

НАРОДНЫЕ  
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

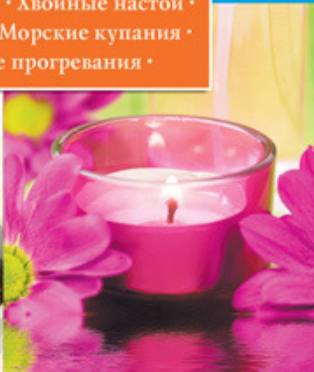
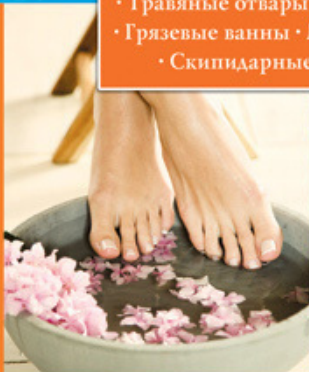


ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

*Целебные*  
**ВАННЫ**

ДЛЯ БОДРОСТИ ДУХА И РАДОСТИ ТЕЛА

- Травяные отвары • Хвойные настои •
- Грязевые ванны • Морские купания •
- Скипидарные прогревания •



«КРЫЛОВ»

**Лидия Сергеевна Любимова**  
**Целебные ванны для**  
**бодрости духа и радости тела**  
**Серия «Народные методы лечения»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4951854](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951854)*

*Целебные ванны для бодрости духа и радости тела: Издательство  
«Крылов»; Санкт-Петербург; 2009  
ISBN 978-5-9717-0823-0*

### **Аннотация**

О благотворном воздействии ванн на организм человека, о способности воды излечивать многие недуги и ставить на ноги даже тяжелобольных людей, врачи знали с древних времен. Сегодня этот способ лечения завоевывает все больше сторонников благодаря своей простоте и эффективности. Поражают разнообразие и широкий спектр применения лечебных ванн. Ванны могут быть холодные, горячие, гипертермальные, общие и частичные, с погружением и без, с добавлением лекарственных трав, соли, хвои, меда, молока и многих других целебных средств. Изменяя температурные режимы, добавки, частоту применения и степень погружения, можно избавиться и от такого простого заболевания, как обычная простуда, и от сложных случаев нарушения обмена веществ, отложения

солей, болезней печени и почек. Ванны обладают не только исцеляющими, но и омолаживающими свойствами, придают коже лица и тела упругость, мягкость и ухоженный вид.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Лидия Сергеевна Любимова Целебные ванны для бодрости духа и радости тела

## Введение

*Исцеление ищи в ваннах.  
Римская пословица*

«Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты – сама жизнь... Ты самое большое богатство на свете...» Со словами Антуана де Сент-Экзюпери сложно не согласиться. Без воды сложно представить себе самый обычный день – мы настолько привыкли к ней, что даже не задумываемся, какую огромную роль играет она в каждой человеческой жизни и в жизни всего человечества в целом. Достаточно сказать, что наше тело на 70 % состоит из воды. В человеке весом, скажем, 70 кг, воды почти 50 литров! 85 % воды – в на-

шем мозге, 77 % – в мускулах, в легких и почках – до 80 %. Она участвует во всех жизненно важных процессах. И, как известно, если без пищи человек может прожить несколько месяцев, то без воды – не больше недели. А для хорошего самочувствия нам требуется не меньше 2,5 л воды в сутки.

В создании приемлемого для жизни климата на Земле значительную роль играет вода. Она находится в состоянии постоянного круговорота, движения в природе: вода превращается в пар, поднимается в атмосферу, уносится с облаками туда, где она необходима, и в виде осадков снова возвращается на землю; далее она пополняет запасы подземных вод и создает на земной поверхности разнообразные водные ресурсы. Жизненно важные потребности в воде обеспечиваются именно благодаря описанному круговороту. Ведь на долю суши приходится всего 2,5 % всех запасов воды на Земле, поэтому значение ее круговорота в природе трудно переоценить.

Лечение водой применялось во все времена. Уже в древности было известно, что через кожу из тела выводится большое количество шлаков, потому стимулирующее выделительную функцию кожи водолечение и было так популярно. Традиционно лечение водой заключалось в приеме различных ванн. С их помощью с поверхности кожи удалялись пыль, грязь и выделившиеся из организма шлаки, промывались поры, что ускоряло очищение организма, а также происходило закаливание. Широко применялось оздоравливаю-

щее купание в минеральной воде. Вспомним древнеримские термы, бывшие не только местом, куда приходили римские граждане, чтобы омыть свои тела, но и местом встреч, общения, политических и культурных дискуссий. А из школьной программы физики всем хорошо известна история про древнегреческого философа и ученого Архимеда, открывшего закон плавучести, сидя в ванне.

