



**Анастасия
Семенова**

Лечение теплом



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Анастасия Николаевна Семенова
Лечение теплом
Серия «Целебник. Лечит природа»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6511147
Лечение теплом: Вектор; Санкт-Петербург; 2008
ISBN 978-5-9684-1102-0

Аннотация

Есть много способов поправить здоровье старыми, наполовину забытыми, но вполне эффективными методами. Один из них – теплотерапия, недорогая, универсальная и надежная система оздоровления. Она включает в себя гидротерапию, капилляротерапию, физиотерапию, гелиотерапию, лечение сухим теплом и даже огнем – именно таков китайский метод цзю... О том, как с помощью теплотерапии корректировать и лечить многие заболевания, облегчать состояние при хронических недугах, рассказывает Анастасия Семенова.

Содержание

Введение	4
Глава 1. О том, как тепло влияет на человеческий организм	7
Кожа	8
Сердечно-сосудистая система	9
Нервная система	10
Органы дыхания	11
Мышечный и опорно-двигательный аппарат	12
Иммунная система	13
Мочеполовая система	14
Глава 2. Целебная сила воды, или Что такое гидротерапия	15
Баня все хвори исправит!	17
Кому полезно ходить в баню?	20
Маленькие банные хитрости	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Анастасия Семенова

Лечение теплом

Введение

Благодарю всех, кто помог мне в написании этой книги, – врачей, массажистов, специалистов по нетрадиционным способам лечения, целителей и травников, – они щедро поделились со мной, а значит и с вами, своими советами и рекомендациями.

Благодарю также и всех читателей, кто взял на себя труд прочесть мои книги, и тех, кто откликнулся на них. Без вас мой труд не имел бы смысла.

Тепло очага, тепло души, теплая встреча друзей, теплые материнские руки...

Какое уютное, ласковое и нежное это слово – «тепло»! Тепло – дом – очаг – семья – любовь... Настолько славные ассоциации вызывает у нас это слово, что просто невозможно к нему подобрать негативные эпитеты. Подумать только: «огонь», например, может быть «испепеляющим», «уничтожающим», «бушующим», и это при том, что людям он просто необходим. Про «холод» можно сказать – «дикий», «ужасный», «невыносимый»... А про тепло? Если его много – то это уже «жара» или «зной», и это опять же плохо. А если недостаточно, то в лучшем случае – «прохлада», а то «озноб проберет», «мурашки по коже забегают» – и дело закончится насморком и простудой. В общем, человеку только тогда хорошо и спокойно, когда ему тепло. К слову сказать, почти все медитативные практики начинаются так: «Расслабьтесь, почувствуйте, какими тяжелыми стали ваши руки и ноги, по всему телу разлилось приятное тепло...». Тепло можно смело считать неким мерилком комфортности, свидетельствующим о том, что все системы организма исправно функционируют. Если нарушается тепловой баланс, то немедленно поступает сигнал неблагополучия. Например, мерзнут ноги, следовательно – нарушено кровообращение. Подскочила температура? Значит, где-то начался воспалительный процесс. А если человеку тепло настолько, что он даже не замечает этого, значит, он, слава богу, здоров.

Но сейчас, к сожалению, многие наши сограждане приобрели проблемы со здоровьем, цена которого – в прямом смысле! – настолько возросла, что многим стала просто не по карману: ни лекарство импортное купить, ни в санаторий поехать, ни тем более на зарубежный курорт. Но погодите расстраиваться. Есть много способов поправить здоровье старыми, наполовину забытыми, но вполне эффективными методами. Я имею в виду ту самую народную, немедикаментозную медицину, которая, к счастью, по-прежнему остается доступной всем и помогает порой тогда, когда все традиционные способы испытаны и облегчения не принесли.

Долгое время я изучала медицинские справочники и учебники, исследовала специальные журналы, беседовала со множеством людей: имеющими медицинское образование, практикующими врачами и с народными целителями, травниками, использующими позабытые сейчас «бабушкины» рецепты. Этим, однако, дело не закончилось. Я применяла на себе различные методы, пробовала всякие рецепты и целые системы оздоровления. И пришла к выводу, что тепло – это замечательное и весьма эффективное средство, которое, если правильно его использовать, поможет справиться с самыми разными недугами.

Лечение теплом, или теплотерапия, – это система природных методов лечения, которые были опробованы много лет тому назад и представляют собой одну из самых недорогих, универсальных и надежных систем оздоровления. В ней все основано на природной потребности в тепле и физиологической реакции организма на пар, жар, горячие воду или воз-

дух. А это позволяет корректировать и лечить многие заболевания и телесные недуги, облегчать состояние при хронических заболеваниях. Используя стимуляцию кратковременным повышением температуры, теплотерапия способствует мобилизации всей системы защиты организма, восстанавливая его природный энергетический баланс. Все немедикаментозные методы теплолечения – гидротерапия, капилляротерапия, физиотерапия, гелиотерапия, лечение сухим теплом – основаны на тех или иных формах обмена и преобразования энергий, направленных в конечном итоге на восстановление здоровья. Однако следует сразу оговориться: описанные мною способы лечения больше пользы принесут тем, кто, заботясь о собственном состоянии, старается вылечиться при первых признаках заболевания. Тем же, кто страдает хроническими болезнями, непременно нужно проконсультироваться с лечащим врачом перед применением той или иной процедуры. И еще я надеюсь, что мои советы помогут избежать досадных каждодневных промахов в использовании тепла, которые могут привести к значительному ухудшению здоровья.

О чем же пойдет речь в этой книге?

