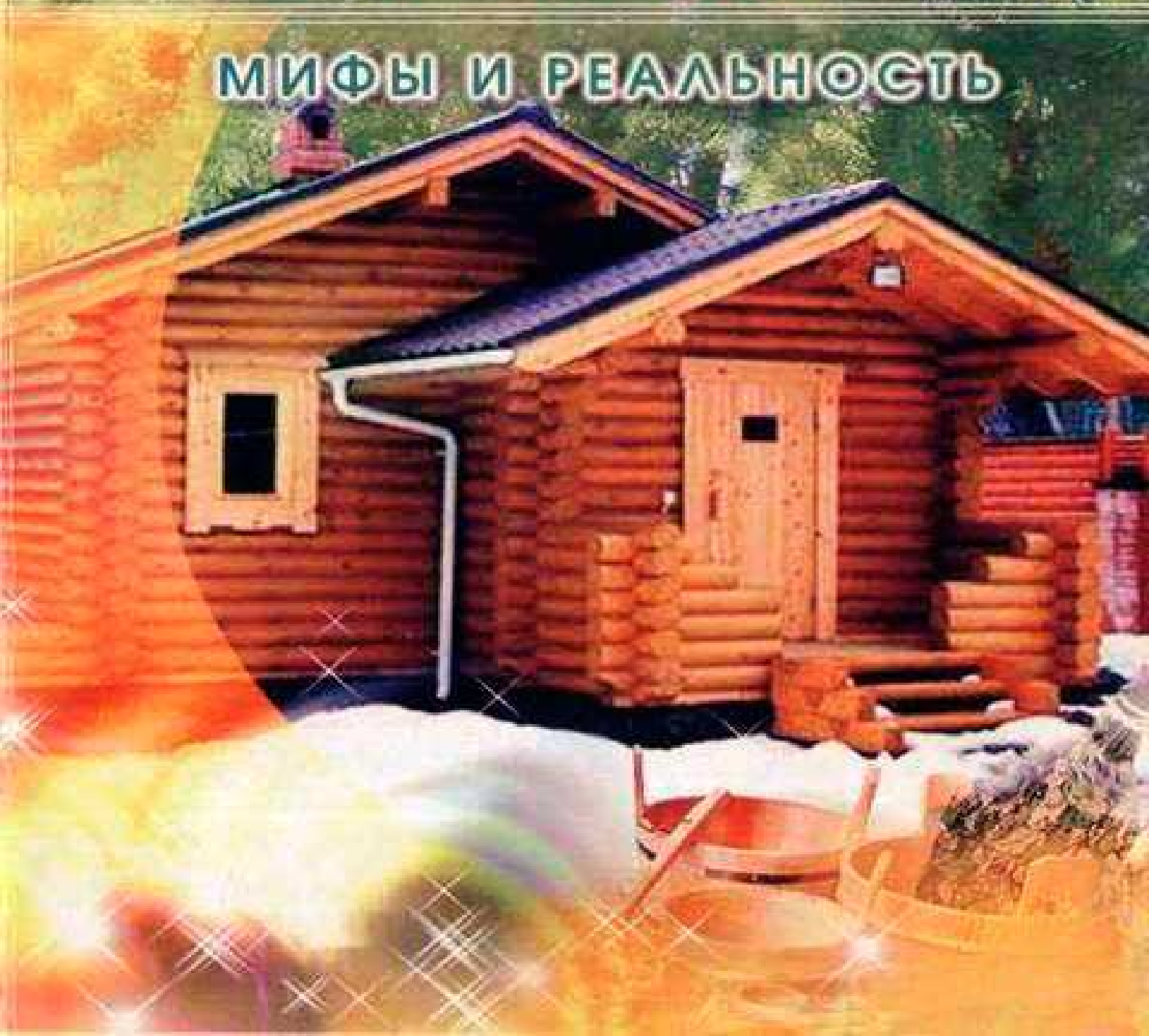


И. П. НЕУМЫВАКИН

# БАНЯ

Лечебный эффект

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



**Иван Павлович Неумывакин**

**Баня. Лечебный эффект: мифы и  
реальность**

## К читателям

Автор не претендует на безупречность изложения материала, в книге представлены точки зрения специалистов по закаливанию, лечебной физкультуре, профилактике здорового образа жизни, которые я разделяю.

Я только хотел обратить внимание, особенно официальной медицины, что выход из создавшегося тупика возможен, если в основу деятельности будут положены не амбициозные претензии, «ловля блох», а действительное стремление любыми средствами помочь человеку, используя принцип: **«Врач — исцели»**. Я считаю, что прием лекарств (кроме острых случаев) — это вред организму, и нередко их назначение является отступлением даже от более мягкого, чем предлагаемый мною гиппократовский принцип: «Не навреди». И если от предложенных в книге рекомендаций кому-то станет лучше, то это оправдывает конечную цель — здоровье каждому человеку и всему обществу в целом. А я буду считать, что задачу, которую ставил перед собой в этой книге, — выполнил.

Автор будет глубоко признателен за высказанные замечания, которые, конечно, будут с благодарностью приняты и учтены в дальнейшем.





## Все начинается с бани



Тот, кто вырос в деревне, помнит, что все жили ожиданием чуда, совершаемого после трудовой недели в баньках, строившихся всегда на задворках усадьбы, но так, чтобы рядом была речушка или самостоятельно вырытый прудик. Кто топил баньку «по-черному», кто «по-белому».

С утра уже по всей деревне из труб начинали виться дымки, и к обеду баньки были готовы. Невозможно описать состояние блаженства, легкости, которое испытывает человек от духа настоя из различных трав, да еще с кваском. А уж понять ощущения, когда с пылу, с жару ныряешь в ледяную воду, невозможно тому, кто этого никогда не делал. А потом чайку попить из самовара, протопленного еловыми шишками, берестой. Блаженство чаепития было еще связано с тем, что все члены семьи («семья» от слова «семь» и «я») собирались вместе, создавалось ощущение единства, духовной близости. А после одной-двух чашек чая обязательный ритуал — песня. Кто слышал украинские песни, знает — их колорит несравним с другими народными песнями. Вот уж где сидящие за столом отводят душу, а после пения охватывает такое незабываемое блаженство, которое оставляет след на всю жизнь.

У нас в доме все играли на балалайках, гитарах, и только я, левша, не мог освоить эти инструменты. Но здесь, как говорят, мое «несчастье» (а по моим данным — счастье быть левшой) помогло решить и эту проблему. Поступив в медицинский институт и решив быть только хирургом, я столкнулся с одной проблемой, которая могла подорвать мою мечту. Работа хирурга ведь связана с работой в основном правой руки, а я-то левша. Возникла мысль: а что если я освою аккордеон, где пальцы правой руки должны филигранно работать. Сказано — сделано. Купили аккордеон, ни у кого не спрашивая нот, в той же

баньке за несколько месяцев освоил не только нотную азбуку, но и весь репертуар, исполняемый домашним оркестром. Если после баньки все приходили в себя по домам, то тут наш дом стал как бы международным, в котором уже собирались все соседи, принося с собой все, что подавалось на стол. Прошло уже много лет, а эти вечера после баньки все время стоят перед глазами, и основное, что объединяло людей, собирающихся в нашем доме, — это банька. Осев в Москве и получив участок земли под дачу, конечно, в первую очередь я решил строить баньку. Но не тут-то было. Наше «совковое» правительство своим решением определило что должен советский труженик строить на своем участке: домик 36 м<sup>2</sup> с двускатной крышей. Если решили строить печь, то ее труба должна выходить через окно, а не через крышу дома. Представляете себе, как это выглядит? Туалет и сарайчик для огородного хозяйства. Так как я всю жизнь нарушал все существовавшие тогда законы, а это было в 1974 году, я построил дом, но уже в 50 м<sup>2</sup> и зимнюю кухню, конечно, с баней, шума было много, вплоть до возможного «раскулачивания», но вероятно, посчитавшись с тем, что я военный и работаю в космонавтике, меня оставили в покое. Так как в садовом товариществе ни у кого бани не было, то, конечно, наша банька стала местом паломничества моих близких друзей по садовому кооперативу. Все стало повторяться в ожидании субботнего дня и баньки, которая снимает все, что накопилось за прошедшую неделю, и дает энергию для готовности встретить очередную трудовую неделю. Вспоминая свою довольно трудную, но не менее счастливую жизнь, я думаю, что именно благодаря бане я смог преодолеть тяжелый для меня период, когда я мог остаться или инвалидом, или даже умереть в свои 52 года. Все, кто тогда решал мою судьбу, уже умерли, а я пока жив, даже здоров, чего и вам желаю.

Одной из особенностей моего пребывания на даче является то, что, независимо от погоды, а зимой до 15 градусов мороза, на участке я хожу в одних шортах, в шляпе и в башмаках, надетых на босу ногу, или же

босиком. Соседям, которые зимой, конечно, ходят в шубах, свое поведение я объясняю тем, что на территории участка, обнесенного деревянным штакетником, температура воздуха на 12–15 °С выше той, которая за ним. Соседи, вероятно, думают, что с такого академика взять, уже привыкли к моим чудачествам, дарующим здоровье.

Сейчас подремонтировал дом, но в первую очередь, конечно, обновил баньку по последнему слову банного искусства. А как же, баня — это же голова всему, ибо который день паришься, в тот день не старишься. Одним словом, баня для русского человека — это не только здоровье, ну а раньше, как правило, роды также принимали в бане. Как видите, все начинается с бани и ею, вероятно, кончается.







**КАКАЯ БАНЯ ЛУЧШЕ?**



Меня как-то спросили: какая баня лучше? Но чтобы ответить на этот вопрос, надо знать, с какой целью идешь в баню — помыться, попариться, похудеть, отдохнуть от напряженного рабочего дня, снять усталость и психоэмоциональное напряжение после физической или умственной работы. А может быть, ваша цель — поправить здоровье или закалить организм?

Главным местом в бане всегда считали ту ее часть, где стоит печь, от которой нагревается до нужной температуры воздух, и полки, на которых потеют и парятся вениками. Обычно это помещение называют парильней, потельней, парилкой. Однако парилку называли так совсем не потому, что она нагревается паром. Например, суховоздушные камеры, которые предназначены для потения, также называют парильными, парными, но воздух в них сухой (нагревается электропечью или подаваемым по трубам горячим воздухом).

В настоящее время известно множество разнообразных форм, видов и конструкций бань-парных. Но их все можно разделить на три основных типа, в зависимости от температуры и влажности воздуха в парильном отделении:

1) бани суховоздушные (городская общественная баня-каменка, русская, песчаная, финская сауна и т. д.) с температурой воздуха от 60 до 120 °С и влажностью воздуха от 5 до 25 %;

2) бани сырые (парная, русская, финская и др.), температура воздуха в которых колеблется от 50 до 70 °С, а влажность — от 80 до 100 %;

3) водяные, или японские, бани.

У каждого из этих типов бань есть свои преимущества (как и недостатки, которые, впрочем, можно компенсировать).

В обычной городской бане для нагревания воздуха служит печь-каменка, которая топится газом, углем, дровами или мазутом и в которой имеются докрасна раскаленные камни либо металлические бруски — на них

при необходимости льют небольшое количество воды. Если не подливать воду, такая баня по показателям приближается к суховоздушной.

В современной финской бане-сауне источником нагревания воздуха является специальная электрическая печь с центральным управлением и термостатом, с помощью которого регулируется температура воздуха в парилке. Поливая специально помещенные здесь камни или просто стены и потолок, можно снизить температуру и значительно повысить (до 70–80 %) влажность. Баня станет уже сырой, в ней можно париться с веником.

Сырая (парная) баня нагревается горячим паром, поступающим по трубам. В такой бане не следует находиться более 20–30 минут, иначе вы почувствуете — порой не сразу, а через два-три часа — усталость, ваша физическая и умственная работоспособность на некоторое время снизится.

Многолетние наблюдения показывают, что наибольшую пользу здоровью приносят относительно сухие бани, температура воздуха в которых 90–120 °С, а влажность до 25 %. Любители попариться с веником возразят, что при таком режиме веник высохнет за 1,5–2 минуты, листья станут, как пергаментная бумага, и облетят. Чтобы этого не произошло и чтобы сухой воздух не сушил слизистую оболочку носоглотки (что неприятно и бесполезно), парильню следует увлажнить, но не перебарщивать с влагой, превращая баню в сырую.

И все же, какая баня лучше?

Некоему восточному мудрецу приписывают такой ответ на этот вопрос: «Лучшая баня та, которая давно построена, обширна и имеет мягкую воду». Другой же добавил: «И та, где топку печи разжигают сообразно натуре тех, кто хочет в нее зайти». Мудрые слова! И я глубоко убежден, что умелое и правильное использование любой бани (парной, сухой, сырой) укрепляет здоровье, закаливает организм, создает бодрое настроение, повышает жизненный тонус и способствует умственной и физической работоспособности.

А теперь проведем небольшой исторический экскурс по баням разных культурных традиций.





## Русская баня



Известный знаток бань А. Галицкий, на которого я еще не раз сошлюсь, пишет следующее: «Русская баня в своей изначальной сути — простое и вместе с тем остроумное сооружение. Это едва ли не одно из самых древних сооружений, конструкция которого дошла до наших дней. В деревнях — это чаще всего избушка, срубленная из бревен. Ладили такой добротный сруб без чертежей — все в голове держали. Зачастую баня наполовину была погружена в землю. А то и вовсе строили бани-землянки.

Но классическая русская баня — это избушка, срубленная из бревен. Вначале небольшой предбанник, где раздеваются и после мытья «запивают баню квасом». Затем — парилка, где печь, в которой заложены камни. Поэтому такая печь и называется каменкой. Ее лучше всего топить березовыми поленьями — жарко горят и не дают искр, значит, не быть пожару. Можно топить печь и осиновыми дровами. Тоже не очень-то искрятся, но не такие жаркие, как березовые».