Но вода использовалась не только в гигиенических целях. В Индии водные процедуры прописывали людям, страдающим как наружными, так и внутренними заболеваниями. При отеках лица и конечностей, при общей водянке и во всех случаях, когда организм больного, по мнению врача, был переполнен влагой и мокротой, широко применялось потогонное лечение. При заболеваниях кожи, особенно если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках. Также были популярны грязелечение, согревающие компрессы, втирания, горячие влажные и сухие припарки, окуривания дымом и парами.

В период Средневековья водолечение было забыто из-за царившего тогда культа аскезы и отрицания живого, телесного удовольствия. Его возрождение относится ко второй половине XVII века и первой половине XIX века, когда водолечение стало развиваться в некоторых странах Западной Европы. Со временем «ездить на воды», принимать ванны, прописанные известными медицинскими светилами того време-

ни, стало модно. Курорты привлекали и молодежь, и людей в возрасте, и каждый находил там то, что искал, – новые знакомства, страсть, любовь или отдохновение, исцеление, физическое обновление.

Сейчас лечение водой хорошо изучено и применяется в терапии очень широкого спектра заболеваний, начиная с кожных и заканчивая нарушениями обмена веществ. Предлагаем вам познакомиться с методиками современного домашнего водолечения и надеемся, что рецепты, собранные в этой книге, помогут вам справиться с недугами, вернуть коже красоту, суставам гибкость, избавиться от болей, лишнего веса, успокоить нервы, обрести уверенность в себе и своем теле. И наконец, ванна – это море удовольствия для тела и радость для души. Наслаждайтесь!

# Глава 1

## Виды ванн и водных процедур

Вода обладает высокой теплоемкостью, теплопроводностью, хорошо растворяя различные соли и газы, и при воздействии на организм она вызывает механическое, температурное и химическое действия, раздражая нервные рецепторы. Основным раздражителем при водолечении – температурный, действие его тем сильнее, чем больше разница между температурой воды и кожи. В результате центральной нервной системе передается сигнал – и в организме разворачиваются сложные биологические, биохимические и биофизические процессы, способствующие нормализации измененных из-за болезни функций, а также тренировке и закаливанию.

Кроме того, вода обладает уникальным свойством создавать для тела, погруженного в нее, состояние, близкое к невесомости. Это позволяет одновременно разгрузить скелетно-мышечную систему, в первую очередь те мышцы, которые несут постоянную нагрузку в течение всего дня, и сердечно-сосудистую систему и создать оптимальную нагрузку на мало востребованные группы мышц.

Существует достаточно большое количество способов лечения и профилактики различных заболеваний с помощью водных процедур. Это обтирания, компрессы, обливания,

лечебные ванны, баня, плавание.

В зависимости от температуры все водолечебные процедуры делятся на холодные (ниже 2 °С), прохладные (21–33 С), теплые (37–39 С) и горячие (от 4 °С и выше). Холодные и прохладные являются прекрасным тонизирующим средством, улучшающим работу сердца и укрепляющим нервы. Их также применяют при лечении от ожирения: считается, что такие процедуры усиливают распад жиров и углеводов. Оздоровительный эффект водных процедур наступает только тогда, когда ответная тепловая реакция «перекрывает» охлаждение. Если же вы недостаточно хорошо растерлись и недостаточно тепло оделись после процедуры, то переохлаждение может привести к простуде. Если вы решили закаляться, помните, что чем сильнее охлаждение (чем холоднее вода), тем короче должно быть пребывание в ней. Горячие процедуры часто рекомендуют при некоторых болезнях почек, радикулите, невралгии, поражении опорно-двигательного аппарата.

Очень важно постепенно увеличивать продолжительность и закаливающих мероприятий. Недостаточные нагрузки снижают результат закаливания, а передозировки ему препятствуют. Нагрузки должны соответствовать возможностям вашего организма.

Закаливающие процедуры более эффективны, если проводятся длительными непрерывными курсами, то есть обливания должны быть ежедневными. Проводимые от слу-

чая к случаю процедуры особого действия не окажут. Если прервать закаливание даже на короткое время, чувствительность организма к неблагоприятным воздействиям природных факторов возрастает, а сопротивляемость организма снижается и через 2–3 месяца исчезает.