- Каждый из нас ежедневно принимает ванну или душ. А знаете ли вы о том, что, направляя горячую водную струю на определенные участки тела, можно избавиться от многих заболеваний? И что лечебной может быть не только ванна с лекарственными растениями, но и ванна с водой строго заданной температуры? Вы уже догадались, что в главе «Гидротерапия» речь пойдет о лечении обыкновенной... водой.

- Наконец настал долгожданный отпуск. Вы выбрались на юг, к солнышку. Это так здорово – поменять холодное северное лето на настоящее, знойное и яркое! Но солнце в чрезмерных дозах может быть опасным, – помните ли вы об этом? А если использовать тепло солнца разумно, то можно основательно поправить свое здоровье. Лечение солнечным светом и теплом называется «гелиотерапией» (см. одноименную главу).

- О древней китайской практике прижигания рассказано в материале о лечении огнем методом «цзю». С его помощью китайцы не только лечатся, но и сохраняют молодость на долгие годы.

- Наверняка многим знаком термин «физиотерапия». Обычно для ускорения процесса выздоровления врач назначает массаж различных видов, электрофорез, гальванизацию или что-либо подобное. Но далеко не каждый знает, какой из физиотерапевтических методов может помочь при лечении конкретного заболевания. Все эти методы используют преобразование различных видов энергии, например электрической или электромагнитной, в тепловую, то есть с их помощью организм получает необходимое для излечения тепло. Об этом, а также о лечении грязями, глиной, сухим теплом я расскажу в главах «Термотерапия» и «Отвлекающая терапия». Ну а еще вы получите много рецептов, конкретных рекомендаций, которые помогут избавиться от радикулита и ангины, кожных заболеваний и нервных расстройств...

Но вот задача: как выбрать из обилия способов лечения вам единственно подходящий и верный – ведь испытать их все на себе не хватит ни времени, ни сил? Я советую так: положитесь на свою интуицию и провидение Господне. Сделайте так, как советует знаменитая целительница Валентина Травинка. Спросите совета у «волшебного маячка». Если маленькую гаечку повесить на нитку, не очень длинную, и держать ее отвесно в вытянутой руке, то, задавая конкретный вопрос, можно получить не менее конкретный ответ. Например, вы только что прочли о новом для вас способе лечения. Спросите «маячок», подходит ли он для вас. Держите гаечку прямо над раскрытой страницей. И что? Ваша гаечка начинает двигаться. Она говорит «да», если двигается вдоль строк. Если же гаечка пойдет над текстом поперек, значит, вам дан отрицательный ответ и лучше поискать другой способ лечения.

Нитка с грузиком нужна еще и для того, чтобы вы смогли хотя бы на мгновение сосредоточиться. Как только вам удастся хотя бы на минуту отвлечься от своих мыслей, подчас

горьких и неприятных, вы останетесь наедине со своим подсознанием. Оно вам и подскажет лучшее решение. У «маячка» можно спрашивать совета обо всем – составляете ли вы праздничное меню или выбираете суженого. Попробуйте наладить связь со своей интуицией при помощи этого нехитрого приспособления – и вы сразу станете делать для себя гораздо больше полезного. Вот так только сам человек может и должен делать свой выбор. Поменьше слушайте приятельниц, а повнимательнее – себя.

Глава 1. О том, как тепло влияет на человеческий организм

Что же происходит с нашим организмом при лечении теплом? Как реагируют на увеличение температуры воздуха те или иные органы? Что приносит пользу, а что может неправимо навредить?

Кожа

Именно кожа первой реагирует на все изменения внешней среды. Что греха таить, мы часто относимся к коже слишком пренебрежительно. Где-то шевелится мысль, что сердце или, скажем, легкие – вот важнейшие органы, без которых не проживешь, а вот кожа...

Полтора квадратных метра ткани! Живой, гибкой, упругой. Самый большой наш орган! Кожа – своеобразная естественная «рубашка», исключительно прочная и долговечная. Она непосредственно вступает в контакт с окружающей средой, защищает наши сосуды, нервы, внутренние органы от холода и перегрева, от повреждений и опасных микробов. Кожа дышит – помогает легким. Она выделяет шлаки и лишнюю воду – помогает почкам. Но кожа тогда лишь «счастливая рубашка», когда чиста и здорова. Тогда она, как стойкий пограничник, противодействует непрерывному натиску врагов человека за счет повышения своей бактерицидной функции. Ученые подсчитали, что на одном квадратном сантиметре кожи может «базироваться» до 40 тысяч болезнетворных микробов! И тогда защитный покров человека теряет упругость, утрачивает свои защитные свойства и становится беззащитным. И вот уже болезнь штурмует человеческий организм...

Если о глазах говорят, что они зеркало души, то о коже можно с полным основанием сказать, что она – зеркало здоровья. Можно даже назвать ее своеобразным барометром состояния человеческого организма. Только за одни сутки в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова человека. Омертвевшие клетки, так называемый роговой слой, вытесняются новыми, растущими. И чем быстрее мы освободимся от отмирающих клеток, тем более благоприятные условия создадим для рождения новых, молодых клеток. А под воздействием тепла эти процессы ускоряются. Нормализуется обмен веществ – непереносимое условие для жизнедеятельности, и, значит, мы будем выглядеть моложе, ведь первый признак старения тканей – вялый обмен веществ. Поэтому для кожи так необходимы тепловые водные процедуры, горячие ванны и освежающий душ. Многие кожные заболевания можно вылечить специальными ваннами – водяными и солнечными.