Итак, затопили печь. Камни раскалились. Дым через трубу выходит наружу. Поэтому и говорят: париться «по-белому». Камни поливают горячей водой. Баня наполняется духовитым жаром. И тогда можно взобраться на полку. Иногда этот полк в виде трех-четырех ступенек. Чем выше, тем жарче.

Зачастую полки и лавки вдоль стен, а также кадушки делали из липы. Поддают горячую воду на камни — и в парилке... запах меда. Пол в бане посыпали сосновыми иголками, измельченными в порошок, а также разными травами и цветами. Божественный аромат, дышится приятно и легко.

Различны и способы нагревания воды для мытья. Чаще всего непосредственно в банную печь вмазывается чугунный котел, в котором и нагревается вода. Баня

топится не один час, значит, и вода бурлит-кипит подолгу. Клубы пара окутывают баню. А излишняя сырость не в традициях русской бани. Поэтому важно вовремя проветрить помещение. Ну, а веники? Их запаривают в кипящем котле. Вода, настоящая на березовых листьях!

Кое-где воду греют в деревянных бочках. Возьмут из печи два-три раскаленных камня покрупнее и — бултых — в бочку с водой. Смотришь, вода забулдила. Дешево и сердито. А то еще проще. Когда баня еще топится, ставят прямо на камни ведра с водой. Нагревается баня — нагревается и вода.

Иногда можно услышать: «Я парился «по-черному»». Что это такое? Это и есть самая древняя русская баня, кое-где сохранившаяся и в наши дни. Крошечный бревенчатый домик. Печь топят, а дымовой трубы нет. Дым идет в парилку, стены закопченные. Отсюда и название «по-черному». Такую баню после топки проветривают. Окатывают стены водой. Затем поддают несколько шаек воды в каменку — это называется спариванием бани.

Кому приходилось париться в такой бане, не забудет ее «духовитости». Раскаленный и в то же время ласковый жар. Аромат очага. И какая-то счастливая первозданность.

А бывают еще бани «на курьих ножках», иначе говоря — на сваях. Такие бани строили в местах, затопляемых по весне половодьем. Крыша бани на сваях на два ската кроет и саму баню, и предбанник, а также открытое крыльцо с лестницей. Выскочишь из такой бани, и прямо с крыльца можно нырять в холодную воду.

Еще один способ попариться — прямо в печи. Когда-то так парились в деревнях; особенно популярна такая парилка была у жителей степных районов. В печи готовят, потом убирают еду. Затем стелют внутрь солому — парилка готова. Только залезать в нее нужно осторожно, чтобы не вымазаться сажей. Плеснешь на стенки печки водой или квасом — и поднимается от них душистый пар. Сохранились рассказы, как парили стариков в русской печи. Если кто по старости или болезни был так слаб, что сам не в силах влезть в печь, так его укладывали на доску

и двигали в печь, затем туда влезал другой, здоровый, чтобы парить и мыть немощного.







## Восточная баня



«Вошел в баню — раздевайся; — говорит пословица. Я разделся и, забравшись в самое жаркое отделение бани, сел в темном уголке, в отрадной духоте паров... В бане, где отсутствие искусственной оболочки делает всех людей равными, я легко внушал служителям высокое понятие о своем достоинстве. Я приказывал натирать тело поярковой рукавицей, со всей утонченностью этого небесного наслаждения. В то же время при помощи едкой мази мне истребляли волосы на коже, брили голову и красили ногти, ладони и подошвы золотисто-оранжевой хной. Банщик, натиравший меня поярковой рукавицей, приступил к работе с изъятием своего восторга насчет редкой мужественной красоты моего тела. Треск, производимый искусной рукой в моих суставах, раздавался по всему зданию. Бритвы, круглые куски мыла и комки лоснящейся краски летали вокруг солнца. Я был счастлив», — так описывает восточную баню знаменитый Хаджи-Баба.

Восточные бани и в наши дни имеют большое распространение. Все они — в Турции, Иране, Сирии, Египте, Тунисе, Ливане, Ираке, да и у нас в Средней Азии — мало чем отличаются друг от друга. Разве что в одних банях предпочитают кокосовую мочалку, в других — из сухих финиковых тычинок, а в третьих — из луфы, которую так любят в Грузии.

Традиции восточных бань уходят в далекое прошлое. Около нынешнего турецкого города Пергама (кстати, здесь врачевал и внедрял водолечение и бани Гален) сохранились развалины терм, остатки бассейнов, разнообразных ванн, в том числе и сидячих.

У восточных бань много общего с римскими. Да это и понятно! Византию (в состав этой огромной империи входила и территория нынешней Турции, как и ряд ближневосточных стран) называли «вторым Римом».

Вот описание одного из богатых византийских домов. Многое здесь напоминает уклад римлян! И архитектура (античные колонны), и тщательная забота о гигиене и красоте тела (рассказывают о женщине, по несколько раз в неделю ходившей в парную баню и пользовавшейся различными снадобьями, благодаря которым она и в 70 лет была свежа и привлекательна). Разумеется, восточные бани имеют свои особенности, свой национальный колорит. На Востоке баня — важнейшая часть жизни, естественное завершение любого начинания. Окончена тяжелая работа — идут в баню. Завершен долгий путь — в баню, куда же еще?! Баня лечила от болезней, от испуга, даже чтобы оправиться от чрезмерных наслаждений, шли в баню.

Интересно, что болезни на Востоке принято исцелять рано-рано утром, пока еще солнце не встало. После восхода солнца тело накапливает усталость и менее охотно расстаётся с болезнями.

Бани на Востоке не были такими роскошными, как в Греции и Риме. Типичные восточные бани сохранились и по сей день в Бухаре. И хотя старинные бани теперь технически усовершенствованы, они все еще сохраняют былой облик как снаружи, так и изнутри.

Войдя в такую баню, вы сразу окажетесь в довольно просторном зале. Оставив здесь свою одежду, спуститесь вниз метра на два по ступенькам, потом еще на полтора метра по наклонной площадке. Отсюда в мыльное отделение ведет узкий длинный коридор. В круглом зале мыльного отделения вы увидите четыре-пять ниш, в которых удобно мыться, и три узких прохода: один ведет в парилку, другой — в более прохладное помещение, третий — в зал для отдыха. Именно в этой последовательности и происходит банная процедура. Из парилки — в нежаркую комнату, где потоотделение продолжается, а затем — в зал для отдыха. Только после этого следует вымыться и воспользоваться услугами массажиста.

Источником пара в таких банях является огромный котел с водой, встроенный в стену. Пар, образованный от

кипения воды, выходит постоянно через отверстие примерно 0,5 x 0,5 метра, находящееся на высоте полутора метров от пола.

Кроме того, вся баня обогревается теплым воздухом, поступающим в специальную трубу, положенную под мраморным полом, что напоминает римские бани.

Восточные бани обычно строились по принципу «ладони рук». Помещение бани по своей конфигурации — это как бы пять пальцев. Каждый палец — банная ниша. Все начинается с «лучезапястного сустава» — раздевалки, предбанника, где могут располагаться двадцать-тридцать человек, а в больших банях, например, бухарских, которым восемьсот лет, даже в пять-шесть раз больше. Начало банной процедуры именно в этом помещении с температурой 28–34 °С. Здесь нужно посидеть, разогреться, чтобы потом перейти в более горячие помещения. Пол в таких помещениях нагрет не чрезмерно — ходишь по такому полу не обжигаясь, ощущая приятную теплоту. Затем переходят в ниши. Их, как пальцев на ладони, пять. Смысл в том, что, переходя из одной ниши в другую, вы ощущаете постепенное повышение температуры — примерно от 70 до 100 °С. Напрямик от предбанника, как бы в середине ладони, находится довольно просторное помещение. Здесь разогретые каменные лежанки. Турки называют такие лежанки «чебек-таши» — «камень для живота» (нередко они бывают из мрамора). «Пусть чебек всегда будет горячим!» — такова одна из самых распространенных турецких поговорок.

На горячем камне лежат и потеют. Когда выступает обильный пот, приступают к массажу. Вначале массируют голову — лоб, виски, скулы и переходят к шее, а затем — к плечам, рукам, пальцам, груди, животу, ногам. Порой со стороны кажется, что массажист бесцеремонно колотит свою жертву. Бьет клиента кулаком, хватает то за руку, то за ногу, выкручивает их, садится верхом, а то и топчет ногами. Но можете не беспокоиться — тот, кто находится на лежаке, млеет от удовольствия. Его тело освобождается

от усталости, мышцы становятся гибкими, настроение удивительно приятное.

После массажа — мытье. Оно тоже носит своеобразный характер. Вначале не намыливаются обильно, как в русской бане. Моются мочалкой, чуть смоченной в мыльной воде. Таким образом, мочалка остается достаточно жесткой. Турки, например, пользуются рукавицей из конского волоса. Когда ею трешь, кажется, что слезают пуды грязи. Но это не грязь. С распаренного, промассированного тела сходит ороговевший поверхностный слой кожи. Тогда уже моются с мылом. Тут мочалка в ход не идет. Нужно просто освежить тело, окончательно смыть. И тогда — в бассейн. В этом помещении неглубокие бассейны с водой различной температуры. Сначала окунаются в теплую воду, затем — похолоднее и наконец — в холодную.

В современном Стамбуле сотни бань. Одна из них, в старом районе города, построена еще в XVI веке. Эту баню называют «Чинили Хамам», что в переводе означает «баня с изразцами». Ей уже почти пятьсот лет. Она сооружена по проекту великого зодчего Синана. Раб султана Сулеймана Великолепного Синан вошел в историю архитектуры как гениальный зодчий. Кроме многих знаменитых бань (около 50), он соорудил 131 мечеть, 55 медресе, 19 мавзолеев, 17 минаретов, 8 мостов, 3 больницы. «Я люблю строить бани, — говорил архитектор, — потому что знаю по себе, какое это счастье. Я мало обращался к врачам, потому что никогда не забывал баню». Ошан дожил до ста десяти лет.

С древних времен любят бани и в Грузии. Более тысячи лет назад арабский путешественник и географ Ибн-Хаукаль в книге «Пути и царства» поведал о том, что в Тбилиси находятся бани вроде бань в библейской Тивориаде: вода их кипит без огня. Древние историки относили тбилисские бани к чудесам света. Горячая вода течет из скалы по глиняным трубам. «Тбилиси» в переводе — «теплый город». Существует предание о том, что грузинский царь Вахтанг Горгасали охотился в этих местах. Меткая стрела пронзила фазана. Когда его

принесли, он был сваренным: птица упала в горячий ключ. Вахтанг решил основать на этом благодатном месте свою столицу.

Народный поэт Грузии Иосиф Гришашвили в своей увлекательной книге о старом Тбилиси пишет: «Бани тбилисские... Не побывать в них — все равно, что приехать в Париж и не подняться на Эйфелеву башню».

Вы входите в залы с бассейнами, которые наполняются из горного источника горячей водой. Пол из плит серого пористого камня. Из него же сделаны ванны. Некоторые облицованы мрамором. Старый поэт вспоминает, что в годы его юности бани были открыты круглые сутки. Любители жары иногда просиживали здесь целый день — бассейнами тогда служили углубления в скале, и узкие, тесные гrotты купален освещались факелами.

Мы знаем о таком старинном обычае: «Здесь звучал хор, заполняя сводчатые стены. Песня вводила в восторг, отдавала грустью, раздумьем, и тбилисская баня напоминала храм Диониса. Выходя из бани, заглядывали в ашпахану — отведать плова или подкрепиться люля-кебабом».

Грузинские женщины всегда были поклонницами банного жара, помогавшего сохранять молодость и красоту. Об этом свидетельствует дошедший до нас список приданого дочери царя Ираклия II Ануки Батонишвили. Наряду с книгами «Тамариани» и «Лейл-Манджнуниани», шахматами и нардами, алыми рубинами из Бадахшана, чашей для благовоний, жемчужным гребнем и прочим указываются банные принадлежности: две банные простыни, из которых одна гладкая; большой серебряный чан и таз для купания, котел и тунга для согревания воды.







## Японская баня



Устроена она довольно просто. Нужно только иметь большую, наполненную водой бочку со скамьей и печь, на которую устанавливается эта бочка. Вода нагревается приблизительно до 55 °С. Парятся в полулежачем положении, погружаясь в воду так, чтобы область сердца оставалась над водой. Почему? Японская баня — довольно нелегкая процедура и без привычки переносится с трудом. Уже через 10 минут пребывания в такой бочке пульс учащается до 120 ударов в минуту.

Называется японская баня фуру, или офуро — прибавление «о» означает почтительное отношение к бане.

Есть у японцев и совсем уж необычная баня — опилочная. Готовится она так: кедровые опилки разогревают до 50–60 °С, помещают опилки в бочку (фуру) и парятся в такой бане 10–15 минут. Вместе с опилками разогревается более шестидесяти лекарственных и ароматических трав. Во время сеанса в такой парной лекарственные вещества проникают сквозь поры в организм человека. Кроме того, обильно выделяющийся пот хорошо впитывается в опилки. Такая баня очень эффективна, она помогает сбросить лишний вес, рассасывает жировые отложения, таким образом прекрасно корректируя фигуру, омолаживает кожу.

Традиция банной процедуры в Японии насчитывает многие столетия. Баня, ванна были неотъемлемой частью жизни японца. В романе «Сегун» Джеймс Клавелл описывает внешность двух тридцатилетних женщин — англичанки и японки. Англичанка: седые волосы, увядшая морщинистая кожа, почти не осталось зубов... Японка: нежная розовая кожа, гладкие черные волосы, изящные ухоженные руки и т. д. Последнее он приписывает

действию гигиенических процедур, которые были у японцев в большом почете.

