



ВОДО ЛЕЧЕНИЕ

*средства для
лечения болезней и
сохранения
здоровья*

СЕВАСТЬЯН КНЕЙП

Севастиан Кнейпп

**Водолечение. Средства
для лечения болезней
и сохранения здоровья**

«Неоглори»

1890

Кнейпп С.

Водолечение. Средства для лечения болезней и сохранения здоровья / С. Кнейпп — «Неоглори», 1890

Эту книгу на основании личной 35-летней лечебной практики составил Севастиан Кнейпп, священник из Верисгофена (Бавария) в конце 19-го века. В книге описаны способы и методы лечения водой, даны сведения о лекарственных растениях и их применении при лечении болезней. Многие рецепты из этого лечебника могут быть дополнением к современным методам лечения, но использовать их можно только по совету врача.

© Кнейпп С., 1890

© Неоглори, 1890

Содержание

Введение	5
Часть первая	11
Общая часть	11
Как закалить себя	14
Применения воды	19
Компрессы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Кнейпп Севастиан

Водолечение. Средства для лечения болезней и сохранения здоровья.

Введение

Если нет двух листьев на дереве, совершенно похожих друг на друга, то тем более нет двух людей на свете с совершенно одинаковой судьбой; и если бы каждый мог перед смертью описать свою жизнь, то различных биографий было бы столько же, сколько людей. Часто кажется, что жизненные тропы человека так же перепутаны друг с другом, так же перекрещены, как нитки в запутанном клубке без всякой цели, без всякого порядка; на деле никогда этого не бывает. Светоч веры бросает свой освещающий луч в запутанную тьму и показывает нам, как все эти перекрещивающиеся и перепутанные пути ведут к одному и служат мудрым предначертаниям и целям Создателя. Пути Провидения неисповедимы!.. Когда я, удрученный годами, бросаю взгляд на прожитые годы и наблюдаю извилины моего жизненного пути, я вижу, что часто стоял на краю гибели; но потом, вопреки всякому ожиданию, путь мой осветился лучом призвания, и я имею тем большее основание ценить мудрое и любвеобильное Провидение, что оно, путем, ведущим, по людскому мнению, к гибели и смерти, указало мне и массе мне подобных новый источник жизни.

Мне было около двадцати одного года, когда я с путевой книжкой в кармане покинул родину. В книжке было написано, что я ткацкий подмастерье; но в сердце у меня было написано иначе, еще с самых детских лет. В безызначности, со страстной тоской мечтал я об осуществлении своего идеала и ждал своего отъезда – я желал сделаться священником. Итак, я ушел не для того, чтобы дальше иметь свой ткацкий станок, а чтобы отыскать кого-нибудь, кто бы помог мне учиться. Во мне принял участие прелат Матиас Меркле (1881), бывший тогда капелланом в Грененбахе, и два года давал мне частные уроки с таким усердием, что я за это время был подготовлен и мог быть принят в гимназию. Труд был не легкий и, как казалось, напрасный. После пяти лет всяких лишений и напряженного труда я был разбит телесно и душевно. Однажды отец приехал, чтобы увезти меня из города, и у меня до сих пор еще звучат в ушах слова моего квартирного хозяина: «Послушайте, господин ткач! На этот раз вы увозите своего сына в последний раз». И не он один так думал. Знаменитый в то время военный врач, большой филантроп и великодушный утешитель бедных больных, посетил меня в предпоследний год моего пребывания в гимназии девяносто раз; в последний год – более ста раз; но моя все прогрессирующая хилость побеждала его познания и готовую на всякие жертвы любовь к ближнему. Я сам потерял надежду на выздоровление и с тихой покорностью ждал конца.

Для развлечения я часто с удовольствием перелистывал книги. Случай (я пользуюсь этим общеупотребительным, но ничего не значащим словом, потому что случая нет) подsunул мне под руки незначительную книжку, где речь шла о водолечении. Я ее перелистывал; там были написаны невероятные на взгляд вещи; в конце мне блеснула вдруг мысль: «Да ведь здесь описано твое собственное состояние». Я начал перелистывать дальше. Действительно, оно было похоже, подходило, как две капли воды! Что за радость, что за утешение! Новые надежды ожидали мое вялое, слабое тело и еще более слабый дух. Книжка эта сначала была соломинкой, за которую ухватился утопающий; потом она сделалась опорой для больного; теперь, наконец, она является мне спасением, посланным милосердным Провидением в минуту крайней опасности.

Книжка, в которой трактовалось о силе свежей воды, написана была одним врачом; само применение было большей частью очень сурово и строго. Я попробовал три месяца, потом

полгода; заметного улучшения не было; но не было и ухудшения. Это придало мне бодрости. Наступила зима 1849 года, я был в Диллингене. Два – три раза в неделю я выбирал уединенные места и купался несколько минут в Дунае. Быстро я подходил к месту купанья, еще быстрее шел домой в теплую комнату. Эти холодные ванны никогда не вредили, но пользы приносили, как я думал, мало. В 1850 году переехал я в Мюнхен. Там встретился я с одним бедным студентом, которому было еще хуже, чем мне; по мнению врача того заведения, где он был, ему жить оставалось очень недолго. Теперь у меня был товарищ. Я его посвятил в тайну моей книжки, и мы вместе пробовали и практиковали наперерыв друг с другом. Теперь этот господин еще жив. Я сам крепнул все более и более, сделался священником и отправляю св. Службу уже более тридцати восьми лет. Друзья мои, лстя мне, говорят, что они удивляются силе моего голоса и моей телесной крепости, при моем семидесятилетнем возрасте. Вода сделалась и осталась моим верным другом; неужто можно на меня пенять за то, что и я остался ей навсегда верен.

Кто сам терпел нужду и несчастье, тот умеет сочувствовать нужде и несчастью.

Не все больные несчастны в одинаковой степени. Кто обладает средствами и путями к излечению, тот легко может примириться с кратковременным страданием. Таких больных я сам отсылал сотнями и тысячами обратно. В нашей помощи нуждается больше всего тот бедняк, который, сам нищий и оставленный, обречен врачами и лишен помощи и лекарств... Всю массу таких людей я причисляю к своим друзьям; и таких бедных или обедневших больных я никогда не отсылал от себя. Мне всегда казалось, да и теперь кажется жестоким, бессовестным и неблагодарным запирать пред такими несчастными двери, отказывать им в том источнике помощи, который принес мне самому исцеление и спасение.

Громадное количество больных, еще большее разнообразие всевозможных болезней побудили меня стараться обогатиться опытностью в этом деле, усовершенствовать методы водолечения.

Своему первому советнику – вышеупомянутой книжке, за ее советы я приношу мою сердечную благодарность. Но скоро уже я понял, что многие способы применения слишком сильно действуют на человеческий организм, устрашают своей суровостью. Водолечение называли прежде «лошадиным лечением», да и теперь еще называют многие, которые, совсем не изучив или не изучив основательно этого дела, бранят без разбора все касающееся лечения водой, – шарлатанством, невежеством и т. п. Я, впрочем, охотно допускаю, что некоторые, еще малоизвестные и неисследованные способы врачевания водою подходят более к одаренному крепкими мускулами и костями коню, чем к слабому творению – человеку, обладающему нежными покровами и сильно развитыми нервами.

