгода надо проводить их ревизию: при появлениях признаков порчи (помутнение, пятна, плесень и т. д., а также, если истек срок их хранения, то рекомендуется, во избежание роковых ошибок, их выбросить.

При описании тех или иных заболеваний органов дыхания мы еще не раз будем возвращаться к жидким лекарственным формам, способам и методам их приготовления в домашних условиях и правилам применения.

Настойки в домашних условиях готовят на 40–70%-ном спирте (или водке). Измельченное сырье заливают водкой или спиртом в соотношении 1:10, 2:10, 3:10 в стеклянной темной посуде, закрывают пробкой и выдерживают в темном месте от 3 до 21 суток при периодическом помешивании. Затем настойку фильтруют через марлю или вату и вливают в темную склянку. Срок хранения настоек 1–3 года.

Настойки (тонизирующие средства) принимают обычно в холодное время года (осень, зима, весна), так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу, особенно в теплое время года. Это делают в тех случаях, когда настойку (тонизирующую, скажем, на основе женьшеня или элеутерококка) принимают для профилактики. Равно как и другое время года, например, после перенесенных тяжелых заболеваний, операций, при работе, связанной с большими физическими нагрузками.

А теперь ближе к нашей теме. Ванны на основе лекарственных трав можно с успехом приготовить и в домашних условиях, но, по не совсем понятным причинам, их в домашних условиях используют до обидного мало, а ведь лекарственные ванны, своего рода, домашний курорт (удобно, дешево и эффективно). Готовят чаще всего такие ванны из отваров измельченных, дикорастущих, пищевых и лекарственных растений, которые употребляются как в официальной, так тем более и в народной медицине. Ряд лекарственных растений можно приобрести и в аптечной сети, но можно их собрать и в своем районе (на лугах, полях, лесах).

Для приготовления отвара или настоя на ванну для детей требуется 150–200 г трав, высушенных и измельченных, или 500–700 г (или 1,5–2 кг) такого сырья на ванну для взрослых.

Сырье (корни, ветви, крупные стебли в измельченном виде) в объеме 5–10 л воды кипятят 10–15 минут, настаивают 40–60 минут, процеживают. И при хорошем помешивании вливают в наполненную обычной водой ванну, температура которой 36–37 °С. Продолжительность процедуры — от 10 до 20 минут. На курс лечения обычно требуется 12–15 процедур.

Об особенностях приготовления некоторых лекарственных ванн мы уже говорили выше, рассматривая лечение тех или иных заболеваний.

Не следует забывать о том, что любая, даже, казалось бы, безвредная травка имеет не только обширные хорошие показания при лечении тех или иных болезней, но и противопоказания. И это, повторяем, надо иметь в виду. По тому или иному вопросу, касающемуся использования лекарственных растений, можно проконсультироваться или с лечащим врачом, или с аптечным работником.



# Содержание

От автора .....	3
<b>ЧАСТЬ I.</b>	
<b>САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВАШ ЛЕКАРЬ — ПРИРОДА .....</b>	<b>6</b>
1. С помощью официальной и народной медицины .....	6
2. Краткая историческая справка .....	9
<b>ЧАСТЬ II.</b>	
<b>ВАННЫ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ</b>	
<b>ЧАСТЬ ФИЗИОТЕРАПИИ .....</b>	<b>14</b>
1. Физиотерапия. Ее суть .....	14
2. Как подготовить себя к лечению ваннами .....	15
3. Вам врач назначил лекарства.	
Когда и как их принимать .....	20
4. Ванны, их виды и общая характеристика.	
Механизм их лечебного действия .....	26
Гидрованны .....	26
Ванны для отдельных частей тела .....	38
Полуванны .....	40
Ванны для детей .....	44
Общие показания и противопоказания	
к водолечебным ванным процедурам .....	50
5. Аэрованны .....	51
Их особенности .....	51
Свежий и чистый воздух — основа хорошего	
здоровья .....	52
Механизм действия воздушных ванн .....	56
Дозировка воздушных ванн.	
Показания и противопоказания .....	57
Методика аэротерапии .....	62
Аэрофитотерапия .....	63