Сердечно-сосудистая система

Нередко к косметологам приходят с жалобами на бледную или даже желтоватую кожу. Стоит слегка похолодать на улице, как руки у таких людей приобретают синеватый оттенок, на коже появляются трещины, язвочки. Чаще всего это происходит из-за недостаточного кровообращения или болезней сердечно-сосудистой системы. В таком случае больному тоже может помочь лечение теплом.

Тепло улучшает ток крови, хорошо тренирует сосуды и всю кровеносную систему. При увеличении внешней температуры кровеносная система, это наше «центральное отопление», начинает доставлять новые порции крови к коже. Кожа нагревается и, в свою очередь, отдает тепло в окружающую среду, выделяя пот и излучая инфракрасные лучи. Таким образом, значительно активизируется процесс кровообращения, ускоряется кровоток, изменяется кровяное давление. С помощью различных тепловых процедур можно снизить давление у гипертоников и повысить его у гипотоников.

Воздействуя теплом на различные участки тела, можно облегчить состояние больных вегетососудистой дистонией, хроническим миокардитом, ишемической болезнью сердца (вне обострения и без стенокардии). Тепло – это прекрасный тренинг для всей сердечно-сосудистой системы! Оно хорошо помогает при различных нарушениях кровообращения – и при легких спазмах сосудов, и при варикозном расширении вен. Но еще раз хочу напомнить: совет лечащего врача, если вы задумали попробовать ту или иную процедуру, больному-сердечнику особенно необходим.

Нервная система

Нега, покой, комфорт, легкость во всем теле... После тепловой процедуры испытываешь именно такие ощущения. И это вполне объяснимо с научной точки зрения. Прилив крови к коже и мышцам приводит к оттоку крови от мозга. Эмоциональная активность уменьшается, иногда наблюдается психическая заторможенность. Но эти изменения не следует считать негативными, ведь ослабление психического напряжения сопровождается мышечным расслаблением, при котором организм получает возможность восстановления. Улучшаются функциональные возможности центральной нервной системы, исчезают боли в мышцах и суставах. Невриты, плекситы, радикулиты, не резко выраженные последствия полиомиелита, различные неврозы, дистрофические миотонии и миопатия, гипертонус мышц – эти и другие заболевания нервной системы поддаются лечению теплом.

Органы дыхания

Мы живем – а значит мы дышим. То есть поглощаем кислород, а выделяем углекислый газ и некоторое количество воды. Дыхание – это необходимое звено обмена веществ. Воздействие тепла на дыхательные органы значительно и положительно. Наиболее интенсивному воздействию подвергаются слизистые оболочки дыхательных путей. Вдыхая горячий воздух, мы заставляем легкие работать как своеобразный кондиционер – за счет испарения влаги с поверхности альвеол горячий воздух охлаждается, это один из путей теплоотдачи. Поскольку нашим органам требуются новые порции кислорода, дыхание учащается, становится глубже, что, в свою очередь, здорово улучшает воздухообмен.

Если вы поняли, что простудились, немедленно отправляйтесь в баню – это первая и самая верная возможность не заболеть. Если захватить простуду в самом начале и хорошенько попариться, пропотеть, прогреться на полке, а после баньки выпить горячего чая с целебными травами, то хвори как не бывало!

Ученые установили, что под воздействием целебного тепла количество лейкоцитов в крови увеличивается примерно на 10–15 процентов, особенно сегментно-ядерных нейтрофилов и моноцитов, которые не только захватывают и переваривают микробы, но и вырабатывают бактерицидные вещества. Тепло приносит ощутимую пользу при вазомоторном рините, ларингите, хроническом бронхите, бронхиальной астме. Оно просто необходимо выздоравливающим после пневмонии, при склонности к простудным заболеваниям. Под действием тепла расслабляется связочный аппарат грудной клетки и облегчается вдох и выдох. Улучшается проходимость дыхательных путей и растет содержание кислорода в крови.

Мышечный и опорно-двигательный аппарат

Изучая влияние тепла на организм, медики пришли к выводу, что горячий воздух и вода, являясь активными раздражителями, способствуют возвращению максимальной работоспособности утомленным мышцам. Эффект усиливается, если к этому добавить массаж. Под действием тепла улучшается подвижность позвоночника и суставов. Вот почему теплом лечатся заболевания и повреждения позвоночника, суставов и связок (растяжения, ушибы, хронические воспалительные и дистрофические изменения), различные виды артрозов и артритов, хронические повреждения соединительной ткани. Когда мы прогреваем пораженные участки, мы способствуем тем самым нормализации в них кровотока. Тепло особенно способствует расслаблению мышц, благодаря чему снимаются болевые симптомы и утомление, суставы и связки становятся подвижными и эластичными, устраняются отеки и болезненность после физического перенапряжения. Рассасываются отеки, уменьшаются патологические отложения в суставах. Перераспределение крови и лимфы в организме способствует притоку к суставам кислорода, что способствует восстановительным процессам в них.

Иммунная система

Тепло активно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмены в организме, увеличивая выделение мочевины и молочной кислоты. Молочная кислота в избытке образуется при больших физических нагрузках, и именно из-за нее мы испытываем ощущение усталости. Под воздействием тепла в коже образуются ценные продукты белкового обмена, которые током крови разносятся по всему организму, увеличивается объем вдыхаемого воздуха и, соответственно, – потребление кислорода различными тканями. Происходит мобилизация защитных механизмов, повышается иммунитет. Чем выше температура воздуха, тем больше тепла отдает организм для поддержания нормальной температуры тела, тем больше выделяется пота. Именно с ним из организма выводятся продукты распада, способствующие старению.

