

Алевтина Корзунова

Будь здоров круглый год



Алевтина Корзунова
Будь здоров круглый год

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Будь здоров круглый год / А. Корзунова — «Научная книга»,
2013

Перед вами уникальная книга, сочетающая в себе огромный спектр способов поддержания хорошего самочувствия, укрепления иммунитета и сохранения здоровья на протяжении всего года. Здесь вы найдете рецепты, которые окажутся наиболее эффективными в тот или иной сезон. Эта книга поможет вам позаботиться о здоровье в течение всего года, чтобы вы вступили в новый год полными сил и уверенности в себе. Ведь именно хорошее здоровье позволит вам постичь новые горизонты и добиться успеха!

Содержание

Введение	6
Раздел I. Лечение в зимнее время года	7
Глава 1. Лечебные зимние дары природы	7
Закаливание	7
Закаливание и лечение воздухом	8
Закаливание воздушным потоком	13
Закаливание и лечение энергией солнца	15
Хождение босиком	20
Катание на лыжах и коньках	20
Закаливание водой	21
Закаливание снегом	25
Паровые и сухожаровые бани	25
Можно ли парить детей	28
Общие советы по закаливанию	28
Глава 2. Зимнее лечение хвойными растениями	33
Характеристика растений	33
Сосна обыкновенная	33
Можжевельник обыкновенный	34
Ель	35
Кедр	35
Кипарис	36
Лиственница	36
Пихта	37
Туя	37
Лечение хвойными растениями	38
Заболевания уха, горла, носа, дыхательных путей, простудные заболевания	38
Другие заболевания	41
Болезни зубов	41
Болезни мочевыводящих путей	41
Болезни суставов	44
Болезни сердечно – сосудистой системы	45
Болезни нервной системы	45
Заболевания кожи	46
Парша и чесотка	46
Мастит	46
Фурункулы, карбункулы, панариций	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Алевтина Корзунова

Будь здоров круглый год

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Рада вновь вас приветствовать. На своих приемах из года в год мне приходится сталкиваться с пациентами, страдающими сезонными обострениями тех или иных заболеваний. Меня спрашивают о народном способе лечения какого-либо заболевания, и я часто стараюсь говорить о том, что лучше всего проводить такое лечение в определенное время года или средствами, доступными только лишь один какой-либо сезон. При этом людям приходится ждать наступления нужного времени, используя менее эффективные средства, в ожидании необходимых средств. Для лечения каждой болезни есть свое лучшее время. В определенное время года можно найти средства, которые лучше всего справятся с тем или иным недугом. Чтобы вы заранее узнали о возможностях сезонного лечения и заранее могли подготовиться к наступлению нужного времени года, я решила написать эту книгу.

Речь в нашей книге пойдет о лечении в различное время года. Одновременно с этим лечение может оказаться очень плодотворным и поможет побороть некоторые болезни. Начав заботу о своем здоровье, начиная с первой капли и заканчивая последними заморозками, вы заложите хорошее начало отличному самочувствию, которое, набравшись дополнительных сил летом и осенью, поможет, не боля, активно провести зиму и дожить до следующей весны, год от года чувствовать себя лучше, независимо от вашего возраста. Внимательно ознакомившись с содержанием этой книги, вы обязательно откроете для себя что-то новое или найдете что-либо полезное.

Раздел I. Лечение в зимнее время года

Глава 1. Лечебные зимние дары природы

Закаливание

Закаливание – это, пожалуй, самое мощное оздоровительное средство. Оно способно избавить человека от многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, которые так часто мучают нас в зимнее время.

Оздоровительная сила закаливания описывалась еще в папирусах Древнего Египта. С тех пор был накоплен громадный опыт народной и научной медицины, который убедительно показывает, что закаливание положительным образом воздействует на приспособление человека к факторам окружающей среды (жаре, холоду, к колебаниям магнитных, электрических и электромагнитных полей Земли и др.). Закаливание в первую очередь оказывает общеукрепляющее действие на организм. Независимо от возраста под влиянием закаливания усиливается деятельность иммунологических систем организма и повышается его устойчивость к вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, закаливание способствует повышению тонуса центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Ведь в современных условиях неблагоприятных факторов, воздействующих на организм человека, становится все больше и больше. Сейчас происходит прогрессивное увеличение автоматизации, компьютеризации производственных процессов, использование транспорта, электробытовых приборов и т. д. Тем самым уменьшается физическая загруженность населения и ограничивается действие на организм естественных факторов внешней среды.

И если негативные последствия малоподвижного образа жизни человек как-то ослабляет своей обычной двигательной активностью, то недостаток крайне необходимых для его нормальной деятельности и здоровья охлаждений, нагреваний, воздействия солнечного света в комфортных условиях «комнатного образа жизни» не только не восполняется, но и углубляется. Возникает своеобразное голодание человека. Следствием его являются понижение защитных сил организма и повышение заболеваемости. Никакие химические биопрепараты и медикаменты не восполняют этот дефицит. Устранить его может рациональное закаливание организма. Регулярное закаливание обеспечивает будущей матери рождение здорового ребенка. Для новорожденных, детей ясельного и дошкольного возраста закаливание способствует полноценному формированию и созреванию важнейших функциональных систем организма за счет активного развития рефлекторных актов и связей между нервными центрами и периферией, что крайне необходимо для гармоничного роста организма ребенка. Для школьников младших классов, подростков и юношей – повышение способности к восприятию и запоминанию, укрепление силы воли; для людей в возрасте от 19 до 50 лет – активную физиологическую деятельность, здоровую жизнь без болезней нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма; для лиц старше 50–60 лет – замедление процесса старения за счет сохранения срочных реакций нервной системы, функций внешней нервной деятельности, уменьшения склеротических изменений в тканях, отложений солей в суставах и т. д. В итоге закаливание продлевает срок активной жизни человека на 20–25 %.

Итак, систематическое закаливание – испытанное и надежное оздоровительное средство. Но вам не удастся достичь должного результата, если вы пренебрежете теми принци-

пами и правилами, которые были выработаны на основе практического опыта и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Первым и основным принципом закаливания является постепенность увеличения дозы закаливающих воздействий. Доза воздействия должна быть такой, чтобы организм реагировал на нее. Если же организм не будет реагировать на раздражитель (например, на холод), то не будет и привыкания к нему. Вторым принципом закаливания является принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни. Третий принцип основан на необходимости учета индивидуальных особенностей организма, степени его здоровья, восприимчивости к действию закаливающих агентов, их переносимости.

Четвертый принцип – это принцип многофакторности. С целью оптимального оздоровления рекомендуется использовать при проведении закаливания несколько физических агентов: холод, тепло, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие движения воздуха, воды и другие факторы. Это так называемые классические принципы закаливания, но существуют также и новые дополнения. В основу их положены следующие основные принципы.

Первый принцип – приучение организма к слабым и сильным, коротким и замедленным, средним по силе и времени воздействия охлаждениям, с тем чтобы выработалась готовность организма к оптимальному реагированию на широкий диапазон перепадов температуры.

Второй принцип – закаливание следует выполнять как в покое при минимальной мышечной работе, так и при различной двигательной активности. Это позволяет нормализовать теплопродукцию организма. Третий принцип – сочетание местного и общего закаливания. Согласно этому принципу местная адаптация части тела не отражает общей приспособленности организма к действию холода и жары. Оптимальная устойчивость достигается только тогда, когда закаливанию подвергаются уязвимые к действию физического агента части тела (стопы, шея, поясничная область, когда-то травмированные места) и все тело.

Четвертый принцип основан на уменьшении дозы действия закаливающего агента при наличии предшествующей чрезмерной мышечной нагрузки, эмоционально-психических нагрузок и интеллектуальной деятельности. Это позволит предотвратить суммацию реакций организма на закаливание с оставшимися изменениями, вызванными вышеперечисленными факторами. Пятый принцип – если в течение дня вы проводите сразу несколько закаливающих процедур, вам следует делать между ними перерывы. Это необходимо для того, чтобы предотвратить переохлаждение, перегревание и другие передозировки закаливающих воздействий.

Несоблюдение принципов закаливания может, с одной стороны, привести к напрасной трате времени и не дать оптимальной закаленности, а с другой – вызвать излишне резкие реакции организма.

Если по каким-либо причинам закаливание прерывается на 10 дней и более, продолжение его осуществляют с начального режима. При перерыве от 7 до 10 дней в любом режиме закаливания его начинают с уменьшенных на 2–3 °С (по сравнению с температурной предшествующих) холодных процедур.

Ну, вот, наконец, мы с вами подошли и к непосредственно способам закаливания.

Закаливание и лечение воздухом

Жизнедеятельность человека неотделима от воздушной среды. Воздух не только поставщик кислорода.

Потоки воздуха могут быть настолько сильными, что способны вызывать ураганы и бури, штормы на море, эрозию почвы, всякого рода разрушения и т. д.

И совсем другое дело – воздушные потоки слабые и средние по силе. Такие потоки нежные, безопасные и вполне доступные для использования их при закаливании.

Пользуясь свежим, чистым воздухом, можно воздействовать на организм человека двумя основными путями – через легкие и кожу. Пребывание летом на открытом чистом воздухе в лесу, парке, на берегу озера, реки полезно тем, что воздух в это время насыщен особыми частицами – аэроионами, электрически заряженными атомами кислорода, фитонцидами, активными веществами, выделяемыми растениями, которые придают воздуху целебные свойства. Кроме того, загородный лесной воздух лишен пыли и газообразных вредных примесей, которые всегда содержатся в воздухе больших городов. Не менее полезен воздух и зимой. В это время года за городом он чист и практически свободен от микробов. Кроме того, учеными было установлено еще одно ценное свойство зимнего воздуха: при его вдыхании усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена, в частности холестерина, отложение которого в стенках сосудов является причиной такого тяжелого заболевания, как атеросклероз. Так как в морозном воздухе в одном и том же объеме плотность кислорода больше, чем в теплое время года, то у человека, который дышит им, появляется ощущение, будто он пьет напиток бодрости. Таким образом, для здоровых и больных, страдающих сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, чистый морозный воздух так же полезен, как и летом. Также прохладный воздух действует на открытую кожу. Например, при воздушных ваннах он создает благодаря своим физическим свойствам, температуре, скорости ветра, влажности условия для тренировки сосудов и чувствительных нервных клеток (терморцепторов) кожи, которые обуславливают и регулируют теплообмен организма, предохраняя его тем самым от чрезмерного переохлаждения.

Самым лучшим способом закаливания воздухом является прием воздушных ванн. С древнейших времен воздушные ванны считаются одним из важных видов закаливания и лучшей гимнастикой для сосудов. При применении этих процедур прохладный воздух действует не только на дыхательные пути, но и на кожу человека, вызывая отдачу тепла до 80 % через кожу и около 20 % через легкие. Чем ниже температура воздуха, тем эффективнее действие процедуры. Кроме того, имеют значение влажность воздуха и скорость ветра. Благодаря коже с ее разветвленной сетью капилляров кровь отдает излишки тепла во внешнюю среду, поддерживая тем самым постоянную температуру тела. Чем ниже температура воздуха, действующего на обнаженную кожу, тем больше будут суживаться кожные сосуды, чтобы сохранить столько тепла, сколько необходимо организму для нормальной жизнедеятельности. Благодаря сужению и расширению кожных сосудов потеря тепла то увеличивается, то уменьшается. Но кожа и легкие не способны обеспечить оптимальную теплоотдачу в более холодных или, наоборот, в более теплых географических районах земного шара. И тогда человек стал большую часть времени носить одежду и лишать тем самым кожные сосуды и чувствительные к холоду клетки (теплорцепторы) постоянной температурной тренировки. Чрезмерное укутывание создает для сосудов кожи тепличные условия, которые делают их работу менее эффективной. Это все приводит к тому, что теперь даже при легком воздействии низких температур воздушной среды на обнаженную или прикрытую одеждой кожу она будет отдавать тепла намного больше, чем это необходимо. В связи с такой неприспособленностью нашего организма к регуляции теплоотдачи при определенных ситуациях (например, при неправильном закаливании) может наступить переохлаждение организма, которое не замедлит проявиться в виде простуды. Появятся насморк, кашель, кроме того, может даже обостриться хроническое заболевание, если такое у вас имеется. Бытует мнение, что если теплее одеться, то ни за что не заболеешь. Но это на самом деле заблуждение. Любая одежда полностью не спасает незакаленный организм от простуды. Ведь можно защитить от холодного воздуха кожу (при помощи одежды), но нельзя этого сделать с дыхательными путями. Но не стоит огорчаться, способ защиты от переохлаждения есть – закаливание. Воздушные ванны относятся к тем оздоравливающим процедурам, которые рекомендуется применять на протяжении всей жизни. Различают два основных вида воздушных ванн: местные и общие. Если воздушные ванны проводятся в помещении, то его

необходимо предварительно проветрить. Воздушные ванны рекомендуется принимать также на балконе, открытой веранде в сочетании с элементами утренней гимнастики или во время бега во дворе, на стадионе, в парке и т. д. Закаливание будет наиболее эффективным, если его проводить на берегу реки или озера, в лесу, где воздух насыщен аэроионами и фитонцидами. Начинать закаливание следует в защищенном от ветра месте. Воздушные ванны отличаются достаточно широким диапазоном воздействия на сосудистую сеть кожи и легочную ткань, чувствительные окончания, находящиеся в коже, тонко реагируя на охлаждение. При этом происходят не только местные реакции в виде побледнения или, наоборот, покраснения кожи, но и воздействие на другие органы и системы: печень, почки, сердце, мозг, кровеносную и эндокринную системы. Следовательно, температурной тренировке подвергается весь организм в целом. И уже через некоторое время после начала приема воздушных ванн становится более точной и совершенной регуляция теплового обмена, кроме того, стимулируются обмен веществ и работа желез внутренней секреции. Но самое главное – у человека благодаря такой тренировке снижается чувствительность к переохлаждению. Кроме того, в результате закаливания человек становится бодрым, у него повышается работоспособность, возникает невосприимчивость к простудным заболеваниям, а при систематическом закаливании в течение ряда лет замедляются даже процессы старения. Так холодный воздух становится союзником человека в борьбе за сохранение здоровья.

Чтобы закаливающий эффект от воздушных процедур был наиболее выражен, необходимо их принимать систематически, ежедневно, а не только в выходные дни или во время отдыха и санаторно-курортного лечения. Надо иметь в виду, что если систематическое закаливание по каким-либо причинам прекращено, то степень закаленности организма постепенно ослабевает и в дальнейшем может исчезнуть совсем. При закаливании необходимо постепенно, день за днем увеличивать степень тренирующего воздействия. В зависимости от теплоощущений, которые связаны также со скоростью движения воздуха и его влажностью, воздушные ванны разделяют на теплые (свыше 22 °С), безразличные, индифферентные (21–22 °С), прохладные (17–20 °С), умеренно холодные (9 – 16 °С), холодные (от 8 °С) и очень холодные.

Лица в возрасте от 16 до 60 лет в начальном режиме закаливания принимают в помещении с температурой воздуха 17 °С воздушные ванны. Начало закаливания не стоит откладывать на лето. Его можно начинать в любое время года, в трусах, майке или купальнике. Воздушные ванны рекомендуется принимать лежа, полулежа или в движении (лучше всего – выполняя гимнастические упражнения). Для получения хорошей реакции рекомендуется раздеваться быстро – так, чтобы воздух оказал воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела. Это вызовет быструю и энергичную реакцию организма. Длительность первой ванны не должна превышать 5 минут. В дальнейшем продолжительность процедуры увеличивается с каждым днем на 5 минут. В итоге при температуре воздуха в помещении 17 °С ванны могут продолжаться часами. Воздушные процедуры можно проводить в любое время суток. Двадцатиминутные воздушные ванны полезны перед сном. После того как вы полностью охладитесь, покрылись мурашками и у вас появился озноб, немедленно оденьтесь и займитесь бегом или гимнастикой. А лучше всего используйте самомассаж, растирание кожи в течение 10–15 минут. После воздушной ванны полезно провести водные процедуры (обливание прохладной водой или обтирание тела влажным полотенцем). С каждым днем время от начала воздушного охлаждения до появления мурашек увеличивается. Со дня достижения разрыва во времени не менее 3–5 минут при температуре воздуха не ниже 12 °С можно переходить к закаливанию в оптимальном режиме.

При закаливании в оптимальном режиме следует применять умеренно холодные воздушные ванны. Ориентиром на выполнение самомассажа или гимнастики являются все те же мурашки. Водные процедуры после воздушной ванны выполняются так же, как и в предыдущем режиме. После того как вы освоите оптимальный режим, можно будет переходить к спе-

специальному режиму закаливания. В нем используются в основном холодные и очень холодные воздушные ванны. При систематическом закаливании этот переход возможен на 2 – 3-й год. Программа специального режима такая же, как и оптимального – начальное охлаждение до появления мурашек, 10–20 минут гимнастика, бег или самомассаж, но завершающим моментом уже является не растирание мокрым полотенцем, а растирание тела снегом или водные процедуры с оптимальной холодной нагрузкой. В зависимости от индивидуальной закаленности при температуре —5 °С спортивные упражнения можно выполнять в трусах или купальнике. При температуре ниже —5 °С закаливание желательно проводить в спортивном костюме.

Хорошим закаливающим эффектом обладают также контрастные воздушные ванны.

Сущность контрастных воздушных ванн заключается в том, что попеременная смена даже незначительных холодных и тепловых процедур вызывает более выраженный закаливающий эффект.

Принцип дозировки контрастных воздушных ванн не отличается от обычных воздушных ванн. При этом общая продолжительность одной процедуры разбивается на 3–4 импульса (без учета времени нахождения в теплом помещении). Суть такого вида закаливания состоит в том, что закаливающийся переходит попеременно из одного помещения (с комфортной температурой) в другое (с более низкой температурой) или на открытый воздух, находясь в каждом из помещений в среднем 2–3 минуты. В течение этих 2 минут рекомендуется совершать ходьбу по кругу, сочетая ее с глубокими дыхательными упражнениями. В течение всей общей процедуры такие выходы следует повторить 3–5 раз. В завершение необходимо выполнить гигиенические водные процедуры.