«...Мура и остальные отнесли его в теплую комнату и положили на каменную скамью, его конечности все еще были онемевшими и двигались очень медленно. Три женщины под руководством старшей начали раздевать его, он пытался остановить их, но каждый раз, когда он шевелился, один из мужчин ударял по нерву — и он становился неподвижным, и как он ни обзывал их и ни клял, они продолжали раздевать его, пока он не остался совсем голым. Не то чтобы он стыдился обнажиться перед женщинами — дело было в том, что он всегда делал это в интимной обстановке, таков был обычай. И ему не нравилось, что его кто-то раздевает, пусть даже эти нецивилизованные люди, дикари. Но быть раздетым публично, как маленький, беспомощный ребенок... И тут он, Блексорн, увидел, как смешно это было, и начал хохотать...

Смех отнял у него последние силы... После этого его мягко положили в большую ванну, где было много воды, и вскоре он уже не мог ее больше выдерживать, и его, задыхающегося, положили снова на скамью. Женщины вытерли его, а потом пришел слепой старик. Блексорн не знал, что такое массаж. Сначала он пытался сопротивляться этим щупающим пальцам, но потом их волшебная сила покорила его, и вскоре он лежал, чуть ли не мурлыкая, как кошка, когда пальцы нашли узелки и разогнали кровь, этот эликсир, который скрывался под кожей, мускулами и жилами», — так описывает Клавелл первые впечатления европейца от японской бани. Это были времена, когда чистота в Европе оказалась под запретом. Ванны, бани считались смертельно опасными для здоровья. Но вскоре герой романа изменил свое мнение.

Кроме фуру (личной, домашней бани), у японцев широко распространена и общественная баня или сэнто. Сэнто — место встреч, дружеских бесед, обмена информацией. Здесь работают дорогие рестораны, кинозалы, читальни. Во всех сэнто имеются аквариумы,

цветники с тропическими растениями — это располагает к отдыху, создает настроение. В холодную погоду сэнто служит местом, где можно согреться, — полученное тепло потом долго хранится организмом.

В раздевальной комнате сэнто имеется несколько небольших кабин. В кабинках — специальные корзины, куда кладется белье. В банном отделении пол покрыт разноцветной плиткой, посередине бассейн. Вода в бассейне 55 °С. Вокруг бассейна аккуратно, в ряд, разложены деревянные шайки или ведерки, которые вмещают до 8 литров воды. Прежде чем войти в бассейн, посетители моются под краном или выливают на себя 4–5 тазов горячей воды и только затем погружаются в бассейн. После изрядного «потения» из бассейна выходят, садятся на пол и жестким полотенцем или специальной рукавицей растирают методично и аккуратно все тело. После такого самомассажа ненадолго опять погружаются в бассейн. На этом заканчивается банная процедура. На распаренное тело надевают хлопчатобумажное кимоно.

О способности японцев выдерживать неимоверно высокую температуру слагаются легенды. 50–60 °С — это не шутка! Традиция эта складывалась веками. В Японии очень сырой климат, легкие японские дома почти не отапливаются. Так что японская баня одновременно и обогревает, и закаливает.

Некоторые любители этой процедуры парятся не реже трех раз в неделю, иногда ежедневно. Такая баня нормализует обмен веществ, снимает ревматические боли, предупреждает простуду, грипп, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, снимает нервное напряжение, восстанавливает силы.







## Финская баня



«Сауной может пользоваться каждый, кто способен до нее дойти», — говорят финны. И в Финляндии это действительно так. Сауна (в переводе с финского это «баня») для финнов — панацея от всех бед и болезней. Посещение сухой парной для каждого настоящего финна — жизненная необходимость. Почти в каждом сельском доме есть своя баня. В городах общественные бани работают с утра до позднего вечера. Количество саун в Финляндии всего лишь в пять раз меньше, чем самих финнов!

Во всем мире финская баня славится своим жаром. Еще бы! В современной сауне температуру воздуха можно довести до 140 °С (при влажности 5-15 %).

Именно сухой воздух облегчает теплоотдачу и дает возможность легко переносить такую высокую температуру.

Часто русскую парную противопоставляют сауне. Считается, что в русской бане пар влажный, а финская баня — суховоздушная. Но все дело в том, что хорошая русская баня тоже непременно должна быть с сухим паром.

И финская, и русская баня родились практически из одной и той же бани «по-черному». Источником тепла в такой дымовой сауне был обыкновенный камин с наваленными в него камнями.

Современная сауна бездымная, она появилась значительно позднее, но от своей прародительницы отличается разве что устройством камина. Он оборудован таким образом, что дым уже не попадает в парилку. Правда, любители попариться «по-черному» все-таки предпочитают дымную сауну.

У финнов много легенд, связанных с сауной. Вот одна из них — о рождении бани: капли дождя, просочившиеся сквозь крышу, попали на горячие камни домашнего очага, в дом устремился ласковый ароматный жар. С тех пор финны стали строить бани. Издревле в Финляндии сауну считали святыней. Люди верили, что в облаках пара скрывается дух, который и дарит несравненную радость банного жара.

Как и на Руси, у финнов было принято париться всей семьей. Сохранился этот обычай и сегодня.

Для древнего финна не существовало болезней, которые нельзя было бы исцелить с помощью сауны. «Если человека нельзя вылечить с помощью духов, смолы и сауны, он умрет», — гласит пословица. Как и на Руси в бане, финские женщины рожали в сауне.

Финны очень бережно относятся к своей банной традиции. До сегодняшнего дня сохранилась самая старая финская баня, построенная в 1764 г.

Всего саун в Финляндии не меньше миллиона. Они различаются по своим размерам — ломосауны, салосауны, куросауны, оросауны. В такие бани вмещается от двух до восьмидесяти человек соответственно.

Любая сауна, как и русская парилка, предполагает холодовые процедуры. Финны тоже не прочь нырнуть после жара в сугроб. Любят они и бассейны с холодной водой.

Главное отличие финской бани — комфортабельность. Не случайно сауны обычно строят в живописном месте, у озера или реки.

Для финна сауна — не процедура, это — образ жизни. Не потому ли финны так славятся своим богатырским здоровьем? И не потому ли сауна так популярна во всем мире?

Впрочем, не все привычки идеальны с точки зрения здоровья. Так, после бани они любят полакомиться жареной колбаской и попить кофе (это после выведения

шлаков из организма!), правда, пьют квас и национальные  
прохладительные напитки.







## Ирландская баня



Ирландские бани — это не что иное, как модернизированные римские термы. Поэтому правильное называть такие бани римско-ирландскими. Давайте вспомним, как отапливались римские бани. В общих чертах это выглядело так: возле помещения бани в земле складывали круглую или четырехугольную печь со сводами. От печи в подвальное помещение бани шли подъемные каналы. А отсюда — к полу. Вначале пол укладывали кирпичными плитами, затем заливали раствором песка с известью, после чего усыпали мелким булыжником. Сверху покрывали мраморными плитами. Благодаря такому устройству пол в бане медленно прогревался и потом долго сохранял тепло.

Разумеется, ирландские бани не отапливаются нефтью, как римские термы. Но это не единственная модернизация.

Горячий воздух в римско-ирландских банях идет от печи под пол и вдоль стен по специальным трубам. Посетитель вначале попадает в помещение с довольно умеренной температурой (25–27 °С). В следующей комнате температура 32–35 °С. Здесь прошибает пот. В следующем помещении, самом горячем, пол устлан кирпичами с отверстиями, в которые поступает горячий воздух. Здесь уже температура 50–60 °С. Дышится здесь легко и свободно, хотя потоотделение хорошее. Все дело в том, что через одну из труб постоянно нагнетается свежий воздух.

Окончание процедуры в ирландских банях самое обычное: шерстяной перчаткой вытирают пот, делают массаж, принимают душ или направляются в бассейн. В настоящее время римско-ирландские «мягкие» бани очень популярны по всей Европе.







## Экзотические бани



Здесь речь пойдет о необычных, но чрезвычайно действенных банях. Если поблизости нет парилки, такие бани ее заменят, а некоторые заболевания поддаются лечению именно в этих банях.





## Баня в мешке с березовыми листьями



Чрезвычайно проста в устройстве. В мешок насыпаются березовые листья, желающий попариться забирается в мешок и там потеет. В мешке образуется особенный микроклимат, который и позволяет проводить эту процедуру. Ну, а о целебных свойствах березовых листьев известно, наверное, всем.

У этой бани есть разновидности: например, мешок заполняют не листьями, а **цветочным сеном**. Кто хоть раз ночевал в хорошем стогу, знает, что такая баня не только прогреет, но и напоит ароматом сушеных трав.

Еще более необычная баня — зарывание больного на полтора-два часа в навозную кучу. Возможно, это вызовет недоверие скептиков, но 20–25 сеансов такой бани излечивают самый застарелый ревматизм и радикулит (из-за процессов гниения в такой бане развивается очень высокая температура, она и некоторые дополнительные факторы действуют на эти заболевания самым чудесным образом).







## Песочная баня (или песочная ванна)



Еще известные целители и философы прошлого — Геродот, Плиний, Целий, Гален — указывали на целебные свойства обыкновенного речного или морского песка.

Песочные бани, нагретые солнцем, способны отдавать накопленное тепло и химические элементы солнечных лучей. Благотворное действие песка объясняется его малой теплопроводностью и теплоемкостью. Песок, как среда измельченная, быстро вбирает в себя пот (как и японская опилочная баня), поэтому во время всей процедуры продолжается непрерывное выделение пота, испарение становится равномерным.

За время горячей песочной процедуры организм способен потерять до 600 г веса. В силу указанных выше свойств вы не будете испытывать таких резких перепадов температур, как при приеме грязевых ванн, паровой бани.

Песочные бани хорошо излечивают артриты, невралгию, нефриты, отеки различного происхождения, женские болезни, подагру, ожирение.

***Противопоказания:* туберкулез легких, общее истощение организма, малокровие.**

Принимают песочные бани следующим образом: роется ряд неглубоких с отлогими краями ямок, общая длина которых соответствует росту. Когда песок достаточно нагрелся, укладываются в обнаженном виде в ямки, при этом желательно, чтобы кто-нибудь засыпал вас по шею песком. Голова покрывается холодным компрессом, защищается зонтом. Продолжительность процедуры 5-10 минут.

После бани хорошо искупаться в морской воде. Даже очень ослабленные люди легко переносят песочные бани.

Еще один вариант песочной бани (его практикуют в Египте): после процедуры вместо купания заворачиваются в толстое сухое одеяло, выпивают чашку горячего бульона для восстановления потерянной влаги.

Еще Авиценна описал подробно *песочные бани с арбузом*. Они отличаются от вышеописанных только тем, что на протяжении сеанса (20–30 минут) больному дают арбуз. При этом и пот, и все остальные выделения (арбуз — мочегонный!) оказываются в песке. Такая баня хорошо помогает при болезнях почек. Существует еще одна модификация этой бани — *ванна с арбузом*. Ее применяют, когда нет песка. Больной парится в обыкновенной горячей ванне. В остальном — все точно так же, как в предыдущем способе.







## Американская баня



Мой знакомый рассказывал о том, как ему в Нью-Йорке довелось побывать в бане, которая ничем не отличалась от бань с электрической печью, какие имеются у нас в любом спортивном сооружении или бассейне. Но в этой бане в парильном отделении под потолком вмонтированы специальные кварцевые лампы, и после трех-четырех посещений ваша кожа становится такой, будто вы побывали на море.

Присутствовавший врач, который и организовал «солнечную» баню, убедительно доказывал, что она прекрасно действует на здоровье человека. Особенно он рекомендовал кварцевые бани с декабря по май — и взрослым, и детям. По его наблюдениям, лица, посещающие баню с кварцевым облучением 1–2 раза в неделю, меньше подвергаются простудным заболеваниям.

Спортсменам же он советовал посещать баню 3–4 раза в неделю, причем каждый заход в парилку должен продолжаться 3–5 минут.

Такие устройства есть во многих американских банях (в гостиницах, спортивных клубах и т. п.). Зачастую они предназначены для индивидуального пользования и представляют собой кушетки под кварцевыми лампами. Опустите монету, и тут же вспыхнет «солнце»! Ложитесь, загорайтесь и не беспокойтесь, что «обгорите»: «солнце» выключится вовремя.

Такие «солнца» нетрудно установить и в любой нашей бане, но, думается, не в парильном отделении, а в раздевальне или в специально отведенной комнате. В московском Институте физической культуры этот метод борьбы с простудными заболеваниями был внедрен еще в 1957 г. по инициативе академика А. А. Минха и профессора И. М. Саркизова-Серазини. Однако

дальнейшего распространения методика у нас, к  
сожалению, не нашла.







## **ВОЗДЕЙСТВИЕ БАНИ НА ОРГАНИЗМ**



«Который день паришься, не старишься». Правда ли это? Оказалось, что да.

Как благотворно действует банный жар! Пores открываются, кожа очищается, начинает дышать и молодеть; сосуды становятся тренированными, гибкими и эластичными; сердце бьется, словно «пламенный мотор»; косточки прогреваются; спина выпрямляется. В бане сгоняют лишний вес, избавляются от шлаков, лечат простуду, радикулит и прочие хвори.

В бане не просто смываешь грязь, а сбрасываешь груз забот. Сладко поспишь после баньки, и вдруг утром придет простое решение казалось бы самых трудных проблем. Этому есть очень разумное объяснение: во время прогрева в парной усиливается мозговое кровообращение, подпитывая подкорку кислородом и активизируя тем самым мыслительный процесс.





**Кожа**



Немногие знают, что кожа и подкожная клетчатка самый большой орган человеческого тела, его общая масса достигает 1/5 части массы тела, площадь — 1,5–2 м<sup>2</sup>. Кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного зародышевого листка. Вот почему в коже так много различных рецепторов: холодовых, тепловых, болевых, тактильных, барорецепторов и других. Здесь же и выделительная система в виде потовых и сальных желез.

Кожа — это дыхание и кровообращение, где находится четверть всех сосудов (что составляет, по некоторым данным, около 100 тыс. км). Замечено, кстати, что уже к 25 годам просвет капилляров уменьшается в 2 раза, а от него зависит «подвоз» необходимых для жизни клеток веществ и «отвоз» отработанных продуктов.