## **Обтирания**

Обтирания совершают с помощью махровой рукавицы, полотенца или губки, смоченных водой комфортной температуры (34–36 С) и хорошо отжатыми. Обтерев руки, спину, грудь, ноги, разотрите тело сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Каждые 3–5 дней температуру воды нужно снижать на 1–2 С, доведя ее в течение 2–3 месяцев до 10–12 С. В ряде случаев обтирание проводят по щадящей методике, доводя температуру воды до 24–25 С, и обтирайтесь такой водой 2–3 месяца, при удовлетворительной переносимости переходя к дальнейшему снижению температуры воды до 10–12 С (на 1 °С каждые 8—10 дней).

## **Компрессы**

Водные компрессы – довольно эффективное средство при самых разных недомоганиях. Их можно накладывать на суставы, чтобы снять боль, на печень (вода вытягивает токси-

ны), на лоб и переносицу (помогает от бессонницы), на спину и грудь вместо горчичников (такой компресс греет всю ночь и не обжигает кожу), на ступни (за ночь ноги пропарятся – и простуда пройдет).

Любой холодный компресс необходимо менять по мере его высыхания и следить за тем, чтобы под повязку не проникал воздух. В случае необходимости можно поверх компресса накладывать согревающую повязку – теплое одеяло или платок.

### **Компресс на живот**

Смоченную в воде плотную ткань наложите на низ живота, накройте теплым одеялом. Такой компресс следует держать 45–60 минут.

Помогает при ощущении тяжести в желудке и коликах.

### **Компресс на спину**

Смочите водой покрывало и положите на постель, предварительно подстелив клеенку. Лягте на спину и укройтесь шерстяным одеялом. Продолжительность процедуры – 45 минут.

Компресс накладывают при болях в спине.

### **Компресс на туловище**

Смоченным в воде покрывалом плотно укутаться, сверху укрыться шерстяным одеялом. Длительность процедуры – 45–60 минут. Рекомендуется повторить компресс несколько раз, смачивая покрывало в воде.

Оказывает воздействие при газообразовании.

## **Компресс на туловище и спину**

Лягте на спинной компресс, второй наложите на туловище. Укройтесь теплым одеялом и полежите 45–60 минут.

Помогает при газообразовании, высокой температуре, приливах крови.

## **Помогли ванны с марганцовкой**

*«Я большую часть жизни очень мало двигалась. Сначала была школа, потом институт, а потом опять же сидячая работа. Даже когда в начале 90-х я осталась без работы, все равно большую часть времени проводила, сидя перед телевизором или в кресле за книжкой. И отдыхала тоже так. Знала, что это вредно, потому что может привести к геморрою, тем более что в нашем роду это заболевание семейное. Но как то всерьез не задумывалась о своем образе жизни. Решили, что, если уж и возникнет проблема, всегда смогу от нее избавиться, вон ведь сейчас сколько средств в любой аптеке, на любой кошелек. Но вот когда геморрой у меня на самом деле начался – досиделась, – все оказалось не так просто. Лекарства или не помогали вообще, или давали облегчение только на время. Чаще всего они только устраняли симптомы, а не само заболевание. А потом я – кстати, тоже в очереди в аптеке – случайно узнала, что есть метод, помогающий при всех видах этого заболевания, даже в запущенных стадиях. Нужно сделать 3 л очень горячего светло розового раствора марганцовки, добавить в него стакан кипяченого (тоже*

горячего) молока, чайную ложку соды и столовую ложку подсолнечного или оливкового масла. Эту смесь вылить в таз, и в таз сесть. Температура раствора должна быть высокой, но только чтобы не обжигало. Сидеть в такой ванне нужно до тех пор, пока жидкость не остынет, лучше около часа. Так я делала 16 вечеров подряд перед сном. И ведь помогло! Я теперь всем знакомым своим рекомендую. Жаль, одной приятельнице посоветовала слишком поздно. У нее был острый тромбоз геморроидальных узлов, мне ее было безумно жалко – ведь это озноб, температура 38°, боль почти невыносимая, ходить и сидеть невозможно. Вот что значит запущенный геморрой. Мою знакомую увезли в больницу. Что я заметила, так это то, что и врачи опять таки посоветовали ей после выписки дома делать сидячие ванны с раствором марганцовки».

*Л. С. Ягуданова, г. Пенза*

## **Обливания**

Обливание – это кратковременное воздействие на поверхность тела воды определенной температуры. Обливание водой обычно начинают через 2 месяца после обтирания. Под воздействием холодной воды рефлекторно сужаются сосуды кожи, в которых содержится около 30 % всей крови человека. В этом случае периферическая кровь как бы «выдавливается» во внутренние органы. Клетки внутренних органов

и мозг получают больше кислорода и питательных веществ.

Высокая эффективность закаливания достигается при воздействии воды на наиболее уязвимые части организма (стопы, шея, поясничная область, травмированные места) или на все тело целиком. Возможно и комбинирование общего и местного закаливания.