6. Гелиотерапия, или солнечные ванны .....	68
Немного истории .....	68
Механизм действия солнечных ванн .....	69
Методика гелиотерапии и ее виды .....	71
Показания и противопоказания .....	72
И небольшое резюме .....	75
7. Псаммотерапия, или лечение песочными ваннами .....	77
8. Грязевые ванны .....	81
Историческая справка .....	81
Механизм действия грязевых ванн .....	82
Общие показания и противопоказания к грязелечению .....	83
Методика грязелечения .....	85

### **ЧАСТЬ III.**

<b>ВАННЫ ПРИ ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ .....</b>	<b>91</b>
Как принимать ингаляции .....	92
Болезни органов дыхания .....	94
Хронический бронхит .....	95
Хроническая пневмония .....	97
Плеврит (нетуберкулезного характера) .....	100
ЛОР-болезни .....	101
Болезни органов пищеварения .....	105
Гастриты .....	105
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки .....	106
Колит хронический .....	107
Диспепсия .....	109
Гепатит .....	110
Болезни сердечно-сосудистой системы .....	112
Хроническая ишемическая болезнь сердца (ИБС) ...	112

Стенокардия .....	114
Ревматизм .....	115
Гипертоническая болезнь .....	117
Болезни мочеполовой системы .....	122
Цистит .....	122
Хронический пиелонефрит .....	123
Уретрит .....	125
Почечно-каменная болезнь .....	126
Простатит хронический .....	128
Болезни полового аппарата (орхит, эпидидимит) .....	129
Эндокринные заболевания и болезни обмена веществ .....	129
Сахарный диабет .....	129
Ожирение .....	132
Подагра .....	137
Болезни нервной системы .....	138
Неврастения .....	138
Мигрень .....	141
Депрессия .....	142
Радикулиты, невриты, невралгии .....	144
Болезни кожи .....	145

#### **ЧАСТЬ IV.**

<b>ВАШ ЗАЩИТНИК — ИММУНИТЕТ .....</b>	<b>149</b>
Пагубные факторы .....	149
Иммуностимуляторы .....	152
Салат «Здоровье» .....	156
Винегрет «Морской» .....	156

#### **ЧАСТЬ V.**

<b>ГИМНАСТИКА ТЕЛА И ДУХА .....</b>	<b>159</b>
1. Необходима ли она? .....	159

2. Показания и противопоказания к ЛФК .....	161
3. Комплекс оздоравливающих упражнений .....	163
«Прогони свою боль и физическую, и душевную» .....	163
Аквабилдинг .....	166
Носовая дыхательная гимнастика .....	167
Гимнастика долголетия «Тайцзи-цигун» .....	169

## **ЧАСТЬ VI.**

### **НЕОБХОДИМЫЕ СВЕДЕНИЯ**

<b>О ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВАХ .....</b>	<b>175</b>
--------------------------------	------------

1. Травы, как их собирать .....	175
Календарь сбора лекарственных растений .....	177
2. Лекарства для себя готовим сами .....	180

*Популярное издание*

**Казьмин Виктор Дмитриевич**

**ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**  
**водные, солнечные, песочные, воздушные**

**Ответственный редактор** *Оксана Морозова,*

**Технический редактор** *Галина Логвинова*  
**Корректоры** *Елена Саркисова,*  
*Алла Багдасарян*  
**Верстка:** *Маринэ Курузьян*  
**Макет обложки:** *Инга Валеулина*

Отпечатано в типографии  
ОС-О "Кубаньпечать".  
350059 г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

Сдано в набор 20.07.05. Подписано  
в печать 11.09.05. Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага тип № 2. Гарнитура School.  
Усл. печ. л. 8,4  
Тираж 5000 экз. Заказ № 2819

Издательство «Феникс»  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

## **КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ФЕНИКС»**

### **Для крупнооптовых покупателей**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80  
Тел. (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57,  
факс 261-89-58, e-mail: [torg@phoenixrostov.ru](mailto:torg@phoenixrostov.ru)