Для желающих ускорить процесс закаливания прохладные воздушные ванны можно проводить 3–6 раз в день. При этом каждая последующая ванна может быть осуществлена только тогда, когда полностью восстановлена температура тела после охлаждения.

Кроме принятия воздушных ванн, очень полезно спать на свежем воздухе или в постоянно проветриваемом помещении. Эти процедуры не требуют затрат вашего драгоценного времени. Просто, ложась спать, открывайте форточку независимо от времени года. Но если вы решили спать вообще на открытом воздухе, то дело сложнее. Начинать со сна на открытом воздухе нужно летом при температуре воздуха 18–16 °С. По мере снижения температуры теплозащитные свойства одеял или спального мешка следует увеличивать, чтобы во время сна не ощущать действие холода. Для закаливающихся в оптимальном режиме при достижении температуры воздуха +5 °С сон на балконе или на улице следует прекратить. Продолжать его при температуре ниже +5 °С можно только тем, кто тренируется по специальному режиму закаливания.

Но наш организм необходимо тренировать не только к холодным, но и к тепловым воздействиям. Для ускорения процесса закаливания к теплу необходимо использовать принцип постепенности, а далее – при слабой, умеренной и выраженной выработке тепла при мышечных нагрузках со сменой их вариантов. При температуре воздуха выше +30 °С и его повышенной влажности необходимо использовать охлаждающие перерывы, т. е. в промежутках между сеансами нагрева производить любые виды естественных охлаждений, в том числе и купание. В противном случае возможно нарушение терморегуляции, связанное с перегреванием организма, вплоть до появления теплового удара.

Ну, а теперь давайте разберемся, как же дозировать воздушную ванну по мере увеличения продолжительности процедуры.

Безразличная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру 21–22 °С. Продолжительность процедур составляет: 1-й – 5 минут, 2-й – 10 минут, 3-й – 15 минут, 4-й – 20 минут, 5-й – 25 минут, 6-й – 30 минут, 7-й – 35 минут, 8-й – 40 минут, 9-й – 45 минут, 10-й – 50 минут, 11-й – 55 минут, 12-й – 1 час, 13-й – 1 час и 5 минут, 14-й – 1 час и 10 минут, 15-й – 1 час и 15 минут, 16-й – 1 час и 20 минут, 17-й – 1 час и 25 минут, 18-й – 1 час и 30 минут,

19-й – 1 час и 35 минут, 20-й – 1 час и 40 минут, 21-й – 1 час и 45 минут, 22-й – 1 час и 50 минут, 23-й – 1 час и 55 минут, 24-й – 2 часа.

Прохладная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру 17–18 °С и 19–20 °С. Продолжительность процедуры при температуре 17–18 °С составляет: 1-й – 3 минуты, 2-й – 6 минут, 3-й – 9 минут, 4-й – 12 минут, 5-й – 15 минут, 6-й – 18 минут, 7-й – 21 минут, 8-й – 24 минуты, 9-й – 27 минут, 10-й – 30 минут, 11-й – 33 минуты, 12-й – 36 минут, 13-й – 39 минут, 14-й – 42 минуты, 15-й – 45 минут, 16-й – 48 минут, 17-й – 51 минут, 18-й – 54 минуты, 19-й – 57 минут, 20-й – 60 минут, 21-й – 63 минуты, 22-й – 66 минут, 23-й – 69 минут, 24-й – 72 минуты.

Продолжительность процедуры при температуре 19–20 °С: 1-й – 4 минуты, 2-й – 8 минут, 3-й – 12 минут, 4-й – 16 минут, 5-й – 20 минут, 6-й – 24 минуты, 7-й – 28 минут, 8-й – 32 минуты, 9-й – 36 минуты, 10-й – 40 минут, 11-й – 44 минуты, 12-й – 48 минут, 13-й – 52 минуты, 14-й – 56 минут, 15-й – 60 минут, 16-й – 64 минуты, 17-й – 68 минут, 18-й – 72 минуты, 19-й – 76 минут, 20-й – 80 минут, 21-й – 84 минуты, 22-й – 88 минут, 23-й – 92 минуты, 24-й – 94 минуты.

Умеренно холодная воздушная ванна имеет температуру 9 – 12 °С и 13–16 °С. Продолжительность процедуры при температуре 13–16 °С составляет: 1-й – 2 минуты, 2-й – 4 минуты, 3-й – 6 минут, 4-й – 8 минут, 5-й – 10 минут, 6-й – 12 минут, 7-й – 14 минуты, 8-й – 16 минут, 9-й – 18 минут, 10-й – 20 минут, 11-й – 22 минуты, 12-й – 24 минуты, 13-й – 26 минут, 14-й – 28 минут, 15-й – 30 минут, 16-й – 32 минуты, 17-й – 34 минуты, 18-й – 36 минут, 19-й – 38 минут, 20-й – 40 минут, 21-й – 42 минуты, 22-й – 44 минуты, 23-й – 46 минут, 24-й – 48 минут.

Продолжительность процедуры при температуре 9 – 12 °С составляет: 1-й – 1,5 минуты, 2-й – 3 минуты, 3-й – 4,5 минуты, 4-й – 6 минут, 5-й – 7,5 минут, 6-й – 9 минут, 7-й – 10,5 минут, 8-й – 12 минут, 9-й – 13,5 минут, 10-й – 15 минут, 11-й – 16,5 минут, 12-й – 18 минут, 13-й – 19,5 минут, 14-й – 21 минут, 15-й – 22,5 минуты, 16-й – 24 минуты, 17-й – 25,5 минуты, 18-й – 27 минут, 19-й – 28,5 минут, 20-й – 30 минут, 21-й – 31,5 минут, 22-й – 33 минуты, 23-й – 34,5 минуты, 24-й – 36 минут.

Холодная воздушная ванна имеет температуру 0–4 °С и 5–8 °С. Продолжительность процедуры при температуре 5–8 °С составляет: 1-й – 1 минута, 2-й – 2 минуты, 3-й – 3 минуты, 4-й – 4 минуты, 5-й – 5 минут, 6-й – 6 минут, 7-й – 7 минут, 8-й – 8 минут, 9-й – 9 минут, 10-й – 10 минут, 11-й – 11 минут, 12-й – 12 минут, 13-й – 13 минут, 14-й – 14 минут, 15-й – 15 минут, 16-й – 16 минут, 17-й – 17 минут, 18-й – 18 минут, 19-й – 19 минут, 20-й – 20 минут, 21-й – 21 минут, 22-й – 22 минуты, 23-й – 23 минуты, 24-й – 24 минуты.

Продолжительность процедуры при температуре 0–4 °С составляет: 1-й – 1 минут, 2-й – 1,5 минуты, 3-й – 2,5 минуты, 4-й – 3 минуты, 5-й – 4 минуты, 6-й – 5 минут, 7-й – 6 минут, 8-й – 7 минут, 9-й – 8 минут, 10-й – 9 минут, 11-й – 10 минут, 12-й – 11 минут, 13-й – 12 минут, 14-й – 13 минут, 15-й – 14 минут, 16-й – 15 минут, 17-й – 16 минут, 18-й – 17 минут, 19-й – 18 минут, 20-й – 19 минут, 21-й – 20 минут, 22-й – 21 минут, 23-й – 22 минуты, 24-й – 23 минуты.

Очень холодная по ощущениям воздушная ванна имеет температуру —7–4 °С. Продолжительность процедуры при температуре —7–4 °С составляет: 1-й – 0,5 минуты, 2-й – 1 минута, 3-й – 1,5 минуты, 4-й – 2 минуты, 5-й – 2,5 минуты, 6-й – 3 минуты, 7-й – 3,5 минуты, 8-й – 4 минуты, 9-й – 4,5 минуты, 10-й – 5 минут, 11-й – 5,5 минуты, 12-й – 6 минут, 13-й – 6,5 минут, 14-й – 7 минут, 15-й – 7,5 минуты, 16-й – 8 минут, 17-й – 8,5 минуты, 18-й – 9 минут, 19-й – 9,5 минуты, 20-й – 10 минут, 21-й – 10,5 минут, 22-й – 11 минут, 23-й – 11,5 минут, 24-й – 12 минут.

Продолжительность процедуры при температуре —3–1 °С составляет: 1-й – 0,5 минуты, 2-й – 1 минута, 3-й – 2 минуты, 4-й – 2,5 минуты, 5-й – 3 минуты, 6-й – 4 минуты, 7-й – 5 минут, 8-й – 5 минут, 9-й – 6 минут, 10-й – 6,5 минуты, 11-й – 7 минут, 12-й – 8 минут, 13-

й – 8,5 минут, 14-й – 9 минут, 15-й – 10 минут, 16-й – 11 минут, 17-й – 11 минут, 18-й – 11 минут, 19-й – 11 минут, 20-й – 11,5 минут, 21-й – 12 минут, 22-й – 12,5 минуты, 23-й – 13 минут, 24-й – 14 минут.

Закаливание воздушным потоком

Закаливание воздушным потоком – это более совершенный метод по сравнению с закаливанием воздушными ваннами. Дело все в том, что при использовании воздушных ванн охлаждению подвергается только 75 % поверхности тела. В повседневной жизни потоки охлажденного воздуха могут провоцировать развитие не только простудных заболеваний, но астномических реакций (приступ удушья).

С целью устранения периода пониженной восприимчивости холоду, которая наблюдается при закаливании традиционным способом (см. выше), и во избежание риска переохлаждения при закаливании воздушным потоком используются слабые холодные нагрузки.

Как и для других видов закаливания, холодные воздействия воздушным потоком выполняются в 3 режимах: начальном (20–12 °С), оптимальном (11 – 6 °С) и специальном (5–3 °С). Закаливание воздушным потоком осуществляется следующим способом.

Для создания воздушного потока используют обычно бытовые вентиляторы. Следует раздеться до трусов или купальника и встать перед вентилятором на расстоянии 5 м. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой. Через 10 секунд надо повернуться к потоку воздуха спиной. Воздушный поток, действующий попеременно на переднюю и заднюю поверхность тела, дает возможность искусственно создавать ветровое охлаждение (благодаря регулярному изменению скорости движения воздуха) с эквивалентом эффективности температуры от 20 °С и ниже.

Регулирование скорости движения воздуха осуществляется изменением расстояния от вентилятора, а также переключением скоростей.

Длительность процедуры следует увеличивать постепенно, так же постепенно сокращать и расстояние до вентилятора. Продолжительность охлаждения спереди и сзади одинакова. При ежедневном закаливании через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, т. е. с 25-го дня от начала закаливания, достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора. В случае, если проводимые процедуры вам пришлось прервать на 5 – 10 дней и больше, вам придется все начать сначала. Если же прошло меньше 5 дней, то прежде всего возобновить закаливание за 4 дня до последней процедуры. Например, если закаливание проводилось 14 дней, а затем было прервано на 3 дня, то возобновить процедуры следует по схеме 10–20 дней.

Как же дозировать воздушный поток по дням закаливания? Для этого была разработана нехитрая схема, в основе которой лежит уменьшение расстояния от вентилятора и увеличение продолжительности процедуры. Расстояние от вентилятора в 1-й и 2-й дни составляет 5 м, продолжительность процедуры на переднюю поверхность тела – 10 секунд, на заднюю поверхность тела – 10 секунд. 3-й и 4-й дни: расстояние от вентилятора – 4,5 м, охлаждение задней поверхности тела – 20 секунд. Температура процедуры 19 °С. С 5 – 6-го дней температура процедуры 18 °С расстояние от вентилятора – 4 м, продолжительность охлаждения передней и задней поверхности – 30 секунд, 7 – 8-й дни: температура процедуры – 17 °С, расстояние от вентилятора – 3,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности по 40 секунд; 9 – 13-й дни: температура процедуры 16 °С, расстояние от вентилятора – 3 м, время охлаждения передней поверхности тела – 50 секунд, задней поверхности – 50 секунд; 11 – 12-й дни: температура процедуры – 13 °С расстояние от вентилятора – 2,5 м, время охлаждения передней поверхности тела – 60 секунд, задней поверхности – 60 секунд; 13 – 14-й дни: температура

процедуры – 14 °С расстояние от вентилятора – 2 м, время охлаждения передней поверхности тела – 70 секунд, задней поверхности – 70 секунд; 15 – 16-й дни: температура процедуры – 13 °С, расстояние от вентилятора – 1,5 м, время охлаждения передней поверхности тела – 80 секунд, задней поверхности – 80 секунд; 17 – 18-й дни: температура процедуры – 12 °С расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 19 – 20-й дни: температура процедуры – 11 °С, расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 21 – 22-й дни: температура процедуры – 10 °С, расстояние от вентилятора – 1 м, время охлаждения передней поверхности тела – 90 секунд, задней поверхности – 90 секунд; 23 – 24-й дни: температура процедуры – 9 °С, расстояние от вентилятора – 0,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности тела – по 90 секунд.

Поддерживающая доза на 25-й день и далее составляет температура 8 °С, расстояние от вентилятора – 0,5 м, время охлаждения передней и задней поверхности тела – по 90 секунд.

Кроме всех этих закаливающих процедур, хорошим средством от простуды является закаливание носового дыхания. Закаливать его очень просто, для этого вам нужно освоить несложные упражнения.

1. Прижать правую ноздрю большим пальцем и сделать 10 вдохов и выдохов (4–6 секунд), затем прижать большим пальцем левую ноздрю и сделать также 10 вдохов и выдохов (в среднем 4–6 секунд).

2. Оказывать сопротивление большими пальцами вдыхаемому воздуху путем надавливания ими при вдохе на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (следует постукивать пальцами по крыльям носа).

3. Увлажнять дыхание путем выключения из него дыхания ртом. Для этого поднять кончик языка к твердому небу и провести дыхательные движения через нос.

4. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнесите слоги: «бу-ба-бо».

Как вы уже успели убедиться, закаливание воздухом очень полезно, но, к сожалению, это распространяется не на всех. Поэтому мне хотелось бы остановиться на том, кому же показано, а которому, наоборот, противопоказано закаливание воздухом.

Показания к приему воздушных ванн, особенно по типу слабого и умеренного холодного воздействия в теплое время года, особенно широки. А вот применение холодного и предельно холодного воздействия значительно снижается, особенно для лиц, у которых снижены приспособительные возможности организма. В случае, если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием или просто часто болеете, прежде чем приступить к закаливанию, вам необходимо учесть состояние компенсации и особенности течения заболевания, степень приспособления к обычным погодным условиям, склонности к простудным реакциям, привычку к свежему открытому воздуху, величину дефицита тепла. Воздушные ванны по типу слабого холодного воздействия рекомендуется принимать прежде всего больным, находящимся на щадящем общесанитарном режиме с выраженной сердечно-сосудистой патологией в стадии компенсации с признаками недостаточности кровообращения II степени; с неспецифическими заболеваниями легких в сочетании с сердечнососудистой недостаточностью II степени; с заболеваниями периферической и центральной нервной систем при нарушении компенсации II степени и выше; с заболеваниями почек в стадии компенсации. Воздушные ванны слабого холодного воздействия рекомендуются также больным, которым предписан постельный режим, при отсутствии у них повышенной температуры. При этом процедуры следует проводить сначала в комнате при температуре воздуха 18–20 °С.

Воздушные ванны по типу умеренного холодного воздействия показаны больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями без недостаточности кровообращения, в том числе и больным гипертонической болезнью II А степени, компенсирования коронарноклерозом

с неспецифическими легочными заболеваниями с легочно-сердечной недостаточностью I–II степени, эмфиземой легких, желудочно-кишечными заболеваниями в стадии компенсации.

Воздушные ванны по типу сильного холодного воздействия показаны больным, находящимся на тренирующем общесанитарном режиме с сердечно-сосудистыми заболеваниями преимущественно без выраженных органических изменений с достаточно широким диапазоном функционального резерва без недостаточности кровообращения, а также с неспецифическими легочными заболеваниями с явлениями скрытой легочно-сердечной недостаточности, остаточными явлениями плеврита, хроническим тонзиллитом и часто повторяющимися воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей. По этому типу холодного воздействия процедуры можно назначить сразу по прибытии в санаторий, предварительно адаптированным людям к воздействию холода в домашних условиях или после адаптации в условиях санатория.

Воздушные ванны строятся по типу предельного холодного воздействия, при которых допускается наиболее быстрое и максимальное увеличение охлаждения. Эти процедуры возможно применять только практически здоровым людям, закаленным, а также больным при хорошей переносимости ими процедур менее выраженного холодного воздействия. И о самом главном – кому нельзя принимать воздушные ванны. К такой группе относятся люди с повышенной температурой тела, истощенные, страдающие тиреотоксикозом в любой стадии, имеющие вялотекущие гнойно-воспалительные процессы без проявления температурной реакции, больные ревматическими заболеваниями или вялотекущими заболеваниями центральной и периферической нервной системы в стадии обострения, а также больные с сердечно-сосудистой и легочно-сердечной недостаточностью III степени, а также с заболеваниями мочевыделительной системы в стадии субкомпенсации, вяло протекающим воспалительным процессом в почках (даже при отсутствии температурной реакции, но с отчетливо выраженной клинической картиной заболевания с патологическими изменениями в крови и моче), лица, имеющие повышенную чувствительность к охлаждению.

Закаливание и лечение энергией солнца

Без солнечных лучей невозможна была бы жизнь на планете. Ведь Солнце является основным источником энергии для всех совершающихся на земле процессов. С древности люди высоко ценили целительные свойства солнца и воспринимали его как надежного союзника в борьбе с болезнями. В Древней Элладе солнечные лучи использовали как общеукрепляющее средство. В Древнем Риме солнечные лучи нашли еще большее применение. Об этом говорит множество соляриев, найденных при раскопках. Но, несмотря на такое широкое распространение закаливания и лечения солнцем, в те далекие времена люди не могли объяснить чудодейственной силы солнечных лучей.