В норме кожа имеет кислую реакцию, куда входит секрет сальных, потовых желез, лизоцим, жирные кислоты и другие вещества, благодаря которым она обезвреживает и уничтожает многие микробы. Кожа, благодаря своему строению — роговой слой, соединительная ткань, подкожная и жировая клетчатка, — достаточно упруга, эластична и способна оказывать значительное сопротивление механическим давлениям, ушибам. Кожа задерживает небезопасные для организма инфракрасные лучи, а часть ультрафиолетовых лучей в определенном спектре проникает внутрь, стимулируя выработку в коже пигмента меланина, играющего определенную роль в обмене веществ.

Кожа и подкожная клетчатка — это лимфатическая система, наша канализация, от состояния которой зависит механическая и бактериостатическая защитная, иммунная система организма.

Кожа — это биологически активные точки, через которые воспринимается и передается информация, связывающая нас с единым информационным полем Вселенной. Только воздействуя на меридиональные точки, можно корректировать состояние человека и добиваться выздоровления.

Нелишне здесь высказать собственное суждение о рефлексотерапии, то есть воздействии на биологически активные точки — БАТ. В начале 1960-х годов в СССР возникло веяние использования иглотерапии как одного из древних китайских методов. Профессор Дуринян даже организовал институт рефлексотерапии, в чем мы ему оказывали посильную помощь. При этом, конечно, преследовалась «корыстная цель»: использовать этот метод в условиях космического полета как средство оказания медицинской помощи. Даже было получено одно из первых в СССР авторских свидетельств на «устройство для электроакупунктуры», где вместо игл применялся ток. Однако вскоре убедились в том, что этот метод хорош в качестве средства психотерапии. Оказывается, что в какую бы точку ни вводили иглу (даже не глядя), получается одинаковый результат. Иглоотерапия — это защитная реакция организма на нарушение целостности кожи. Вот что пишет в своей книге один из известных целителей, врач и физик, создавший одним из первых принципы интегральной медицины, М. И. Фомин: «Вводя иглы в различные точки и куда попало, с помощью оксиметра я получал всегда неизменный результат: насыщение крови кислородом увеличивалось в пределах 2 %. Мозг, предвидя кровопотерю, сгущает кровь в соответствии с возможностью насыщения кислородом. И когда я задал вопрос китайцу, специалисту по иглоукалыванию, как он добивается эффекта, ставя иглы куда попало, он сказал, хитро улыбаясь: «Я китаец, я лечу своим видом, они мне верят, и я им помогаю». После этого уже не захотелось заниматься меридианами и изучением китайских точек». Через несколько лет институт рефлексотерапии перестал существовать, но курсы по рефлексотерапии продолжают проводиться. Конечно, она может применяться как один из методов воздействия на биологически активные точки, но как быть людям, живущим далеко от мест, где это можно делать? Запомните, что на поверхность кожи организм вывел, как на электрощиток, нервные окончания от различных органов, которых особенно много на подошвах, руках, ушах. Ежедневно трите их, давите, массируйте,

таким образом вы будете заниматься рефлексотерапией и вскоре ощутите ее результат.

Еще раз напомним, что часто использовать мыла, шампуни вредно. Дело в том, что кожа на своей поверхности имеет слабокислую реакцию, которая сама по себе способна уничтожать ряд микробов, а вместе с выделяемым через кожу секретом, жиром является довольно мощным защитным барьером для проникновения паразитов внутрь. Если же вы используете мыла, шампуни, а это щелочи, то кожные покровы на несколько часов становятся беззащитными, «голенькими», всасывающая и проникающая способность кожи увеличивается в 8-10 раз, в том числе и консервантов различного рода, находящихся в мылах, шампунях, что всего-навсего приводит к дополнительной «химизации», зашлакованности организма. Известно, что привнося цивилизацию чукчам, эвенкам и другим народам Севера, их стали приучать к мытью в бане, купанию. И что произошло? Представители этих народностей стали больше болеть и умирать, их организм адаптировался к условиям холодного климата, и кожная поверхность стала своего рода мощным защитным механизмом, предохраняющим от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Что же делать? Используйте только «Детское мыло» и реже — мыла и шампуни. Здесь имеется в виду не мытье рук, а всего тела, для чего достаточно обливаться контрастной водой — теплой (горячей), прохладной (холодной) утром и вечером с использованием кремов растительного происхождения. Эти простые рекомендации избавят от многих проблем, связанных с кожей.

Как видим, кожа — орган, решающий многие проблемы, главная из которых — поддержание постоянства температуры тела независимо от внешней среды. И как же безобразно мы к нему относимся!

Если глаза являются зеркалом души, то кожа — это зеркало здоровья, один из основных его показателей. В частности, при преимущественно мясном питании тело,

особенно ноги, неприятно пахнут, крахмалистая пища с большим количеством сахара и жиров в основном является причиной появления прыщей, угрей и фурункулов.

Зашлакованность организма в результате плохой работы желудочно-кишечного тракта способствует, как вы уже знаете, гнилостным и бродильным процессам и самоотравлению, что приводит к неприятному западу изо рта, запаху пота. Различные кожные образования — бородавки, родинки, папилломы, экзема, псориаз и т. д. — это сигналы тела о внутренней грязи, которая ищет выхода в различных проявлениях.

Если под микроскопом посмотреть на любой, участок нашей кожи, то можно увидеть, что у большинства из нас кожа сухая, бледная, с желтым оттенком, как чешуей покрытая корочками умерших клеток, под которыми гнездятся разнообразные микробы. У каждого второго, внешне здорового человека под микроскопом можно разглядеть не только неотмытую грязь, но и клещей-сапрофитов, которых невозможно разглядеть невооруженным глазом.

Освободиться от старой кожи можно только в бане. Душ и ванна для этих целей, к сожалению, не подойдут. Омертвевшие чешуйки рогового слоя крепко спаяны потом и подкожным жиром. Они образуют плотную корку, которая отторгается только под действием животворного банного жара. Более того, совершенно недопустимо принимать ванну, заранее не помывшись под душем, так как под воздействием горячей воды грязь разжижается и проникает в более глубокие кожные слои, что является причиной дерматозов, прочих кожных воспалений и прыщей.

Кожа — наш самый большой орган. Возможно, некоторые сочтут это утверждение голословным, но, тем не менее, это именно так. Мы, в большинстве своем, считаем, что есть и более важные органы, сердце, например, или печень. А вот кожа... Полтора квадратных метра живой, гибкой и упругой ткани! Двадцать процентов

общего веса человека. Самый большой наш орган! Кожа — своеобразная естественная рубашка, исключительно прочная и долговечная, передний край человеческого организма. Она непосредственно вступает в контакт с окружающей средой, защищает наши сосуды, нервы, железы, внутренние органы. От холода, от перегрева. От повреждений и опасных микробов. Кожа содержит так называемый лизоцим, губительный для многих вредных бактерий.

Кожа дышит, помогает легким. Помогает почкам. С ее помощью мы освобождаемся от шлаков, от излишней воды.

Чистая, ухоженная кожа, как стойкий солдат, противодействует непрерывному натиску врагов человека. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении. Исследования ученых показали, что микроорганизмы, попадая на кожу чисто вымытых рук, быстро погибают. Но поскольку площадь кожи так велика, то, как ни старайся, а контакта с окружающей средой избежать невозможно. Грязнуля собственноручно душит свою кожу, ее живую силу. Кожа теряет упругость, становится беззащитной. И тогда — разгул микробов. Болезнь штурмует человеческий организм. Воспаления, нагноения — они чаще всего вызываются стафилококками.





## Действие банного пара на кожу



Существует несколько видов кожной чувствительности — она по-разному откликается на тепло, холод, прикосновение, давление и т. д. В бане кожа испытывает самые различные воздействия: жар, смену температур, смачивание водой, похлестывание веником, растирание мочалкой.

Она краснеет, наливаясь кровью, передает импульсы в нервный центр, регулирует температуру тела, выделяя через поры пот, проводит в организм полезные вещества и выводит вредные. А потрудившись во славу нашего организма, сама приобретает эластичность, упругость, здоровый цвет. Под действием жара в парилке она освобождается от слущивающихся клеток, становится гладкой.

Банная процедура особенно полезна для ухода за кожей. Под влиянием горячего воздуха, похлестывания веником поры в коже расширяются, потом под воздействием холодной воды резко сужаются — происходит эффективная гимнастика кожи и сосудов. И вялая, уставшая защитница нашего организма расправляется, приобретая тонус, молодеет. Важную роль играет уход за кожей. В коже находятся потовые и сальные железы, кровеносные и лимфатические сосуды и нервы. Именно они и активизируются при воздействии воды, жара и т. д. Кожа содержит многочисленные чувствительные нервные окончания. Благодаря им мы ощущаем боль, давление, тепло и холод.

Подкожный жировой слой является плохим проводником тепла, он предохраняет тело от переохлаждения. Это следует учитывать любителям контрастных процедур. Нередко после жаркой парной компания друзей бросается в ледяную воду и сидит в ней дольше, чем положено. При этом никто не учитывает, что

у одного любителя таких ощущений толщина подкожной клетчатки 3–5 см, а у другого — 0,5–1 см. Ясно, что первый из них только освежится, а второй покроется «мурашками» и рискует получить простудное заболевание.

Кожа является средством защиты организма от окружающих условий и как таковая играет важную роль в передаче внешних раздражений, а также как средство поддержания необходимых для органов тела жизненных условий. Тепловые и механические раздражения парной воздействуют на кожу непосредственно и самым интенсивным образом. Они действуют как на собственно кожу, так и на модификационные способности отдельных функций организма. Практически все функциональные аспекты кожи активизируются и тренируются под действием условий в бане.

Больше других разогреваются в парной эпидермис и подкожная жировая клетчатка. Тепло непосредственно действует на эпифитарные зародыши, давая возможность проникать вглубь кожи. Температура, которую может перенести большинство кожных грибков, составляет 37 °С, то есть кожа приобретает в парной значительно более высокие температуры. Помимо этого, потовые железы выделяют большое количество секрета, имеет место отрубевидное шелушение эпидермиса, за счет всех этих факторов парная содействует уменьшению числа микроорганизмов на коже.

Существует положительный косметический эффект регулярного посещения бани, так как повышается терморегуляционная способность кожи. Улучшаются реактивные процессы, включая все элементы: чувствительность рецепторного аппарата, изменение параметров кровотока, модификацию секреции потовых желез. Тренировка переменными тепловыми воздействиями позволяет ускорить реакции и увеличить объем тепловой регуляции. Видимо, в этом кроется объяснение профилактического действия бани в отношении простудных заболеваний.

Улучшенное кровоснабжение в субкапиллярных сплетениях сосудов имеет важное практическое значение для регуляционного распределения крови.

Как известно, выделение пота относится к тем функциям кожи, которые можно развивать и которые без соответствующей тренировки деградируют. За счет систематической тренировки посещением парной удастся, как правило, добиться адекватной работы потовых желез.

Совсем недавно были получены новые и очень важные данные о проникновении через неповрежденную поверхность кожи токсических и нейтральных веществ, которые хорошо растворяются в воде и в секрете потовых желез. Было установлено, что наша кожа непроницаема только при полном отсутствии пота или при непрекращающемся потоотделении (например, при выполнении физической работы, физических упражнений, в бане). Однако как только кожа охладится, она сразу начинает, как губка, впитывать в себя смачивающие ее жидкости разного химического состава. Поступившее через кожу человека вещество проникает в тканевую жидкость, лимфу и кровь. Например, за 2 минуты через всю поверхность кожи человека, нырнувшего после парилки в бассейн, внутрь организма может попасть 10 мл содержимого ванны!

Этот факт должен быть поучителен для тех людей, которые парную используют как активное средство для сгонки веса. Например спортсмены, как в процессе тренировочных занятий, так и перед соревнованиями по тем видам спорта, где правилами предусмотрен определенный вес тела: бокс, тяжелая атлетика и др. Эти тонкости должны знать и те, кто следит за своим весом: танцовщики, те, кто занимается художественной гимнастикой, и многие другие, кому лишний вес противопоказан по медицинским показаниям.

Очень часто после посещения парной люди идут отдохнуть в раздевальное отделение, забыв смыть с тела пот. Кожа остывает и на 3-5-й минуте начинает всасывать внутрь организма все, что на ней находится. Поэтому

сразу после парной нужно принять теплый душ и обтереться полотенцем. Только после этого можно отдыхать или поплавать в бассейне. Ополаскиваться под душем следует после каждого захода в парное отделение. На основании новых сведений можно более эффективно использовать в парной ароматические настои и масла. Если раньше считали, что распаренная кожа будет обогащаться лекарственным паром, то сейчас мы знаем, что состав лекарственного воздуха в парной будет влиять лишь как ингаляция на носоглотку. А чтобы эти лекарственные настои попали в организм, следует натираться ими после принятия душа — когда кожа начнет остывать.

Нередко женщины наносят на кожу лица, рук, шеи и т. д. кремы или специальные косметические маски (медовую, травяную и т. д.), а затем идут в парное отделение. Кожа при этом потеет, выделяет жир, и кремы стекают.

Запомните: косметические маски следует наносить после того, как с кожи будет удалено все, что на ней осталось после парной; только в тот период, когда кожа перестанет выделять пот, начнет остывать, маска окажет воздействие.

Полезно также, попарившись в бане и ополоснувшись теплой водой, выйти на свежий воздух или войти в прохладное помещение, воздух которого насыщен парами пихтового и других экстрактов. Но ни в коем случае — в накуренное помещение!

Надо быть более внимательными и в быту. Например, вы стираете-белье. Но вдруг зазвонил телефон, и вы, не ополоснув от порошка распаренные руки, идете и разговариваете, пусть всего 1–2 минуты. Порошок неизбежно попадет в организм!