В биографии знаменитого «Pater Ravignan S. I.» есть следующее место: «Болезнь его, страдание горла, от напряжения (патер был знаменитый проповедник, отправлявший свой долг в Лондоне, Париже и других больших городах с чисто апостольским рвением) ухудшалась и скоро перешла в хроническую... Дыхательное горло представляло почти одну сплошную рану. Голос почти не был слышен, словом, орган его был как бы истощен.

Целых два года (1846–1848) он, больной, страждущий, должен был провести в бездействии. Лечение в различных местах, перемена воздуха, юг – все оставалось без желанного результата. В июне 1848 года патер Ravignan остановился у доктора К. R... на его даче, в одной долине, около Б. Однажды, после мессы, в час, когда собрались вместе все обитатели дачи, доктор с озабоченным лицом объявил собравшимся, что патер Ravignan не явится к завтраку, так как чувствует себя хуже. С этими словами он и сам ушел и подошел к больному и сказал ему: «Встаньте и следуйте за мной!» «Куда же вы меня ведете?» – спросил тот. – «Я хочу вас бросить в воду». «В воду, – спросил Ravignan, – при лихорадке, при кашле? Ну что ж, делать нечего, я в вашей власти и должен вам повиноваться!» Дело шло о быстрой, внезапной ванне (Sturzdad), очень сильном, но действенном средстве, как говорит биограф. Результат был уди-

вительный. Уже к обеду доктор с триумфом привел больного, который себя очень хорошо чувствовал, и, утром еще немой, он вечером рассказывал историю своего исцеления».

Это я и сам считаю чем-то вроде «лошадиного лечения» и, несмотря на его успех, никогда сам не применял и никому не советовал бы пробовать.

Здесь я должен оговориться, что я согласен далеко не со всеми способами лечения водоем в наших водолечебницах, некоторые же прямо не одобряю. Многие кажутся мне слишком сильными и, если можно так выразиться, слишком односторонними. Часто лечение ведется по одному и тому же способу, невзирая на различие между пациентами, их большую или меньшую слабость, более или менее укоренившуюся болезнь, различные степени ее разрушительного действия, последствия и т. д. Здесь-то, в применении разнообразнейших способов лечения, в применении одного и того же способа отдельно к каждому пациенту, и должен выказаться знающий свое дело. Ко мне являлись из различных водолечебниц больные с подобными жалобами: «Это невозможно выдержать, я совершенно обессилен!» Этого не должно быть. Один здоровый мужчина рассказал мне, что он испортил себе здоровье умыванием. «Я каждый день, – последовал отчет, – держал пятнадцать минут голову под колодезной трубой, и вода была холодна как лед!» Удивительно было бы, если бы подобный смельчак не заболел серьезно! А между тем, сколько людей, которые, по-видимому, должны были бы уметь применять водолечение, действовали еще безумнее и тем отвратили навсегда многих пациентов от этого спасительного средства. Многочисленные примеры могу я привести в подтверждение своего мнения.

Я предостерегаю от всякого слишком сильного, слишком частого применения воды. Польза, ожидаемая от лечения, превращается во вред, надежда и доверие пациента превращаются в страх и ужас.

Тридцать лет я исследовал и изучал всякое отдельное применение на самом себе. Три раза, сознаюсь в этом открыто, я был вынужден изменять свою систему водолечения. По теперешнему моему твердому убеждению, основанному на семнадцатилетней практике, на многочисленных излечениях, только тот может принять воду с надлежащим действием, с вернейшими результатами, кто умеет пользоваться ею в простейшей и невиннейшей форме.

В первой части моей книги указано, в каком виде вода целебна, а в третьей указаны отдельные болезни. Во второй части (читайте особое введение к ней) я собрал, особенно для поселян, некоторые средства для домашней аптеки, которые служат внутри организма для той же цели, что и применение воды: для растворения, выделения и укрепления.

Каждому, кто обращается ко мне за помощью, я предлагаю несколько вопросов, чтобы не действовать поспешно и себе во вред.

В этой книжке я должен сам ответить вкратце на следующие вопросы:

1. Что такое болезнь, какой общий источник всех болезней?

Человеческий организм – одно из чудеснейших творений Создателя. Всякий членик подогнан, так сказать, к члену, всякий строго размеренный член составляет часть одного гармоничного, данного целого. Еще удивительнее соприкосновение органов и их общая деятельность внутри организма. Даже наибольший скептик из врачей и естествоиспытателей, «не открывший еще ланцетом и скальпелем души», не может не подивиться неподражаемому образу человеческому.

Все внутри и вне человека говорит: «Все внутри и вне меня пусть благословляет имя Господне!» Эта гармония, это благосостояние, называемое здоровьем, нарушается самыми разнообразными расстройствами, самыми разнообразными нарушениями, обозначаемыми именем «болезнь». Болезни внутри, болезни, страдания снаружи тела приходится терпеть большинству людей, все равно, по собственному желанию или против воли.

Все эти болезни, как бы они ни назывались, по моему личному мнению, имеют своим основанием, своей причиной, свой корень, свое начало в расстройствах крови, вызванных или ненормальной ее циркуляцией, или же ненормальным составом, или же тем, что кровь испор-

чена другими тканями. Кровь по своему руслу проникает во всем теле повсюду, во всякую его часть, во всякий орган, питая его и оживляя. Во всем есть известный строгий порядок; всякое усилие или ослабление течения крови, всякое проникновение в нее посторонних элементов нарушает равномерность, правильность, вызывает расстройство, а следовательно, вместо здоровья – болезнь.

2. Как достигается излечение

Опытный охотник по следам на снегу узнает род животного. Если он хочет достигнуть оленя, козу, лисицу, то идет по этим следам. Искусный врач быстро узнает, где гнездится болезнь, где ее корень и как далеко она распространилась. По симптомам он узнает болезнь, а узнав ее, он выбирает уже соответственные средства. Можно подумать, что эта наука, этот процесс очень прост. Иной раз да, а иной раз далеко не прост. Если кто-нибудь придет ко мне с отмороженными ушами, то я прекрасно знаю, что это произошло от холода; если кто-нибудь отдавит себе у мельничного жернова палец и сильно вскрикнет, я его не стану спрашивать, где у него болит. Далеко не так просто дело с обыкновенной головной болью или же желудочными, нервными, сердечными и другими страданиями, которые могут быть вызваны не только многими разнообразнейшими причинами, но очень часто происходят вследствие страданий соседних органов, которые и распространяют болезнь на желудок, сердце, мозг и т. п. Соломинка может остановить ход самых больших часов. Самая незначительная вещь может обусловить мучительнейшее сердечное волнение. Отыскать эту незначительную вещь и составляет искусство. Это исследование бывает часто очень сложно, запутано и вводит иногда даже в обман. Немало примеров этому есть в третьей части моей книги. Если ударить ногой или топором в ствол молодого дуба, он дрожит, а вместе с ним дрожит каждая ветка, каждый листик. Обратно можно вывести следующее заключение: листик дрожит, и это дрожание вызвано чем-нибудь! Конечно, он дрожит потому, что и ветка дрожит, а листик ведь – часть ствола. Нервы – такие же ветки нашего тела. «У него нервное расстройство!» Что это значит? Весь организм получил удар, ослаблен, поэтому и нервы дрожат.