Солнечные лучи неоднородны. Видимая часть спектра в свою очередь также неоднородна и состоит из красных, оранжевых, желтых, зеленых, голубых, синих и фиолетовых пучков, которые хорошо заметны после грозы, когда на небе появляется радуга. Невидимая часть спектра располагается по обеим сторонам солнечного спектра. Одна его часть является как бы продолжением красного спектра и потому называется инфракрасной, другая находится за фиолетовым концом и поэтому называется ультрафиолетовой. Солнечная радиация представляет собой мощный поток лучистой энергии в виде ряда электромагнитных колебаний с различной длиной волны. Наибольшей длиной волны обладают инфракрасные лучи от 760 до 2300 км. Они составляют примерно 70 % излучения Солнца и оказывают преимущественно тепловое воздействие на организм. Видимые лучи имеют длину волны от 400 до 760 км. Ультрафиолетовые лучи обладают наименьшей длиной волны – от 295 до 400 км. На долю ультрафиолетовой области солнечного спектра у земной поверхности приходится только около 5 % солнечного

излучения. Тем не менее эта область имеет наибольшую биологическую активность. Благодаря тому что спектр ультрафиолетовых лучей неоднороден, его действие на организм также будет различным. Важным фактором является витаминообразующее действие. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже синтезируется витамин D, недостаток которого в организме вызывает нарушения фосфоро-кальциевого обмена, приводит к заболеванию детей рахитом. Другая часть спектра ультрафиолетовых лучей оказывает эритмное действие и способствует выработке в коже пигмента (меланина), отчего кожа приобретает золотисто-коричневый цвет – загар. И, наконец, самые короткие ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным (обеззараживающим) действием, убивают болезнетворных микробов, постоянно атакующих наш организм. Следует помнить еще об одном свойстве ультрафиолетовых лучей – они очень чувствительны к препятствиям. Так, один слой марли задерживает до 50 % всех ультрафиолетовых лучей. Марля, сложенная вчетверо, как и оконное стекло толщиной в 2 мм, полностью исключает их проникновение.

При облучении солнцем часть его лучей отражается кожей, другая часть проникает вглубь и оказывает тепловое воздействие. Инфракрасные лучи могут проникнуть в организм на 5–6 см, видимые лучи – на несколько миллиметров, а ультрафиолетовые – только на 0,2–0,4 мм. В естественных природных условиях на организм человека воздействует 3 вида радиации: прямая, которая исходит непосредственно от Солнца, рассеянная, исходящая от небесного свода, и отраженная от различных земных предметов. Энергетический состав первых 2 видов различен в зависимости от высоты стояния солнца.

Действие солнечных лучей на наш организм поистине изумительно. Ультрафиолетовые лучи действуют на нервные окончания и участвуют в сложных химических превращениях, происходящих в организме. Кроме того, облучение солнечными лучами способствует повышению тонуса центральной нервной системы, улучшению обмена веществ и состав крови, активизирует деятельность желез внутренней секреции. Все это улучшает самочувствие человека, заряжая его бодростью и энергией. Кроме того, как указывалось выше, солнечные ультрафиолетовые лучи оказывают губительное действие на болезнетворных микробов. Человек не может существовать без солнечного света, как электронные часы не могут работать без батарейки. Если лишить человека солнечного света, у него может развиваться световое голодание. Выражается оно в снижении тонуса центральной нервной системы и защитных сил организма, нарушении обменных процессов. У детей световое голодание приводит к заболеванию рахитом, у взрослых снижается работоспособность, повышается склонность к простудным заболеваниям, наступает ухудшение самочувствия и сна. Солнце, конечно, оказывает поистине изумительные целебные свойства и является нашим другом и защитником, но нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Ведь передозировка солнечной радиации может нанести непоправимый вред – вызвать серьезные расстройства нервной, сердечнососудистой и других жизненно важных систем организма. Солнечное излучение – мощнейший источник энергии. Для большей наглядности можно привести пример: за 30 минут вашего пребывания на солнце вы получите около 264 тыс. калорий. Этого количества тепла достаточно, чтобы довести до кипения 3,3 л воды. А если вы отдыхаете в Ялте и загораете по 2 часа в день, то за все время отдыха вы приобретете такое количество энергии, которого хватило бы для горения 50-ваттной лампочки на целый год по 5–6 часов в сутки. Из всего этого можно сделать один вывод: солнце – это мощный сильнодействующий фактор, и поэтому при пользовании его лучистой энергией следует соблюдать определенную осторожность. Уже через несколько минут пребывания на солнце ваша кожа приобретет розовую, а затем красную окраску, вы почувствуете тепло. Но уже через 5–6 минут краснота исчезнет и появится вновь только через несколько часов. Все это происходит в результате действия на кожу ультрафиолетовых лучей. Они же при повторных пребываниях на солнце будут способствовать синтезу в коже красящего пигмента – меланина, который придает вашей коже красивый золотисто-коричневый цвет – загар. Основной

причиной передозировки солнечным облучением как раз и является стремление как можно быстрее и сильнее загореть, приобрести красивый цвет кожи. Многие считают, что чем темнее загар, тем выше биологический эффект от приема солнечных ванн. Но это не совсем так. Ведь потемнение кожи – это лишь одна из ответных реакций организма на воздействие солнечных лучей, и было бы ошибочно по нему судить об общем оздоровительном влиянии лучистой энергии на организм. Целительные свойства солнечных ванн начинают проявляться при более малых дозах, нежели при дозах, которые вызывают: интенсивную пигментацию. Следовательно, для укрепления здоровья и повышения работоспособности вам вовсе не нужен особенно сильный загар, тем более что погоня за ним может вместо пользы принести серьезный вред. Следствием неумелого пользования солнцем является перегревание организма, и на коже появляются ожоги. Они могут возникнуть как от прямого воздействия, так и от отраженных ото льда, снега и водной поверхности солнечных лучей.

Солнечный ожог – это воспаление кожи, вызванное ультрафиолетовыми лучами. Уже через 5–7 часов после облучения на коже появляются покраснение и припухлость. Затем в результате образующихся при распаде клеток токсических веществ появляются симптомы интоксикации: сильная головная боль, недомогание, снижение работоспособности. Пораженные места следует обтирать разбавленным спиртом, прикладывать к ним смоченные 2 %-ным раствором марганцовокислого калия чистые салфетки, смазывать вазелином.

Солнечный ожог – это, конечно, неприятно, но это не самое страшное. Самым тяжелым следствием передозировки лучистой энергии является так называемый тепловой удар. Его признаками являются появление общей слабости, вялой походки, апатия, потливость, тяжесть в ногах, головокружение и головная боль, мелькание и потемнение в глазах, жажда, тошнота, рвота. Наряду с этим отмечаются обильное потоотделение, повышение температуры тела, учащение пульса и дыхания. При солнечном ударе наблюдаются медленное повышение температуры тела. Если обнаруживаются перечисленные симптомы, необходимо принять срочные меры к прекращению дальнейшего воздействия солнечных или других тепловых лучей. Переместите пострадавшего в прохладное место, снимите с него одежду, усильте циркуляцию воздуха, если необходимо, сделайте искусственное дыхание, предоставьте полный покой и вызовите «скорую помощь».

Вот таким коварным и опасным бывает солнце. Но всех этих неприятностей можно легко избежать, если придерживаться основных правил закаливания солнцем. А для этого прежде всего нужно знать, как правильно дозировать солнечное излучение. Дозирование солнечных ванн осуществляется по фотохимическим реакциям кожи, вызываемым действием ультрафиолетовых лучей, или по количеству поглощенной тепловой энергии. Минимальное время, которое необходимо для появления видимых фотохимических реакций в виде покраснения кожи, принимается за одну биологическую дозу облучения ультрафиолетовой радиацией.

Лучшее время для приема солнечной ванны – это утренние и дополуденные часы, когда запыленность атмосферы и поток теплового излучения меньше, земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно, увеличивается количество тепловых лучей и, естественно, возрастает опасность перегревания. Принимать солнечные ванны в естественных условиях легче в период от 7 до 10 часов утра в южных широтах, от 8 до 11 часов утра – в средних широтах и от 9 до 12 часов – в северных широтах. Весной и осенью самое подходящее время для загара – от 11 до 14 часов. Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5–2 часа после приема пищи. Не рекомендуется также принимать солнечную ванну натошак или перед едой, если вы сильно устали, перед физической нагрузкой, спортивной тренировкой или после них.

Если вы не принимали специальных солнечных ванн зимой, время первой процедуры не должно быть больше 20 минут. Необходимо помнить о равномерном распределении воздействий солнечных лучей на тело, т. е. следует попеременно по 5 минут облучать переднюю, зад-

нюю и боковые поверхности тела. При таком распределении времени в околополуденные часы каждый квадратный сантиметр кожной поверхности поглощает 0,25 часть биологической дозы ультрафиолетовой радиации. В дальнейшем, при хорошей переносимости время солнечных ванн ежедневно увеличивают на 5 – 10 минут. Общая продолжительность облучения составляет 100–120 минут или 5–6 ультрафиолетовых биодоз на 1 кв. м тела в день. При облачности и низком солнцестоянии время солнечной ванны можно увеличить, но не более чем на 50 % полуденной дозы.

Солнечные ванны желательно принимать не лежа, в покое, а при умеренной двигательной активности (во время ходьбы, подвижных игр). Солнечные ванны, осуществляемые в движении, характеризуются равномерным распределением светового воздействия на организм и, следовательно, оптимальным оздоравливающим эффектом.

Если по каким-либо обстоятельствам возникла необходимость принимать ванны лежа, то нужно помнить следующее: величина солнечной энергии, действующей на организм, зависит от того, как располагается тело по отношению к направлению прямых солнечных лучей. Если его расположение параллельно (вдоль) их направленности, организм получает меньше прямых солнечных лучей, а если поперек (перпендикулярно), то значительно больше. Таким образом, при низком солнцестоянии закаляющийся должен загорать, лежа на боку. Кроме того, во время приема солнечной ванны чаще меняйте положение тела, поворачивайтесь к солнцу то спиной, то животом, то боком. Ни в коем случае нельзя спать, иначе невозможно будет учесть длительность пребывания на солнце и в результате беспечности можно получить опасные ожоги. Не рекомендуется также читать, ибо солнце вредно влияет на глаза. При появлении пота тщательно вытирайте его, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги. Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрерывно чередовать облучение с купанием. Это могут делать только очень крепкие, закаленные люди.

Есть еще одна деталь, которую нужно учитывать при приеме солнечных ванн. Ткани, изготовленные из нейлона, капрона и некоторых других синтетических материалов, хорошо проницаемы для ультрафиолетовых лучей. Пребывание в такой одежде не ограждает тело от их воздействия. Поэтому для предотвращения передозировки время солнечной ванны должно быть сокращено.

После солнечной процедуры отдохните, примите душ или искупайтесь. Растирать тело при этом нет необходимости, ведь и без того прилив крови к коже вполне достаточен.

В оздоровительных целях видимые, инфракрасные и ультрафиолетовые потоки солнечной энергии в сочетании с воздушными ваннами можно использовать и в холодное время года, для чего необходима только хорошая освещенность тела (на застекленной веранде или в специальном солярии). Осенью и зимой, когда солнце стоит низко над горизонтом, его лучи проходят более длительный путь в атмосфере и поэтому интенсивность ультрафиолетовой радиации резко снижается. К тому же в зимнее время года открытая поверхность тела, подвергающаяся облучению, заметно уменьшается: летом она составляет 11–12 % всей поверхности тела, а зимой – только 5–7 %. Вот почему даже в средних широтах, не говоря уже о северных районах нашей страны, организм человека испытывает недостаток в ультрафиолетовых лучах.

Но, к счастью, ученым удалось решить эту проблему, и ими были созданы искусственные источники ультрафиолетовых лучей, которые нашли широкое применение в период снижения естественной ультрафиолетовой радиации. Наиболее распространенные из них – ртутно-кварцевые лампы, образно называемые «искусственное горное солнце». Но у таких искусственных источников ультрафиолетовых лучей есть и свои недостатки – они излучают коротковолновые лучи, не встречающиеся в солнечном спектре и являющиеся более мощными. Человек не имеет к таким лучам защитных механизмов. Поэтому облучение такими ультрафиолетовыми лучами возможно только в специально оборудованных помещениях (фотариях) под постоянным наблюдением и контролем медицинского персонала. Прежде чем приступить к приему

солнечной ванны, вам необходимо рассчитать биологическую дозу. Она показывает меру индивидуальной чувствительности кожи к воздействию излучения данного источника ультрафиолетовой радиации. Такая биологическая доза определяется с помощью специального дозиметра.

Сеанс облучения в фотарии осуществляется следующим образом: человек располагается около источника ультрафиолетовой радиации, на глаза следует надеть специальные защитные очки, стекла которых не пропускают коротковолновые ультрафиолетовые лучи. Пребывать в фотарии необходимо столько времени, сколько установлено врачом.

Каждый фотарий оборудован вентиляторами, обеспечивающими 4 – 5-кратный обмен воздуха в час. Значение фотариев особенно велико для людей, проживающих в районах, где климатические условия или условия труда исключают возможность использовать естественную солнечную радиацию, а, следовательно, постоянно испытывающих солнечное голодание. Ультрафиолетовая радиация укрепляет организм, повышает работоспособность, служит прекрасным средством в борьбе с инфекцией. Кроме того, прекрасным средством профилактики светового голодания в осенне-зимний период года является эритемная люминесцентная лампа. Излучение эритемных люминесцентных ламп содержит необходимые для человека длинноволновые ультрафиолетовые лучи с диапазоном длины волн от 280 до 38 нм, а их интенсивность значительно меньше, чем у ртутно-кварцевых ламп. Следовательно, эритемные люминесцентные лампы значительно безопаснее. Процедуры в фотариях, оснащенных такими лампами, способствуют укреплению здоровья, улучшению самочувствия, стимулируют защитные силы организма.

Солнечные ванны необходимы всем, особенно жителям северных широт, практически полностью лишенным благотворного влияния солнечных лучей, горнякам, шахтерам и другим людям, работающим в закрытых помещениях. Итак, солнечный свет всем людям совершенно необходим, но особенно он важен для растущего организма ребенка. Ведь, как вы помните, при недостатке солнечного света нарушается естественное образование витамина D в коже, а следствием этого является нарушение фосфорно-кальциевого обмена. Все это может привести в конечном итоге к развитию рахита и ослаблению всего организма. Но нельзя забывать о том, что детский организм менее защищен от всех внешних воздействий, в том числе и от солнечных лучей. Поэтому ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших возраста 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца. Остановимся немного на том, как можно закаливать солнечными ваннами малыша.

Закаливание ребенка, как и взрослого, лучше всего производить в утренние часы во время спокойной игры или прогулки. Первые процедуры желательно проводить, одев малыша в легкую одежду – легкую светлую рубашечку, трусики и панамку. Только через 3–4 дня рубашечку можно заменить маечкой. А через несколько процедур малыша можно закаливать обнаженным.

Последовательность проводимых процедур: 1-я солнечная ванна не должно по длительности превышать 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку), 2-я и 3-я процедуры – 4 минуты (по 2 минуты на спине, животе, правом и левом боку). В последующих сеансах следует прибавлять по 1 минуте на каждой стороне тела, доводя до 12–15 минут для 3 – 4-летнего ребенка, 20–25 минут – для 5 – 6-летнего ребенка, 20–30 минут – для 5 – 7-летнего ребенка.

Солнечные ванны очень эффективно сочетать с водными процедурами. В осенне-зимний период для профилактики светового голодания у детей полезно использовать облучение от таких же искусственных источников, как и для взрослых (см. выше).

Хождение босиком

Хождение босиком относится к местным закаливающим процедурам. Раздражение рецепторного аппарата подошвы вызывает целый ряд положительных изменений в организме, особенно важных при различных функциональных расстройствах, начальной стадии гипертонической болезни и т. п.

Кроме того, хождение босиком (особенно по песку) является прекрасным пилингом для ног, избавляя их от мозолей, потертостей, опрелостей, уменьшает потливость ног.

Этот вид процедуры чрезвычайно полезен не только взрослым, но и детям, он хорошо тренирует сосуды кожи стоп и рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Как и закаливание воздухом, хождение босиком имеет три режима: начальный, оптимальный и специальный. В начальном режиме хождение босиком можно осуществлять в любое время года. Сначала ходят по 5 – 10 минут в носках или по ковру 7 – 10 дней подряд. Далее также ходят по 5 – 10 минут босиком по полу, увеличивая постепенно время на 5 – 10 минут, доведя его через 30–40 дней до 30–45 минут и более. Продолжая закаливание, переходят к оптимальному режиму со временем воздействия 1 час и более. Время хождения при температуре пола 17–18 °С не ограничено.

Переход к закаливанию в специальном режиме подразумевает переход от хождения дома по полу к хождению по сырой земле, асфальту, а при выпадении снега – и по нему с постепенным увеличением времени от 1 до 10 минут.

После хождения босиком независимо от режима рекомендуются кожные ванны, особенно контрастные. Для этого возьмите 2 таза. В один из них налейте воду температурой 37 °С, а в другой – воду температурой 26–30 °С. После 12 процедур воду в тазах можно сделать еще более контрастной. Для этого температуру в первом тазу увеличьте на 1–1,5 °С, доведя до 42 °С и выше, а во втором снизьте на 1–1,5 °С доведя до 14–16 °С и ниже (если вы используете закаливание в специальном режиме). Время нагревания в таких процедурах ровно 10–20 секунд, охлаждения – 10–30 секунд. При закаливании стоп температура не должна быть меньше 18 °С в начальном и оптимальном режимах. Необходимо строго придерживаться принципа постепенности увеличения холодных нагрузок. Для тех, кто закаливается в оптимальном и специальном режиме, после водной процедуры рекомендуется вытирать ноги так, чтобы они остались слегка влажными. А спустя 7 – 10 процедур с ног следует удалять лишь самые крупные капли воды, оставляя их почти мокрыми. С таким полусухими стопами следует лечь спать, не укрывая их одеялом. Это обеспечивает закаливание ваших ног даже во сне. Чтобы не намочить постель, ноги лучше класть на специально приготовленную подстилку или полотенце.