**Заболевания кожи, при которых противопоказано посещение бани:**

— острые экземы, их экзацербации, мокнущие и импетигиозные формы;

- микробная экзема, детские экземы до двухлетнего возраста;
- чесука при злокачественных заболеваниях;
- острая стадия псориаза;
- свежие высыпания;
- прогрессирование болезни;
- псориатические эритродермии;
- пустулезные формы псориаза в острой стадии;
- оспенноподобный подагрический парапсориаз;
- очаговый псориаз с переходом в грибовидный микоз;
- диффузная и прогрессирующая склеродермия с системными поражениями;
- все острые заболевания или их обострение;
- наличие гнойной сыпи;
- контагиозные инфекционные кожные заболевания;
- туберкулез кожи;
- проказа, туляремия;
- вирусные заболевания кожи;
- венерические заболевания в контагиозной стадии и во время лечения;
- паразитарные заболевания в контагиозной стадии и во время лечения;
- паразитарные заболевания кожи;
- пузырьчатка и аналогичные заболевания;
- эритематозы;
- опухоли кожи и предраковые заболевания;
- кожные проявления злокачественных заболеваний;
- первичные и вторичные эритродермии;
- кожные геморрагии.

## **Косметические маски для использования в бане**

**Картофельная маска:** перед походом в баню сварите картофелину средней величины «в мундире». Очистите ее от кожуры, разомните вилкой, смешайте с одной чайной ложкой сметаны или оливкового масла. Чтобы она не остыла, положите ее в полиэтиленовую баночку (стеклянные предметы в баню носить нельзя!). После первого или второго захода в парную или перед уходом домой, во время отдыха в раздевальном отделении, приготовленную массу наложите на 15 минут на нижние веки, возле внешних уголков глаз, а также вокруг рта. На верхние веки также на 15 минут положите два ватных тампона, смоченных крепко заваренным чаем или прохладным настоем ромашки. Расслабьтесь: закройте глаза, руки положите вдоль туловища.

Сняв тампоны, смойте прохладной водой маску из картофеля и на эти части лица наложите слой питательного крема.

К числу смягчающих масок относятся ланолиновая, майонезная, желтково-медово-масляная, парафино-масляная, сметанная, картофельная и многие другие. Их применяют при сухой и шелушащейся коже, а также при нормальной — как профилактическое средство.

**Ланолиновая маска:** ланолин — 40 г, подсолнечное (кукурузное, оливковое, персиковое) масло — 20 г, бура — 1 г, вода — 80 мл, окись цинка — 4 г, отдушка (цитраль) — 2–3 капли.

Продолжительность воздействия 5 минут.

При наложении горячей масляной маски используют любое растительное масло: его нагревают и с помощью ватного тампона пропитывают кожу тонким слоем, накрывают лицо полотенцем и держат 15–20 минут.

Маску накладывайте после того, как хорошо пропарились и обмыли кожу теплой водой (как только кожа начинает остывать).

После комплекса применяемых в бане средств кожа становится нежной, приобретает светло-розовый оттенок, в меру насыщается влагой, разглаживается — словом, молодеет. Кроме того, в коже под влиянием бани образуются продукты белкового обмена — гистамин и ацетилхолин, которые током крови разносятся по всему организму, оказывая положительное действие на ткани и органы.

Перед заходом в парную можно проделать и такую гигиеническую процедуру (особенно она полезна тем, у кого имеются угри, расширенные поры, шероховатости на коже): смешайте 1:1 мелкую поваренную соль с питьевой содой и слегка нанесите на кожу; после парной смойте смесь теплой водой. Проводя рукой по телу, вы почувствуете, что ваша кожа стала более гладкой.

На лице эту процедуру выполняют так: после того как вы попарились и вымылись, возьмите по половине чайной ложки мелкой поваренной соли и питьевой соды и разведите в столовой ложке мыльной воды. Затем, обернув палец марлей, смоченной в 3 %-ном растворе перекиси водорода, круговыми движениями втирайте смесь в места образования черных угрей, а заодно легонько массируйте все лицо. Через 2–3 минуты умойтесь теплой, а затем холодной водой.

### **Сердечно-сосудистая система**

Итак, когда мы оказываемся в парилке, кожа первой принимает на себя сильное раздражение — банный жар. Она посылает сигналы в нервный центр, который руководит перераспределением крови в организме. «Краны кровеносной системы» (так назвал И. М. Сеченов артериолы — мелкие сосуды) регулируют ток крови таким образом, что она приливает к мышцам, к коже: расширяются капилляры, кровь устремляется из центра на периферию. Этим облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, продвижение крови по артериям. Устраняются застойные явления в большом и малом кругах кровообращения. Ускоряются обменные процессы в клетках.

Под действием банного жара происходит значительная активизация процессов кровообращения. Сердце сокращается чаще, ускоряется кровоток. Изменяется и кровяное давление. На больных с нарушениями кровяного давления парилка, как правило, действует регулирующим образом. У людей с пониженным давлением оно заметно повышается. Особенно полезны в таких случаях контрастные процедуры. Хорошо переносят баню люди, страдающие гипертонией в начальной стадии.

Исследования показали, что банная процедура оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему здоровых людей.

**Внимание!** Если у вас уже наблюдаются отклонения в деятельности этой системы или вы ощущаете какие-либо признаки их появления (любое неприятное ощущение в области сердца — боль, чувство давления, стеснения, жжения за грудиной, внезапные резкие сердцебиения, замирания сердца и т. д.), вам необходимо покинуть баню и проконсультироваться с врачом о целесообразности этой процедуры.

В парной человек не только моется, а своеобразным образом тренирует сосуды, и эта процедура дает потрясающий эффект омолаживания.

Баня стимулирует деятельность сердца, кровь обильно орошает не только кожу, не только подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы — словом, все органы и системы без исключения. Просто и эффективно помогает избавиться от застоя крови. Американский гематолог Хардин Джоунз, обследовав 500 пациентов, установил, что в среднем у 18-летних юношей через  $1,5 \text{ см}^3$  мышц проходит  $25 \text{ см}^3$  крови. Но уже к 25 годам количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. Особенно снижается кровоснабжение мышц у тех, кто занят сидячей работой и не дружит со спортом. Здоровье, сопротивляемость организма инфекциям, общее состояние — делает вывод Джоунз — во многом зависят от такого важного показателя, как кровообмен.

Что особенно ценно, в бане приходит в движение депонированная (резервная) кровь. У человека 5–6 л крови. Причем 1 л в резерве. Так вот, эта резервная кровь, богатая ценнейшими питательными веществами, дает нашим клеткам свежий заряд.

В начале банной процедуры давление крови несколько повышается. А потом — благодаря расширению кровеносных сосудов — идет его снижение.

Электрокардиографические и термометрические исследования, которые проводили ученые различных стран, свидетельствуют: банный жар значительно повышает функции сердечно-сосудистой системы. Увеличение температуры крови стимулирует сердечную мышцу. За 1 минуту количество крови, протекающей через сердце, увеличивается в среднем более чем в 1,5 раза. Частота сокращений сердечной мышцы тоже повышается. В начале банного сеанса частота пульса увеличивается на 20 ударов (к примеру, с 72 до 92). Затем в течение 10 минут идет постепенное учащение пульса — 100–120 ударов. Но далеко не у всех происходит такое значительное повышение частоты пульса. У некоторых посетителей бани изменения в пульсометрии выражены весьма слабо, особенно у тех, кто регулярно ею пользуется. Это объясняется акклиматизацией к банному жару.

Давно устарели рассуждения о том, что сердце изнашивается от упражнений. Рациональная физическая нагрузка, равно как и разумное пользование банным жаром, которое по своему воздействию может быть приравнено к физическим упражнениям, тренируют сердце и всю систему кровообращения.

### ***Действие бани на сердечно-сосудистую систему***

Сердце — это основной насос для перекачивания крови в организме. Ни на секунду не останавливаясь, оно перекачивает через себя 4 л крови в минуту, более 3000 т за год. Частота сердечных сокращений, в зависимости от тренированности человека, — от 60 до 80 ударов в минуту.

Воздействие банной процедуры на сердечно-сосудистую систему прежде всего проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров, облегчении продвижения крови по артериям, ускорении венозного кровотока. А также учащаются и усиливаются сердечные сокращения, увеличиваются систолический и минутный объемы крови, повышается скорость кровотока. Расширение сосудов кожи ведет к изменению кровяного давления: увеличению систолического и уменьшению диастолического давления. Венозное давление повышается, кровоснабжение внутренних органов уменьшается.

Все эти функциональные сдвиги в неодинаковой степени выражены в условиях парных и суховоздушных бань. В парной бане происходят более резкие изменения функций сердечно-сосудистой системы: существенное повышение систолического и диастолического давления, нарушение обменных процессов в сердечной мышце, резкое повышение ЧСС до 140–170 уд/мин. В суховоздушных банях функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой системе менее значительны: частота сердечных сокращений достигает 120 уд/мин, давление крови снижается (особенно заметно у больных с гипертоническими синдромами), функции сердечной мышцы повышаются.

В парной резко ускоряется кровоток, расширяются мельчайшие капилляры, кровь устремляется из центра на периферию, освобождаются от застоявшейся крови все «укромные уголки» организма, его большого и малого круга кровообращения. Кровь, депонированная в печени, селезенке, мышцах, также устремляется в общее сосудистое русло, обогащая постоянно циркулирующую кровь.

Банная терапия служит своего рода гимнастикой сосудов. Во время пребывания в парной сердце, с одной стороны, выдерживает повышенную нагрузку и минутный объем ее увеличивается, с другой стороны, одновременно играют роль такие разгрузочные моменты, как снижение периферического сопротивления сосудов.

Однако следует учитывать, что высокая влажность (чаще всего это встречается в сырых восточных банях) создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Потоотделение при высокой влажности затрудняется, процессы терморегуляции осуществляются с большим трудом. По данным некоторых ученых, при посещении парной минутный объем нагрузки на сердце возрастает примерно на 150 %. Для сравнения напомним, что при физической работе сердце нагружается еще сильнее: при тяжелой нагрузке — на 400–600 %.

Здесь следует сказать, что из всех процессов банной процедуры максимальную нагрузку дает воздействие холода (погружение в холодную воду, снег и т. д.). Поэтому лица, имеющие отклонения в системе кровообращения, должны посоветоваться с врачом, чтобы определить формы промежуточных и заключительных видов охлаждения, которые не должны приводить к избыточной нагрузке на организм.

Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы также полезен сухой жар, находиться в парной они должны в горизонтальном положении, пользоваться веником умеренно. В парной часто снижается артериальное давление, иногда возникает вазомоторный коллапс, который быстро проходит в горизонтальном положении. Он не опасен для здоровых людей, но не следует допускать его появления у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Для более плавного перехода организма от обычных условий к повышенной температуре бани рекомендуется провести ряд процедур. Для начала следует вымыть тело под теплым душем, одновременно потирая или массируя кожу руками, мочалкой или щеткой. За счет непосредственного и опосредованного возбуждения рецепторов приводятся в действие афферентные нервные импульсы, действующее на сосуды и сердце. Выделение гуморальных действующих веществ (серотонина, ацетилхолина) приводит к расширению периферических сосудов. Это способствует также щадящему приготовлению тела к парной. Повышается температура

тепловой оболочки, благодаря чему температурный скачок при входе в нее становится не таким значительным.

Подготовительная фаза гигиенического обмывания тела перед вхождением в парную одновременно дает возможность улучшить возможность перенесения атмосферы в парной за счет постепенного введения раздражения.

**В бане могут возникать обморочные состояния, связанные с нарушением тонуса сосудов. Поэтому люди, склонные к обморокам, в парной должны занимать горизонтальное положение на полке и не посещать баню в одиночку. Кстати, по старым обычаям, последнее рекомендовали всем, в баню в одиночку не ходили.**

**Относительные противопоказания к посещению парной при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:**

— гипертоническая болезнь I–II стадии по классификации ВОЗ с систолическим артериальным давлением в покое выше 200 мм рт. ст. и диастолическим давлением 120 мм рт. ст. (категорически запрещается охлаждение в холодной воде);

— компенсированный гипертиреоз;

— нестабильная стенокардия.

**Абсолютные противопоказания:**

— острый инфаркт миокарда в I–II стадии реабилитации (до 6 месяцев);

— гипертоническая болезнь III стадии по классификации ВОЗ и злокачественная гипертензия с систолическим давлением выше 200 мм рт. ст.;

— кардиомиопатии с повышенным сопротивлением в малом круге кровообращения;

— острые воспалительные поражения сердечно-сосудистой системы;

— общий атеросклероз с органическими повреждениями;

— острые тромбофлебиты с венозной недостаточностью;

— ишемическая патология нижних конечностей III стадии;

— резкое уменьшение массы тела;

— склонность к кровотечениям;

— заболевания сердца в стадии декомпенсации.







## Нервная система



Нега, покой, комфорт, легкость во всем теле — так обычно описывают любители попариться свои ощущения после бани. И это объясняют ученые. Прилив крови к коже и мышцам приводит к снижению кровотока в мозге. Эмоциональная активность уменьшается, иногда даже наблюдается психическая заторможенность. Но эти изменения не следует считать негативными, ведь ослабление психического напряжения сопровождается мышечным расслаблением, и организм получает возможность восстанавливаться.

Банная процедура улучшает функциональную способность центральной нервной системы, усиливает ее регуляцию. Приятно ощущение согревания тканей, ослабления их напряжения, уменьшения болей (если они ощущались) в мышцах, суставах.

Баня — незаменимое средство для снятия нервного напряжения. Само банное действие с разными и сильными раздражителями отвлекает от неприятных переживаний, дает возможность отключиться от навязчивых мыслей, от мелких забот. А физиологическое воздействие бани на нервную систему, положительные эмоции дают после ее посещения возможность легче отнестись к различным неприятностям, если они были излишне драматизированы уставшим мозгом.