Разрежьте осторожно ножницами паутину, идущую от центра к периферии (к краю). Вся она распухнет с замечательной правильностью, как бы отмеренные циркулем, сотканые четырехугольники превратятся в беспорядочные, неправильные фигуры. Казалось бы, что труд паука пропал даром.

Но стоит ему только найти конечную нить своей сети, и он снова приведет все в прежний удивительный порядок. Найти эту тонкую конечную нить и составляет все искусство! Если же, вместо того, чтобы искать ее, он стал бы возиться в своей ткани без толку, она пропала бы тогда совсем, он уничтожил бы ее этим.

Теперь я дам ответ на наш вопрос. Как просто, легко и несложно, почти безошибочно лечение, если я знаю заранее, что всякая болезнь происходит вследствие расстройств в крови! Лечение тогда имеет только двоякую задачу: или я должен восстановить правильное течение крови, если оно нарушено, или же я должен постараться удалить из крови все дурное, нарушающее нормальный состав ее, все портящие ее соки вещества. Другой работы в данном случае, исключая укрепление ослабленного организма, нет.

3. Каким образом содействует вода при излечении? Чернильное пятно на руке быстро смывается водою, а кровоточащая рана вычищается ею. Летом после дневного труда вы, утомленный, смываете струящийся с вашего лица пот холодной водою и оживаете снова: она освежает вас, подбодряет и доставляет вам облегчение. Мать, увидев на головке своего ребенка струпья и нечисть, берет теплую воду и смывает все это.

Трех свойств воды: растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода, и в частности наше водолечение, излечивает все вообще излечимые болезни, ибо всякое применение воды при лечении имеет целью удалить корень болезни.

Благодаря этому возможно:

а) растворить в крови болезненные вещества;

б) удалить растворенное;

в) сделать снова правильным течение крови по ее руслу после такого очищения;

г) наконец, еще укрепить ослабленный организм, т. е. сделать его способным к новой деятельности.

4. Как объяснить чувствительность нашего поколения, такую быструю восприимчивость ко всевозможным заболеваниям, которых, по крайней мере частью, прежде не знали даже по имени?

Не один человек, вероятно, предложил бы мне этот вопрос. И мне самому он кажется вопросом первой важности, и я спешу сказать, что это громадное зло зависит от недостаточной закаленности. Изнеженность современного поколения достигла высочайшей степени. Тщедушные, слабые люди, малокровные, нервные, сердечные и желудочные больные составляют теперь большинство населения, а здоровые и вполне крепкие являются исключением. Мы очень чувствительны ко всякой перемене погоды; перемена времен года не проходит без насморков и катаров; даже быстрый переход от холодной температуры наружного воздуха к теплой, поспешный вход с холодной улицы в теплую комнату не остается безнаказанным и т. д. А пятьдесят, шестьдесят лет тому назад было совсем иначе! К чему же мы придем, если человеческая жизнь и человеческие силы так быстро уменьшаются, если болезни появляются еще в зародыше, когда еще не наступила настоящая жизнь? Пора, наконец, обратить на это внимание, пора, наконец, прийти в себя! Кроме своего применения воды, я еще советую пользоваться указываемыми здесь невинными и безопасными средствами, которые также могут закалить кожу, все тело и отдельные его части.

Очень много лиц разных сословий уже пользовались этими средствами, сначала с недоверчивой улыбкой на лице, а впоследствии с одобрением. *Vivant sequentes!*

Не меньшее внимание, чем на закаленность, следовало бы обратить на питание, одежду и на проветривание. Но об этом в другой раз. Я знаю, мои взгляды встретят сильное противоречие. Тем не менее я держусь их твердо, потому что они созданы многолетним опытом. Это не грибки, выросшие в одну ночь в мозгу, а благородные плоды, твердые и кажущиеся незрелыми для предубежденных, но зато отлично соответствующие и годные для здорового ума.

Замечу только вкратце, что относительно питания я придерживаюсь следующих правил: сухая, простая, питательная пища, не приправленная всякими искусственными способами, острыми пряностями, и обыкновенная вода, которая есть в любом источнике, по воле Божией, и то и другое в умеренном количестве, самое полезное и необходимое для человеческого организма. (Я не пуританин и сам охотно выпиваю стакан вина или пива, но не придаю ему того значения, как все. С медицинской точки зрения, например, при болезнях, эти напитки играют иногда некоторую роль; но для здорового человека фрукты, по моему мнению, имеют гораздо большее значение). Относительно одежды я придерживаюсь правил старины: сам соткал, сам сделал, вот и отличное платье. Я против странной неравномерности, против неодинакового распределения одежды, что особенно зимой, причиняет немало вреда здоровью. На голове меховая шапка; на шее галстук, а сверху еще аршинный шерстяной шарф; плечи покрыты трижды или даже четырежды, а если выходишь на улицу, еще одеваешь шубу; только ноги, бедные заброшенные ноги, покрыты, как и летом, одними чулками или носками, и ботинками или сапогами. Какие же последствия от такого неразумного распределения? Верхняя одежда тянет вверх, как насос воду, кровь и теплоту в верхнюю часть тела, а в нижних частях уменьшается количество крови, появляется простуда и всякие заболевания другого рода. Затем я против того, чтобы носить на голом теле шерстяное платье; по-моему, гораздо лучше платье, приготовленное из сухого, крепкого льна. Для меня это самое лучшее платье: оно не изнеживает кожи и постоянно оказывает немало услуг. Шерсть на голом теле, по моему мнению, отнимает

у него тепло и влажность; это тоже одна из причин, обуславливающих страшно возрастающее малокровие нашего слабого, жалкого поколения. Будем надеяться, что новое, улучшенное применение шерстяных изделий избавит следующие поколения от этого малокровия.

Я перехожу к проветриванию. Мы обыкновенно предпочитаем рыб, водящихся в ключевых водах, особенно горных форелей. Речные рыбы уже не так вкусны; наконец, рыбы, водящиеся в стоячих водах, обладают отвратительным вкусом. Существует также и испорченный воздух, подобный стоячей болотной воде. Кто его вдыхает, питает свои легкие буквально ядом. «Воздух, вдыхаемый в третий раз, говорит один знаменитый врач, становится решительно ядом». Да, если бы люди понимали это и пользовались в своих квартирах, а особенно спальнях, исключительно чистым, богатым кислородом воздухом, они избежали бы множества болезней! Мы знаем, что самое малое количество ладана наполняет благовонием целую комнату; пятнадцать – двадцать сигаретных затяжек сейчас дают себя чувствовать, т. е. самое малое, незначительное нарушает состав воздуха в благоприятном или неблагоприятном отношении: разве своим выдохом мы не достигаем того же эффекта?

Сколько выдохов производим мы в минуту, час, за день, за ночь! Как же должен от этого испортиться воздух, если даже мы и не видим сигаретный дым? Если я не буду проветривать, т. е. обновлять эту испорченную, насыщенную углекислотой атмосферу, то сколько испорченного воздуха и вредоносных миазмов устремится в мое легкое!