Тема уменьшения веса актуальна для многих. Похудеть мечтают все толстяки, и не только они, – вне различий пола, национальности, социальной принадлежности и материального достатка. Действительно, лишний вес, если он действительно лишний, это ужасное неудобство, к тому же представляющее опасность для здоровья. Однако худеть тоже надо с умом. Главное – не прибегать к крайностям, изнуряя себя жуткими диетами, пробуя на своем бедном животе все новомодные таблетки и якобы чудодейственные средства. А то и употребляя без меры и надобности сильные мочегонные вещества, выводящие вместе с жидкостью из организма ценные и незаменимые элементы. Нет, нет, и еще раз нет! Можно худеть разумно и комплексно, например с помощью рациональной диеты (не потребляя лишнего), доступных физических нагрузок и, конечно же, тепла. Наши прабабушки, например, худели в бане. Натирались различными снадобьями, чтобы лучше пропотеть. Можно худеть и в горячей ванне, об этом мы еще поговорим. Согласитесь, это куда лучше, чем отравлять свой организм сжигателями жира и прочей «химией»!

Мочеполовая система

При усиленном потоотделении через кожу выделяются вредные вещества, значит, уменьшается нагрузка на почки и мочевыводящие пути. Тепло – замечательное лекарство при таких заболеваниях, как нефрит, гломерулонефрит, пиелонефрит, цистит (но не острые процессы): при хронических заболеваниях предстательной железы и яичек; хронических гинекологических заболеваниях. Воздействуя теплом на больной орган, мы усиливаем кровообращение в нем, ускоряем обмен веществ, а в конечном итоге способствуем выздоровлению.

Ну что ж, удалось ли мне убедить вас, что тепло – это самое настоящее лекарство? Нет, лучше все же сказать так: лучшее лекарство для нас – это матушка-природа. Со всеми противоречиями, которые бушуют в ней, со всеми конфликтующими, противостоящими силами: движение и покой, кислота и щелочь, поглощение и выделение, действие и противодействие, анион и катион, холод и тепло... Тепло – это мощный природный, следовательно, в значительной степени безопасный для нас фактор. Ведь именно в природе заложены основы жизни – основы здоровья.

«А как именно можно лечиться теплом?» – спросите вы. Не торопите события. Обо всем по порядку.

Глава 2. Целебная сила воды, или Что такое гидротерапия

У вас был обычный день. С утра удалось провернуть кучу дел, встретиться со множеством людей. Что-то, как всегда, не получалось с первого раза, и вы снова и снова приступали к решению какой-то очень важной на тот момент проблемы. А нужный телефон продолжал молчать. Или, что еще противнее, включался автоответчик. И небо за окошком затягивалось тучами, и настроение портилось неизвестно почему. Потом был малоприятный разговор с начальником (лучше бы вообще с ним сегодня не встречаться!), нелепая размолвка по телефону с мужем... Привычный путь домой – в час пик в метро, в переполненном автобусе. И наконец, шлепанье по лужам под унылым дождиком, гадкое ощущение промокших ног и першения в горле.

Кажется, сил не осталось уже ни на что, даже на любимый фильм, который так хотелось посмотреть вечером!

Нет-нет, не торопитесь перетряхивать домашнюю аптечку, глотать таблетки и укладывать уставшее тело в постель. Самое время вспомнить, что у вас под рукой есть одно замечательное средство, которое поможет снять мышечное напряжение (а ноги после работы так гудят!), предохранит от простуды, расслабит, успокоит, избавит от дурных мыслей и неприятных впечатлений, позволит почувствовать себя моложе и сильнее, словом, восстановит утраченную энергию. Иными словами – марш в ванную! Приступаем к водным процедурам – будем лечиться водой.

Именно вода является первоосновой жизни человека – так мудро распорядилась природа. Обряды погружения в воду в самом начале жизни человека и омовения водой тела усопшего существуют у многих народов. Культ источника – древнейший из культов на Земле. Омовение в водах, которые, считалось, были дарованы человеку Господом, а значит – были святыми, приносило обновление жизни и очищение от всех грехов. Но чем быстрее, стремительнее становится наша жизнь, чем дальше мы отходим от природного своего существования, тем пренебрежительнее мы относимся к воде, к источнику, а водные процедуры считаем чем-то вроде смывания грязи. И всё.

И всё?

Между тем вода лечит не только тело, но и душу. Попробуйте, закрыв глаза, мысленно представить, как вместе с водой утекают мелкие заботы, неприятные разговоры, косые взгляды, плохие предчувствия, дурные мысли, – и вы сразу ощутите огромное облегчение. Может быть, впервые за несколько недель вам удастся заснуть быстро и спокойно. Страхи и тревоги останутся позади, на душе станет легко, и жизнь уже не будет казаться такой невыносимой. Стоит только отдать свои печали воде...

Почему так происходит? Некоторые экстрасенсы объясняют это уникальным свойством воды «запоминать» информационные поля и в случае «неправильности» исправлять их. Находясь рядом с водой – неважно, родник ли это, или река, в которой вы собираетесь искупаться, бассейн в сауне или стакан с обычной кипяченой водой, какой вы обычно запираете лекарство, обязательно отгоните от себя злые, нехорошие мысли. Прогоните зависть, мысленно пожалейте, простите человека, который сегодня доставил вам огорчение или причинил боль. Избавляясь от дурного внутри себя, очистив, как говорят представители нетрадиционной медицины, свое поле, вы тем самым не даёте воде «запомнить» негативную информацию, а стало быть, и обратить ее против себя же. И напротив: «сообщив» воде добрые, чистые мысли, вы можете быть уверены, что эффективность всех водных процедур

возрастет многократно; и даже таблетка самого обычного лекарства, запитая такой водой, поможет как никогда раньше.

