

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

вода

**Уникальный целитель
от 100 недугов**



Юрий Константинов
Вода. Уникальный целитель от 100 недугов
Серия «Карманный целитель»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2901655

Ю.Константинов. Вода. Уникальный целитель от 100 недугов: Центрполиграф; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-03037-5

Аннотация

Из этой книги вы узнаете все об этой «волшебной» жидкости: какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться пригодной для питья. Мы расскажем, что такое «живая» и «мертвая» вода, о принципах лечения водой различных заболеваний от ожирения до ревматизма. Также вы узнаете все о водолечении и бальнеолечении. Народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней, а у других народов есть другие типы бань, и об этом тоже подробно рассказано автором. Отдельная глава посвящена закаливанию – оздоровлению организма с помощью воды. Еще вы узнаете, от каких болезней помогают минеральные воды, которыми можно лечиться как на курортах нашей страны, так и дома. Заключительная глава посвящена воде, которая, оказывается, бывает не только в сказках и которой можно укреплять свое здоровье: это «золотая» и «серебряная» вода. Ну и, конечно, чудотворящая святая вода и молитвы к ней...

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧТО ТАКОЕ ЧИСТАЯ ВОДА	6
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И ВОДА	8
Как лучше пить воду	11
ВОДА В ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	13
Как пить воду при болезнях и диетах	15
Лечебные водные процедуры	17
Польза бани	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Юрий Константинов

ВОДА

Уникальный целитель от 100 недугов

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

ЧТО ТАКОЕ ЧИСТАЯ ВОДА

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

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

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

Чистая вода не должна быть загрязнена бактериями.

Чистая вода гарантирует пищевую безопасность.

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

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

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

Обычно полезной для питья считается артезианская вода, поступающая из глубинных водоносных слоев, но это тоже не всегда правильно. Польза такой воды определяется слоями земли, через которые она прошла, впитав в себя различные вещества. Как правило, она обогащена минеральными солями, в том числе ионами двухвалентного железа. При контакте с кислородом (воздухом) оно окисляется до трехвалентного, которое при обычных условиях выпадает в виде осадка, воспринимающегося как рыжая «муть».

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

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

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

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

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

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

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И ВОДА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Вес тела. При избыточном весе нужно добавить к обычной норме (2 – 2,5 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.

2. Температура и влажность воздуха. Жара и низкая влажность воздуха тоже увеличивают потребность в воде, как минимум на 1,5 – 2 стакана в день. В бане или парилке пить нужно постоянно, сколько влезет.

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

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

5. Кормление грудью. Пить надо, сколько влезет.

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

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

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

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

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

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

Как лучше пить воду

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВОДА В ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

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

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

В Индии бальнеологические процедуры прописывали людям, страдающим как наружными, так и внутренними заболеваниями. Широко было распространено потогонное лечение при отеках лица, конечностей, при общей водянке и во всех случаях, когда организм больного, по мнению врача, переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Популярны были грязелечения, втирания, ванны, окуривания дымом и парами, согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки; при кожных болезнях, особенно если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

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

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

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

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

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

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

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

Для лечения применяется вода различной температуры:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как пить воду при болезнях и диетах

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

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

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

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

Однако есть определенные заболевания, при которых количество выпиваемой жидкости следует ограничивать. В первую очередь, это болезни, при которых больной постоянно или часто принимает лекарства-диуретики, которые заставляют почки выделять больше жидкости и соли: если такой больной будет много пить, у него может развиваться гипонатриемия – состояние, когда концентрация натрия в крови понижена до опасного уровня. Также жидкость ограничивают при сердечной недостаточности, когда есть опасность развития отеков. Врач всегда предупреждает больного, если есть необходимость ограничить количество жидкости. И иногда жидкость ограничивают беременным, у которых нарушается функция почек и возникают отеки в последнем триместре беременности. После родов эти ограничения снимают.

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

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

1. Больше пить, чтобы худеть. Основоположителем этого метода считается иранский доктор Фирейдон Батмангхелидж. Он написал много книг о значении воды для жизнедеятельности человека. Начал он изучать эту тему в тюрьме, когда под рукой не было вообще никаких лекарств, а сокамерники просили его помочь при разных болезнях. Так, ему уда-

лось вылечить язву у одного человека, прописав ему выпивать 2 стакана воды при каждом приступе болей.

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

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

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

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

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

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

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

Много пить при похудении не желательно только тем, у кого излишний вес связан с задержкой жидкости в организме. В таком случае лучше проконсультироваться с врачом, который поможет определить индивидуальную норму воды на день.

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

Лечебные водные процедуры

Вот еще несколько вариантов применения воды в лечении:

■ Полезно мыть ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

■ При икоте задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков из стакана, стоящего на столе.

■ При местном поверхностном обморожении намочить в холодной воде марлю и отжать ее. Наложить на обмороженное место, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, ватой и завязать на 10 – 12 часов.

■ Ежедневно натощак утром выпивать 200 – 300 г горячей, насколько терпимо, воды. Это очищает кровеносные сосуды и выводит из организма всевозможные отложения.

■ При потливости ног и неприятном запахе: 1 ч. ложку соды положить в 1 стакан теплой воды. Обмыть ноги содовой водой утром и вечером. После обмывания промыть и обтереть ноги, положить намоченную в соде ватку между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться.

■ При приступе геморроя: 1 л холодной воды налить в таз и принимать сидячую ванну от 1 до 5 минут, делать 2 раза в день, утром и вечером. Хорошо в эту воду бросить несколько крупинок марганцовки так, чтобы вода была нежно-розового цвета. Нужно следить, чтобы кристаллики растворились, иначе они могут обжечь кожу. В холодной воде мочить тряпочки и прикладывать на шишки; когда они нагреются, сменить. Применение холодной воды при геморрое облегчает состояние больного.

■ Укрепление здоровья и закаливание маленьких ослабевших детей, склонных к частым простудам: вода – 0,5 л, морская соль – 1 ч. л. с верхом, йод – 3 – 5 капель, спирт или водка – 3 ст. л. Все смешать. Каждое утро обтирать ребенка тряпочкой, смоченной в этом растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем. Растирание проводят ежедневно в холодное время года.

Полезьа бани

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

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

Общие показания к банным процедурам в лечебных целях:

- склонность к хроническим простудным заболеваниям, хронические неспецифические заболевания дыхательных путей,
- вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы, гипотония и начальная стадия гипертонической болезни,
- хронические расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушение жирового обмена,

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.