Во всяком случае, последствия должны быть вредны, даже губительны! Так же вредно, как выдыхаемый воздух, или порча его каким-нибудь посторонним веществом, действует и слишком высокая температура, особенно высокая температура в комнатах. И она портит воздух, так как уменьшает количество кислорода, необходимого для жизни, и делает, поэтому, воздух вредным. 12–13°R совершенно достаточно, свыше 15° никогда не нужно переходить. Итак, о проветривании всех комнат, и особенно спален, необходимо заботиться каждому и вести это дело неустанно и последовательно каждый день. Это никого не может обременить и полезно для общего здоровья. Нужно также много заботиться о проветривании постелей. Я сказал здесь то, что счел уместным. Сказанного достаточно, чтобы видеть, о чем будет речь, в чем сущность моей книги. Ее можно принять или благоприятно, или даже не читать. К тому и другому приему я подготовлен и согласен с каждым заранее.

Часть первая

Применения воды

«Aquae omnes... laudent nomen Domini».

«Вы, воды, все восхваляйте имя Господне!»

Общая часть

Применения воды, употребляемые мною и описанные в этой первой части, разделяются на: компрессы, ванны, пользование паром, обливания, обмывания, питье воды. Эти подразделения помещены в первом отделе. Все, что может показаться неясным, объяснено в своем месте.

Сообразно сущности всех болезней, по которой все они происходят вследствие расстройств крови, именно, или вследствие неправильного, ненормального течения крови, или же вследствие появления в ней посторонних вредных для нее веществ, – сообразно с этим применение воды имеет своей задачей растворять и выделять болезнетворные вещества и укреплять организм. В общем можно сказать, что первого (растворения) мы можем достигнуть паром и теплыми ваннами из трав; второго, т. е. выделения, мы достигаем повторными обертываниями, а отчасти обливаниями и компрессами; третье, наконец, достигается холодными купаньями, всякого рода обливаниями, отчасти обмываниями, наконец, всем тем вместе, чем мы закаляем свое тело. Так как всякая болезнь обуславливается, как это указано выше, расстройствами крови, то ясно, что во всяком болезненном случае можно применить все три способа, одним словом, стараться растворить, выделить и укрепить; ясно, кроме того, что при этом мы лечим не только больную часть тела, как, например, голову, ногу или руку, но и все тело, потому что больная кровь в таком случае течет по всему телу; больное место преимущественно и с особенным вниманием, все же тело, как страдающее с ним вместе. Было бы ошибочно, да и недостаточно в обоих случаях поступать иначе. Доказательств этому есть много в третьей части.

Тот, кто для лечения пользуется водой так, как я это думаю и желаю, тот никогда не станет этого делать только потому, что это ему так в данную минуту нравится; он никогда не будет находить удовольствия в том, что может обливаться, париться и обворачиваться в мокрые простыни, сколько ему угодно. Для благоразумного человека это является средством к достижению известной цели.

Цель его – помочь природе восстановить здоровье, снять цепи, наложенные болезнью, страданием. И как только лечащий достиг этого, он уже больше ничего не делает.

Это замечание весьма важно, но не менее важно и следующее.

Водолечение может повести к недоверию и дурной славе очень легко, если применять его неразумно, без меры, если приемы суровы, резки и круты. Лица, называющие себя специалистами в водолечении, своими бесконечными обворачиваниями, своими чуть ли не вызывающими кровь наружу испаринами запугивают только пациентов и приносят этим большой вред, с трудом только поправимый потом. По-моему, это не значит пользоваться с лечебными целями; по-моему, это просто, прошу извинить мне это выражение, позорить воду. Кто понимает действие воды и умеет применять ее в разнообразных видах, тот обладает таким лечебным средством, подобного которому другого, пожалуй, не найти. Ни одно средство не обладает таким разнообразным, так сказать, растяжимым действием, как вода. В природе она содержится, невидимая для нас, в воздухе и паре, из которого она собирается в капли и переходит в океаны, составляющие большую часть земного шара. Поэтому всякий гидропат должен пом-

нить, что применение воды, будь она в каплеобразном состоянии или в виде жидкости, может достигать какой угодно степени, начиная от самой умеренной до самой высокой, что во всяком отдельном случае не пациент должен применяться к обертываниям, пару и т. д., а наоборот, всякое применение должно быть сделано соответственно пациенту. Выбирать соответственное лечение водой нужно уметь. Лечащий должен прежде всего исследовать внимательно больного. Сначала следует обратить внимание на вторичные заболевания, которые вырастают на болезненной почве, как ядовитые грибки. Они обыкновенно дают указание на очаг болезни, на главное страдание. Затем спрашивают и смотрят, как далеко зашла болезнь, какие страдания вызывает она. Затем смотрят, стар ли пациент или молод, слаб он или силен, худ или плотен, малокровен ли, нервен ли и т. д. Все эти явления и многое другое создают в уме известную правильную картину болезни, и только уж после этого можно взяться за лечение водой, помня все-таки следующее основное положение: чем умереннее, чем осторожнее – тем лучше и действительнее результат.

Здесь можно еще сделать следующие замечания относительно применения воды.

Всякое применение какого угодно средства не может принести вреда, если пользоваться им правильно и умеренно. Это же самое можно сказать и о холодной воде, будь то колодезная, ключевая, речная вода и т. д. Во всех тех случаях, где не назначается прямо теплая вода, под словом «вода» мы разумеем холодную воду. При этом я держусь следующего данного мне опытом положения: чем холоднее, тем лучше. Зимой я советую здоровым примешивать еще холодный снег.

Начинающим только что водолечение, слабым, особенно молодым, и старым лицам, удрученными годами, больным, боящимся холода, людям, имеющим мало природного тепла, малокровным, наконец, нервным я позволяю в зимнее время пользоваться теплыми ваннами и душами (14°–15°) для начала. И мух ведь я заманиваю медом, а не солью или уксусом.

Пользование теплой водой должно быть известной продолжительности при известной температуре: вообще должно в этих случаях придерживаться особенных правил. Температуру я принимаю по Реомюру и обозначаю буквой R.

Вкратце укажу еще, как должно держать себя до, во время и после применения холодной воды.

Никто не должен во время озноба, лихорадки и т. п. пользоваться холодной водой без особого для каждого отдельного случая разрешения на то.

Должно это делать по возможности быстро (но все-таки без страха и неторопливо); затем при одевании и раздевании не должно быть никаких проволочек, как, например медленное застегивание, завязывание. Все эти посторонние работы можно делать тогда, когда все тело достаточно хорошо закрыто.

Так, например, холодная ванна вместе с раздеванием и одеванием должна длиться не больше пяти минут. Для этого нужна только некоторая привычка. Если указано применить известный способ водолечения в одну минуту¹, это значит, что нужно здесь тратить самое короткое время; если указано две – три минуты, то не следует дольше оставаться в воде.

После холодного купания не следует вытирать тело (за исключением головы и кистей рук, чтобы не замочить при одевании платья). На мокрое тело быстро надевают рубашку и остальное платье; делать это следует по возможности быстро, чтобы не дать высохнуть сразу мокрым местам. Этот способ кажется многим странным, потому что, по их мнению, они целый день «будут мокры». Но прежде, чем говорить, я посоветую им испробовать это. Они сейчас же почувствуют, почему хорошо и полезно не вытираться. Вытираясь, вы производите трение; так как невозможно тереть повсюду с одинаковой силой, то поэтому на различных местах этим

¹ Крестьянам, у которых обыкновенно нет часов, я советую считать за минуту время, в которое они прочитывают два раза «Отче наш».