Катание на лыжах и коньках

Катание на лыжах – это замечательное закаливающее средство, сочетающее в себе закаливание воздухом, закаливание солнцем и закаливание движением. В результате систематических занятий любым спортом повышается работоспособность, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепляются основные группы мышц. Кроме того, катание на лыжах обеспечивает эмоциональную разгрузку.

Важным для лыжной прогулки является правильный подбор лыжных палок и самих лыж в соответствии с ростом и массой тела человека. Следует обратить внимание на выбранную

вами трассу. Для детей и пожилых людей подходит несложная по рельефу местность. Это могут быть аллеи парка, городские сады, близлежащие зоны отдыха. Катание на коньках развивает силу, координацию движений и многие другие ценные качества, повышающие сопротивляемость организма простудным заболеваниям, укрепляющие сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Для мальчиков рекомендуется заняться хоккеем, а для девочек – фигурным катанием. Приступая к катанию на коньках, вам следует выполнить ряд разминочных упражнений. Затем рекомендуется сделать легкую пробежку, чередуя ее с ходьбой на носках, пятках, с выпадами, выполнить наклоны, приседания, упражнения на гибкость. Надев коньки, покатайтесь в спокойном темпе, сделайте 2–3 ускорения. Все эти мероприятия необходимы для того, чтобы разогреть мышцы и предохранить их от травмы.

Кататься следует на слегка согнутых ногах. При движении нужно наклонить корпус вперед, голову и плечи не опускать.

Спокойное катание в среднем темпе необходимо чередовать с отдыхом. Если жарко, лучше расстегнуть верхнюю одежду, иначе вы можете простудиться. Лыжный и конькобежный спорт, как и любой другой вид спорта, небезопасен. Но в отличие от других видов спорта при зимних видах нужно остерегаться отморожений. Признаками такого поражения являются побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Заметив это, энергично разотрите пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом, но ни в коем случае не снегом. Помните: отморожение может развиться даже при не очень низкой температуре, если дует сильный ветер, а на вас тесная и мокрая обувь или не соответствующая погоде одежда.

Закаливание водой

Вода – это то, что нам так знакомо, что мы ежедневно потребляем в больших количествах и из чего состоит 70 % нашего организма. Каждый из нас с ней знаком. Вода – жидкость, не имеющая запаха, вкуса и цвета. При 0 °С она превращается в лед, при 100 °С – в пар.

Человек с незапамятных времен воспринимал воду как нечто магическое, посланное нам свыше. Возьмем, например, обряды крещения или очищения – все они осуществляются именно через воду. С древних времен вода славится своими целительными свойствами. Она является прекрасным закаливающим средством, сочетая в себе нагревание, охлаждение и механическое действие. Теплоемкость воды в 28 раз выше, чем воздуха. Влажная кожа отдает в 4 раза больше тепла, чем сухая. Воздух при температуре 13 °С воспринимается как прохладный, а при температуре 22 °С – безразличный, тогда как вода такой же температуры по тепловым ощущениям воспринимается как холодная. Соответственно воздух при температуре 33 °С по температурным восприятиям оценивается как излишне теплый, тогда как вода этой же температуры – безразличной.

Закаливание водой значительно сильнее закаливания воздухом, что объясняется рядом ее свойств.

При одной и той же температуре воздуха и воды организм топит в воде почти в 30 раз больше тепла.

Вода по сравнению с воздухом оказывает более сильное механическое воздействие.

Все дело в том, что в воде в отличие от воздуха имеется большое количество растворенных минеральных солей, газов и жидкостей. Кстати, с целью усиления раздражающего действия воды иногда в нее добавляют 2–3 ст. л. соли или 3–4 ст. л. столового уксуса.

Водные процедуры в зависимости от температуры делятся на горячие – свыше 40 °С, теплые – 36–40 °С, безразличные – 34–35 °С, прохладные – 33–20 °С и холодные – ниже 20 °С. Закаливание водой следует начать с малого, не слишком эффективного, но хорошего подготовительного варианта – обтирания при температуре воздуха в помещении не ниже 18–20 °С. Для этой цели используют слегка смоченное полотенце или губку. Обтирание следует произ-

водить не хаотично, а соответственно току лимфы и крови от периферии к центру. Начинают обтирание с верхней части тела: кистей, предплечий, шеи, груди и спины, переходя на нижнюю его часть: живот, поясницу, ноги. Очень хороший эффект дает сочетание обтирания с приемом воздушной ванны, так как частично это заменяет самомассаж. Несмотря на то что обтирание – это самый слабый вид воздействия на организм из всех водных процедур, он так же, как и другие, подлежит четкому дозированию. С 1-го по 3-й дни время охлаждения составляет 180–120 секунд, температура 36–34 °С, с 4 по 7-й день время такое же, температура охлаждения 33–32 °С, с 8 по 11-й дни температура охлаждения составляет 32–30 °С. В 12 – 15-й дни время охлаждения 1 минута, температура охлаждения 31–28 °С. В 16 – 20-й дни время охлаждения 1 минута 50 секунд, температура охлаждения 30–26 °С, 21 – 25-й дни – время охлаждения 1 минута 30 секунд, температура охлаждения 29–24 °С, 26 – 30-й дни время охлаждения 1 минута 20 секунд, температура охлаждения 28–22 °С.

После этого как вы полностью освоили обтирание, можно увеличить холодную нагрузку, перейдя к более действенному виду закаливания – обливанию. Начинать обливание желательно летом.

Обливание представляет собой небольшое давление холодной воды на поверхность тела. Перед тем как приступить к обливанию, следует учесть, что эта процедура резко усиливает эффект раздражения и поэтому не рекомендуется лицам с повышенной возбудимостью и пожилым. Лучшим временем для проведения обливания и других водных процедур являются утренние часы, желательно после утренней разминки, когда кожа уже равномерно согрелась и можно будет получить эффект хорошей сосудистой реакции. Утром такие процедуры эффективны еще и потому, что позволяют полностью проснуться и получить заряд бодрости на целый день. И, напротив, не рекомендуется выполнять водные процедуры перед сном, поскольку в этом случае повышение возбудимости центральной нервной системы приведет к бессоннице, раздражительности и плохому самочувствию.

Обливание следует начинать делать в закрытом помещении при температуре не ниже 18 °С, перейдя постепенно на открытый воздух. Для того чтобы подготовить организм к такому переходу, перед каждой процедурой помещение следует тщательно проветривать для того, чтобы температура в нем снизилась до 15 °С. Наполните водой 36–34 °С лейку или ведро и обливайте последовательно верхние конечности, грудь, спину, голову и далее все другие части тела. Воду при обливании можно также лить из резинового шланга, присоединенного к водопроводу. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенности, начальный режим такой же, как и при обтирании и начинается в сочетании с ним.

В 31 – 35-й день время охлаждения 1 минута 20 секунд – 80 секунд. Пределы температуры 27–20 °С. В 36 – 40-й дни пределы времени охлаждения те же, пределы температуры 26–18 °С. В 41 – 45-й дни временные рамки те же, пределы температуры 25–17 °С. В 46 – 50-й дни пределы времени охлаждения 1 минута 10 секунд – 70 секунд, пределы температуры 24–16 °С. В 51 – 56-й дни пределы времени охлаждения 2 минуты, пределы температуры 23–15 °С. В 57 – 60-й дни пределы времени охлаждения 90 секунд – 50 секунд, пределы температуры 22–14 °С.

В последующие дни пределы времени охлаждения 90 секунд – 36 °С, пределы температуры до 20–12 °С до перехода к специальному режиму. Следующей по интенсивности холодной процедурой является душ. При его использовании на человека действует не только температурный, но и механический раздражитель, вызывая тем самым сильную местную и общую реакцию организма. Пользоваться душем для закаливания можно в любое время года при температуре в помещении не менее 18–20 °С, дозировка охлаждений соответствует режимам закаливания. Помимо обычного закаливающего душа, хороший эффект дает также контрастный душ, принимаемый после физической нагрузки. При этом используют попеременно теплую и холодную воду с увеличивающимся постепенно перепадом температур, сначала на 5–7 °С и далее вплоть до 20 °С и более. Оптимальными как для повышения устойчивости организма к

различным перепадам температур и для ускорения восстановительных процессов после физических, умственных нагрузок и психоэмоциональных напряжений являются перепады температур воды 15–20 °С. Но, конечно, эти показатели условны, величина температуры воды зависит от индивидуальной переносимости процедуры. После водной процедуры дополнительное закаливание организма обеспечивается охлаждением посредством обсыхания влажной поверхности кожи.

В зимне-осенний период для усиления процесса закаливания, а также для предупреждения переохлаждения рекомендуется заканчивать процедуру холодным душем.

Итак, для закаливания рекомендуется пользоваться душем со средней силой струи – в виде веера или дождя. В начале приема таких водных процедур температура воды не должна быть ниже 30–35 °С, а сама процедура не должна продолжаться более 1 минуты. Затем температуру воды следует постепенно снижать, а продолжительность приема душа, наоборот, увеличивать до 2 минут. Каждую процедуру рекомендуется заканчивать энергичным растиранием тела полотенцем, после чего, как правило, появляются ощущение бодрости и приподнятое настроение. Начальный и оптимальный режимы душа такие же, как при обтирании и обливании. Душ при специальном режиме имеет следующие показатели: в 61 – 65-й дни пределы времени охлаждения 90 секунд – 30 секунд, температура воды – 19–11 °С, в 66 – 70-й дни временные рамки те же, температура воды 18–10 °С, в 71 – 75-й дни время процедуры 90 секунд – 25 секунд, температура воды 17 – 9 °С, в 76 – 80-й дни время процедуры 90 секунд – 25 секунд, температура воды 16 – 8 °С, в 81 – 85-й дни время процедуры 90 секунд – 20 секунд, температура воды 15 – 7 °С, в 86 – 90-й дни время процедуры 90–15 секунд, температура воды 14 – 6 °С. После того как вы освоили закаливание душем, можно приступить к закаливанию водными ваннами. Но, приступая к этому варианту закаливания, будьте предельно осторожны. В начальный период используйте только безразличные (индифферентные) или слегка прохладные ванны с небольшой холодной нагрузкой. После каждой процедуры рекомендуется применять растирание и самомассаж. Подобным образом водные ванны используют и в оптимальном режиме закаливания, причем каждый предел температуры воды ограничивается 12 °С. И лишь тогда, когда вы хорошо адаптируетесь к охлаждениям в оптимальном режиме (на 2 – 3-й год тренировки), можно переходить к специальному закаливанию посредством водных ванн.

При специальном закаливании до и после ванны показаны умеренные мышечные нагрузки и самомассаж. Эти мероприятия позволят как можно быстрее адаптироваться к коротким по времени, но выраженным по перепадам температур холодным воздействиям. Лучше всего их применять утром с целью возбуждения нервной системы, как тонизирующее средство. Для повышения устойчивости организма к длительным охлаждениям эффективна методика замедленного закаливания водой. Примером такого закаливания является комплексное действие водной процедуры с последующей воздушной ванной. При таком варианте закаливания охлаждение водой дополняет и продлевает медленную потерю тепла за счет испарения влаги с поверхности тела.

В зимнее время года обтирание, обмывание, душ, ванна должны начинаться при температуре в помещении не менее 18–20 °С и температуре воды 38–36 °С. При этом важно строго соблюдать одно условие: вытираться полотенцем следует не досуха, а лишь убирая самые крупные капли воды, чтобы кожа осталась влажной. В этом случае медленное испарение воды с поверхности тела вызывает дополнительную потерю тепла. В пять дней такого способа закаливания могут появиться мурашки, которые следует устранить путем растирания, самомассажа или небольшой физической нагрузки, но не сразу, а подождав 1–2 минуты. В последующие дни следует увеличить время до 2–3 минут и так далее вплоть до 15–20 минут. Обычно при закаливании таким способом при температуре в помещении 18–20 °С обсыхание кожи заканчивается через 7 – 10 минут. Во время обсыхания лучше всего производить какие-либо активные движения, например убраться постель или готовить завтрак.

Такие водные процедуры рекомендуется проводить не только при начальном и оптимальном режиме, но и при специальном режиме. Если же вы физически крепки и предложенный вариант медленного закаливания кажется вам слишком легким, можно предложить другой. Во время процедуры обмывания, душа, ванны температуру воды постепенно необходимо снижать (с 38 °С до 18 °С и ниже) до появления неприятных ощущений от действия холода. С момента появления таких ощущений температуру воды следует медленно повышать. После этого процедуру охлаждения можно повторить еще 1–2 раза, следя за своим самочувствием. После такой процедуры высушивание кожи лучше произвести не полотенцем, а с помощью вентилятора (воздушным потоком) или воздушной ванны, произведя растирание кожи или самомассаж. Перечисленными приемами можно производить не только общее, но и местное закаливание. Это касается в первую очередь тех участков тела, которые чувствительны к действию холода, стоп, шеи, поясничной области, мест, подвергшихся когда-то травме, и т. д.

Наконец, вполне можно попробовать купание зимой!

Увидеть купающихся в проруби людей можно редко. Хотя этот вид закаливания и известен уже очень давно, а во времена Древней Греции и Рима был очень популярным, мало кто отважится зайти в ледяную воду. Но, к счастью, этот вид закаливания сохранился до настоящих дней. И за прошедшие столетия количество любителей окунуться и поплавать в ледяной воде не только не уменьшилось, а даже увеличилось. Эти герои холода гордо называют себя «рыцарями холодной воды», «моржами», подчеркивая тем самым свою победу над холодом. Однако как бы широко ни было распространено зимнее плавание и как бы ни было оно заманчиво, к использованию столь сильных, экстремальных охлаждений с закаливающей целью необходимо относиться с большой осторожностью. До сих пор не разработано четкой схемы закаливания этим способом. Все дело в том, что восприимчивость к таким сильным, почти стрессовым воздействиям строго индивидуальна. Поэтому, прежде чем приступить к закаливанию, обязательно нужно проконсультироваться с врачом. Заниматься зимним плаванием могут только практически здоровые люди.

Купание в ледяной воде, как и любое другое закаливание, благоприятно воздействует на организм человека: повышает работоспособность, уменьшает заболеваемость гриппом, ангиной и другими болезнями. Но для того чтобы успешно противостоять, скажем, сквознякам и простудным заболеваниям, вовсе не обязательно заниматься моржеванием. Моржевание – это как экстремальный вид спорта: хотите попробовать – дерзайте. Плавание в проруби – это самая высшая форма закаливания. При нем происходит настолько сильное воздействие на организм, что вызывает максимальное напряжение всех физиологических механизмов терморегуляции и способствует усилению работы всех систем организма. Именно поэтому атеросклероз, гипертония, ревматизм, активная форма туберкулеза легких и другие острые и хронические заболевания являются абсолютным противопоказанием к закаливанию таким способом. Итак, как же правильно закаливаться? Подойдя к проруби, медленно разденьтесь до плавок. Прежде чем приступить к закаливанию, рекомендуется провести разминку 15–30 минут. Затем займитесь обливанием сначала левой, а затем правой руки до плеч и, наконец, облейте грудь. И лишь затем приступайте непосредственно к купанию с интенсивной двигательной активностью. Во время пребывания в холодной воде происходит снижение температуры тела на 1–3 °С, а кожи – на 10–15 °С, учащается дыхание, а следовательно, происходят увеличение газообмена, значительный расход энергии (которая идет на компенсацию значительной потери тепла), повышение артериального давления и учащение пульса. После купания все эти адаптационные изменения в организме будут держаться еще в течение 1 часа. Вызвано это тем, что организм стремится компенсировать потерянное тепло.

Помните, что ни в коем случае нельзя принимать эти процедуры часто. В 1-й год продолжительность плавания не должна превышать 20 секунд. Во вторую зиму длительность пребывания можно уже увеличить до 40–50 секунд. В третью зиму длительность процедуры можно

довести до 60–70 секунд. После завершения плавания следует энергично обтираться (движениями, похожими на массажные). Затем нужно быстро одеться и зайти в раздевалку или другое специально оборудованное помещение. Здесь следует выполнить комплекс упражнений для того, чтобы устранить тепловой дефицит. После такой процедуры полное восстановление всех физиологических функций организма произойдет лишь через 1–2 суток. Поэтому последующие процедуры можно проводить только через 3–4 дня. Принимая такие оздоровительные процедуры, очень важно регулярно консультироваться у врача и следить за своим самочувствием. Приподнятое настроение, повышенная активность и бодрость указывают на то, что моржевание пошло вам на пользу. И наоборот, вялость, апатия, повышенная сонливость, сниженная работоспособность и чувство разбитости – верные признаки неправильного закаливания. В этом случае закаливание ледяной водой стоит немедленно прервать.

Закаливание снегом

Полезные свойства этого метода закаливания трудно переоценить. Даже кратковременный прием снежной ванны вызывает активацию эндокринных процессов. Снежные ванны – это как бы естественная гормонотерапия. При их приеме возрастает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Прежде чем приступить к снежному купанию, следует подготовить свой организм. Для этого начните с обтирания водой температурой 28 °С и выше. Затем в течение последующих 2 недель температуру воды следует снижать до 14–15 °С. А теперь принесите в ванну тазик со снегом и захватите 4–5 комков, разотрите ими грудь, шею, руки, лицо. Через неделю уже можно будет произвести растирания всего тела. Если проводимые процедуры пошли на пользу и вы почувствовали прилив бодрости и сил, смело переносите процедуру на улицу. После 5 – 10 таких растираний можно приступить к снежным купаниям.

Особенно хороши они после сауны. Воздействие сухого пара повышает температуру тела на 1–2 °С, кожи – на 3–4 °С, а организм буквально просит охлаждения. Главное условие – провести процедуру быстро, в первое время продолжительность ванн не должна превышать 10–15 секунд. Место для проведения процедуры следует выбирать на расстоянии 10–20 м от помещения.