Возможно, еще и потому вода помогает нам справляться с трудностями жизни, что, находясь в теплой воде, наслаждаясь ощущением комфорта и отрешенности от повседневных проблем, мы подсознательно обращаемся к самому началу бытия, и к нам возвращается память о чувстве покоя и защищенности в материнском чреве...

Во всяком случае, многие из нас, не отдавая даже себе в этом отчета, используют теплую ванну для снятия стресса. И правильно делают, потому что вода действительно помогает бороться с плохим настроением. Но и не только.

Вода – природное лечебное средство, благотворно влияющее на весь организм. Это лекарство (пишем это слово без кавычек), в отличие от многих других, можно смело «прописывать» себе, не опасаясь последующих осложнений, для борьбы с самыми различными заболеваниями. Природная способность человеческого организма к восстановлению настолько велика, что небольшого толчка иногда бывает достаточно для начала процесса выздоровления. И этим самым толчком может быть специальная лечебная ванна или душ.

Первым клиницистом, который рекомендовал использовать ванны, не только полные, но и частичные, в качестве эффективного лечебного средства, был знаменитый Гиппократ. Именно ему принадлежит классическое высказывание о том, что при лечении надо прежде всего полагаться на природу...

Лечение водой, а точнее – тем теплом, которое несет вода, не разрушает внутренней флоры организма, не истощает энергию внутренних органов. Утверждение о том, что тепло – это вид энергии, при помощи которой можно быстро и безболезненно изменить энергетический баланс организма, появилось еще в прошлом веке. То есть тепло в чистом виде может заменить собой ту энергию, которую организм получает вместе с пищей. В связи с этим – внимание, толстушки! С полной ответственностью я заявляю, что для вас есть очень приятная возможность похудения. Вы чувствуете голод, то есть организм сигнализирует о том, что его энергетические ресурсы истощены. Можно, конечно же, пойти проторенной дорогой к холодильнику. Только стоит ли? Лучше всего восполнить энергетический дефицит при помощи... ванны. Вам станет тепло и хорошо и без дополнительной порции пищи. А если добавить в воду щепотку пахучих трав или засушенных с лета цветов, то любимый аромат поможет не только расслабиться и успокоиться, но и напомнит о жарком лете.

Гидротерапия (лечение водой) безболезненна, доступна всем, поскольку не требует материальных затрат, и позволяет бороться с болезнями естественно и быстро. Такой способ лечения поможет предотвратить простуду, вылечить заболевания легких и горла, облегчит боль, если нестерпимо ноет спина, улучшит деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализует давление, вернет сон, повысит природные защитные силы и в конечном итоге – восстановит естественный энергетический баланс организма.

Баня все хвори исправит!

«Спасибо, спасибо тому, кто топит баню, кто воду греет в чане... Еще тому спасибо, кто поддает нам пару, кто поддает нам пару и не жалеет жару...»

Помните, лет десять-пятнадцать назад была популярной эта бардовская песня?

А герои знаменитого киношлягера, которые каждый год 31 декабря обязательно ходили в баню, превращая тем самым процесс мытья в некий священный ритуал? «Затопи ты мне баньку по-белому», – пел Владимир Высоцкий. Да сколько еще песен и стихов сложено, фильмов снято о банной процедуре, о парилке, березовом венике, о купании в ледяной проруби!..

А ведь баня, русская ли, финская, турецкая, – самое настоящее лекарство, а не только досуг, развлечение и гигиеническая необходимость. В бане на организм действуют сразу несколько тепловых факторов: горячий сухой или влажный воздух, теплая вода в бассейне, горячий или теплый душ. В профилактических целях баню рекомендуют для закаливания, для восстановления сил после больших физических, умственных или нервных нагрузок, для тренировки терморегуляционных способностей организма, для похудения, в конце концов. У финских и русских женщин в древности существовал обычай рожать детей в банях. Современные исследователи объясняют это тем, что и в русской парной, и в финской сауне легко поддерживается стерильность: в банном жару гибнут практически все известные науке болезнетворные микроорганизмы.

Многие, наверное, согласятся с тем, что в хорошо прогретой парной организм испытывает чрезвычайно высокие нагрузки. Это – экстремальные условия. Чтобы баня принесла только пользу, нужно соблюдать некоторые несложные правила.

- Первое и самое главное – посоветуйтесь с врачом, даже если вы считаете себя абсолютно здоровым человеком. Каково для вас оптимальное время нахождения в парной, какую температурную нагрузку способны вы вынести, рекомендованы ли вам контрастные обливания, – обо всем этом не стесняйтесь спросить совета. И совершенно необходима такая консультация, если ваше здоровье расстроено. Помните, что баня – это мощное терапевтическое средство, и пользоваться им надо с толком.

- Может быть, вам будет показан только сухой жар. Тогда нужно отправляться не в русскую парную, а в финскую сауну. Любители сауны знают старинную финскую поговорку: «Париться может всякий, кто способен дойти до сауны». Но в каждой шутке, как говорится, есть только доля шутки. Несмотря на то что действительно сухой пар переносится гораздо легче, чем влажный, противопоказаний хватает и у сауны.

- Нельзя идти в баню после обильной еды, впрочем, так же как и натощак. Пища должна быть легкой: овощи, фрукты, немного каши.