вызывается неодинаковая температура кожи, что для здоровых не имеет почти никакого значения, для больных же и слабых часто очень много значит. Не вытираясь, мы способствуем правильному, равномернейшему и быстрейшему распространению природного тепла. Внутреннее тепло тела пользуется находящейся на наружных покровах водой, как материалом для образования наибольшего, интенсивнейшего тепла.

Строго предписываю я одевшемуся, делать после купания, какого бы оно рода ни было, движение (все равно, работая или гуляя) и до тех пор, пока все части тела не высохнут и не достигнут нормальной температуры. Сначала можно быстро ходить, а когда станет уже тепло, несколько медленнее. Человек сам прекрасно чувствует, когда наступает нормальная температура тела, и тогда можно прекратить движение, ходьбу. Такие пациенты, которые быстро разогреваются и легко потеют, должны с самого начала ходить медленно, но зато несколько дольше, и не должны разгоряченные и вспотевшие ни садиться, ни входить в теплую комнату, потому что катар является тогда непременно следствием.

Как общее правило, можно сказать, что минимальное время движения после купанья должно быть не больше четверти часа. Какого же рода эти движения (ходьба ли, или физическая работа и т. п.), это, как сказано выше, безразлично. Эти же правила остаются в силе для такого рода применений воды, при которых больные должны оставаться в постели, т. е. при компрессах и обворачиваниях. Если кто-нибудь при пользовании ими засыпает, то пусть себе спокойно спит, его не нужно беспокоить, даже если пройдет установленное для этого время. Природа и сама в данном случае найдет возможность и способ разбудить его.

Если нужны простыни, то я рекомендую всегда пользоваться не тонкими полотняными, а возможно более грубыми плотными простынями. Вымыть тело можно одинаково хорошо грубой льняной или пеньковой простыней.

Вследствие известных оснований, указанных уже мною в введении, я против ношения на голом теле шерстяного платья. Напротив того, шерсть служит мне превосходным покрывалом при холодных, как лед обертываниях.

Так называемое натирание, производимое терками или щетками, не имеет применения у меня. Цель этого – нагревание – достигаю я гораздо равномернее и правильнее тем, что не позволяю вытираться; второго же, именно открытия пор, повышения кожной деятельности и т. д. достигаю я грубой полотняной рубахой, с тем еще преимуществом, что она действует не временно, как щетка, а днем и ночью, без всякой затраты на то сил и времени. Если я местами и говорю о сильном обмывании, то я подразумеваю под этим быстрое обмывание. Суть дела в том, чтобы сделаться мокрым, а не в трении.

Следует упомянуть еще об одном пункте. Применение воды вечером, перед сном, не годится для большинства людей, потому что это возбуждает их и лишает их сна. Напротив, другие очень скоро засыпают после этого. Я не советую вообще делать это; Впрочем, в данном случае, по-моему, каждый может поступать по своему усмотрению, на основании его опытности, тем более что ему же самому придется нести все последствия.

В первой части помещены указания относительно применения каждого отдельного вида водолечения, а в третьей части указано, как применять их к больным. Здесь же указано, какие виды, так сказать, самостоятельны, какие связаны с другими, а также когда следует быть особенно осторожным (пары).

Заканчиваю эту общую часть пожеланием, чтобы благодаря применению воды здоровые люди еще больше крепили, а больные излечивались.

Как закалить себя

Средством для этого, по моему, служат: хождение босиком, хождение по мокрой траве, по мокрым камням, по только что выпавшему снегу, в холодной воде, затем холодные обмывания рук и ног и обмывание колен (с общим обливанием или без него).

1. Самое естественное и простое средство – это *ходить босиком*. Оно может быть применяемо самым разнообразным образом в различных возрастах.

Совсем маленькие дети, которые всецело находятся на попечении других, которые еще в пеленках, не должны никоим образом иметь какую бы то ни было обувь на ножках. Если бы все родители, особенно матери, держались этого правила! Родители с известными предрассудками, пусть по крайней мере, одевают на ножки маленьких, беспомощных деток такую обувь, через которую свежий воздух мог бы достигать до кожи. Дети, которые умеют сами ходить, сами помогают себе в таких случаях. Они, не обращая ни на что внимания, сбрасывают с себя тяжелые, стесняющие ноги ботинки и чулки и счастливы этим, особенно раннею весною, когда их выпускают на вольный воздух. Иной ребенок зашибает себе до крови при этом палец, но все-таки это не отнимает у него охоты ходить босиком. Дети делают это совершенно инстинктивно, повинаясь требованиям природы; и мы, старшие, чувствовали бы то же требование, если бы шаблонные, претонкие приличия не лишали нас всякого здорового чувства.

Дети бедняков редко встречают препятствия к своему удовольствию. Менее счастливы в этом отношении дети знатных и богатых, а они ведь чувствуют эту потребность не меньше своих товарищей бедняков. Мне пришлось как-то видеть детей одного знатного сановника.

Как только они были далеко от пронизывающих глаз их отца, с их ног быстро слетали тонкие башмачки и красные, желтые или белые чулочки, и они начинали бегать и резвиться на влажной зеленой лужайке. Мать их, здравомыслящая женщина, позволяла им делать это, но стоило только отцу увидеть своих принцев в таком неприличном виде, и начинались длинные нотации. Но это так трогало детей, что они на следующий день повторяли то же самое еще с большим удовольствием. Повторяю еще раз: оставляйте детям, еще не искаженным воспитанием, эту радость! Благоразумные родители, которые позволяют это детям, но, живя в городе, не имеют садика или площадки для игр, должны позволять детям ходить иногда босиком по комнате или коридору, чтобы и ноги их, как лицо и руки, хоть по временам получали свежий воздух.

Взрослым людям, особенно же сельским жителям, мне незачем напоминать об этом; они ходят достаточно босиком и, я думаю, они нисколько не завидуют горожанам в том, что те носят узкие, сковывающие ноги ботинки и чулки. Глупые сельчане, которые стараются подражать манерам горожан и стыдятся поэтому своих деревенских обычаев, достаточно наказаны, благодаря своему самолюбию. В дни моей молодости все в деревне ходили босиком: дети и взрослые, отцы и матери, братья и сестры. В школу, в церковь нужно было идти целый час. Родители давали нам на дорогу кусок хлеба и несколько яблок. Мы брали с собой сапоги и чулки; но они висели у нас на руке или плече до самого прихода в училище или церковь, и это не только летом, но и в самую холодную зимнюю пору. Как только раннею весною начинал таять снег на горах моей родины, мы сейчас же отправлялись гулять босиком по лужам, и нам это было весело и приятно, и мы были здоровы.