Паровые и сухожаровые бани

История использования высоких температур с лечебной целью уходит в далекие времена. Имеются сведения о том, что некоторые племена с этой целью подогревали больного человека в котле на костре, а затем обливали студеной водой. По мере развития цивилизации эти процедуры стали проводить уже в специально созданных для этой цели помещениях – банях и термах. В Древней Руси бани были в особом почете и в обычной жизни, в официальных случаях при приеме послов. Монахи Киево-Печерской лавры использовали бани для врачевания. Русская баня с ее пряным духом, целебным паром, березовым или дубовым веничком с давних пор использовалась как средство закаливания организма, была естественным лекарством от всякого рода хворей. Баня – это достояние русского народа. За что же русская баня получила такое признание и широкое распространение?

Многие считают, что баня – это пережиток прошлого и что ее в современном мире успешно заменяют ванна и душ. Но это глубочайшее заблуждение, ведь баня – это не просто гигиеническое средство, она дает отдых натруженному телу, снимает душевную усталость и обладает множеством целительных свойств, являясь тем самым источником здоровья, радости и бодрости духа. Во время нахождения в парильне, мытья и массажа лучше начинают функционировать сальные и потовые железы, усиливаются кровоснабжение и обмен веществ. Кожа же при этом полностью очищается от жира, пота, пыли, отмерших клеток, становится гладкой,

эластичной – начинает «дышать». Известно, что после бани человек теряет 2 кг массы. Главное достоинство бани (а именно ее щедрого жара) состоит в том, что она улучшает работу сердца, расширяет сосуды, улучшая кровообращение, благотворно влияет на костно-мышечный аппарат, улучшает дыхание и общее состояние организма. Кроме того, известно, что при нахождении человека в парной в крови у него увеличивается количество гемоглобина, лейкоцитов и эритроцитов, повышается сопротивляемость организма болезнетворным микробам. Особенно полезна в бане парная. Благодаря ее целительному пару ускоряются процессы обмена веществ, расслабляются мышцы, а через открывшиеся потовые железы из вашего тела удаляются шлаки – отходы организма, а с поверхности кожи – омертвевший верхний слой. Благотворное влияние бани не обходит и другие системы нашего организма: мочевыделительную (особенно почки), эндокринную, центральную и периферическую нервную систему.

Нельзя, наконец, не подчеркнуть еще одно достоинство бани – ее способность улучшать терморегуляторные механизмы, повышая устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Но, несмотря на все замечательные целебные и закаливающие свойства, баня в себе таит и много опасностей. Так, у людей с плохой адаптацией дыхательной и сердечно-сосудистой систем к высоким температурам вместо пользы может, наоборот, значительно ухудшиться самочувствие, появиться головокружение, потемнение в глазах и даже потеря сознания. Признаками осложнений являются появление сухости во рту, жжение кожи, рвота. Как только появились такие ощущения, немедленно покиньте парную, лягте в прохладном месте, обеспечьте поступление прохладного воздуха, в случае появления предобморочного состояния понюхайте нашатырный спирт. При неправильном пользовании баней даже у здоровых людей возможно развитие обморока, а в тяжелых случаях – даже теплового удара. При тепловом ударе пострадавшего необходимо поместить в прохладное помещение, напоить, создать покой и как можно быстрее вызвать «скорую помощь». По температуре и влажности воздуха бани делятся на 2 вида: паровые и сухожаровые. В паровой бане (в основном русской) при подогреве за счет пара, возникающего при обливании водой разогретых до 350–400 °С и выше булыжников или кирпичей, температура воздуха достигает в среднем 68,4 °С при относительной влажности 70 %, а при подаче пара непосредственно из котельных – соответственно 42,3 °С и 100 %. Обычно предпочтение отдают парильням, оборудованным печью-каменкой. В таких отделениях каждый может использовать наиболее благоприятную для него температуру: от 45–50 °С до 60–70 °С и выше.

В сухожаровой бане (финской, сауне) температура воздуха достигает 70–80 °С, 120–135 °С и даже 200 °С при влажности 15–10 % и более. Очень важными составляющими бани являются также относительная влажность (около 85–90 %), парциальное давление кислорода (160–190 гПа).

Преимуществом сауны или финской бани (разновидности суховоздушной бани) над русской является то, что в ней более высокая температура, а влажность воздуха очень низкая. Это обеспечивает хорошую теплоотдачу. Но сауна имеет и немало минусов – в ней, например, нет движения воздуха. Наиболее оптимальными условиями в сауне считаются температура воздуха 70–75 °С, а относительная влажность воздуха в пределах 5 – 10 %. Наиболее популярна сауна у спортсменов и у лиц тяжелого физического труда. Для них перед приемом сауны важно учитывать следующее: были или нет до бани физические нагрузки, спортивные тренировки и когда они планируются. И если физическая нагрузка перед баней все же была, то длительность процедуры должна составлять 8 – 10 минут, а если физической нагрузки не было, то пребывание в бани можно увеличить до 10–12 минут. При чрезвычайно сильных физических нагрузках время пребывания в сауне при температуре 60–75 °С составляет 30, 45, 60 минут. Хороший эффект достигается сочетанием воздействия тепла с самомассажем, вибромассажем и другими подобными процедурами.

В процедуре нагрева особое место принадлежит механическим воздействиям на разогретое тело. Это достигается парным веником в парной. Но перед тем как войти в парилку, обязательно подготовьте свой организм к переходу в помещение с более высокой температурой. Для этого следует принять теплый душ или ванну для ног. Но при этом не рекомендуется мочить голову и использовать мыло, поскольку оно легко удаляет с поверхности тела защитный слой жира. На голову необходимо надеть специальную банную или обычную лыжную шапочку. Зайдя в парилку, не начинайте сразу париться, сначала вам нужно привыкнуть. После того как привыкните к жару, можно подняться повыше и лечь на полочку. Если температура в парилке для вас недостаточно высокая, плесните на раскаленные камни немного воды. Кроме того, усилить воздействие жара можно стеганием веником. Предварительно разогрев березовый или дубовый веник, быстро прикладывают его к коже, а затем ударяют по телу. Такое пропаривание осуществляют лежа на полке. Лучше всего начать с поглаживания веником тела от стоп до головы и по рукам, перейдя на боковые поверхности тела. Такие поглаживания необходимо делать в 3–4 подхода по 10 минут. Затем можно переходить к постегиванию и похлестыванию. В местах, где прикасается разогретый веник, ощущается тепло, механическое воздействие становится значительнее, сильнее и приятнее. За комплексом мероприятий подогрева следует комплекс охлаждения путем обливания, душа, купаний в водоеме или бассейне, обтирание или катание по снегу. Цикл «нагрев – охлаждение – отдых» может повторяться несколько раз. Количество таких циклов может быть различно и зависит от индивидуальной устойчивости организма к резким перепадам температур. Между циклами могут проводиться обычное мытье тела, растирание тела губкой, самомассаж. Обычно достаточно 2–3 заходов продолжительностью по 8–10 минут.

Посещение бани перед выходом на улицу следует завершить обязательным отдыхом. Одной из защитных реакций организма на инфекцию и травматическое воздействие является повышение его температуры. В условиях паровой и сухожаровой бань организм не способен справиться с повышенной температурой и удалить избыток тепла. При повторении нагреваний в парилке (при температуре 80 °С) в ротовой полости температура тела может повыситься до 40,4 °С, а в прямой кишке – до 37,3 – 39 °С, но такие повышения температуры кратковременны, и в процессе последующих охлаждений температура тела нормализуется. При наличии дозированного перегревания организма происходит усиление защитной рецепторной, выделительной, дыхательной, обезвреживающей, эндокринной, иммуногенной, энерго- и электрообменной и многих других функций организма. Также благодаря усиленному выделению через открывшиеся кожные поры воды и других веществ из организма удаляются не только шлаки, но и многие ядовитые вещества. Полезно ли сочетание бани и массажа?

Я могу однозначно ответить на этот вопрос – да. Все дело в том, что воздействие бани и массажа на организм имеет одинаковую направленность, дает гораздо больший биологический эффект. Массаж, так же как и банный пар, действует на находящиеся в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывая тем самым действие на центральную нервную систему, а через нее и на функции всех систем организма. Кроме того, благодаря массажу (так же, как и банному жару) происходят усиленное кровоснабжение и питание кожи, мышц, усиливается выделение секрета потовых и сальных желез. За счет того, что мышцы получают больше кислорода и питательных веществ улучшается их работа, подвижность в суставах, усиливаются крово- и лимфоток. Все это субъективно ощущается человеком как необычайный прилив бодрости и сил. Но, конечно, выполнение массажа лучше доверить профессионалам. А для вас мы можем предложить несколько элементов самомассажа. Необходимым условием любого массажа является чистота рук и тела. Телу необходимо придать такое положение, чтобы мышцы были предельно расслаблены. Массажные движения всегда должны выполняться по направлению тока лимфы и крови. Руки массируются по направлению к локтевым и подмышечным областям, ноги – к подколенной и паховой областям, грудь – от грудины в сторону к подмышкам, спина

– от позвоночника в сторону к подмышкам, прямые мышцы живота – сверху вниз, а косые – снизу вверх; шея – от волосистой части головы вниз. Любой массаж следует начинать с более крупных участков тела. Следует избегать зоны расположения лимфатических узлов. Массаж не должен вызывать ощущение дискомфорта. Различают 2 формы массажа: местный (когда массажу подвергается какая-то одна часть тела) и общий, при котором массируется все тело. По цели выполнения выделяют следующие виды массажа: гигиенический, спортивный, косметический, лечебный. Особое значение для укрепления здоровья имеет гигиенический массаж, который способствует поддержанию жизненного тонуса организма, повышению работоспособности, предохранению организма от заболевания. Продолжительность гигиенического массажа составляет 30–40 минут. Из этого времени на массаж спины и шеи отводится 7–8 минут, руки – 8–10 минут, область таза – 3 минуты, ноги – 10–12 минут, груди и живота 4–5 минут. После гигиенического массажа можно приступить к водным закаливающим процедурам.

Можно ли парить детей

Не только можно, а даже нужно. Целебный жар бани полезен детям уже с 3-летнего возраста. Это позволит растущему организму ребенка быть физически крепким и здоровым.

Единственным отличием банных процедур ребенка от взрослого является более щадящий режим. Рекомендуется не выше 60–70 °С. Кроме того, детей необходимо предохранять от переохлаждения при действии слишком контрастных температур. После парной им следует принимать не холодный, а теплый душ. Сильное охлаждение еще неприспособленного детского организма может принести не пользу, а вред, привести к развитию серьезных заболеваний.

Общие советы по закаливанию

В зимние месяцы и в начале весны с целью восполнения дефицита солнечной радиации обязательным является (особенно для детей) сочетание закаливания к холоду с ультрафиолетовым облучением. Если хотите повысить устойчивость своего организма к действию факторов внешней среды, но у вас есть хроническое заболевание (например, тонзиллит, бронхит, отит, неврит), не отчаивайтесь: закаливаться вам можно.

Только прежде чем к нему приступить, вам необходимо тщательно санировать (очистить, устранить) все очаги инфекции. Это необходимая мера позволит избежать в дальнейшем ряда осложнений при индивидуальной дозировке холодовых и других закаливающих воздействий. Совет для женщин. Милые дамы, если вы уже приступили к закаливанию, и вдруг наступила менструация, не следует прекращать закаливание. Просто перейдите на иную процедуру с менее выраженной холодной или другой закаливающей нагрузкой (например, перейдите от водных ванн и душа к воздушным процедурам, от общих закаливающих процедур – к местным (хождению босиком)).

Если вы закаливаетесь весной и достигли уже достаточно низких температур, то при приближении весны вам их придется повысить. Это необходимо для тренировки механизмов терморегуляции с целью подготовки организма к летней жаре. С этой целью рекомендуется принимать продолжительные теплые или горячие души, ванны, парильню и т. д.

Если вы достигли в закаливании достаточно стабильной устойчивости организма к холоду, это еще не конец, а только начало. Ведь теперь придется поддерживать эти результаты на установленном уровне. Схема распределения закаливающих процедур в течение недели: с утра в понедельник – обтирание, обливание, растирание и самомассаж, перед сном – ванна с медленным обсыханием после нее. Во вторник с утра – уже более интенсивная холодная процедура, душ с последующим растиранием тела, вечером – обливание ног с последующим удалением с поверхности тела только крупных капель воды и естественным обсыханием влаж-

ной кожи на воздухе; среда – то же растирание, что и во вторник; четверг – с утра обливание или душ в течение 30–60 секунд с перепадом температур 37–40 °С, вечером – душ, естественное обсыхание на воздухе; пятница с утра – душ продолжительностью 30–60 секунд, перепад температур 37–20 °С, вечером – ванна или плавание в бассейне. После водной процедуры с поверхности тела нужно удалить полотенцем только самые крупные капли воды, чтобы кожа осталась почти мокрой, обсыхать следует естественным способом на воздухе; суббота с утра – прием душа продолжительностью 30–60 секунд, перепад температур 37–20 °С, перед сном – ванна с повторением 2–4 раза снижения и повышения температуры воды в пределах 37–27 °С. Воскресенье – обливание или душ продолжительностью 30–60 секунд с перепадом температур в пределах 37–20 °С, перед сном – прогулка 15–20 минут. Сочетание перечисленных процедур определяется свободным временем, имеющимся в распоряжении, а также самочувствием. Если есть время, то лучше всего проводить закаливающие процедуры с замедленным охлаждением (обсыханием в естественных условиях). Если же у вас времени нет, лучше всего проводить закаливание с резким переходом температур, которое занимает значительно меньше времени.

Кроме того, выбор вида закаливания зависит от условий его проведения. Так, если у вас нет условий для проведения общего закаливания, ничего страшного – местное закаливание является не менее эффективным. Если же у вас нет возможности проводить и местное закаливание, можно заняться воздушными процедурами.

Для тех, кто имеет свободное время днем (например, школьников и студентов), а также для тех, кто занимается в группах здоровья с целью поддержания устойчивости организма к охлаждению в холодный период года, рациональным является трехразовое дополнительное закаливание в течение недели, в дневные или вечерние часы. После занятий или физических тренировок проводят плавание в бассейне, контрастные и другие души, ванны. Указанные процедуры восстанавливают физическую работоспособность и способствуют закаливанию к оздоровлению организма. Не отказывайтесь от приема душей и ванн после рабочего дня. Ведь благодаря таким процедурам восстанавливаются потраченные за целый день силы. Для этого вам необходимо потратить всего лишь 2–3 минуты. За это время прием душа температурой 34–30 °С взбодрит ваш организм и заметно улучшит ваше настроение.

Если вы часто страдаете такими заболеваниями, как ангина, бронхит и острые респираторные вирусные инфекции, режим закаливания для вас требует некоторой детализации. Следует выяснить, при охлаждении какой температурой вы обычно заболеваете. Допустим, что ангина возникает при питье холодной жидкости и охлаждении стоп. Тогда при одновременном повышении общей устойчивости организма к охлаждению акцентируют внимание на процедурах с местным действием холода. Самым простым способом профилактики ангины является потребление небольших порций мороженого. Но можно использовать и другие, более действенные методы закаливания. Одним из них является полоскание по утрам горла холодной водой, а также приучение себя пить все более и более холодную воду. Но, применяя такой вид закаливания, не забывайте о самом главном – постепенности. Сначала вода должна быть безразличной (индифферентной) температуры (34–36 °С). Затем через каждые 2–3 дня температуру воды нужно снижать на 1–1,5 °С до 4–5 °С, т. е. уже можно пить воду со льдом. Молоко в этих случаях обладает более сильным охлаждающим действием. При питье молока температуру его необходимо снижать на 1–1,5 °С через 5–6 дней.

Выраженным закаливающим и оздоравливающим эффектом при ангинах обладают контрастные полоскания горла. Их проводят несколько раз в день, особенно после еды. В этих случаях полоскание начинают горячей водой температурой 36–37 °С и холодной 34 °С в 3–5 подходов по 10–15 секунд. Через каждые 4–5 дней температуру горячей воды повышают, а холодной – понижают с увеличением перепада между ними на 1–1,5 °С, достигая в итоге 25–35 °С.

Соответствующими приемами снижения температуры водной процедуры или хождения босиком производят закаливание стоп.

Как вы могли уже заметить, очень мало внимание уделяется закаливанию спортсменов. Однако эта категория людей чуть ли не в первую очередь нуждается в рекомендациях по закаливанию. Обычно закаливающие мероприятия спортсмены проводят 3–4 раза в день с 7 до 9 часов утра, с 10 до 13 часов и с 15 до 19 часов вечера при средних по силе физических нагрузках, а перед сном – в покое.

Утром, после утренней гигиенической разминки рекомендуется произвести закаливающие процедуры в начальном или оптимальном режимах. Как это описывается выше, с 10 до 13 часов и с 15 до 19 часов закаливающие процедуры можно выполнять при любых видах тренировочных нагрузок в перерывах между ними или после них. Во время перерывов в тренировке (активного или пассивного отдыха) не менее 2–5 минут должно быть отведено охлаждению до появления ощущения холодного воздействия. После окончания тренировочного занятия средней или максимальной по силе нагрузке рекомендуется проводить водные закаливающие процедуры. И лучше, если они будут контрастными с нижней границей прохладной воды 22 °С. Обсыхание следует проводить в помещении с температурой воздуха 18 °С или при обдувании потоком воздуха.

Если же тренировки проходили с чрезвычайно сильной физической нагрузкой, и особенно если она сочеталась с сильным психоэмоциональным напряжением (например, после выступлений на соревнованиях), то для закаливающих целей во время обмывания душем (особенно контрастным) используют только щадящие охлаждения в пределах 32–22 °С. Перед сном закаливание осуществляют в покое – принимают воздушные ванны при температуре воздуха не ниже 18 °С в течение 15–20 минут, проводят обдувание воздушным потоком, принимают водные ванны при температуре воды от 37 до 32 °С длительностью 5 – 10 минут с последующим обсыханием тела в течение 10–15 минут.