Однако бывает и так, что баня оказывает на нервную систему не успокаивающее, а возбуждающее действие. Это происходит в том случае, если нарушена методика банной процедуры. Неблагоприятные реакции могут возникнуть, если организм не подготовлен к восприятию высокой температуры, если пребывание в парилке затянулось, если массаж оказался болезненным, если смена температур была излишне резкой...

У парильщика, особенно начинающего, может появиться ощущение беспокойства, даже страха, раздражительность. А после банной процедуры — общая слабость, потеря аппетита, сна. Чтобы избежать подобных неприятных ощущений, следует внимательно прислушаться к собственному организму, не пытаться насильно навязывать ему непривычный режим. Очень важна здесь постепенность, подготовленность к восприятию банных нагрузок, знание методики банной процедуры.

И, конечно, недопустимы такие нарушения банного режима, как прием алкоголя, курение. Некоторые гурманы не могут отказаться после бани от приятной трапезы. Но следует помнить, что ни до, ни после бани ни в коем случае нельзя переедать.





## Действие бани на нервную систему

Условия парных и суховоздушных бань значительно влияют на функции центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечного аппарата в целом. Под влиянием бань, особенно суховоздушных, повышается мышечная сила, кожная чувствительность, скорость мышечного сокращения. Однако сразу после парных бань эти показатели, в том числе и величина сухожильного рефлекса, снижаются, а позже возрастают. Но чрезмерные температуры (выше 100 °С) приводят к ухудшению функций нервно-мышечного аппарата.

Большое значение имеют сроки пребывания в бане. Оптимальное время — 10 минут. За это время улучшаются показатели функционального состояния ЦНС и двигательного аппарата; повышается световая чувствительность глаз на 40,5 %, скорость двигательной реакции на световой и звуковой сигналы на 6,9 и 8 % (соответственно), точность движений увеличивается на 25,8 %, силовая выносливость на 14,1 %; 10 минут, проведенные в сауне (именно это время!) заметно ускоряют процессы восстановления мышечной работоспособности. Эти изменения сохраняются в течение суток и более. Одновременно улучшается и психоэмоциональное состояние человека: сон, настроение, самочувствие, внимание и т. д.

Увеличение сроков пребывания в сауне до 20 минут сопровождается некоторым снижением в первые часы после нее показателей функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата, но быстрым восстановлением и дальнейшим их увеличением по сравнению с исходным уровнем. Пребывание в сауне до 30 минут сопровождается ухудшением показателей функционального состояния ЦНС, двигательного аппарата и психоэмоционального состояния. Баня оказывает влияние на нервную систему благодаря расширению

периферических кровеносных сосудов: в коже, подкожной клетчатке, мышцах кровь отливает от мозга, снижается активность его корковых структур, наступает торможение, релаксация — то, что обычно называют покоем.

Жаркие условия сауны оказывают влияние на вегетативную нервную систему. В начальный период усиливается тонус парасимпатического отдела, далее по мере повышения температуры тела возрастает тонус симпатического отдела. После сауны тонус симпатического отдела снижается, а тонус парасимпатического отдела сохраняется повышенным.

Возбудимость нервной системы в зависимости от ее исходного функционального состояния и методики банной процедуры (душ, контрастные ванны, повышенная температура воздуха, похлестывание веником, массаж, самомассаж) может понижаться и повышаться. Субъективные ощущения во время пребывания в бане проявляются положительными эмоциями, состоянием покоя, удовольствием от согревания тканей и снятия их напряжения, уменьшением болей (если они были) в мышцах или суставах, улучшением общего самочувствия, а после бани — ощущением свежести и легкости.

Глубокое прогревание опорно-двигательного аппарата и мышц, а также усиление кровотока благоприятно воздействуют на периферическую нервную систему, чем и объясняется лечебный эффект бани при радикулитах, межрёберной невралгии. Однако нервная система, как наиболее тонкая субстанция, первой реагирует на неправильное поведение в бане, нарушение температурных режимов, присутствие в воздухе угарного газа при недостаточном проветривании парной (недостаточность кислорода), нарушении правил протапливания.

Смена тепловых режимов — прогревание с последующим охлаждением — должна проводиться строго индивидуально, так как, являясь прекрасной тренирующей процедурой, она может приводить к возбуждению людей с вегетативно-сосудистыми

нарушениями, а также вызывать обострение процесса при заболеваниях периферической нервной системы. Чтобы избежать подобных неприятных ощущений, надо внимательно прислушиваться к собственному организму. Не следует пытаться насильно навязывать ему непривычный режим, а тем более соревноваться в том, кто дольше просидит в парной, или выдержит более высокую температуру, или кто больше выпьет пива, или за один сеанс сбросит больше килограммов.

Соблюдайте **закон:** *постепенность, подготовленность, осторожность, знание методики банной процедуры.*

**Противопоказания при заболеваниях нервной системы:**

- эпилепсия и эпилептиформные припадки;
- сирингомиелия;
- миастения;
- сосудистая миелопатия;
- церебральные параличи сосудистой этиологии;
- заболевания с нарушением моторики;
- болезнь Паркинсона;
- острые воспалительные заболевания центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы;
- тяжелые нервно-вегетативные нарушения;
- мигрень.







## **Органы дыхания**



Как известно, основу нашей жизни составляют вода, воздух и пища. Конечно, без этих факторов организм существовать не может, но если посмотреть по степени их важности, то без воздуха человек не может жить больше 3–5 минут (после чего наступают необратимые процессы), без воды от 3 до 7 суток, а без пищи — 30 и более дней. Древние говорили: «Дыхание — это жизнь», и это правильно.





## Дыхание — это жизнь



В последние годы при рассмотрении различных аспектов поддержания здоровья человека и повышения его устойчивости к резко возросшей экологической неблагоприятной ситуации большое внимание стали уделять не только различным видам физического воздействия, питанию, но и дыханию. Этому также способствует огромный наплыв литературы из восточных стран, а также популяризаторов различных методов дыхания, таких как К. П. Бутейко, А. Н. Стрельникова и другие. Недавно даже вышла книжка, написанная С. Скаловым «Правда об открытии К. П. Бутейко». В книге есть определенная доля правды, но никакого открытия нет. Система оздоровления с помощью дыхания имеет тысячелетнюю историю. Однако в различной литературе рекомендуются различные способы дыхания: одни говорят — дышите глубже, другие — неглубоко. Если даже врачи не могут понять, как же им рекомендовать дышать больным, то у простых смертных от таких рекомендаций голова идет кругом.







## Чем мы дышим?



Прежде всего уточним, чем мы дышим? Общее давление газов у нас в организме, так же как и в природе, составляет 760 мм рт. ст. или 100 %, а парциальное (частичное) давление распределяется так: азота — 600 (около 79 %), кислорода — 159 (21 %), аргона около 1 %, углекислого газа 0,01-0,03 % и незначительное количество других газов.

Кроме этого, в воздухе содержится космическая энергия, так называемая прана, с помощью которой идет подпитка организма. Еще в 1904 году академик В. М. Бехтерев утверждал, что благодаря энергии, поступающей через органы чувств, она накапливается в центральной нервной системе даже в большем количестве, чем в мышцах. Те же экстрасенсы с помощью слабых физических полей иногда действуют сильнее, чем технические средства. Подпитка энергией идет через воздух, уши, свет, звук, через биологически активные точки.

Так как человек — это сложная колебательная система в определенных пределах, то изменение внешнего барометрического давления у больных сказывается на состоянии их здоровья. К сожалению, в наше время воздух, особенно в промышленных городах, настолько загрязнен, что создает напряженную экологическую обстановку, чреватую последствиями: чем хуже воздух, тем значительнее нарушения в организме.

Взгляните на таблицу. Существует мнение, что между кислородом и углекислотой должен быть определенный баланс.





## Газовый состав организма (в %)

| Газ                 | Атмосфера | Легкие | Артериальная<br>кровь | Венозная<br>кровь | Ткань   |
|---------------------|-----------|--------|-----------------------|-------------------|---------|
| Азот                | 78        | 78     |                       |                   |         |
| Аргон               | 1         | 1      |                       |                   |         |
| Кислород            | 21        | 13–14  | 10–12                 | 4–4,5             | 4,5–5   |
| Углекис-<br>лый газ | 0,01–0,3  | 6–7,0  | 6–6,5                 | 6–7,0             | 6,5–7,5 |

В принципе, это верно, они должны находиться в точном равновесном соотношении, нарушение которого чревато последствиями, но назначение их разное и имеют они только общую систему движения, магистрали. Кислород является окислителем для сжигания органических веществ. Углекислый газ регулирует все обменные процессы веществ в организме. Если вы посмотрите на таблицу, то обратите внимание, что общее давление кислорода в легких и углекислого газа в тканях должно составлять 21 %, зачем это нужно, вы поймете из дальнейших рассуждений. При развитии любого заболевания, особенно дыхательной системы, у больных наблюдается постоянное увеличение глубины и частоты дыхания. К чему это приводит?

В своих классических исследованиях английские физиологи Холден и Пристли доказали, что при нормальном дыхании кровь насыщается кислородом на 96–98 %, и сколько бы ни накачивали воздуха в легкие, больше его туда не поступит. Бывает, что парциальное давление кислорода в крови повышается с 90 до 105–110 мм. Спрашивается, за счет чего? Кислород, как более стойкое химическое соединение, просто выдавливает из крови углекислоту, давление которой может снизиться до 30 и даже до 20 мм.

В авиационной и космической медицине для оценки степени индивидуальной чувствительности к снижению

углекислоты крови широко практикуется проба с гипервентиляцией. Если здорового человека заставить глубоко и часто дышать 1 минуту, то у него в лучшем случае потемнеет в глазах и закружится голова, а в худшем — случится обморок, потеря сознания.

В чем здесь дело? Профессор Е. А. Коваленко провел специальные исследования на животных, где впервые изучалось парциальное давление газов не в крови, а непосредственно в тканях, в частности в мозгу. Оказалось, что при резком и интенсивном дыхании напряжение кислорода в тканях может снижаться до 50–60 % от обычного уровня. Кажется, что чем больше кислорода, тем должно быть лучше? Не тут-то было. Повышение парциального давления кислорода в артериальной крови приводит к снижению углекислоты, а чем ее меньше, тем сильнее спазм сосудов, тем меньший приток кислорода, продуктов питания к тканям. Вот почему при гипервентиляции происходит потеря сознания. Доказано, что наличие углекислоты в крови и тканях организма — это не просто наличие продуктов отходов и шлаков (как учат всех врачей), от которых надо избавиться.

Углекислота — это второй по значимости, после кислорода, важнейший регулятор и субстрат жизни. Углекислота стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в сохранении необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, повышает резервные возможности организма и иммунной системы. Когда анестезиологи во время операции дают наркоз и по показаниям парциального давления кислорода радуются, что оно больше, больному становится плохо. В каждой операционной стоит тот же астроб — прибор для оценки газообмена. Следите за углекислотой, а не только за кислородом — проблем у вас не будет. Вот почему с особой осторожностью надо относиться к кислородотерапии. И когда больным с бронхиальной астмой рекомендуют дышать кислородом, тем самым не облегчают, а ухудшают их состояние.

Это только на первый взгляд кажется, что мы дышим правильно, но это не так. На самом деле у нас разрегулирован механизм кислородообеспечения клеток из-за нарушения соотношения кислорода и углекислого газа на уровне клеток. Дело в том, что по закону Вериге в случае нехватки в организме углекислого газа кислород с гемоглобином образует прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. Известно, что только 25 % кислорода поступает в клетки, а остальной возвращается обратно по венам. Почему так происходит? Проблема заключается в углекислом газе, который в организме образуется в огромных количествах (0,4–4 л в минуту), как один из конечных продуктов (наряду с водой) окисления питательных веществ. Причем, чем больше человек испытывает физических нагрузок, тем больше производится углекислого газа. На фоне относительной обездвиженности, постоянных стрессов обмен веществ замедляется, что вызывает падение выработки углекислого газа. Волшебство углекислого газа заключается в том, что при постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом больше кислорода поступает в межклеточную жидкость и потом путем диффузии в каждую клетку. Следует обратить ваше внимание на то, что каждая клетка имеет свой генетический код, в котором расписаны вся ее программа деятельности и рабочие функции. И если любой клетке создать нормальные условия снабжения кислородом, водой, питанием, то она будет работать заложенное природой время. Вопрос заключается в том, что надо дышать реже и неглубоко и больше делать задержек на выдохе, тем самым способствуя поддержанию углекислого газа на физиологическом уровне в клетках, снятию спазма с капилляров и нормализации обменных процессов в тканях.

В своей диссертации А. Рязский показал, что при гипервентиляции в организме животных происходят необратимые изменения, которые приводят их даже к гибели.

При подготовке к космическим полетам серьезно встал вопрос, чем дышать в замкнутых системах космического корабля? О чем говорили физиологи? Кислород — хорошо, азот, инертный газ, углекислый газ в малых дозах — хорошо, в больших — плохо. Вывод: зачем везти ненужный азот, если масса 1 м<sup>3</sup> сжатого воздуха составляет 1 кг 250 г, в котором почти 80 % азота. К тому же вывод на орбиту одного килограмма стоит очень дорого. В принципе, американцы и пошли по этому пути, о чем в дальнейшем пожалели и перешли на систему дыхания, принятую в России.

Но у нас тоже все шло не так гладко. В лабораториях Института авиационной и космической медицины, а также в Институте медико-биологических проблем широким фронтом шли эксперименты с различным содержанием кислорода и углекислого газа и их сочетаний. Кстати, один из первой группы космонавтов В. Бондаренко погиб незадолго до полета Ю. Гагарина, находясь в барокамере на высоте 4000 м с содержанием кислорода 40 %. В это время в Горьком профессор М. И. Волский со своим сыном Евгением доказали, что Лавуазье ошибался, говоря о невозможности живых организмов усваивать азот воздуха.