Взрослые горожане, особенно принадлежащие к высшим классам, не могут этого делать, это ясно. Если их предубеждения в данном случае заходят так далеко, что, по их мнению, стоит только ступить босой ногой при раздевании или одевании на голый пол, а не на теплый мягкий ковер, чтобы сейчас схватить ревматизм, катар, боль в горле или что-нибудь подобное, то я не хочу разубеждать их. Но если все-таки найдутся такие, которые пожелают закалить себя, то

что мешает им совершать такую прогулку в течение десяти, пятнадцати, двадцати минут перед сном или утром, вставши? Сначала можно это сделать в чулках, чтобы не было для первого раза так чувствительно, а дальше уже и босиком, причем сначала следует подержать некоторое время ноги в холодной воде.

При хорошем распределении, при доброй воле, при истинном стремлении поддержать свое здоровье, всякий человек найдет достаточно времени, чтобы сделать себе самому это добро.

Один мой знакомый священник отправлялся ежегодно в гости на некоторое время к приятелю, у которого был большой сад. Утренние прогулки по мокрой от росы траве босиком освежали все его тело, как он мне не раз сам говорил.

Я мог бы назвать целый ряд имен лиц, которые отнеслись достойным образом к моему совету и весною по утрам совершали прогулки босиком для закаливания в уединенном лесу или по лугу.

Один из них говорил мне между прочим, что у него редко проходила неделя без маленького катара; благодаря этому простому упражнению он навсегда избавился от такой чувствительности и восприимчивости.

Матерям посвящаю я здесь несколько отдельных слов. Теперь я должен говорить об этом вкратце, но если я, с Божьей помощью, буду жив и здоров, то обещаю им в другой раз дать несколько более подробных указаний для воспитания. Первая обязанность матерей – позаботиться воспитать более крепкое поколение, стараться устранить возрастающую и так опустошающую человеческое общество изнеженность, слабость, малокровие, нервозность и тому подобные явления, сокращающие человеческую жизнь. Этого можно достигнуть, если закалять детей с самого малого возраста. Воздух, питание и одежда одинаково нужны старику и грудному младенцу. Чем чище воздух, которым дышит ребенок, тем в лучшем состоянии его кровь. Чтобы приучить эти слабые создания к свежему воздуху, многие матери очень благодарно после теплых купаний обмывают детей в течение нескольких секунд в более холодной воде. Теплая вода обессиливает и изнеживает, холодное же купанье после этого укрепляет, закаляет и способствует здоровому развитию тела. Первоначальные признаки чувствительности, выражающиеся в плаче, исчезают сами собой после трех – четырех раз. Таким образом маленькие дети предохраняются от простуды и ее последствий; матери тогда могут не укутывать детей в различные шерстяные материи, мешающие доступу воздуха. В этом отношении очень много грешат против здоровья маленьких детей. Нежные тельца находятся как бы в шерстяной печи; маленькое тельце кряхтит под тяжестью повязок и покрывал, головка укутана, так что ребенок не может ни слышать, ни видеть; на шее, которую прежде всего следует приучить к холоду, кроме всего этого есть еще какой-нибудь теплый шарф, так что ребенок совершенно отделен от наружного воздуха. Еще когда только нянька взяла на руки ребенка, чтобы идти с ним гулять, нежная мать начинает снова осматривать, хорошо ли закрыт малейший уголок. Можно ли, следовательно, удивляться, что при таких обстоятельствах, при полнейшем отсутствии мало-мальски рационального отношения к закаленности, столько маленьких жертв ежегодно уносится в могилу дифтеритом, горловой жабой и т. п.? Что многие семьи переполнены слабыми детьми? Что матери чуть ли не ежедневно жалуются на различные изнурительные, судорожные явления, прежде почти неизвестные, особенно встречающиеся у девочек! *Mens sana in corpore sano*. Здоровый дух только в здоровом теле. Продолжительного здоровья можно достигнуть, только если закалять себя с ранних лет; это главное условие для его нормального и хорошего состояния. О, если бы все матери достаточно рано и глубоко вникли в свои задачи и ответственность, падающую на них, и не упускали случая, пользуясь всяким добрым советом.

2. *Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве*, все равно, смочена ли она росой, дождем или просто полита водой. В третьей части часто встречается этот способ закалить себя, и я рекомендую его старым и молодым, здоровым и больным.

Чем мокрее трава, чем дольше совершать прогулку по ней и, наконец, чем чаще совершать ее, тем лучших результатов можно достигнуть. Прогулка по траве в общем по правилу должна продолжаться от одной до трех четвертей часа. Окончив прогулку, не следует сейчас же стереть с ног траву или песок, который останется на них, а *in status quo*, т.е. в таком самом виде, надеть на них сейчас же обувь. После прогулки по траве нужно походить обутыми ногами по сухому, покрытому песком или камнями месту сначала быстро, а затем постепенно переходя на обыкновенный шаг. Продолжительность этой прогулки зависит от того, как скоро высыхают и нагреваются ноги, и не должна продолжаться более четверти часа.

Я настоятельно требую обратить внимание на слова «сухая обувь» и никогда не одевать после этого мокрые, сырые чулки. Последствия от этого сейчас же появятся на голове и шее, это значит не создавать, а разрушать. Следует напоминать всегда молодым, нетерпеливым, неразумным людям, чтобы они не бросали чулки и ботинки в мокрую траву и оставляли их в сухом месте, для того, чтобы можно было сразу согреть потом мокрые, холодные ноги. Этот способ, как и вообще хождение босиком, можно применять даже и тогда, если ноги холодны.

3. Совершенно так же, как хождение по мокрой траве, действует и *хождение по мокрым камням*, что для большинства гораздо возможнее и легче. В каждом городе можно найти большую или меньшую каменную мостовую, и та и другая годна для нашей прогулки босыми ногами по мокрым камням. Если мостовая велика, то можно ходить взад и вперед по ней большими шагами; если же мостовая состоит только из четырех – пяти каменных плит, то нужно, конечно, ходить мелкими шажками. Суть дела в том, что камни мокры и что на них не стоят спокойно, а совершают более или менее сильное движение. Чтобы помочить камни, берут лейку или просто кувшин и наливают воду полосой соответственно величине пространства, а затем уже во время ходьбы ее расплескивают повсюду. Если камни быстро высыхают, следует повторять поливания даже до трех раз; здесь лучше всего действует холодная вода. В тех случаях, когда этот способ закаливания применяется с лечебными целями, он не должен продолжаться больше трех – пятнадцати минут, что зависит от состояния пациента; слаб ли он или крепок, малокровен ли и т. д. Здоровые же, делающие это только для того, чтобы закалить себя, могут делать это по получасу и даже больше без всякого вреда. Я рекомендую этот способ всем тем, которые желают закалить себя как следует. Даже слабые и чувствительные субъекты могут смело пользоваться этим способом.

У кого холодные ноги, кто подвержен горловым болезням, катарам, приливам крови к голове и вследствие этого страдает головными болями, пусть часто пользуется этими прогулками по камням. При этом недурно прибавить к воде, которой поливают камни, немного уксуса.

Относительно одевания и движения здесь остаются в силе те же правила, что и при хождении по мокрой траве. Как и в этом последнем случае, по мокрым камням можно ходить, если ноги холодны.