В настоящее время все большее и большее распространение получает закаливание в закрытых бассейнах. При таком виде закаливания происходит более равномерное и всестороннее закаливание организма. Установлено, что в этих случаях вырабатывается и закрепляется стереотип холодной устойчивости преимущественно к замедленным охлаждениям. Но прежде чем приступить к закаливанию в таких закрытых бассейнах, нужна предварительная подготовка к резким и средним по силе и времени действия перепадам температур. Такой подготовительный период для здоровых лиц составляет 1–2 дня. В эти дни используются только окунания. В 1-й день время плавания при температуре воды 20 °С ограничивается 40 секундами. Со 2-го дня и далее время плавания увеличивается на 60 секунд. При температуре воды свыше 20 °С время купания соответственно увеличивается до 6 – 10 минут.

В воду рекомендуется входить быстро и окунаться сразу. Само закаливание согласно принципу прерывности закаливающих нагрузок может осуществляться посредством многократных охлаждений в день, когда каждое последующее охлаждение выполняется при полностью восстановленной температуре тела. Суть ее заключается в том, что после мышечной нагрузки, связанной с игрой или физической тренировкой при указанной выше температуре воды (20 °С) и температуре воздуха 24–25 °С, прежде всего должны быть созданы условия, устраняющие с тела капли пота. Как только тело высохло, после самомассажа икр, бедер и мышц плечевого пояса (во избежание появления судорог) осуществляется первое купание в течение 30–40 секунд. Далее после полного восстановления температуры тела до исходной величины (перерыва длительностью не менее 15–20 минут) купание повторяют еще 30–40 секунд. Таких повторений в 1-й день купания можно сделать 5–8 и более в зависимости от погоды и времени. На 2-й день время пребывания в воде температуры 20 °С и выше следует увеличить до 1–2 минут и сократить число купаний. На 3-й день время нужно увеличить еще на 1 минуту и т. д. На 5-й день продолжительность купания достигает 7 – 10 минут при уменьшении

заходов до 2–5. Если купание сопровождается интенсивной физической нагрузкой (например, плаванием или активной игрой в мяч), то для людей, закаливающихся в начальном режиме, время пребывания в воде может быть доведено до 9 – 12 минут, соответственно в оптимальном режиме – до 15–18 минут и в специальном режиме – до 30 минут. Необходимо помнить, что даже при такой форме купания происходит отдача организмом тепла, хотя и значительно медленнее. Поэтому, чтобы предотвратить переохлаждение, не плавайте дольше отведенного времени. Если же вы все-таки переохладились, и у вас появился озноб, посинели губы, вы покрылись мурашками, срочно прервите процесс охлаждения посредством интенсивного массажа и мышечной нагрузки (проделайте быстрые ритмичные движения руками и ногами).

Существует категория людей, организм которых является очень восприимчивым к меняющимся погодным условиям, и это очень серьезно. Все дело в том, что во время повышения солнечной активности и магнитных бурь изменяются многие показатели функций организма. Происходят значительные изменения в нервно-психической сфере, уменьшается производительность труда, замедляется реакция на сигнал, увеличивается число катастроф на транспорте, несчастных случаев. Более выраженными становятся эпилептические припадки, обостряется течение различных хронических заболеваний, повышается общая смертность и т. д. Одной из причин развития перечисленных процессов может быть потеря или ослабление адаптации к переходам от спокойного состояния магнитного и электрического поля Земли к возмущенному и наоборот. Под влиянием постоянного магнитного поля биообъект как бы анализируется, при воздействии же переменного, электромагнитного размагничивается. Все эти воздействия на наш организм являются очень вредными и нежелательными. Но, к счастью, с такими метеорологическими реакциями организма человека можно бороться. Средством для их ослабления и устранения является закаливание.

Закаливание как способ регуляции метеочувствительности человека характеризуется тем, что оно, помимо специфической адаптации, вырабатывает еще и неспецифическую толерантность организма к воздействиям факторов окружающей среды. Для того чтобы ослабить реакцию организма на переходе от «отмагниченности» к «размагниченности», следует регулярно в течение 2–3 часов в день облучаться солнечным светом. В зимнее время года рекомендуется заменить солнечные ванны сочетанием искусственного ультрафиолетового и интенсивного видимого облучения. Как дополнительные средства закаливания с целью повышения устойчивости организма к дефициту кислорода рекомендуется использовать индивидуально подобранные умеренные физические нагрузки, охлаждения и посещение паровой или сухожаровой бани (2 раза в неделю).

В результате проведенных закаливающих мероприятий все отрицательные метеорологические реакции (недомогания и головные боли) полностью исчезнут уже через 15–45 дней.

При отправлении на летний отдых или просто при переезде на новое место жительства нередко возникают легкое недомогание, слабость, головокружения и головные боли. Причиной тому является неподготовленность организма к новым климатическим условиям. В таком состоянии становится не до отдыха. Но всех этих последствий можно легко избежать, если заранее подготовить свой организм. Для этого необходимы сеансы ультрафиолетового облучения, использование теплых ванн, контрастных душей и особенно русской бани или сауны. После такой подготовки легче дозировать прием солнечных ванн, уменьшается риск перегрева, солнечного или теплового удара.

Если вы принимаете водные процедуры ежедневно, то примите следующий совет. Ежедневный контакт кожи с водой может вызвать негативные изменения в коже. Для профилактики рекомендуется использовать различные питательные кремы. Если же питательные кремы не помогают, то лучше всего заменить водные процедуры воздушными. Любой крем, в той или иной степени может изменять функцию кожи. Эффект появления признаков «лакированной

кожи» при частом использовании крема также не исключается. Поэтому целесообразно чередовать водные процедуры с воздушными ваннами.

Начав закаливаться, вы мгновенно почувствуете себя значительно лучше. У вас улучшится сон, повысится жизненная активность, работоспособность, улучшатся настроение и аппетит, появится желание к использованию холодных и других закаливающих воздействий и мышечных нагрузок.

Закаливание постепенно вас затянет и станет образом вашей жизни. Но каждое такое желание нужно обязательно контролировать, чтобы не переусердствовать и не вызвать переохлаждения или наоборот – теплового удара. Для контроля за результатами закаливания желательно вести дневник самонаблюдений. В таком дневнике следует фиксировать данные о самом закаливании, времени сна, работоспособности и самочувствии в течение дня, частоте пульса, частоте дыхания и т. д. Также сведения позволяют проследить ход изменений, происходящих в организме, четко выявить результаты тренировки, рационально дозировать и своевременно корректировать дозу холодной нагрузки и чередовать процедуры. Если в процессе закаливания начал ухудшаться сон, понизилась работоспособность, необходимо уменьшить холодную нагрузку или заменить общую процедуру местной процедурой, водную – воздушной. Через 3–4 дня при улучшении показателей можно снова усилить охлаждение.

Известно, что даже короткое по времени (от 10 до 30 суток) ограничение влияния на организм суточных перепадов температур, движения воздуха и механических раздражений приводит к заметному ослаблению механизмов защиты, компенсации и приспособления организма к действию факторов окружающей среды. Естественно предположить, что длительное ограничение суточной ритмики охлаждений, нагреваний и других внешних воздействий сопровождается уже более выраженными отклонениями в восприятии организмом сезонных изменений температуры, освещенности, атмосферного давления и т. д.

В отдельных случаях стремление оградить себя от действия метеорологических факторов приводит к порочному кругу: чем совершеннее физическая защита, тем выше так называемая сезонная заболеваемость. В результате такой защиты резко снижается готовность организма к оптимальному восприятию сезонных изменений во внешней среде. Самым простым и логическим выходом из создавшейся ситуации является восстановление деятельности защитных компенсаторных и приспособительных механизмов организма. Такое восстановление может быть достигнуто посредством адаптации человека рациональным закаливанием с учетом биологического ритма.

Глава 2. Зимнее лечение хвойными растениями

Характеристика растений

Сосна обыкновенная

Это хвойное дерево до 40 м высотой, с прямым столбом и конусовидной или округлой кроной. Хвоя длинная, ярко- или сизо-зеленая. Шишки удлинено-яйцевидные, до 7 см длиной с серыми крылатыми семенами, созревающими на 3-й год. Цветет в июне. Зацветает сосна в возрасте 15 лет и позже. В диком виде сосна произрастает почти по всей лесной зоне России. Произрастает сосна на песчаных и супесчаных почвах на водоразделах и в долинах рек, на торфяных болотах, а также на меловых возвышениях и в горах. В хозяйственном отношении сосна является одной из ценнейших древесных пород, имеющих чрезвычайно разнообразное применение. Древесину ее используют в жилищном, авиационном, судовом и дорожном строительстве, а также в мебельном, лесохимическом и других производствах. В медицине используют так называемые сосновые почки, хвою, а также добываемую из сосны живицу. Сосновые почки представляют собой молодые побеги в начальной стадии роста, собираемые зимой и весной, с октября по май, в сухую погоду, когда верхние чешуи замкнуты, почти еще не раскрыты. Вместе с ними острым ножом срезают 2–3 мм побега предыдущего года. Сушат сырье на воздухе под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, хранят в закупоренных банках в течение года. Почки содержат эфирное масло, дубильные вещества, горькое вещество (пипицикрин), фитонциды. В хвое содержатся аскорбиновая кислота (0,1–0,3 %), дубильные вещества (5 %), незначительное количество алкалоидов, фитонциды, а также эфирное масло (1,3 %). Семена содержат жирные масла. В иглах и коре содержатся антоционы. Сосновые почки применяют в медицине в виде отвара как отхаркивающее, мочегонное и дезинфицирующее средство. В соответствующих случаях отвар готовят из 10 г почек на 200 мл воды и принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Часто при воспалительных заболеваниях дыхательных путей отваром или настоем почек пользуются для ингаляции. С этой целью настой готовят из 20 г почек на 200 мл кипящей воды. Сосновые почки являются основной частью грудного чая, предназначенного для лечения воспалительных заболеваний дыхательных путей. В народной медицине отвар из сосновых почек применяют при водянке, бронхитах, воспалительных заболеваниях органов дыхания. Отвар употребляют еще в качестве желчегонного средства при воспалении желчного пузыря и ревматизме. Спиртовую настойку сосновых почек иногда применяют в народной медицине при туберкулезе легких, но это не является специфическим лечением и может быть применено лишь в отдельных случаях комплексного лечения больных туберкулезом. Из сосновой древесины получают терпентинное эфирное масло – скипидар, который обладает местным раздражающим, отвлекающим и антисептическим свойствами. Его применяют наружно в мазях и жидкостях для растираний кожи при невралгиях, миозитах, подагре, ревматизме, бронхоэктатической болезни и воспалительных заболеваниях легких и дыхательных путей. В качестве антисептического средства врачи иногда назначают скипидар внутрь (в очень малых дозах) и для ингаляций при гнилостных бронхитах и некоторых других заболеваниях бронхов и легких. При этом для ингаляций берут не более 15 капель скипидара на 200 мл горячей воды. Скипидар может быть использован и для опрыскивания комнаты, в которой находился больной инфекционным заболеванием. Применение скипидара противопоказано при болезнях печени и почек. Из скипидара получают терпингидрат – вещество, обладающее отхаркивающим дей-

ствием. Его применяют в таблетках самостоятельно или в сочетании с другими лекарственными веществами в основном для лечения хронических бронхитов.

Путем сухой перегонки из сосновой древесины получают деготь, широко применяемый для лечения экземы, чешуйчатого лишая, чесотки и других заболеваний кожи. Сосновый деготь входит в состав мази Вишневского и других широко применяемых во врачебной практике мазей. Из сосновой хвои, содержащей большое количество витамина С, готовят витаминный настой. На дневной прием для одного человека берут до 50 г хвои сосны (ели, пихты) и небольшими порциями опускают их в кипящую воду, взятую в пятикратном количестве к весу хвои. Кипятят 20 минут (иглы, взятые весной, кипятят 40 минут), процеживают и отстаивают. Для улучшения вкуса в настой можно добавить немного уксуса и сахара. Полученный напиток выпивают в течение дня в 2 приема. Для витаминного напитка собирают и используют только свежую хвою. В зимнее время сосновые ветки можно хранить под снегом или в неотопляемом помещении 2 месяца. В жилой комнате ветки сосны можно хранить 10 дней, для чего нижние концы их необходимо опустить в воду. Из хвои сосны вырабатывают хлорофиллокаротиновую пасту, которой лечат ожоги и некоторые заболевания кожи. Из этой пасты получают препарат хлорофаллин натрия, оздоравливающий полость рта.

Можжевельник обыкновенный

Вечнозеленый двудомный кустарник из семейства кипарисовых с прямыми или распростертыми по почве ветвями, высотой до 4 м. Ствол с бурой корой, сильноветвистый. Листья в виде колючей хвои, сидят пучками по 3 иголки в каждом пучке. Цветки в шишках. Цветет в мае. Шишкоягоды созревают на 2-м году осени.

Распространен можжевельник обыкновенный в лесной зоне Европейской части России, на Урале, в Западной и частично Восточной Сибири. Растет в подлеске хвойных и смешанных лесов, как на сухих песчаных почвах, так и на тяжелых глинистых подзолах и даже в заболоченных местах.

В медицине используют шишкоягоды (можжевеловые ягоды). Они содержат до 2 % эфирного масла, в состав которого входят пинен, кординен, терципсол и другие соединения. Кроме того, в них много сахаров (до 40 %), смол (до 9 %) и органических кислот. Собирают их осенью, в сентябре-октябре. Под куст расстилают полотно или рогожу и стряхивают с него спелые шишкоягоды, очищают их от мусора, хвои и сушат на воздухе в тени, на чердаках, в сараях. В печах сушить можжевельник нельзя, так как качество сырья ухудшается. Сырье не должно содержать незрелых плодов более 6 %, органических примесей – более 0,5 % неорганических – более 0,5 %. Не допускается примесь плодов казацкого можжевельника. Они сильно ядовиты и отличаются бугорчатой поверхностью, зеленой мякотью и резким характерным запахом.

Можжевеловые ягоды используют для приготовления вина и ликера, а в Англии и Франции – водки.

Плоды можжевельника содержат эфирное масло (0,5–1,5 %), в состав которого входят пинен, камфен, тернинен, фелландрен, терпинолен, дипентен, собинен, терпинеол, борнеал, изоборисол, юнипер – камфара, ципдрол, кадинел. В плодах содержатся сахара (до 80 %), органические кислоты – уксусная, муравьиная, яблочная, смола, воск, желтое аморфное вещество пониперин и минеральные соли.

Плоды можжевельника применяются в виде настоев и отваров в научной и народной медицине как мочегонное, желчегонное средство и как средство, улучшающее пищеварение.

Препараты из ягод можжевельника, принятые внутрь, умеренно раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, активируют моторную и секреторную функцию кишечника. Освободившееся эфирное масло оказывает антимикробное действие, угнетает бродильные процессы, снимает спазмы сфинктеров.

Выделяемое почками эфирное масло раздражает паренхиму почек, что обуславливает выраженный мочегонный эффект препаратов из ягод можжевельника. Необходимо помнить, что в связи с раздражающим действием на почки применение препаратов можжевельника противопоказано при воспалительных заболеваниях почек. В небольшом количестве эфирное масло выделяется бронхисильными и потовыми железами, действуя отхаркивающе и незначительно потогонно. Имеются сведения, что можжевеловые ягоды несколько увеличивают выделение молока у кормящих женщин.

Наружно эфирное масло применяют для втираний как болеутоляющее и отвлекающее средство при ревматических болях в виде спиртового раствора или мази.

Ель

Ель обыкновенная является лесобразующей породой хвойных и смешанных лесов.

Ель – дерево до 25–30 см высотой с прямым стволом, красноватой корой, у основания темно-бурой, слоистой, отделяющейся тонкими слоями. Листья хвои жесткие, четырехгранные, длиной 2,5–3 см, ярко- или сизо-зеленого цвета. Шишки удлинненно-яйцевидные 14 см длиной, с бурыми яйцевидными семенами, имеющие светло-коричневые крылышки. Ель – достаточно стойкое к суровым условиям среды дерево. Она хорошо растет в тени, переносит засуху и морозы. Ель – это дерево-долгожитель. Она живет до 400 лет. В диком виде ель произрастает на территории от севера Кольского полуострова до южных широколиственных лесов и Урала.

В хозяйственном отношении ель является одной из ценнейших пород, применяемой в целлюлозной и бумажной промышленности. К тому же ель – это, пожалуй, единственное дерево, из которого изготавливают струнные музыкальные инструменты с исключительными качествами резины и способностями отразить звук.

Лекарственным сырьем являются еловая хвоя и кора.

В еловой хвое содержатся эфирное масло, витамин С, каротин, дубильные вещества, фитонциды, смола, минеральные вещества. Семена содержат жирные масла (30 %), обладающие пищевой и технической ценностью. В коре содержится до 18 % витаминов и дубильных веществ. Применяют еловую хвою в виде лечебных экстрактов, витаминных концентратов, противогрибковых настоек и настоев. Кроме того, еловая хвоя используется для приготовления лечебных ванн при ревматизме.

Из растения получают скипидар, который широко применяют наружно в виде линиментов и мазей как раздражающее и отвлекающее средство при невралгиях, подагре, а также для ингаляций при катаре верхних дыхательных путей и хронических заболеваний легких, как дезодорирующее и противомикробное средство. Из скипидара готовят терпингидрат, который широко применяется в качестве отхаркивающего средства.

Кедр

Ливанский кедр (цедрус) – дерево, растущее в Ливане. Листья – хвоя в пучках по 50 хвоинок.

Сибирский кедр – хвойное дерево до 25–30 м высотой с прямым стволом, корой пепельно-серого цвета. Листья хвои 7 – 13 см длиной, полуцилиндрические, в пучках по 15 штук. Шишки округлой или овальной формы до 14 см длины с семенами – орехами. В диком виде кедр произрастает почти по всей лесной зоне северо-востока Европейской части России, на Урале, по всей лесной зоне Западной Сибири.