- Париться лучше всего утром, после 9—10 часов. Именно в это время наш организм легче всего переносит большие нагрузки.

- Привыкать к высокой температуре надо постепенно.

- Перед посещением парной нужно вымыться, но волосы лучше не мочить, иначе может перегреться голова. Обязательно вытрите насухо полотенцем. Ведь вы же хотите пропотеть, а влага на коже препятствует потоотделению.

- На голову желательно надеть какую-нибудь шапочку для предохранения от перегрева. Возьмите с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для удаления пота. Это нужно, чтобы хорошенько очистить кожу от мертвых ороговевших клеток.

- После 60 лет возникает определенный риск при посещении бани. Я еще не достигла столь почтенного возраста, но тоже раньше ходила в баню с опаской – боялась за свое сла-

бое сердце. А потом узнала одно несложное правило: чтобы избежать большой нагрузки на сердце, нужно просто предварительно попарить ноги. Об этом рассказал мне мой знакомый, который еженедельно ходил в баню, а было ему тогда без малого девяносто. Горячая ножная ванна, растолковал он мне, заставляет кровь отхлынуть от сердца и головы, и опасность кровоизлияний значительно уменьшается. Тогда гораздо легче перенести даже очень хорошо протопленную парную.

- Иногда после бани ощущается вялость, слабость, разбитость. «Перегрелась», – решают вы и часто ошибаетесь. С потом в бане мы теряем много соли. Именно из-за солевого дефицита и наступает упадок сил, могут появиться неприятные ощущения в области сердца. Как этого избежать? Очень просто. Съешьте перед баней соленый огурчик или немного солевой рыбы. Словом, чуть-чуть пополните свой «соляной» запас, и тогда, потев, вы не нарушите солевой баланс в организме. А после бани будете чувствовать себя великолепно – легко и бодро. А в бане хорошо пить чай, квас или пиво – в этих напитках содержатся необходимые для организма микроэлементы.

- Лечебный эффект парной усилится, если использовать душистые травы – чабрец, мяту, душицу. К ним можно добавить листья черной смородины, вишни, можжевельника. Попробуйте подобрать свой неповторимый, исключительно индивидуальный «букет». Очень приятный, можно сказать волшебный, аромат напоенных солнцем трав обогатит воздух в парной целебными веществами, если на каменку плеснуть настой душистых растений.

...Стараясь меньше двигаться, чтобы не обжечься горячим воздухом, я закрываю за собой дверь в парной. Так же медленно, крадучись как кошка, я устраиваюсь на верхнем полке. Дышу размеренно, глаза закрыты, мысли – только о приятном. Мне чудится щебет птиц на солнечной поляне в летний полдень, улыбка любимого человека, вспоминается встреча с близкими друзьями. В эти минуты я впитываю каждой клеточкой своего тела этот целебный жар – и я твердо знаю, что он пойдет мне только на пользу.

Что же происходит в это время в организме?

Первой реагирует на сильный раздражитель – высокую температуру – кожа. Она посылает сигналы в нервный центр, который руководит распределением крови. «Краны кровеносной системы» (так называл известный русский физиолог И. М. Сеченов мелкие сосуды – артериолы) изменяются так, что кровь приливает к мышцам и коже. От перегрева нас спасает пот: испаряясь, он уносит излишки тепла. Два с половиной миллиона потовых желез усиленно работают, вырабатывая за короткое время от 500 до 1500 г пота.

Болезнетворные бактерии не выдерживают высокой температуры и погибают, значит, кожа очищается, да еще и пот, как ни парадоксально это звучит, является лучшим естественно созданным «кремом» для нашей кожи. Вот почему банная процедура – прекрасное косметическое средство. Исчезают гадкие прыщики, разглаживаются морщины, кожа омолаживается, делается упругой.

А сердце? В парной оно работает так же, как и при физических нагрузках. За одну только минуту почти в полтора раза увеличивается количество крови, которое прогоняет через себя наш «насос». Частота пульса возрастает на 20 ударов, а к концу банной процедуры пульс учащается до 100–120 ударов в минуту.

После почти нестерпимого банного жара – в бассейн с прохладной водой или под душ! На разумном сочетании могучих раздражителей – жары и холода – и построен широкий спектр физиологического воздействия. Но конечно, здесь нужна привычка и хорошее здоровье. Холод – и кровеносные сосуды сужаются, кровь устремляется к внутренним органам, к сердцу. Хотя вода и холодная (а кто и вовсе предпочитает ледяную!), ощущается сильный прилив тепла, словно иголки проходят по телу. И снова – в парную. Новый поток крови устремляется от сердца к периферии, сосуды опять расширяются, ритм сердца ускоряется. Наше сердце, если потребуется, способно увеличить свою мощность в 6–10 раз.

Какая хорошая гимнастика для кровеносных сосудов и сердца, не правда ли? Устраняются застойные явления в большом и малом кругах кровообращения, ускоряются обменные процессы, ткани получают больше кислорода. Именно поэтому баня, как никакая другая процедура, способна положительно влиять на сердечно-сосудистую систему.

А еще баня прекрасно снимает усталость, накопившуюся к концу трудовой недели. Последние исследования биохимиков доказали, что утомление – это не что иное, как нарушение обмена веществ в организме. А после парной эти процессы восстанавливаются.

Кровяное давление у большинства людей после бани приходит в норму. Да-да, это свойство русской парной давно уже было замечено нашими предками. Однако следует помнить, что здесь есть свои противопоказания, о которых мы еще подробнее поговорим.