4. Лучшего действия, чем в обоих предыдущих случаях, можно достигнуть хождением по только что выпавшему свежему снегу. Я обращаю внимание на слова: «только что выпавший», свежий снег, т. е. такой, который сворачивается легко в комок или пристает, как пыль, к ногам, а не старый, твердый, замерзший снег, который охлаждает очень чувствительно и не годится для закаливания. Кроме того, этот способ не должен применяться никоим образом при сильном, холодном ветре, разве только раннею весною, когда солнышко уже заставляет снег таять. Я знаю некоторых, которые гуляли таким образом по снегу по получасу, целому часу и даже полтора часа с отличнейшими результатами. Только в первые минуты нужно употребить некоторое усилие, затем уж не остается и следа от чувства холода. Такая прогулка, по правилу,

должна продолжаться от трех до четырех минут. Я еще раз повторяю, что не следует стоять на одном месте, а нужно ходить.

Иногда бывает, что нежные пальцы, совершенно отвыкшие от наружного воздуха, воспаляются, т. е. краснеют, делаются горячими, болезненными и распухают. Но этого не следует пугаться, так как это не имеет никакого значения: стоит только часто слегка натирать сухие пальцы снегом или обмывать снежной водой, и они совершенно излечиваются.

Осенью можно прогулку по снегу с успехом заменить прогулкой по траве, покрытой изморозью. Холод ощущается здесь гораздо лучше, так как тело в это превосходное время еще не совсем отвыкло от летнего тепла. Зимой можно заменить прогулку по снегу прогулкой по каменным плитам, покрытым снеговой водой. Относительно одевания и движения те же правила, что и выше.

«Это глупости и безумие» и т. д. говорят, пожалуй, об этом способе закалить себя, которым можно вызвать простуду, катар, ревматизм, горловую болезнь и т. д. Но следует только заставить себя и испробовать это, и тогда можно будет убедиться, что этот предрассудок совершенно безоснователен и что от прогулок по снегу является не вред, а польза.

Много лет тому назад знавал я жену одного сановника. Эта энергичная женщина придавала большое значение закаливанию своих детей. Как только выпадал первый снег, она обещала своим детям дать хлеб с медом, если они выбегут босиком на снег на одну минутку. Так делала она многие годы, и ее дети выросли крепкими, здоровыми людьми. Всю жизнь свою были они благодарны матери за воспитание. Эта мать отлично понимала свою задачу.

Привожу здесь еще два случая, чтобы показать, как иногда хорошо прогулка по снегу босиком помогает при некоторых заболеваниях.

У одного господина из года в год зимою появлялись нарывы, которые вскрывались, гноились и причиняли ему большие страдания. Как только выпал первый снег, он, по моему совету, начал ходить босиком по снегу, повторял это очень часто, и на этот раз нарывы у него не появились.

Недавно пришла ко мне семнадцатилетняя девушка, жалуясь на сильную зубную боль. «Походи минут пять по только что выпавшему снегу, – сказал я ей, – и твоя зубная боль пройдет». Она немедленно, следуя моему совету, отправилась в сад и десять минут спустя явилась ко мне с радостной вестью, что зубная боль совершенно прошла.

Никогда не следует ходить по снегу, если все тело недостаточно согрето. Если кто-нибудь мерзнет, если его морозит, то следует раньше согреться движением и работой. Лица, у которых ноги потеют, у которых на ногах от холода появляются нарывы, само собой разумеется, не должны ходить по снегу, пока не устранят это соответственным лечением (ножные ванны, паровые ванны для ног).

5. Хожение по воде. Этот способ, весьма простой на первый взгляд, также способствует закаливанию тела, потому, что таким образом мы, во-первых, действуем на все тело, укрепляем его, во-вторых, он, действуя благоприятно на почки, способствует выделению мочи, чем предохраняет нас от многих страданий, имеющих место в почках, мочевом пузыре и в брюшной полости: он действует хорошо на грудь, облегчая дыхание, и выводит газы из желудка; он действует еще хорошо против страданий головы и головных болей.

Этот способ можно делать в обыкновенной ванне, делая движения в холодной воде. Сначала погружают ноги до лодыжек, но затем следует погружать до икр, а еще лучше, если вода доходит до колен.

Сначала следует это делать одну минуту, а затем уж пять, шесть минут. Чем холоднее при этом вода, тем лучше. После такой прогулки следует делать движения зимой в теплой комнате, летом на воздухе, до тех пор, пока тело не нагреется, как следует. Зимой можно прибавлять к воде снег.

Слабые могут начинать с не очень теплой воды и переходить затем к более и более холодной.

6. Чтобы закалить преимущественно конечности: руки и ноги, годится следующий способ. Погружают ноги до или выше колен в холодную воду не больше, чем на одну минуту. Обувши ноги, обнажают руки до плеч и погружают их тоже в холодную воду на одну минуту. Гораздо лучше, впрочем, делать и то и другое одновременно. У кого есть большая ванна, тот может легко это сделать. Можно еще поставить ноги в какой-нибудь сосуд, стоящий на полу, а обнаженные руки опустить в ведро, поставленное на стул.

Я советую применять этот способ после некоторых болезней, чтобы ускорить кровообращение в конечностях.

Погружать руки в холодную воду особенно полезно для тех, у кого часто от холода появляются на них нарывы, у кого вообще холодные руки.

Необходимо при этом, чтобы температура тела была нормально высока (чтобы не морозило).

7. Последним средством закалить себя я считаю обливание колен. Как применять этот способ, указано при обливаниях. Этот способ, действующий только на ноги, заставляет кровь пройти в их пустые сосуды². Здесь я только посоветую здоровым людям, пользующимся обливанием колен, делать это в более сильной степени. Этого можно достигнуть, например, зимой, прибавляя к воде лед, снег и т. п.

Этот способ применим только тогда, если тело достаточно нагрето (не морозить). Если ноги холодны только до лодыжек, то это не мешает делать обливание колен. Обливания колен без другого какого-нибудь способа применения воды не следует делать дольше трех – четырех дней. Если же кто-нибудь дольше делает это, должен попеременно делать общие обливания или погружения рук и обливание колен, один способ утром, а другой в полдень.

Этих способов закаливать свое тело достаточно. Они применимы в любое время года, и летом и зимой. Зимой следует проделывать их несколько поскорее, зато движение после них должно быть дольше. Непривычные, делают хорошо, начиная закалять свое тело этими способами не зимой, в самую холодную пору года. То же самое следует порекомендовать всем малокровным, привыкшим к шерстяному платью и изнеженным. Я говорю это не потому, что боюсь, как бы это не повредило им; я боюсь, как бы холод не запугал их так, что они совсем откажутся от такого прекрасного дела.

Здоровые и больные могут сразу применять несколько способов, но с известной осторожностью, следуя моим указаниям. Дурные последствия следует всегда приписать не лечению, а большей или меньшей неосторожности. Даже к чахоточным, у которых болезнь зашла уж довольно далеко, я применял с громадным успехом первый, второй, третий и шестой способы. Мне нечего говорить о закаливании тем людям, для которых я главным образом написал эту книгу. Их призвание, их ежедневные обязанности дают им ежедневно, даже ежечасно немало средств к этому. Пусть же они никому не завидуют, кому по-видимому лучше, чем им. Это обман, очень часто, даже в большинстве случаев, большой обман. Тем моим читателям, которым еще не приходилось никогда слышать о всем приведенном здесь, я предлагаю, прежде чем произнести обвинительный приговор, сделать самую незначительную пробу. И если таковая удастся, я буду очень доволен, не ради себя самого, но ради самого дела. Немало бед рушится на человеческое здоровье в жизни. Благо тому, кто, закалив свое здоровье, укрепил хорошо корни его!

