**Гидротерапия**

А.Зиновьева

«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».

Антуан де Сент-Экзюпери.

Вера в могучую силу воды рождала у народов различные обычаи и обряды: в древней Норвегии, например, дабы сохранить жизнь новорожденному, его обливали водой. Чтобы предотвратить влияние злых духов, окропление водой при выходе из дома совершали персы. В Индии вода считалась эликсиром жизни. Православный обряд крещения также связан с ней.

Лечению водой уделял внимание Гиппократ. Великий Авиценна рекомендовал душ как сильное лечебное средство. А Леонардо да Винчи называл воду «соком жизни».

Почитали и в древности воду, верили (и не напрасно) в ее исцеляющую силу. И со временем эта вера не прошла. Наоборот, укрепилась.

На исходе XVIII века силезский пастух Викентий Присниц из Грефнеберга стал использовать воду как средство лечения. «Холодная вода излечивает во всякое время и всякие заболевания» — таким был девиз Присница. Поразительные успехи экспериментатора-самоучки облетели весь мир. Больные из разных стран потянулись в Грефнеберг. В чем же заключалась система лечения Присница, которую врачи находили очень суровой?

Встав с постели, его больные пили холодную воду, а затем, также в холодную воду, окунались. Несмотря на погоду, отправлялись гулять в горы. Там они еще раз пили воду и возвращались к завтраку, который был очень простым — хлеб и вода. Днем на открытом воздухе принимали душ. Вечером — скромно ужинали. Помимо регулярного питья воды и душа (или купания под водопадом) Присниц рекомендовал своим пациентам ходить босиком по мокрой траве или воде.

Впервые в истории медицины силезский целитель ввел влажные обертывания, получившие с той поры имя их создателя. В те времена, когда до антибиотиков было еще далеко, метод лечения Присница спасал людей, страдающих пневмонией и другими тяжелыми недугами. Больных заворачивали в мокрую холодную простыню, которую после высыхания снова смачивали.

Заслуга Присница заключалась в том, что он привлек всеобщее внимание к водным процедурам. Прогрессивно мыслящие медики заинтересовались методом Присница. Некоторые из них со временем стали сторонниками и продолжателями его дела.

К счастью, не совсем забыт этот способ. Несколько лет назад приехала ко мне подруга. Незадолго до этого она выписалась из больницы, где пролежала с пневмонией более месяца. Видимо, ее не долечили, потому что буквально на второй день после приезда гостья заболела. К вечеру температура поднялась до 40 градусов. Вызвали врача, который прописал лекарства, назначил уколы, а если все это не поможет — вновь больница.

Изучив назначения врача, подруга расстроилась: «Опять все сначала. Этими же лекарствами меня целый месяц лечили, а толку нет». К счастью, у меня был знакомый врач, которому я очень доверяю. Он пришел и назначил свое лечение, которое поручил проводить мне.

Подруга моя — женщина разумная — даже не дрогнула, услышав, что ей предстоит перенести. Сыграло роль и то, что она уже устала лечиться традиционными способами, которые не очень-то помогали.

Лечение началось. Я ставила перед диваном таз с холодной водой, в котором плавали льдинки. Смачивала в ней простыню, отжимала и обертывала больную до пояса. Сверху - теплыми платками, шарфами и — под одеяло. Через два часа процедура повторялась. Я даже ночью вставала, что бы сменить высохшую простыню на мокрую.

К утру температура заметно снизилась, а к вечеру была почти нормальной. На следующий день температура еще держалась в пределах 37,2 градуса, а на третий — и ее уже не было. Но еще неделю мы проводили лечение, правда, теперь процедуры были не такими частыми.

И еще один важный момент (тоже по совету врача) — первые два дня больная ничего не ела, а только пила воду. Им одной таблетки за время лечения она не приняла! Вызванный вновь врач констатировал выздоровление.

Опыт Присница, ставший известным во многих странах мира, достиг и России. Много внимания водолечению уделял Витольд Болеславович Каминский, автор первого в России физиотерапевтического лечебника, названного им «Друг здравия» (1906 г.). Труд этот посвящен природному, естественному врачеванию. Большое место в нем отведено лечению водой.

«Вода побеждает вообще неизлечимые болезни», — писал Каминский. И далее: «Не требуется даже непосредственного применения воды на больное место. Например, при воспалении правой стопы достаточно менять холодные компрессы на правом бедре или даже на левой ноге, чтобы победить воспалительный процесс.

При воздействии холодом на женскую грудь сжимаются сосуды матки, а при погружении кистей рук в холодную воду — сосуды легких. Теплота оказывает обратное действие. Горячие ножные ванны вызывают маточные и геморроидальные кровотечения».

С помощью воды, говорил Каминский, можно лечить пневмонию и рахит, эксудативный диатез и геморрой, неврозы, и закупорку вен, нарушения работы кишечника и половые расстройства у мужчин, а также многие другие заболевания.

К примеру, кратковременная холодная ванна (с 22 до 10 градусов) продолжительностью от 1/3 до 1 минуты помогает при запорах, ослаблении матки, мочевого пузыря. А вот, например, во время приступов мигрени на затылок надо класть горячий компресс.