В результате проведенных исследований было доказано, что азот усваивается в организме специальными микробами, находящимися в трахеобронхиальном отделе легких и в кишечнике, как азотобактериями почвы. Оказывается, азотсодержащие соединения в организме животных и человека могут разлагаться до молекулярного азота и его даже можно выдыхать больше, чем вдыхать. Получается, что мы не только дышим азотом, а питаемся им, только не атмосферным, а связанным, белковым. В этом также кроется одна из причин неумелого хозяйничания на земле: использование химических азотных удобрений, кроме истощения почвы, отравления всего живого и самого человека в том числе, ничего не дает. Вот почему ультрафиолетовое облучение земли, воды с помощью устройств, предложенных нами, позволяет без каких-либо минеральных удобрений получать урожай

любой культуры в 1,5–2 раза больше: происходят естественная активизация азотобактерий и переход азота воздуха и почвы в продукт. До сих пор это открытие Волских не принимается во внимание, так как оно повлечет за собой переворот во многих направлениях науки.

В последние годы в нашей стране впервые начато интенсивное изучение проблемы свободнорадикальной патологии, то есть образований агрессивных продуктов, когда химические реакции при окислительно-восстановительных процессах идут не до конца, при этом освобождается один неспаренный электрон, разрушающий мембрану клетки и ее структуру. В настоящее время даже существует теория возникновения заболеваний и старения, основанная на свободнорадикальной теории.

Одним из способов борьбы со свободными радикалами является наличие в звеньях химической реакции перекиси водорода — сильного антиоксиданта: в норме она, разлагаясь, выделяет кислород, который может увеличиваться до 80 % в тканях. При патологии этот процесс нарушается, что приводит к закислению среды, недостатку кислорода (гипоксии), нарушению соотношения кислорода и углекислоты и, как следствие, сужению сосудов, то есть к заболеванию.

Хорошей защитой от продуктов агрессии свободных радикалов в организме является комплекс антиоксидантов, среди которых особым почетом пользуется витамин Е, которого очень много в облепихе и других ягодах.

Рассмотрим еще один аспект, возникающий при кислородном голодании, так называемую гипоксию. Из-за того, что нетренированный человек при гипоксии испытывает нехватку кислорода, он начинает непроизвольно глубоко дышать. Многие думают, что это нормальное состояние. Однако, как вы уже знаете, углубленное дыхание приводит к снижению, вымыванию из организма углекислоты. Получается парадокс: здоровый человек учится при гипоксии дышать глубоко, чтобы заболеть, а больной — усиливая дыхание, ухудшает

его. Именно на это обратил внимание врач-терапевт К. П. Бутейко.

Надо помнить одно важное обстоятельство: чем больше кислорода в крови, тем хуже для организма из-за опасности образования перекисных продуктов, о чем говорилось ранее. Природа хорошо придумала, дав нам избыток кислорода. Однако в легких кислорода должно содержаться столько же, сколько на высоте 3000 м над уровнем моря. Это оптимальная величина, превышение которой ведет к патологии.

Почему, например, горцы живут долго? Конечно, экологически чистая еда, размеренный образ жизни, постоянная работа на свежем воздухе. Чистая снежная вода — все это хорошо. Но дело в том, что на высоте 1-2-3 км, где находятся горные селения, ощущается сравнительно сниженный процент содержания в воздухе кислорода. Так вот, именно при гипоксии (нехватке кислорода) организм начинает экономно его расходовать, клетки находятся в режиме его ограничения, и они обходятся жестким лимитом при нормальной концентрации углекислого газа.

Давно замечено, что пребывание в горах улучшает состояние больных, особенно с заболеваниями легочной системы. Вот почему в последнее время горы используют как лечебный фактор, а в обычных условиях — барокамеры. Лишним тому доказательством служит разработанный профессором Е. А. Коваленко с соавторами метод импульсного дыхания, когда человек до 10 минут дышит воздухом с пониженным содержанием кислорода (100–105 мм), а затем 10 минут — обычным атмосферным воздухом. И так несколько раз. Широкое применение этого метода показало, что в целом это приводит к нормализации дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, обменных процессов.

Этот же самый принцип использовал в своем приборе В. Ф. Фролов. Когда вдох и выдох делаются через небольшой слой воды, возникает сопротивление воздуху, создающее незначительное давление в легких, что

способствует улучшению обменных процессов. В случае, если у вас бронхит, бронхиальная астма, чтобы из-за дополнительного сопротивления начал выделяться секрет, увлажняющий бронхи и снимающий сухой кашель, надо в бутылку налить побольше воды и через трубочку дышать так, чтобы пузыри шли со дна. Вдох короткий обычным воздухом, выдох в бутылку или длительно равномерно, или прерывисто.

В настоящее время большинство исследователей считают, что при заболеваниях возникают нарушения дыхания тканей, в первую очередь за счет глубины и частоты дыхания и избытка парциального давления кислорода, что снижает концентрацию углекислоты. В результате из-за спазма сосудов наступает кислородное голодание. Включается мощный внутренний замок, спазм, который снимается только на короткое время различными спазмолитиками. В этом случае надо просто задержать дыхание, снизить вымывание углекислоты. С увеличением концентрации углекислота сама снимает спазм и нормализует окислительно-восстановительный процесс.

В каждом заболевшем органе, как правило, находят парез нервного волокна и спазм сосудов, то есть не существует болезней без нарушения кровоснабжения. С этого начинается самоотравление клетки из-за недостаточного поступления кислорода, питательных веществ и малого оттока продуктов обмена, или, иначе, любое нарушение работы капилляров — первопричина многих болезней. Роль же дыхания в процессе развития патологии также огромна.

С уменьшением глубины и частоты дыхания нормализуется количество углекислоты в организме, тем самым снимается спазм сосудов, раскрепощаются и начинают нормально работать клетки, уменьшается количество потребляемой пищи, так как улучшается процесс ее переработки на клеточном уровне. Интересно, что этот прием используют йоги, когда они задерживают дыхание на довольно длительное время.







## Зачем мы дышим?



Зачем мы дышим? Что происходит в легких при обмене газов? Кровь, проходя через легкие, насыщается кислородом. При этом сложное белковое образование гемоглобин переходит в оксигемоглобин, с помощью которого разносится вместе с питательными веществами по всему организму. Кровь становится ярко-красной. Вобрав в себя все отработанные продукты обмена веществ, кровь уже напоминает сточные воды. Попадая в легкие, эта кровь приходит в соприкосновение с кислородом. Сжигаются продукты распада, удаляется излишняя углекислота. При заболеваниях легких (бронхиальная астма, бронхиты и т. п.), когда альвеолы, эти функциональные единицы легких, в которых происходит газообмен крови, раздуты, процесс нарушается, кровь не полностью очищается и, возвращаясь к тканям, несет в себе продукты метаболизма, тем самым дополнительно отравляя организм. Круг замкнулся, и где произойдет поломка системы — дело случая. С другой стороны, чем ближе к природной пища, то есть она сырая (растительная) или подвергнута незначительной термической обработке, тем большее количество кислорода освобождается при химических реакциях. Чем хуже работают легкие и чем термически больше обработана пища, тем хуже работают все органы. Йога свидетельствует, что человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им. Хорошо питаться — это не значит переедать, все продукты сваливать в кучу, тем более подвергать их длительной термической обработке, где все становится «мертвым». Слабые легкие и плохое пищеварение, как правило, неразлучны друг с другом, здесь прослеживается тесная взаимосвязь одного процесса с другим.

В упрощенном виде химическая реакция по переработке глюкозы, являющейся основой жизнедеятельности клетки,

выглядит так: глюкоза-молочная-муравьиная-пировиноградная кислоты-углекислый газ и вода. При недостатке же кислорода вместо углекислого газа и воды образуется щавелевая кислота, которая, соединяясь со свободным кальцием, образует нерастворимую щавелевую кислоту — основу остеохондроза, артроза, склероза и т. п. При употреблении растительной пищи, где много органической щавелевой кислоты, являющейся единственной кислотой, растворяющей неорганическую щавелевую кислоту, вы одновременно занимаетесь профилактикой многих заболеваний. Видите, как все взаимосвязано в организме, в котором электролитные, микроэлементные и другие его составляющие должны находиться в равновесном состоянии!







## Как мы дышим?



Как мы дышим?

Наивный вопрос, а сколько здесь коварства, ибо в этом процессе заложены основы возникновения различных заболеваний. Существует множество способов создания управляемого волей человека дыхания, которые можно разбить на несколько групп (см. рисунок на с. 63): ***успокаивающее дыхание:*** нормальный вдох, продолжительный выдох, пауза в 2 раза короче, чем вдох; ***мобилизующее дыхание:*** продолжительный вдох, пауза в 2 раза короче, чем вдох, выдох нормальный, произвольный. Можно его делать так: вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую, вдох через правую и т. д. Для быстрой регулировки эмоционального состояния рекомендуется ***регулирующее дыхание***, предложенное В. К. Дурымановым, — спокойный, легкий вдох, пауза, такой же выдох, пауза, потом чуть довыдохнуть, пауза, и снова цикл повторяется. Продолжительность вдоха и выдоха — по самочувствию.

Кроме этого, Виталий Константинович Дурыманов обратил внимание на характер смеха, при котором мы выдыхаем рывками. Разделите вдох на 4 порции, пауза, и 4 порции выдоха. Еще лучше просто смеяться. Это успокаивающее дыхание способствует нормализации возбуждательных и тормозных процессов при расстройствах нервной, сердечно-сосудистой систем. Люди старшего поколения помнят, как после пения улучшалось общее самочувствие. При длительном и плавном выдохе уменьшается частота дыхания, в организме задерживается углекислота, которая снимает спазм сосудов, улучшает кровоснабжение органов, метаболические процессы, человеку становится хорошо. К этому добавляется чувство общности, духовного единения, когда собственное «Я» становится частью целого.

Не в уменьшении ли пения также кроется значительное ухудшение психологического климата между людьми в настоящее время? Нам это рассказал один знакомый, который был свидетелем следующей картины на званом обеде в Японии. Стихийно возникло желание спеть песню на родном языке. Руководитель японской компании спел любимую песню (у них в школе введены специальные уроки пения) и довольно длинную, а наши могли спеть «Подмосковные вечера» только один куплет, остальные... забыли. Вышел конфуз, который замяли очередным тостом за дружбу.

Наиболее простым является метод дыхания, предложенный вьетнамцами: глубокий вдох, пауза, активный глубокий выдох, пауза. При вдохе максимально надуть живот, при выдохе максимально втянуть.

Оригинальна методика (особенно она подходит людям, страдающим бронхиальной астмой), предложенная А. И. Сухановым. Суть ее в следующем. Сделать короткий быстрый вдох, как будто вы и не вдохнули и воздух попал только в нос, и задержать дыхание. Для усиления эффекта он рекомендует это делать сидя на коленях, руки сцеплены сзади. Не отрывая таза от пяток, сделать быстрый короткий вдох и, не дыша, медленно наклониться, коснуться лбом пола. В дыхание включить живот. При наклоне — выдох, при подъеме — вдох. Пауза.

Еще более оригинальный способ дыхания предложил К. Г. Вилунас, названный им «рыдающим». Особенностью такого дыхания является то, что вы делаете короткий неглубокий вдох, как при плаче, без паузы сразу же продолжительный выдох с звуками: «хооо», «фууу» или «ффф». Выдох делать до тех пор, пока приятно, причем воздух всегда продувается сквозь немного напряженные мышцы горла, гортани, губ. Автор считает, что это единственная в мире дыхательная система, возможная при дыхании не носом, а ртом. К сожалению, Вилунас не врач, но он должен знать, что длительное дыхание ртом нефизиологично, хотя эта методика, как и другие, дает эффект.

Проведенные исследования показали, что при задержке дыхания на вдохе создаются благоприятные условия для интенсивного усвоения кислорода. При этом давление в грудной полости становится положительным, а в брюшной — отрицательным. При задержке дыхания на выдохе идет более интенсивный процесс выведения из крови углекислоты и других продуктов обмена веществ, давление в груди отрицательное, в брюшной полости — положительное. Таким образом, грудная клетка и брюшная полость работают как насос, что способствует лучшему оттоку венозной крови от брюшных органов, нижних конечностей — к сердцу и ее лучшему насыщению в легких.

К. П. Бутейко обратил внимание, что люди в основном глубоко и часто дышат, а это, в свою очередь, ведет к заболеваниям. Предложенный им метод приводит к уменьшению вентиляции легких, а следовательно, к снижению вымывания углекислоты из тканей. В результате повышается концентрация углекислоты в тканях до нормы, снимается спазм сосудов, за счет чего улучшается состояние больных. Все очень просто. Многие из вас отмечали, что, выезжая из задымленного, загазованного города на природу, вы как бы пьянеете от свежего воздуха, начинаете дышать глубоко, а потом вам становится плохо, вплоть до потери сознания. Что с вами происходит? Свежий воздух — всегда хорошо, но вы должны знать, что дышать глубоко вредно: чем больше накачиваете в организм кислорода, тем больше удаляется углекислоты, тем больше спазм сосудов, тем быстрее наступает гипоксия, то есть организм испытывает недостаток кислорода.

Напомним вам, что когда ребенок находился в утробе матери, ему для нормального развития было достаточно парциального давления кислорода 38 мм (4,9–5%), а углекислоты — 52–66 мм (7,1–7,4 %). При рождении ребенок попадает в агрессивную для него среду, где кислорода в 4 с лишним раза больше, а углекислоты в 200–300 раз меньше. Вот почему в старину, да и сейчас в

деревнях после рождения ребенка первое время туго пеленают, ограничивая глубину его дыхания.