² У одного господина на пальцах образовалась вместо ногтей какая-то мягкая масса. Когда он начал делать обливания колен, кровообращение в ногах сделалось правильным; благодаря этому ногти опять сделались тверды.

Применения воды

Я разделяю применяемые мною средства для водолечения на:

- Компрессы.
- Ванны.
- Паровые души.
- Обливания.
- Обмывания.
- Обвертывания.
- Питье воды.

Компрессы

Так как нижеизлагаемый способ применения воды укоренился и известен в народе под именем «компрессов», то я охотно сохраняю здесь это название, рискуя даже сделать не совсем точное определение. Между компрессами употребляется:

1. Компресс для туловища

Достаточно большой кусок грубой льняной ткани (для этого может пригодиться и пеньковая пряжа для мешков) складывается в 3–4–6–8–10 раз таким образом, чтобы, сложенный, он мог закрыть горло, грудь и живот. Он должен не кончатся у боков тела, а свешиваться по обе стороны небольшими кусками. Сложенное таким образом полотно опускают в холодную воду (зимой в теплую), вымачивают, хорошо выкручивают и накладывают вышеописанным способом на тело пациента. Поверх этого нужно положить одеяло шерстяное или полотняное, но сложенное вдвое или втрое, чтобы дать как можно меньше доступа воздуху к мокрому компрессу. Поэтому хороша для этой цели перина. Для горла я ставлю себе за правило обернуть его еще порядочным куском сукна или материи, для предохранения от напора наружного воздуха. С покрываниями этими нужно быть осторожным, потому что иначе можно легко простудиться.

Компресс должен лежать от сорока пяти минут до одного часа; если в способе применения указано, что он должен действовать холодом, как в данном случае, то нужно продолжать, т. е. переменить согревшийся компресс, т. е. намочить ткань опять. Когда назначенное время прошло, мокрый компресс снимают, одеваются и делают движения, или лежат еще немного в постели. Применением компресса для туловища действуют специально на скопление газов в желудке и животе. При этом, как и при последующих применениях, необходимо, чтобы тело было теплым.

2. Компресс на спину

Компрессу на передней поверхности туловища соответствует компресс на спину, который всегда производится сначала, если нужно применить оба рода компрессов. При этом необходимо заметить следующее: так как и этот компресс производится в кровати, то чтобы предохранить от мокроты постель, на ткань накладывают еще кусок полотна и потом – шерстяное одеяло пошире. Намоченный и выкрученный кусок ткани, сложенный в три – четыре раза, складывается на шерстяном одеяле так, чтобы он был достаточной длины – от первого шейного позвонка до самого конца позвоночного столба. Потом ложатся в постель на приготовленный компресс, на спину, закладывают шерстяное одеяло на бока и прикрывают еще периной, для предохранения от доступа воздуха. И этот компресс должен лежать около сорока пяти минут, и при более долгом употреблении возобновляем, снова смачиваем, так как и он, как компресс

для туловища, действует холодом. Правила – те же, что указаны выше. Он прекрасно действует при болях в спине, страданиях спинного мозга, позвоночного хребта.

Я знаю, например, много случаев, где подобное средство, примененное два раза в день, избавляло совершенно от страдания. Отлично действует он также при застоях крови, при лихорадочном жаре. Как часто его употреблять и когда возобновлять, скажем мы при описании отдельных болезней.

3. Компрессы для туловища и спины, взятые вместе

Их можно производить один после другого, или оба одновременно.

Приготавливают, как сказано, компресс № 2 и вместе компресс № 1, который кладут возле постели. Ложатся на спину в постель на спинной компресс и накладывают на себя готовый компресс для туловища. Накрыться потом шерстью и периной очень легко. Если при этом кто-нибудь присутствует, то он может хорошенько укутать лежащего со всех сторон, чтобы ниоткуда не было доступа свежему воздуху. При этом необходимо, чтобы шерстяное одеяло, лежащее под спинным компрессом, было такой ширины, чтобы могло закрыть сразу оба компресса. Продолжительность компресса от сорока пяти минут до одного часа. Он прекрасно помогает при большом жаре, при скоплении газов, приливах крови, ипохондрии и других страданиях.

4. Компресс на живот

Пациент лежит в постели. Полотно, сложенное в четыре – шесть раз, намачивается в воде, насухо выкручивается (чтоб не капало), кладется на нижнюю часть живота (от желудка и вниз). Хорошенько покрывается затем шерстяным покрывалом и периной. Длится от сорока пяти минут до двух часов. При двухчасовом сроке, однако, компресс очень полезен при отягощении желудка, коликах, и хорош также, чтоб отогнать кровь от сердца и из грудной полости. Часто для этого вместо воды употребляется уксус, особенно разведенный (1/3 часть), отвар из сенной трухи, овсяной соломы, цитварного семени и т. д. Чтобы тратить меньше уксусу, я сначала смачиваю уксусом с водой (1:1) сложенный вдвое кусочек полотна и накладываю на тело, а затем покрываю еще куском, сложенным вчетверо и намоченным только в воде.

Часто меня спрашивали, как я смотрю на ледяные компрессы, кровопускания и т. д. Здесь я скажу об этом несколько слов.

Кто, примиряясь с врагом, подает ему руку с нахмуренным лбом, тому труднее достигнуть своей цели, чем тому, кто протягивает руку с радушной физиономией. Кажется, это сравнение не особенно плохо там, где дело идет о применении воды и льда. Я постоянно считал ледяные компрессы, особенно при наложении на благородные части нашего тела (голову, глаза, уши и т. д.), самыми сильными и суровыми из всех средств, какие только могут быть применимы. Средство это не идет рука об руку с природой, помогая ей восстановить нормальные отправления – оно насильно требует от нее чего-то, и это должно отомстить за себя. Ледяной компресс и ледяной пузырь никогда не употребляются в моих заведениях, и так пусть навсегда останется. Представьте себе только эти ужасные контрасты: изнутри большой жар, снаружи лед, а между ними страдающий орган, состоящий из нежного мяса и крови! Последствий такой обоюдной работы я всегда ожидал с большим страхом, и мои опасения, по большей части, всегда оправдывались! Я знал одного господина, который носил на ноге непрерывно целый год, днем и ночью, ледяной компресс. Было бы чудом, если б этот ледяной покров не отнял у него не только жар, но и все природное тепло ноги! Исцеления ноги не было и следа! Но, возразят мне многие, в некоторых случаях это действительно помогает. Может быть, что болезнь и не могла противостоять этим принудительным средствам; но что же выходило? Многие приходили ко мне с потерями частей лица, более или менее значительной глухотой, с различного рода ревматизмами, с чрезмерной чувствительностью кожи, особенно головной, и т. д. И все

откуда? «Да вот, с тех то и тех пор, – следовал ответ, – от пузыря со льдом; теперь я страдаю этим уже много лет». Конечно, и многие, наверное, будут страдать всю жизнь.

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.