В хозяйственном отношении кедр является одной из ценных древесных пород, имеющих красивую текстуру и потому применяемой для изготовления мебели, музыкальных инструмен-

тов, карандашей. Хвоя кедрового дерева содержит витамин С и провитамин А, в почках найдены микроэлементы и эфирные масла.

Из древесины растения получают скипидар, который обладает местным раздражающим, отвлекающим и антисептическим свойствами. Его применяют наружно в мазях и жидкостях для растирания кожи при невралгиях, миозитах, подагре, ревматизме, бронхоэктатической болезни и воспалительных заболеваниях легких. Кедровая смола особенно ценится в медицине, поскольку в отличие от других смол длительно не кристаллизуется и обладает стойким бактерицидным действием. Кроме того, кедровую смолу используют в оптико-механических устройствах и в микротехнике.

Кедровые орехи содержат витамины группы В, витамин D, пектозан, крахмал, белки, клетчатку, микроэлементы. Известно, что 100 г кедровых орехов удовлетворяет суточные потребности организма во всех необходимых аминокислотах и ряде микроэлементов, в частности кобальта, марганца, цинка и меди.

Кедровое масло, которое получают из ядер орехов, является единственным в России полноценным заменителем оливкового масла.

Кипарис

Хвойное дерево высотой 25–30 м с прямым стволом и серо-коричневой корой. Вся его древесина пропитана множеством ароматических смол, служащих растению для защиты от насекомых вредителей и гниения. Кипарисы относятся к деревьям-долгожителям. Их возраст может достигать 2000 лет. Листья – хвоя зеленого или светло-зеленого цвета, более старая хвоя приобретает темно-зеленую окраску, длина хвоинок 20 см. Шишки округлой формы диаметром до 2–3 см, серого или серовато-коричневого цвета, имеют блестящую поверхность.

Древесина кипариса с древности использовалась для изготовления кораблей, статуй, в строительстве домов и храмов и многих других вещей, удовлетворяющих бытовые нужды. Кроме того, эти деревья имеют очень красивый вид, и потому их сажают в лесопарковых зонах различных южных городов и поселков.

Благодаря тому что кипарис хорошо приспосабливается к условиям городской среды, это растение можно выращивать в домашних условиях.

Попав к вам домой, он тут же начинает распространять приятный запах, оказывающий успокаивающее действие на нервную систему и органы дыхания человека.

Лиственница

Хвойное дерево из семейства сосновых, 45 м высоты, с прямым стволом и конусовидной или округлой кроной. Хвоя длинная, очень мягкая (в отличие от хвои других хвойных деревьев), светло-зеленого цвета. Хвоя лиственницы, как листья большинства широколиственных растений, к осени начинает желтеть и опадать. В зимнее время на ветках лиственницы остаются лишь небольшие шаровидные бугорки. Это почки, из которых весной вырастут стебельки с 1–2 хвойными и укороченными побегами с пучками из 10 и более хвоинок. Шишки удлиненно-яйцевидные, светло-бурого цвета с плотно прижатыми чешуйками, которые по мере созревания постепенно раскрываются, как бутон цветка.

В диком виде лиственница произрастает в Западной и Средней Сибири и на Алтае.

В хозяйственном отношении лиственница является одной из ценнейших пород, древесина которой используется для строительства кораблей и свай, жилищ на болотистых и прибрежных почвах. Кроме того, древесина лиственницы служит сырьем для получения целлюлозы.

Благодаря тому что древесина лиственницы содержит пектины и полисахариды, которые служат источником энергии в организме, ее широко используют в пищевой промышленности.

Из лиственной смолы получают скипидар – это эфирное масло, применяемое в медицине в качестве местного раздражающего отвлекающего и антисептического средства. Кроме того, из лиственничной смолы получают канифоль, уксусную кислоту, сургуч и искусственную камфару.

В хвое лиственницы содержится много эфирных масел и витамина С.

Поэтому эта часть растения также нашла широкое применение в медицинской практике.

Пихта

Хвойное дерево из семейства сосновых до 50–60 м в высоту с прямым стволом, конусовидной или округлой кроной. Имеет очень мощный стержневой корень, входящий в землю на небольшую глубину. Ствол покрыт очень тонкой корой серого или желтовато-серого цвета. Шишки удлиненные, светло-коричневого цвета, со светло-бурыми крылатыми семенами.

Хвоя длинная, ярко или темно-зеленого цвета, блестящая, плоская, с двумя беловатыми полосками снизу.

В диком виде пихта произрастает в горных районах России. Она образует обширные массивы лесов на суглинистых хорошо увлажненных почвах, часто встречается в еловых лесах.

В хозяйственном отношении древесина пихты нашла широкое применение в целлюлозно-бумажной промышленности. Кроме того, пихта используется как отделочный материал при изготовлении мебели, для изготовления спичек, ящиков, бочек, древесного угля.

Пихтовая смола в отличие от смол других хвойных деревьев не стекает по стволу, а скапливается под корой, образуя вздутия. Поэтому собрать ее можно, проколов такой нарост на коре и выжав ее в специально приготовленную тару. Смола пихты используется в оптике для склеивания линз, а также в лакокрасочной промышленности для производства лаков и красок для живописи.

Лекарственным сырьем является хвоя пихты. В ней содержатся пихтовое масло (эфирное масло), абисном, абистиновая и неабистиновая кислоты, аскорбиновая кислота. Самым ценным лекарственным сырьем является пихтовое масло – это летучая жидкость с характерным запахом хвои.

Камфара, полученная из пихтового масла, обладает возбуждающим действием на сердечно-сосудистую систему и органы дыхания. Поэтому ее рекомендуется применять при инфекционных заболеваниях, особенно крупозной пневмонии, при отравлениях наркотическими и снотворными веществами.

Туя

Хвойное дерево из семейства кипарисовых до 15 м высоты, с тонким, прямым стволом. Ветви туи по внешнему виду напоминают листья папоротника. Хвоя длинная, зеленого или болотно-зеленого цвета. Растет на бедных влагой песчаных и суглинистых почвах, в тенистых местах; холодостойка.

На территории России тую можно встретить только как декоративное растение. В медицине тую используют для стимуляции сердечной деятельности, для лечения бородавок и ревматизма, при застойных явлениях в легких и увеличении простаты.

Лечение хвойными растениями

Заболевания уха, горла, носа, дыхательных путей, простудные заболевания

Самыми частыми заболеваниями, приходящимися на зимнее время года, являются болезни органов дыхания. При всех заболеваниях органов дыхания, сопровождающихся кашлем, мы вам можем порекомендовать достаточно эффективное противокашлевое средство из смеси еловой живицы и желтого воска, которую необходимо положить на раскаленные угли и вдыхать образующийся при этом дым.

Если у вас гайморит или вы часто болеете простудой, ринитом и другими воспалительными заболеваниями верхних дыхательных путей, рекомендуем попробовать следующее средство.

Требуется: 1 луковица, 200 г еловой смолы, 50 г оливкового масла, 15 г медного купороса.

Приготовление. Лук очистить от шелухи и натереть на мелкой терке, затем в полученную кашу добавить еловую смолу и тщательно перемешать. После этого в полученную смесь следует добавить оливковое масло и медный купорос. Поставьте смесь на огонь и при медленном помешивании довести до кипения.

Применение. Из полученной мази рекомендуется делать компрессы и смазывать слизистую оболочку носовых ходов.

При бронхитах рекомендуется принимать отхаркивающее средство из почек ели или кедра.

Требуется: 12 г почек ели или кедра, 200 мл воды или молока. Приготовление. Сырье залить водой или молоком и довести до кипения, затем оставить полученный отвар настаиваться 2 часа. Процедить. Применение. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Сам воспалительный процесс при заболеваниях органов дыхания можно снять лекарством, приготовленным из шишек кедра.

Требуется: 1 часть незрелых шишек кедра, 3 части водки или медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Шишки нарезать мелкими кусочками и залить спиртом или водкой. Настаивать полученный раствор следует 1 неделю.

Применение. Принимать полученную настойку следует по 1 ст. л. 3 раза в день 1 месяц.

Грипп и простудные заболевания не дают нам наслаждаться жизнью в зимний период года. Быстро избавиться от этих напастей вам поможет настой, приготовленный из почек сосны или кедра с медом.

Требуется: 10 г почек сосны или кедра, 1 ст. л. меда, 200 мл кипятка. Приготовление. Сырье залить кипятком и поместить на водяную баню на 30 минут. Затем остудить и настаивать 20 минут. Полученный настой следует процедить через 1 слой марли и добавить мед. Применение. Принимать по 60 мл настоя 3 раза в день.

Кроме того, хорошим лечебным эффектом в этом случае обладает отвар.

Требуется: 10 г сосновых почек, 200 мл воды. Приготовление. Сырье залить водой, настоять и процедить. Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Часто при воспалительных заболеваниях дыхательных путей отвар или настой почек используются ингаляции. Кроме того, рекомендуется принимать грудной чай, в состав которого входят сосновые почки.

Требуется: 1 часть корней алтея, 1 часть сосновых почек, 1 часть корней солодки, 1 часть плодов аниса и 1 часть листьев шалфея, 200 мл кипятка. Приготовление. 1 ст. л. сбора залить

кипятком. Дать настояться 20 минут, процедить через марлю. Применение. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

Требуется: 4 части сосновых почек, 2 части цветков коровяка, 3 части листьев шалфея, 4 части плодов аниса, 4 части корней алтея, 3 части корней солодки, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить кипящей водой. Дать настояться до полного охлаждения, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 60 мл 3–4 раза в день после еды.

При всех заболеваниях органов дыхания вам не повредят ингаляции из смеси пихты, масла лаванды и эвкалипта, масла тимьяна и меда.

Требуется: 3–4 капли пихтового масла, 1 капля масла лаванды, 4 капли масла тимьяна, 1 ст. л. меда, 2 л воды.

Приготовление. Все компоненты залить горячей водой.

Применение. Необходимо наклониться над приготовленным раствором, накрыть голову полотенцем и вдыхать носом и ртом пар.

Если вдруг в вашем доме заболел один из членов семьи, достаточно велика вероятность, что заболеют и остальные. Чтобы этого не произошло, я вам рекомендую продезинфицировать воздух в доме простым народным средством: возьмите веточки можжевельника, зажгите их и окурите все комнаты дома исходящим от них дымом.

Как избавиться от гриппа за 1 день. В этом вам поможет пихтовое масло. Для этого каждые 2 часа необходимо протирать все тело ватным тампоном, смоченным в масле пихты, а для большего эффекта закапывать по 1 капле в каждую ноздрю того же масла.

Если вас мучает сильный кашель, успокоить его вам поможет закапывания в рот по 2–3 капли масла пихты (следует проводить эту процедуру через каждые 4 часа и перед сном).

При гайморите рекомендуется закапывать в каждую ноздрю 3–4 капли пихтового масла. Если это вам не помогает, можно попробовать ингаляции.

Требуется: 8 – 10 капель пихтового масла, 2–3 л воды.

Приготовление. Растворить в горячей воде пихтовое масло.

Применение. Наклонить к приготовленному раствору голову, накрыться полотенцем и дышать парами пихты 15–20 минут.

При наличии гнойной мокроты, мокроты с кровью или просто хроническом кашле рекомендуется употреблять кедровые орехи или грецкие орехи, сваренные в сладком вине.

При гриппе и остром респираторном заболевании ваше состояние могут облегчить ингаляции эфирного масла, полученного из всех частей растения кипариса путем перегонки с водяным паром.

Требуется: 3 капли масла кипариса, 1 л воды.

Приготовление. Воду вскипятить добавить масло.

Применение. Наклониться к приготовленному раствору, накрыть голову полотенцем и вдыхать исходящие от раствора пары 5 – 10 минут.

При коклюше и судорожных кашлевых припадках эфирное масло кипариса рекомендуется закапывать по 1–2 капли в каждое ухо 4–5 раз в день.

При насморке следует растереть пихтовое масло в переносицу.

Если вы заболели ангиной, советуем вам попробовать смазывать горло пихтовым маслом с одновременным орошением миндалин 1–2 каплями пихтового масла.

При сочетании острого бронхита и пневмонии с пиелонефритом, а также при сочетании их с болями в груди рекомендуется принимать отвар.

Требуется: по 1 части травы чабреца, ягод можжевельника, травы лапчатки прямостоячей, травы истода сибирского, травы скополия карнилийского, травы купены лекарственной, 2 л кипятка.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком и оставить настаивать 1 час.

Затем процедить через марлю.

Применение. Принимать по 100 мл 7 раз в день.

Если ваш ребенок страдает бронхиальной астмой, попробуйте ему давать 3–4 капли пихтового масла, разведенного в молоке, в течение 7 дней.

Сам приступ бронхиальной астмы можно курировать ингаляциями с разведением 3–4 капель пихтового масла. Но прежде чем начать лечение пихтовым маслом, обязательно убедитесь в том, что у вас нет на нее аллергии.

Еще одним рецептом лечения бронхиальной астмы является прием отвара сосновых почек, травы тысячелистника, плодов шиповника с добавлением сока алоэ, коньяка и меда.

Требуется: по 50 г сосновых почек, травы тысячелистника, плодов шиповника, травы полыни, 3 стакана измельченной чаги, 200 мл сока алоэ, 250 мл коньяка, 400 г меда, 4 л воды.

Приготовление. Сбор залить холодной водой и оставить настаиваться на 2 часа. Затем разогреть полученную смесь на огне, довести ее до кипения и оставить на слабом огне еще на 2 часа. После этого снять кастрюлю с огня и завернуть в одеяло еще на сутки. Через сутки процедить раствор через марлю и добавить сок алоэ, коньяк и мед, тщательно перемешать и оставить настаиваться еще на 4 суток, ежедневно перемешивая. Затем полученную настойку поставить в холодильник, где ее и следует хранить. Применение. Принимать 3 раза в день, с возрастом увеличивая объем до 1 ст. л. (до 5 лет – 1 ч. л., от 5 до 15 лет – 1 дес. л., взрослые – 1 ст. л.).

При трахеитах, бронхитах и бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях легких и туберкулезе советуем вам принимать утром натошак 2 ст. л. сока из хвои (для детей эту дозу уменьшить до 1 ст. л.). Если вас беспокоят невыносимые приступы кашля и хрипы, рекомендуется в область спины, груди и боков втирать смесь, приготовленную из скипидара, смешанного с топленым нутряным свиным маслом.

На начальном этапе развития воспаления легких рекомендуется пить смесь скипидара с молоком в соотношении на 200 мл молока 1 каплю скипидара. На современном этапе развития народной медицины все большее применение в лечении различных простудных заболеваний и болезней дыхательных путей стали применять компрессы из почек и хвои различных хвойных растений. Для лечения этим способом необходимо приготовить специальные конверты с кашицей из хвои и почек растения. Взять почки и хвою одного растения или их смесь от нескольких хвойных растений, измельчить их и залить кипящей водой, оставить настаиваться 30 минут. После этого воду следует слить через сито или дуршлаг, а полученную кашку завернуть в предварительно подготовленные 4 слоя марли. Компресс готов, можете приступать к лечению.

Ангины и тонзиллиты рекомендуется лечить путем накладывания компресса температурой 36–42 °С под нижнюю челюсть. Для этого следует приложить к этой области предварительно подготовленный конверт с кашицей из шишек и хвои, накрыть его сверху клеенкой больше конверта на 1–1,5 см с каждой стороны. Поверх клеенки наложить компрессную бумагу, имеющую размеры больше клеенки на 1–1,5 см с каждой стороны, обвязать полученный компресс полотенцем или закрепить его бинтом на 30–40 минут. Такие процедуры следует проводить 1 раз в 2 дня. Всего необходимо провести 8 – 10 процедур.

При гайморите и насморке конверт с кашицей накладывается на область уха и гайморовых пазух. Особенностью наложения компресса на эту область является то, что кожу лица следует предварительно обезжирить и очистить от пота, глаза закрыть большой салфеткой или полотенцем. Температура компресса должна быть 35–42 °С, для сохранения тепла компресс нужно дополнительно накрыть полотенцем. Общая длительность процедуры составляет 30–40 минут. После процедуры следует отдыхать 1,5–2 часа. Частота процедур определяется индивидуально в зависимости от вашего самочувствия. Общее количество в среднем составляет 10–15 процедур. Лучшее время для проведения процедуры – вечером, перед сном, поскольку после такого прогревания на улицу выходить категорически запрещено. При хронических бронхи-

тах, пневмонии и бронхиальной астме конверт с кашицей следует накладывать на межлопаточную область, при этом температура конверта должна быть 33–36 °С. Для сохранения тепла поверх компресса следует положить полотенце или одеяло. Длительность процедуры составляет в среднем 30–40 минут. Частота проводимых процедур – 1 раз в день. Общее количество процедур – 10 на курс.

При ангине лучше проводить компресс из 5 частей почек кедра или сосны, листьев ивы, листьев черной смородины, травы арники горной, травы календулы, травы ромашки, травы сушеницы топяной, 6 частей березовых листьев, 3 частей донника лекарственного.

Компресс накладывать под нижнюю челюсть следующим образом: сначала положить конверт, содержащий смесь вышеперечисленных трав (температура конверта должна быть 36–42 °С). Поверх конверта положить клеенку по размеру на 2 см больше со всех сторон, чем конверт, поверх клеенки положить компрессную бумагу тоже на 2 см больше со всех сторон по отношению к предыдущему слою. Компресс зафиксировать с помощью полотенца или бинта. Продолжительность процедуры составляет 30–40 минут. Частота проводимых процедур – 1 раз в 2 дня. Сам компресс рекомендуется накладывать перед сном. Общее количество процедур – 8 – 10 на курс.

Другие заболевания

Болезни зубов

Пожалуй, каждому из нас хоть раз, но приходилось испытывать зубную боль.

Это невыносимое чувство, когда боль пронзает вас изнутри, и вы ничего не можете с этим поделать. Но, к счастью, с зубной болью можно справиться, и помогут вам в этом все те же хвойные растения. Вот несколько советов.

При нестерпимой зубной боли эффективным является полоскание рта отваром, приготовленным из кедра с добавлением уксуса.