И в конце концов, после парной у меня разыгрывается просто зверский аппетит. Почему? Оказывается, воздействие высокой температуры снижает кислотность желудочного сока и, как уже выяснилось, ускоряет обменные процессы в организме, в том числе и пищеварение. Но я всегда помню (заботясь о своей фигуре), что ни до, ни после бани ни в коем случае нельзя переедать. Недопустимы курение и алкогольное возлияние, создающие нежелательную дополнительную нагрузку на сердце и нервы.

А как хорошо себя чувствуешь потом – мышцы расслаблены, приятная истома разливается по телу! Ничто так не успокаивает нервную систему, как несколько сеансов в парной.

Само банное действо отвлекает от суетных переживаний, дает возможность отключиться от навязчивых мыслей, мелких забот. Неприятности отступают под натиском положительных эмоций. Особенно если они были излишне драматизированы. И – помните об этом – думаем только о хорошем. Только добра желаем людям, только любви!..

Кому полезно ходить в баню?

Только два-три человека из тысячи, по данным медицинской статистики, не могут заниматься спортом. Все остальные – могут и должны, сообразуясь с возможностями своего организма. То же относится и к бане. Главное – знать, как часто и каким образом можно вам париться. Не рекомендуется посещать парную маленьким детям и пожилым ослабленным людям.

Внимание! Баня категорически противопоказана больным с острым воспалительным процессом в сердечной мышце и запущенной сердечной недостаточностью. Больные с нарушенным кровообращением должны подбирать для себя щадящий температурный режим и строго соблюдать его. Время пребывания в парной должно быть строго регламентировано. До и после процедуры нужно измерять артериальное давление и определять частоту пульса. Каждый банный сеанс должен длиться не более 6 минут. Гипертоникам не рекомендуются контрастные водные процедуры, им разрешается только умеренно теплый душ, а не холодная вода. В противном случае артериальное давление после бани может повыситься.

Если вы хорошо переносите парную, то баня облегчит течение таких заболеваний, как вегетососудистая дистония, хронический миокардит, состояния после миокардита с хорошей компенсацией, ишемическая болезнь сердца. Баня тренирует сердечно-сосудистую систему и может быть рекомендована при различных нарушениях кровообращения, от легких спазмов сосудов до различных аномалий в периферическом кровоснабжении. Комплексное лечение с регулярным посещением бани нормализует кровообращение, если наблюдается варикозное расширение вен. **Внимание! Следует соблюдать большую осторожность больным гипертонической болезнью I—II стадии со склонностью к повышенной свертываемости крови.** В баню могут ходить только гипертоники, у которых под воздействием банного жара не повышается диастолическое артериальное давление, а частота пульса не превышает 105 ударов в минуту.

При склонности же к артериальной гипотонии контрастные процедуры, наоборот, рекомендуются: холодный душ после парной, обливание ледяной водой, морозный воздух – все это помогает повысить давление.

Если вы вдруг почувствовали слабость, головокружение, боль в сердце, чувство давления, стеснения, жжения за грудиной, внезапные резкие сердцебиения, замирания и т. д., немедленно прекращайте банную процедуру. Вам необходимо проконсультироваться с врачом. Иногда после бани возникает так называемый «стенокардический синдром»: повышается диастолическое давление, чрезмерно учащается пульс. В таких случаях особенно нужна осторожность, умеренность и врачебный контроль.

Неблагоприятной реакция может быть и тогда, когда организм не подготовлен к восприятию высоких температур, если пребывание в парной затянулось, если оказался болезненным массаж, если смена температур была излишне резкой. У начинающего, неопытного парильщика может появиться ощущение беспокойства, даже страха, раздражительность. А после банной процедуры – слабость, потеря аппетита, беспокойный сон. Чтобы избежать этого, внимательнее прислушивайтесь к своему организму, не пытайтесь насильно навязать ему непривычный режим. Очень важна постепенность, подготовленность к нагрузкам, знание методики банной процедуры и некоторых секретов, которые известны бывалым парильщикам.

Посещение бани показано больным, страдающим заболеваниями периферической нервной системы – это невриты, плекситы, радикулиты, не резко выраженные последствия

полиомиелита, неврозы, детский церебральный паралич, энурез, гипертонус мышц, дистрофические миотония и миопатия.

Внимание! Имеется, однако, целый ряд заболеваний, при которых посещение бани просто категорически запрещено. К их числу относятся: наличие злокачественных опухолей, все острые фазы воспалительных процессов, все формы декомпрессированной сердечной недостаточности, миокардиодистрофия со стенокардией, пери-, мио- и эндокардиты, выраженная артериальная гипертония с поражением почек, заболевания сердца, сопровождающиеся повышением легочного сопротивления. Противопоказана баня при болезни Паркинсона, эпилепсии, миастении, острых воспалительных заболеваниях мозга и его оболочек, мигрени, психозах, психопатиях, нарушениях мозгового кровообращения с выраженными последствиями в виде параличей и иных неврологических расстройств.

Избыточное потоотделение во время тепловых процедур может плохо сказаться на больных с мышечной слабостью, поскольку для нормальной работы мышц очень важен электролитный состав (калий, кальций, натрий, магний и др.), а эти важные элементы организм теряет вместе с потом. Для возмещения подобных «трат» нужно правильно питаться: в меню банного дня обязательно включите изюм, курагу, печеный картофель.

Горячий пар очень полезен людям, склонным к простуде, страдающим хроническими заболеваниями дыхательных путей, включая бронхиальную астму в нетяжелой форме.