#### **Представительства в г. Москва**

ул. Космонавта Волкова, 25/2, п. 3-й, (м «Войковское»)  
Директор – *Моисеенко Сергей Николаевич*  
Тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35, e-mail: [fenix-m@ultranet.ru](mailto:fenix-m@ultranet.ru)

ш. Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»  
Директор – *Мячин Виталий Васильевич*  
Тел.: 8-095-107-44-98, 8-095-517-32-95, 8-901-711-79-81  
e-mail: [mosfen@bk.ru](mailto:mosfen@bk.ru)

#### ***Издательский Торговый Дом «КноРус»***

ул. Б. Переяславская, 46, (м «Рижская», «Пр. Мира»)  
Тел. (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06  
e-mail: [phoenix@knorus.ru](mailto:phoenix@knorus.ru)

#### **Представительство в г. Санкт-Петербург**

ул. Кронштадтская, 11  
Директор – *Нарзиева Анжела Рустамовна*  
Тел. (812) 183-24-56, e-mail: [anjeln@yandex.ru](mailto:anjeln@yandex.ru)

#### **Представительство в г. Владивосток**

ул. Фадеева 45 «А»  
Директор – *Капин Олег Викторович*  
Тел. (4232) 23-73-18, e-mail: [oleg38@mail.primorye.ru](mailto:oleg38@mail.primorye.ru)

#### **Представительство в г. Новосибирск**

ООО «ТОП-Книга»  
г. Новосибирск, ул. Арбузова 1/1  
Директор – *Вяльцева Ирина*  
Тел.: (3832) 361028 доб. 165, e-mail: [phoenix@top-kniga.ru](mailto:phoenix@top-kniga.ru)

#### **Представительство в Украине**

ООО «Кредо»  
г. Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)  
тел. +38 062 – 345-63-08, 339-60-85, e-mail: [moiseenko@skif.net](mailto:moiseenko@skif.net)

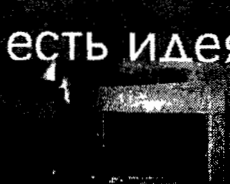
Сайт Издательства «Феникс» <http://www.phoenixrostov.ru>

По вопросам издания книг обращаться:


Тел. 8-863-2618950, e-mail: [office@phoenixrostov.ru](mailto:office@phoenixrostov.ru)

**НОВИНКИ!!!**  
**СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ!**

есть идея



кладем  
печи и камины



Эко проект

есть идея



строим  
бани и сауны



Эко проект

есть идея



проектируем  
и строим дом



Эко проект

есть идея



ремонтируем  
дом и квартиру



Эко проект

есть идея



выращиваем  
цветы



Эко проект

есть идея



шьем одежду  
для всей семьи



Эко проект

есть идея



вяжем  
детскую одежду  
и игрушки



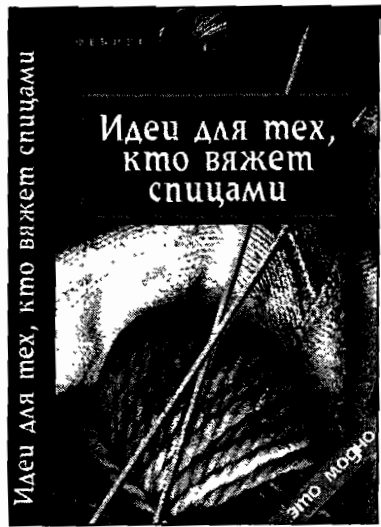
Эко проект



ВЯЗАНИЕ КРЮЧКОМ И СПИЦАМИ ДЛЯ ЛЕНТЯЕК

Вязание крючком  
и спицами  
для лентяек

А. ИЗЕРЬ  
УЛАПАСЬ



Идеи для тех, кто вяжет спицами

Идеи для тех,  
кто вяжет  
спицами

ЭКОНОМ  
ОУКЕ



Идеи для тех, кто вяжет крючком

Идеи для тех,  
кто вяжет  
крючком

ЭКОНОМ  
ОУКЕ