Частичные обливания проводят при постепенно понижающейся температуре воды (от 30 до 25 С) в течение 1–3 минут на любую часть тела. Они особенно полезны при неврозах с ослабленным общим состоянием организма, при недержании мочи, запорах, вазомоторных расстройствах и расширении вен нижних конечностей, а также при повышенной потливости ног.

**Обливания нижней части тела** хороши при сосудистых заболеваниях нижних конечностей, простатите, импотенции.

Перед обливанием нужно сделать паровую ножную ванну. Тело обливают сначала сзади, начиная от ног и до бедер, затем обливают всю нижнюю часть тела, направляя струю на поясницу.

**Обливание спины** является хорошим средством для профилактики и лечения остеохондроза. Улучшает кровообращение, укрепляет нервную систему.

Обливание спины применяется для укрепления мышц спины и улучшения кровообращения в тканях.

Обливается сзади все тело от затылка до пяток. Заканчи-

вать процедуру следует быстрым обливанием груди, живота и рук. Повторить 3–5 раз.

**Обливание бедер** помогает при варикозе и тромбозе. Наберите 10 л воды и обливайте сначала ноги, а затем бедра.

**Обливание рук** применяется для закаливания, а также для устранения застоя крови в руках, для излечения от ломоты и ревматизма.

**Обливание головы** показано при глазных и ушных болезнях. В этом случае воду льют на голову так, чтобы струя воды текла за уши, за щеки и 2–3 секунды на закрытые глаза. После обливания головы волосы надо вытереть насухо.

**Обливание стоп** является профилактическим средством простудных заболеваний. Стопы обливают водой ежедневно перед сном в течение года. Начинают с температуры 28–25 °С, а заканчивают 15–14 °С. После обливания стопы необходимо тщательно растереть полотенцем.

**Общие обливания** тоже проводят с постоянным понижением (от процедуры к процедуре и в течение одной процедуры) температуры воды с 32–30 °С до 25–20 °С продолжительностью около 3 минут. Начав с плеч, груди, спины, затем воду льют на остальные части тела. Общие обливания применяют при неврозах с явлениями угнетения нервной системы или для повышения сопротивляемости организма инфекциям.

После обливания необходимо хорошо растереться поло-

тенцем.

## Крещенские купания

Ежегодно 19 января православные отмечают праздник Крещения Господня. Основным предназначением освященной воды считается исцеление. Ею окропляют больничные палаты и койки пациентов, дают ее пить больным и готовят на ее основе различные блюда.

В освященной воде можно купаться. Для этого во время крестного хода на Крещение прорубают специальные проруби – иордани (как символ реки Иордан, где крестился Христос). Широко распространено мнение, что нет вернее способа оздоровиться, чем окунуться в бодрящую январскую воду.

Освященная вода действительно оказывает целебный эффект. При погружении в ледяную воду происходит спазм капилляров и периферических сосудов тела. Кровь устремляется к сердцу и мозгу, стимулируя работу этих органов.

Готовиться к погружению нужно постепенно, давая возможность организму привыкнуть к более низкой, чем обычно, температуре: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду. Перед купанием можно растереть тело любым жирным кремом или оливковым маслом, это защитит поверхность кожи, когда вы выйдете из воды. Дело в

том, что на морозе капли воды быстро кристаллизуются и могут поранить кожу, а жировая прослойка помешает травмировать ее.

Находиться в воде следует не дольше 1–2 минут. Затем разотритесь махровым полотенцем и прогрейтесь в теплом помещении.

Несмотря на оздоровительное действие, купание в крещенской воде запрещается людям со слабым сердцем или страдающим бронхолегочными заболеваниями и болезнями сердца и сосудов, при гипертонии в период обострения, нарушениях мозгового кровообращения, эпилепсии, склонности к судорогам, воспалениях почек и проблемах со щитовидкой, инфекционных болезнях.

Алкоголь только поспособствует быстрому переохлаждению и даст лишнюю нагрузку на сердце, поэтому вопреки распространенному мнению выпивать перед окунанием не рекомендуется.

Пить крещенскую воду для оздоровления можно по полстакана два раза в день.

## **Ванны**

Лечебные ванны, принимаемые в домашних условиях, помогают нормализовать работу нервной системы, ускорить обменные процессы в организме, вывести из организма шлаки, очистить и омолодить кожу лица и тела, снять боль и

напряжение мышц при радикулите и заболеваниях суставов и т. д. В зависимости от объема и температуры воды, продолжительности процедуры, видов применяемых добавок вы можете по-разному воздействовать на организм и происходящие в нем процессы.

# 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.