В парной рецепторы слизистой оболочки дыхательных путей раздражаются горячим воздухом. При насморке это уменьшает отечность слизистой носа и носоглотки и увеличивает проходимость воздуха в пазухах. Бронхи расширяются, облегчается дыхание. Но при острых респираторных вирусных заболеваниях, остром течении пневмонии, обострении туберкулеза легких, распространенной бронхоэктатической болезни с дыхательной недостаточностью в баню ходить нельзя.

Если вы страдаете болезнями опорно-двигательного аппарата, то следует помнить, что пар или горячий воздух поможет при заболеваниях и повреждениях позвоночника, суставов и связок – это растяжения, ушибы, хронические воспалительные и дистрофические изменения, при генерализованном остеоартрозе, деформирующем артрозе, плечелопаточном периартрите, спондиллоартрозах, хронических ревматоидных повреждениях соединительной ткани.

Внимание! Баня противопоказана при острых заболеваниях опорно-двигательного аппарата, включая ревматические боли и травмы в остром периоде. Лечебное действие тепла заключается в том, что в пораженных участках восстанавливается кровообращение, регулируются обменные процессы, устраняется недостаток кислорода. Однако действие бани снижается, если вы пользуетесь противоревматическими и противовоспалительными растираниями, так как они обладают жаропонижающим действием. Если больной длительное время принимает глюкокортикоидные гормоны, то реакция надпочечников на банный жар может оказаться непредсказуемой и возможны нежелательные осложнения. Поэтому лучше всего посещать баню после острого периода и после отмены лекарственной терапии.

У больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата наблюдается повышенная чувствительность к холоду. Для них нежелательны контрастные процедуры, и режим охлаждения после парной должен быть выбран весьма умеренный.

Баня противопоказана при травматическом повреждении костей, связок и сухожилий, сопровождающемся кровоизлиянием. Таким больным можно посещать баню только в реабилитационном периоде. В этом периоде парная будет чрезвычайно полезна, так как под действием жара расслабляются суставные сумки, связки, становится менее вязкой внутрисуставная жидкость, уменьшаются спазмы и контрактуры мышц, и все это облегчает проведение лечебной физкультуры.

Врачи настоятельно советуют посещать баню людям, которые страдают заболеваниями почек и мочевыводящих путей. Банный жар способствует выведению через поры многих шлаков, образующихся в ходе обмена веществ, с удалением которых не справляются пораженные органы. При функциональной недостаточности почек нужно использовать режимы, стимулирующие потоотделение. Здорово помогает в этом случае липовый веник – его применение вызывает мочегонный эффект. Банные процедуры показаны при интерстициальных нефритах, гломерулонефритах, пиелитах, циститах; но если только заболевание не находится в острой фазе. **Баня противопоказана также при наличии крупных мочевых камней, нарушающих функции почек.**

Поддаются лечению в бане хронические воспаления предстательной железы и яичек, хронические гинекологические заболевания. Под воздействием тепла усиливается кровообращение в больных органах, изменяются трофика и обмен веществ. Нельзя посещать баню во время менструации. А в климактерическом периоде баня способствует нормализации всех функций организма в сложное время его перестройки. Очень осторожно следует посещать парную во время беременности. У большинства кормящих матерей баня вызывает усиление лактации.

Баня полезна и при многих кожных заболеваниях – различных экземах (кроме мокнущих и микробных), аллергическом дерматите, крапивнице, псориазе, нейродермите и нейрогенном зуде, красном плоском лишае, фурункулезе (без нагноения), различных угрях и прыщах, ихтиозе и склеродермии в начальной стадии. **Но не следует ходить в баню при острых экземах, грибковых, гнойничковых и паразитарных поражениях кожи, острой стадии псориаза, пузырчатке.**

Особенно хороша банная процедура для ухода за кожей после резкой потери веса, после беременности. В горячем воздухе, да еще и после веничка поры расширяются, а потом под воздействием холодной воды – резко сужаются. Своеобразная гимнастика для кожи. И вялая, несколько уставшая кожа расправляется, приобретает тонус, молодеет и подтягивается.

Маленькие банные хитрости

- Если вас беспокоят боли в суставах, то значительно увеличить эффект лечебного прогревания можно с помощью одного старинного средства. Перед парной помассируйте больные места (поясницу, суставы) с натертым корнем хрена. Натритесь хорошенько, чтобы по телу пошло тепло, – и в парную. Это средство понравилось очень многим моим знакомым, потому что целебный результат был просто великолепным. Я всегда вспоминаю народную присказку: «Наешься луку, ступай в баню, натрись хреном да залей квасом». Это – о том, как восстановить свое здоровье.

- Хотите избавиться от лишнего веса? Попробуйте еще до захода в парную натереть тело солью, смешанной с медом, а затем выдержать самый высокий жар, какой только сможете. Есть и еще один способ – натритесь непосредственно в парной 96-градусным спиртом. Не бойтесь обжечь тело, этого не случится. Начнется сильное потоотделение, пот будет стекать и после выхода из парной. Это хорошо – не вытирайтесь, укутайтесь как следует в льняную простыню и отправляйтесь остывать в предбанник. Не охлаждайтесь под душем или в бассейне. Чтобы пот пошел еще сильнее, можно облиться горячей соленой водой. Пить нельзя. Жажда будет мучить, но придется потерпеть. А перед очередным заходом в парную примите теплый душ, смойте пот и соль. После чего насухо вытретесь. Не надо долго сидеть в парной. Лучше сделать несколько коротких заходов. Таким образом можно за один день сбросить до двух килограммов. Только не забудьте – в банный день лучше слегка поголодать, не то все усилия будут напрасными.

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.