В наши дни водолечение (гидротерапия) еще не заняла достойного места в медицине как способ лечения. Редчайший случай, когда лечащий врач посоветует вам использовать воду для лечения того или иного заболевания. Сколько людей могло бы избавиться от недугов без помощи таблеток и уколов, используя для лечения лишь простую воду.

При заболеваниях горла (фарингит, ангина), радикулите отлично помогают холодные компрессы (температура воды — 30 градусов). Повышенную температуру (при простуде) успешно снимают ножные компрессы. Делать их надо так: намочить в холодной воде хлопчатобумажные носки, отжать, надеть, сверху них — сухие шерстяные и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом. Через час процедуру повторить. Утром вновь сделайте холодный компресс. Если ноги холодные, то перед тем, как надевать носки, разогрейте их с помощью грелки или энергично потрите руками. Обычно после четырех смен температура снижается.

Но не надо ждать заболеваний. Различными водными процедурами следует пользоваться и при полном здравии — для укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Души, обливания, обтирания должны быть систематическими. Даже кратковременные процедуры приносят огромную пользу здоровью — укрепляют нервную систему, возвращают бодрость. В результате сужения сосудов кожи часть периферической крови «вдавливается» во внутренние органы, мозг. «Происходит быстрая и эффективная «добавка» питательных веществ и кислорода в клетки организма. Поэтому 4—5-разовое обливание рук и лица холодной водой в течение рабочего дня — полезная дань организму», — говорит доктор медицинских наук, профессор А. Фонарев.

Не забывайте также о том, что прохладная ванна (20—16 градусов) благотворно воздействует на деятельность сердца, снижая частоту сердцебиения. Кроме того, холодные ванны улучшают кровь, повышая количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов.

Теперь о том, каким должен быть наш питьевой режим. По объему — полтора-два литра в сутки, включая воду, содержащуюся в овощах и фруктах. Очень полезно пить чуть теплую воду минут за тридцать до завтрака. Но запивать еду водой и пить после приема пищи не рекомендуется. Только до еды.

Полезно в течение всего дня пить воду по глотку через 15—20 минут. Это регулирует работу почек (вам не нужны, будут мочегонные средства), нормализует артериальное давление, выводит шлаки из организма.

Из личного опыта: сняла у себя повышенное артериальное давление за 30 минут тем, что через каждые 5 минут пила маленький глоток воды (чайная ложка).

Есть немало сказок о живой воде, воскрешающей усопших, омолаживающей стариков. Возникли они не случайно (как и вообще все сказки) и основаны на народной мудрости, многовековых наблюдениях за природой. Давно было замечено, что вблизи ледников растительность очень пышна, что воды горных озер и родников целебны. Так родилась мысль о ценности талой воды.(см.статью «Живая» и «мертвая» вода).

Ученые утверждают, что талая вода особенно полезна в пожилом возрасте, т. к. способствует омоложению организма. В домашних условиях получить ее можно путем замораживания в холодильнике. Затем лед растопить и пить воду, в которой еще плавают льдинки. Полезно и умываться талой водой.

Рассказывая о полезных свойствах воды, нельзя не упомянуть о воде минеральной. Целебное действие ее известно. Она с успехом применяется при лечении ряда заболеваний. Но, к сожалению, многие не знают, что употреблять ее в неограниченном количестве ни в коем случае нельзя.

Подтверждение этому мы вновь находим у В. Каминского, писавшего в начале нашего века: «Все употребляющие минеральные воды рано или поздно наживают дополнительные серьезные заболевания, всегда хуже тех, против которых они принимались. Шипучая газообразная углекислота увеличивает давление крови, сердцебиение. Появляется одышка от расширения желудка газами, прилив крови к голове».

А вот высказывание по этому вопросу советского ученого, доктора медицинских наук, профессора Ф. Ромашова: «Ее подают в ресторанах, продают в буфетах, на различных совещаниях и заседаниях обязательно стоят бутылки с минеральной водой. Но ведь минеральные воды содержат очень высокие концентрации солей и элементов, обладающих активным биологическим действием. А люди, хронически употребляя минеральную воду, перенасыщают свой организм солями, активными соединениями, грубо вмешиваются в обмен веществ. Ведь нельзя же запивать жаркое, например, валокордином, даже если он придется по вкусу некоторым гурманам. А минеральной водой — концентратом неорганических соединений — можно! Многие врачи связывают учащение случаев почечно - и желчнокаменной болезни именно с повседневным неумеренным употреблением минеральной воды...»

Итак, пить минеральную воду следует по полстакана или стакану 3—4 раза в день в течение месяца и, только по рекомендации врача. При заболеваниях желудка, связанных с пониженной кислотностью, пить минеральную воду надо маленькими глотками за 20— 30 минут до еды, при повышенной кислотности — за 1—1,5 часа до еды большими глотками, при нормальной — за 30-50 минут до еды. В период обострения различных желудочно-кишечных заболеваний пить минеральную воду нельзя.

Надеюсь, что даже те краткие сведения, которые получил читатель, заинтересуют его и принесут определенную пользу.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>