Боль также можно успокоить компрессом или простым прикладыванием свежих или распаренных почек пихты к больному уху.

Также при зубной боли хорошо помогает накладывание на щеку со стороны больного зуба компресса из лиственничного скипидара. Кроме того, камедь и лиственничный клей можно использовать в качестве обволакивающего средства.

Можно при зубной боли прикладывать к больному зубу на 15–20 минут вату, смоченную пихтовым маслом.

Если у вас «дупло», то рекомендуется закладывать в него вату, смоченную камфорным спиртом, а при далеко зашедшем процессе смазывать дополнительно камфорным спиртом и десну.

При пародонтозе рекомендуется прикладывать к деснам на 15–20 минут бинт или вату, смоченные пихтовым маслом.

Болезни мочевыводящих путей

При заболеваниях мочевыводящих путей применяют лекарственные средства на основе ягод можжевельника.

Требуется: 100 г ягод можжевельника, сахара, 400 мл воды. Приготовление. Ягоды залить водой и варить до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем отвар следует процедить через марлю, добавить сахар. Применение. Принимать ежедневно 3 раза в день по 1 ч. л. до еды.

Кроме того, ягоды можжевельника можно потреблять в составе специального мочегонного чая. Мочегонный чай № 1 готовится следующим образом.

Требуется: 4 части ягод можжевельника, 1 часть корней солодки, 4 части листьев толокнянки, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настоять 30 минут, остудить, процедить через марлю.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. за 15–20 минут до еды.

Мочегонный чай № 2

Требуется: 2 части ягод можжевельника, 2 части травы хвоща, 1 часть корней пырея, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, дать настояться 20 минут.

Процедить через марлю.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. до еды.

Мочегонный чай № 3

Требуется: 4 части ягод можжевельника, 3 части корней дягиля, 3 части цветов василька, 400 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять 20 минут.

Процедить через марлю.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л.

Мочегонный чай № 4

Требуется: 1 часть ягод можжевельника, 1 часть березовых листьев, 1 часть корней одуванчика, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, дать настояться до охлаждения, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Также в качестве мочегонного средства рекомендуется принимать отвар сосновых, кедровых и еловых почек.

Требуется: 30–50 г сосновых, кедровых и еловых почек, 1 л молока. Приготовление. Сырье залить молоком и довести до кипения. Затем снять с огня и настаивать 2 часа. После этого процедить раствор через марлю. Применение. Принимать 3 раза в день в течение 2 дней.

При хроническом пиелонефрите рекомендуется принимать настой.

Требуется: 1 часть почек сосны, 1 часть почек кедра или кедрового стального, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть травы фасоли, 1 часть бораго, 2 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. измельченного сбора растений залить кипящей водой, настаивать 1 час. Затем процедить через марлю.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом пиелонефрите в бессимптомный период (период ремиссии) рекомендуется принимать отвар из смеси следующих растений.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, листьев вереска, листьев манжетки, листьев крапивы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 10 г измельченного сбора растений залить кипятком, поставить на огонь и при медленном помешивании довести до кипения, оставив после этого на медленном огне еще на 5 минут. Затем снять с огня и настоять 1 час, после этого процедить раствор через марлю.

Применение. Принимать полученный отвар следует в теплом виде по 100 мл 4 раза в день.

При цистите рекомендуется делать компрессы на нижнюю часть живота. Компресс готовят следующим образом.

Требуется: 2 капли масла можжевельника, 2 капли масла эвкалипта, 1 капля масла сандала, 100 мл воды. Приготовление. Масла растворить в горячей воде.

Применение. Намочить в приготовленном растворе ватный тампон или марлю, сложенную в несколько слоев, отжать ее и приложить на нижнюю часть живота. Поверх этого слоя следует наложить слой клеенки, слой марли больше на 2 см с каждой стороны, поверх марли наложить компрессную бумагу, также больше предыдущего слоя на 2 см с каждой стороны. Поверх компресса положить полотенце и одеяло для сохранения тепла. Компресс необходимо держать в течение 30–40 минут. Делать такие компрессы следует 3 раза в день. Внимание! Можжевельник очень опасен для развивающегося внутриутробного плода, поэтому лечение можжевельником беременных женщин строго запрещено.

При заболеваниях мочевыводящих путей инфекционного происхождения, а также при мочекаменной болезни советуем вам принимать настойку из ягод можжевельника, обладающую хорошим дезинфицирующим действием.

Требуется: 10 г предварительно измельченных ягод можжевельника, 250 мл водки.

Приготовление. Сырье залить водкой, закрыть и настаивать 1,5–2 недели.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день.

При уретритах, циститах и других инфекционно-воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей рекомендуется принимать настойку.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, корней петрушки, травы грыжника, травы тысячелистника, 250 мл воды.

Приготовление. 10 г предварительно измельченного в порошок сбора растений залить кипящей водой и настаивать 2 часа.

Применение. Принимать по 100 мл теплого настоя 4 раза в день.

При хроническом пиелонефрите в период разгара симптоматики (период обострения) советуем вам принимать отвар.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, листьев толокнянки, травы тысячелистника, листьев шалфея, травы спорыша, травы яснотки, овсяной соломы, корней солодки, 250 мл воды.

Приготовление. 8 – 10 г предварительно измельченного сбора залить кипящей водой и настаивать 4 часа. После этого поставить полученный настой на огонь и довести до кипения, затем поместить полученный отвар на водяную баню и оставить томиться 10 минут. Затем снять отвар с водяной бани и настаивать 1 час, процедить.

Применение. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 20 минут после еды.

При мочекаменной болезни и мочекишлом диатезе восстановить нарушенный обмен вам может помочь отвар.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника и барбариса, корней пырея, корней солодки, корней стальника, травы пастушьей сумки, плодов фенхеля, 250 мл воды.

Приготовление. 9 г сбора залить кипящей водой и поставить на водяную баню на 15 минут. Затем снять отвар с водяной бани, накрыть полотенцем или одеялом и настаивать 4 часа.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день через 30 минут после еды.

При почечной колике рекомендуется принимать лечебные ванны с добавлением ягод можжевельника, березовых листьев, корней стальника, листьев перечной мяты, травы чистотела, травы лапчатки гусиной. Еще большего эффекта вам удастся достичь, сочетая принятие такой ванны с приемом настоя, приготовленного из этих же трав.

Требуется: по 1 части ягод можжевельника, березовых листьев, корней стальника, листьев перечной мяты, травы чистотела, травы гусиной лапчатки, 1 л воды.

Приготовление. 20–30 г сбора предварительно измельченных растений залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить настаиваться 30 минут.

Процедить.

Применение. Принимать настой следует теплым в течение 30 минут. После того как колика исчезнет, советуем вам принимать такой настой в течение еще 7 дней по 250 мл в сутки.

Болезни суставов

При радикулите рекомендуется прогревать болезненный участок распаренными опилками кедрового дерева или хвои.

При ревматизме рекомендуется массажировать пораженные суставы с одновременным втиранием смеси из 5 капель эфирного масла и 10 мл подсолнечного масла.

При радикулите еще хорошо помогают следующие необычные компрессы.

Отрезать кусочек свежего черного хлеба, намазать его смесью из камфорного масла и порошка конского каштана и прикладывать весь этот бутерброд к больному месту. Далее, как при накладывании обычного компресса, покрывать его компрессной бумагой и фиксировать все это бинтом или полотенцем.

Кроме того, снять болевой приступ при радикулите можно путем смазывания больного места мазью, приготовленной из 1 части скипидара и 2 частей вазелина. Мазью, приготовленной из хвойной смолы, нутряного топленого свиного сала и воска рекомендуется производить растирания, а также делать компрессы.

При отложении солей в суставах советуем принимать настой, приготовленный из кедровых орехов.

Требуется: 20–30 г кедровых орехов, 400 мл водки.

Приготовление. Орехи очистить от шелухи и измельчить, затем влить водку и оставить настаиваться в темном месте 5–6 недель. Процедить. **Применение.** Принимать, начиная с 5 капель в день. Далее прибавлять по 5 капель каждый день. После того как принимаемая доза достигнет 25 капель, следует перейти на прием препарата в миллилитрах, начиная с 5 мл и прибавляя каждый день по 5 мл. Когда принимаемая доза достигнет 25 мл, нужно вновь перейти на прием лекарства по каплям. Повторять подобный лечебный цикл 2–3 раза.

При суставном ревматизме и подагре рекомендуется принимать настойку, приготовленную из ядер кедровых орехов.

Требуется: 200 г неочищенных кедровых орехов, водка.

Приготовление. Орехи измельчить и заполнить ими специально приготовленную тару так, чтобы до краев осталось 4–7 см. Затем налить в банки до краев водку, закрыть ее и оставить настаиваться 1 неделю, затем процедить настой через марлю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 8 недель.

При варикозном расширении вен советуем употреблять больше кедровых орехов и смазывать вены 2 раза в день кедровым маслом, делая одновременно массаж.

При подагре, отите и ревматизме рекомендуем применять отвар из ягод и веток можжевельника.

Требуется: 10 г измельченных ягод и веток можжевельника, 1 л воды. **Приготовление.** Сырье залить водой, поставить на огонь и варить 30 минут. Особенно полезно принимать ванны с таким отваром. Для этого следует отварить 100 г ягод и веток можжевельника в 10 л воды. При отите в больное ухо рекомендуется вложить ватный тампон, смоченный в приготовленном отваре.

При ревматизме советуем вам массировать пораженные суставы с использованием смеси из 6 капель масла можжевельника, 30 мл кунжутного масла, 2 капель масла тимьяна, 4 капель масла ромашки. При сильных суставных болях, часто возникающих при ревматизме, рекомендуется растереть больные суставы настойкой, приготовленной из ягод можжевельника.

Требуется: 15–20 г ягод можжевельника, 100 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Сырье залить спиртом, дать настояться 4 недели. Процедить.

При остеохондрозе советуем вам применять 2 раза в год лечение массажем с пихтовым маслом. Прежде чем приступить к массажу, необходимо тщательно прогреть участки, на которые будет осуществляться воздействие. С этой целью рекомендуется принять ванну. После процедуры к больному месту необходимо приложить компрессную бумагу и надеть теплую жилетку или свитер, после чего лечь спать. Общее количество процедур за курс составляет 10–15.

При болях в суставах есть еще одно старинное русское средство – париться в бане веником, сделанным из веток хвойных растений. Но прежде чем начать париться таким веником, следует поместить его на 15–20 минут в кипяток, чтобы хвоя стала мягкой.

Еще одним болеутоляющим средством при подагрических и ревматических болях служит компресс, сделанный из сосновой хвои. Для этого взять хвою и измельчить ее в кашу. Затем нанести ее на вату и приложить к больному месту. Поверх ваты нужно наложить клеенку, большую по размерам настолько, чтобы она с каждой стороны выступала на 1,5–2 см от предыдущего слоя. Затем надо наложить компрессную бумагу и зафиксировать компресс бинтом.

При ревматизме и болях в суставах достаточно эффективным средством, снимающим болевые ощущения, является растирание их с одновременным втиранием смеси из 3 капель масла можжевельника, 3 капель соснового масла и 1 ст. л. масла миндаля.

При ревматизме советуем вам растирать болезненные места камфарным маслом. А при походе в баню не забудьте захватить с собой деготь. Ведь именно он является одним из самых сильных болеутоляющих средств, при намазывании им болезненных мест в жарко натопленной бане.

Болезни сердечно – сосудистой системы

При гипертонической болезни рекомендуется принимать высокоэффективное средство – пихтовое масло. Принимать следует по 3 капли пихтового масла на кусочек сахара 2 раза в день. Но при таком лечении обязательно нужно следить за изменением частоты сердечных сокращений. И если после приема лекарства ваш пульс возрастет на 10 ударов, обязательно снизьте дозу принимаемого препарата. Людям старше 60 лет рекомендуется принимать этот препарат курсами через каждые 4 месяца, а молодым людям этот курс следует повторять через 8 месяцев.

Известно, что приступ стенокардии (болей за грудиной) возникает в результате спазма коронарных сосудов. Снять такой приступ можно путем втирания в область расположения коронарных артерий (чуть ниже левого соска) 4–7 капель пихтового масла. А в случае, если вам таким образом снять спазм не удалось, нужно повторить процедуру через 5 – 10 минут. Для тех, кто когда-то перенес инсульт или страдает гипертонической болезнью, рекомендуем носить на запястье левой руки браслет, сделанный из можжевельного или кедрового дерева.

При варикозном расширении вен для рассасывания тромба (причины этой болезни) рекомендуется принимать 2 раза в день (утром и вечером) 3 капли пихтового масла на кусочке сахара. Спустя 2–3 дня от начала лечения начните делать легкий массаж того места, где образовался тромб, смазывая его одновременно пихтовым маслом. После таких усиленных лечебных манипуляций тромб через неделю начнет рассасываться. Курс лечения должен быть не меньше 4 недель. После этого необходимо сделать перерыв на 3 недели, потом курс следует повторить.

Болезни нервной системы

Наша бурная современная жизнь полна стрессов и неожиданностей, каждая из которых приводит к расшатыванию нервной системы, ее утомлению и перевозбуждению, приводящих в конечном итоге к неврозам. Уйти от этих нежелательных факторов внешнего мира практически невозможно. Но все же есть способ помочь вашей нервной системе расслабиться – при-

нимать ванны с добавлением отвара шелухи и жмыха кедровых орехов. Она обладает великолепным успокаивающим действием и благоприятно влияет на весь организм.

Если же у вас уже есть нервное расстройство да еще развивается атеросклероз, рекомендуется принимать сливки, приготовленные из кедровых орехов. Для приготовления сливок кедровых орехов необходимо взять ядра кедровых орехов, измельчить их в ступке и смешать с небольшим количеством горячей воды. Затем поставить приготовленную смесь в духовку и оставить томиться до получения ореховых сливок. Затем нужно разбавить сливки горячей водой до жидкой консистенции.

Заболевания кожи

Парша и чесотка

Парша – заразное грибковое заболевание кожи. При этом заболевании на волосистой части головы появляются желтые сухие корочки. Сливаясь, они образуют сплошные корки, пахнущие плесенью. Кожа под ними истончается, превращаясь в рубец, на таких участках кожи волосы погибают и не отрастают вновь. Пораженные грибком парши волосы теряют свой цвет, эластичность, становятся серыми, сухими, напоминая паклю. Без лечения парша длится до глубокой старости и приводит к стойкому облысению. На коже появляются такие же желтые сухие корочки или красные шелушащиеся пятна. Пораженные грибком парши ногти приобретают желтую окраску, утолщаются, затем разрыхляются и крошатся.

Чесотка – заразная кожная болезнь, вызываемая проникновением в кожу человека (и животных) чесоточного клеща. Как правило, заражение человека чесоткой происходит от больного (главным образом при прямом контакте или через белье, бывшее в употреблении больного). Наиболее характерным признаком чесотки являются чесоточные ходы, пробуравливаемые в поверхностных слоях кожи самкой клеща, а также пузырьковая и узелковая межпальцевые складки на руках, области лучезапястных и локтевых суставов, а также туловище, ягодицы, наружные половые органы. В раннем детском возрасте нередко поражается кожа ладоней и подошв. Сыпь сопровождается резким зудом, усиливающимся по ночам и в тепле. Зуд приводит к расчесам, которые нередко осложняются пиодермией (нагноением расчесов).

Рекомендуем для лечения этих заболеваний смазывать 3–4 раза в день пораженные участки смесью из 3 капель масла можжевельника, 2 капель масла герани, 1 ст. л. конопляного масла.

Мастит

Мастит – воспаление молочной (грудной) железы. Острое воспаление железы чаще наблюдается у кормящих женщин, беременных и новорожденных. В период кормления мастит чаще развивается у молодых женщин (до 30 лет) после первых родов и серьезно осложняет кормление. Возникает мастит при проникновении в железы микробов, чаще через трещины на сосках или околососковых кружках, реже – из отдаленного гнойного очага в организме по кровяному руслу. Трещины на сосках образуются у женщин с нежной кожей. При развитии заболевания поднимается температура (до 39 °С и выше), часто с ознобом, болью и напряжением молочной железы. Кожа над воспаленным участком лоснится, краснеет.

При мастите рекомендуем делать компрессы с размельченными орехами на большую грудь. Кроме того, хороший эффект дает лечение мастита компрессами с кедровым маслом.

Также при мастите и болях в животе хорошим лечебным эффектом обладает мазь, содержащая хвойную смолу.

Требуется: по 1 части смолы хвойных растений, воска, нутряного свиного масла.

Приготовление. Растопить все компоненты при тщательном перемешивании и процедить.

Применение. Использовать полученную мазь следует 3 раза в день, смазывая ей болезненные места.

Фурункулы, карбункулы, панариций

Фурункул (чирей) – острое воспаление волосяного мешочка, связанного с ним сальной железы и окружающей его клетчатки, вызываемое инородными микробными стафилококками. Вначале фурункул – это плотный, болезненный узелок ярко-красного цвета. По мере созревания фурункула усиливается боль, может повышаться температура, сон становится беспокойным или наступает бессонница.

Фурункул довольно быстро увеличивается в размерах, цвет его становится багровым.

Карбункул – разлитое гнойно-некротическое воспаление глубоких слоев кожи и подкожной клетчатки, одна из самых тяжелых и опасных болезней кожи и подкожной клетчатки. Заболевают карбункулом преимущественно пожилые люди. Наиболее часто карбункул возникает на задней поверхности шеи, спине и лице. Карбункул лица наиболее опасен из-за возможности распространения гнойного процесса в полость черепа.

Сначала появляется так называемая воспалительная инфильтрация, так как уплотнение в толще кожи и подкожной клетчатке, принимающее вскоре характерную полушаровидную форму с напряженной лоснящейся кожей красного цвета с синеватым оттенком в центре. Через 8 – 10 дней процесс переходит в стадию нагноения: под поверхностным слоем кожи в местах роста волос просвечивают капельки гноя. Гнойнички вскрываются и выделяют небольшое количество гноя, отчего поверхность карбункула имеет вид решетки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.