Отдадим должное К. П. Бутейко, который, основываясь на уже доказанных законах физиологии (новое — давно забытое старое), предложил довольно сложную систему тренировки, требующую расчетов. Однако она не панацея от всех бед. А как же тогда быть с методикой А. Н. Стрельниковой, которая рекомендует делать короткие глубокие вдохи в противофазе движений? Например, при наклоне туловища вперед мы, как правило, делаем выдох, а Стрельникова рекомендует в конце наклона делать быстрый короткий вдох. Кто прав? Как один, так и другой способ имеют свои преимущества, но оба требуют определенных навыков, тренировки.

В последнее время все больше обращается внимания на то, что любое заболевание связано с глубоким дыханием, гипервентиляцией. Вы замечали как дышит злой человек? Часто и глубоко. А когда вы слушаете чарующую музыку, прислушиваетесь к чему-либо? Вы затаите дыхание. Работает закон природы, только ему не надо мешать. Аутотренинг, медитация расслабляют и создают оптимальные условия для химических и биоэнергетических процессов.

Вместе с тем появился ряд направлений, связанных с глубоким дыханием, на которых следует остановиться особо. Основываясь на постулатах тибетской медицины, Леонард Опп (США) в 1970-х годах предложил метод частого дыхания без пауз, названный им ребефинг; в последующем тоже американец, С. Гроф, назвал этот метод холотропным дыханием.

Суть метода заключается в том, что в течение 1–2 минут вы делаете резкие, частые, глубокие вдохи при минимально пассивных паузах. Вымывая углекислоту, человек как бы теряет сознание, происходит переход на подсознательный уровень, перестает контролироваться тело. Естественно, это делается только под наблюдением инструктора, лежа, укрывшись одеялом. Более щадящим способом является частое дыхание (вдох) практически без

пауз. Во время такого дыхания человек «просматривает» свое рождение, «перемещается» в пространстве, то есть происходит разблокировка существующих при заболеваниях конфликтных процессов, сброс нервного напряжения. Такое свободное дыхание не совсем безобидно, и, хотя оно оказывает хороший эффект, увлекаться им не нужно, проводить его можно только под контролем знающего специалиста.

Нас приучили, что болезнь — всегда расслабление, а не нагрузка, с помощью которой как раз и происходит исцеление. Однонаправленная деятельность человека, профессиональная работа, спорт, диета приводят к перенапряжению какой-то системы. Другие недогружены и снижают свой энергетический уровень. Необходимо гармоничное развитие всех систем, которое в любой стрессовой ситуации способно помочь той из них, которая в этом нуждается, за счет мобилизации всех резервных возможностей организма.

Оригинальную методику дыхания предложил доктор Ю. Б. Буланов (Тверь). Сделать вдох, задержать дыхание и, когда появляется удушье, начать делать дыхательные движения с перекрытой гортанью. В это время продолговатый мозг, где находится центр дыхания, «думает», что в организм пошел воздух, но процесс гипоксии (нехватка кислорода) и избыток  $\text{CO}_2$  — гиперкапния — остаются, и к общему дискомфорту добавляется жар в лице, ногах, руках, во всем теле. Сердце начинает биться, появляется испарина, на глазах появляются слезы, кожа краснеет. Если в это время такое дыхание сразу не прекратить, то может случиться непроизвольное мочеиспускание и даже акт дефекации. После такого дыхания глубоко и часто дышать нельзя, а спокойно отдохнув минуты 3, снова дышите так в течение 15–20 минут. Тренировкой нужно довести задержку дыхания до 60 секунд и усиливать эту методику можно вращением головы, туловища, движением рук вперед-назад, делать приседания. Противопоказаний практически нет.



**Рис. 1 Типы дыхания**

Доктор философских наук, журналист, один из признанных народных целителей Ю. А. Андреев предлагает способ энергетической подпитки с помощью дыхания. Сделать вдох через нос, грудь поднимается, живот втягивается. Пауза. Медленно выдох через нос (рот), грудь опускается, живот расслабляется, пауза. После вдоха воздух как бы собирается в виде облачка вокруг

солнечного сплетения, а во время выдоха оно отправляется в тот орган, который вас беспокоит. Только нужно запомнить, что при вдохе в организм поступает воздух чуть прохладный, а выдыхаем мы теплый. Так вот вы по 3–5 раз это «облачко» будете направлять в больное место теплым, а 3–5 раз — прохладным. Получается что-то вроде контрастного душа: тепло-прохлада, идет тренировка даже на клеточном уровне, в результате чего восстанавливаются как окислительно-восстановительные процессы, так и биоэнергетика с последующим выздоровлением.







## Как же правильно дышать?



Как же правильно дышать?

Основываясь на физиологических механизмах дыхания, мы рекомендуем следующий способ, который не требует для освоения особых усилий (см. рисунок [6,7]).

Неглубоко вдохнуть, начиная с 1–2 секунд, пауза 1–2 секунды, медленно, неглубоко выдох 3–4 секунды, который должен быть всегда длительнее вдоха, пауза 1–2 секунды. Необходимо добиться, чтобы дыханий было не больше 6–8 в минуту. Если получается меньше, то еще лучше. Затем постепенно увеличивать время, но не глубину вдоха и выдоха, а паузы должны быть вдвое длиннее, причем дыхание должно быть поверхностным и редким, а соотношение вдоха и выдоха как 1:2, 3, 4. При дыхании включите диафрагмальное дыхание: вдох — надуть живот, выдох — втянуть, усилить тренировку можно так: выдох делать порционно, чем больше, тем лучше. Многие специалисты думают, что из-за уменьшения минутного объема дыхания может развиваться кислородное голодание. Этого не надо бояться. Минутный объем дыхания снижается до оптимальной величины, когда о дефиците кислорода не может быть никакой речи, что доказано доктором медицинских наук В. В. Гневушевым.

Конечно, освоение этого способа потребует определенных усилий, без этого не обойтись, но через 1–2 месяца такое дыхание перейдет на автоматический режим, чего трудно добиться другими способами.

И второе, чего вы не найдете ни в одном методическом пособии. После неглубокого выдоха (кому удобнее — вдоха) надо задержать дыхание настолько, насколько сможете. В течение 1–2 месяцев вы должны научиться за один раз задерживать дыхание на 30, 40, лучше на 60 секунд, а в сутки не меньше 30 минут, а еще лучше до

одного часа. Следует при этом запомнить одно правило, которое позволит вам лучше и быстрее научиться так дышать. Прежде чем вдохнуть, после задержки дыхания надо довыдохнуть, ведь в легких осталось еще много воздуха. Это позволит вам после задержки дыхания не дышать как паровоз, а практически сразу же сделать очередной цикл задержки дыхания. При рекомендуемых способах ликвидируется избыточное возбуждение дыхательного центра, вот почему вам будет легко дышать.

Задержка дыхания у нас в семье даже стала причиной разбора. Дело в том, что я перевел свое дыхание на «автомат»: непроизвольно задерживая дыхание до 3–4 минут.

Как-то раз Людмила Степановна будит среди ночи и спрашивает:

— Ты жив?

— А что случилось? — взглянув, я увидел в ее руке часы.

— Ты уже не дышишь 4 минуты! — говорит она.

— Ну и что? — ответил я.

— Как что, я думала, что ты умер!

— Я разве вечером тебе жаловался на здоровье?

— Нет.

— Послушай, сейчас мне приснился сон, что я нахожусь на пляже, где одни только женщины в различного рода купальниках и даже без них. Одна красивее другой. Представь себе, что в этот момент, млея от восторга, забыв сделать вдох (или выдох), я умру. Так это же прекрасно, с какими мыслями на подсознательном уровне уйду в иной мир. Вообще я постараюсь еще долго жить. Но если что случится, так тому и быть, но больше меня не буди.

Может быть, после этого она наблюдает за мной, как я сплю, но не будит.

Дышите так при ходьбе, в транспорте, на работе, во время отдыха. В начале освоения способа будут

отмечаться сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, нехватка воздуха. Не обращайтесь за помощью, через 1–2 недели вы заметите, что пульс становится реже, полнокровнее, кровяное давление снижается, самочувствие улучшается, работоспособность повышается. Конечно, в любом случае предварительно лучше посоветоваться с врачом, знакомым с физиологией дыхания. Если это не представится возможным, не торопитесь, медленно наращивайте секунды задержки дыхания, опасности в этом никакой нет. Чуть-чуть выдохнули (или вдохнули) — и не дышать, перед вдохом довыдохнуть. Конечно, вы можете провентилировать легкие, используя так называемое глубокое дыхание или вьетнамский метод. При этом во время вдоха надуть, а во время выдоха втянуть живот. Кстати, этот способ является хорошим тренингом для кишечника, массажа печени, поджелудочной железы, селезенки и других органов брюшной полости.

Предлагаемые способы не требуют никаких пересчетов, особых навыков, просты в освоении и проверены на большом количестве больных, в том числе и на тех, кто освоил метод К. П. Бутейко. Не надо оканчивать никаких курсов, тем более платить денег. Дышите на здоровье.

Еще одна рекомендация. Вы, наверное, замечали, что дети спят на животе? (Кстати, спать на животе — это своего рода лечение и профилактика храпа.) Работает механизм поверхностного дыхания, когда углекислота действует как успокаивающее снотворное средство. Как-то, правда, в зарубежной печати промелькнуло сообщение, что дети, которые спят на животе, во сне могут умереть. Причина здесь кроется в том, что голова ребенка находится в складках подушек, где накапливается углекислота, которая вместе с воздухом снова вдыхается. Вот почему необходимо спать на маленьких подушках, а не на таких, в которых можно, оказывается, не только утонуть, но и умереть.

Если вы живете в доме с лифтом, не пользуйтесь им. После очистки кишечника, печени, подойдя к 1-й ступеньке, чуть вдохните (или выдохните) и быстро идите,

не дыша, до того момента, пока можете. Остановитесь, довыдохните, успокойте дыхание. И снова в путь. Через 1–2 месяца вы будете на одном дыхании преодолевать 3–5 этажей, а то и больше. Главное — постепенная, но постоянная тренировка.

Одним из простых тестов на нормализацию дыхания является следующий: сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте. Если это сделаете не менее чем за 35 секунд (мужчины) и 25 секунд (женщины), то вы на правильном пути и многие проблемы со здоровьем уже преодолели.

Еще два теста на оценку состояния дыхательной системы:

\* **Проба Штаге.** Сидя расслабьтесь, сделайте максимально глубокий вдох, затем такой же выдох, затем сразу же спокойный вдох и задержите дыхание: в норме это должно быть 40–45 секунд.

\* **Проба Генча.** Сделать глубокий вдох, выдох, еще вдох, затем спокойно выдохнуть не до конца и задержать дыхание. Если задержка меньше 34 секунд — неудовлетворительно, 35–39 секунд — удовлетворительная реакция, больше 40 секунд — хорошая.

Как утверждают некоторые ученые, лучше дышать носом. Такое дыхание способствует ионизации кислорода, который при этом приобретает отрицательный заряд, благодаря чему процесс образования оксигемоглобина в легких происходит легче. Помимо этого воздух, проходя через носоглотку, нагревается, что служит профилактическим средством от простудных заболеваний. То же самое делают собаки, куры, которые в холодное время дышат через шерсть, перо.

Вдох лучше делать через нос еще и потому, что здесь находятся рецепторы, отвечающие за тонус мускулатуры бронхов и ритма дыхания. Слизистая носа, мерцательный эпителий, волоски выполняют очищающее, увлажняющее и согревающее действие.

При беге вначале трудно дышать, мы просто не умеем это правильно делать. Этому можно научиться следующим образом. Лечь на спину, на живот поставить банку с водой, а на грудь книгу и дышать так, чтобы книга и банка поднимались одновременно, а затем поднимается только банка. Через 1–2 недели вы освоите принцип брюшного дыхания, что будете делать в автоматическом режиме.

Выдох лучше делать через рот — меньше сопротивления воздуху. У кого затруднено дыхание носом, обращайтесь к врачу — это патология.

Особо следует остановиться на курении. Во сколько государству обходится курящий человек? Академик Ф. Углов подсчитал, что на годовое производство папирос, сигарет уходит около 30 тыс. т меда, 19 тыс. т розовой эссенции, 700 т мятного масла. А самые плодородные земли, а труд людей? С одной стороны, для государства это выгодная культура, с другой — то же государство вылетает в трубу из-за потерянного здоровья курильщиков, снижения производительности труда, от преждевременных смертей, искалеченных детей и т. п. Какой-то детский сад получается. С одной стороны, все говорят о необходимости сохранения здоровья людей, с другой — создаются условия их гибели, и в результате получается громадный минус. Не зря за рубежом антитабачная и антиалкогольная кампании стали общегосударственными. Проведенными исследованиями установлено, что при выкуривании 10 сигарет в день в первые два года в организме остается около 2 кг зольных остатков. К 10 годам курения — уже около 4 кг, а к 20 — около 6 кг. Все это ведь надо где-то разместить. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток, что увеличивает сопротивление потоку необходимых веществ и эвакуации отработанных продуктов. Причем, чем раньше начал курить человек, когда идет интенсивный рост, закладывается фундамент здоровья, все жадно впитывается, тем пагубнее последствия. Как правило, такое раннее «взросление» вместе с курением и принятием спиртных напитков очень скоро приводит к

расплате в виде различных заболеваний, бездетности. Особенно опасно курение для подростков и женщин. Все знают, что курение не добавляет ни здоровья, ни ума, но продолжают получать это сомнительное удовольствие. А ведь это своеобразный вид наркомании в масштабах государства.

Курение — это уменьшение роста, особенно если родители были маленькие; бесплодие, внезапная смерть от остановки сердца, наступление раннего атеросклероза, нарушение обменных процессов и многое другое. Закон о вреде курения сейчас принят во многих странах, считающих себя более или менее цивилизованными, кроме нашей страны. Сегодня население планеты составляет более 6 миллиардов, а курильщиков 1,1 миллиарда, умирает же более 3 миллионов человек (вскоре эта цифра достигнет 10 миллионов), основной причиной смерти которых является табак, наркотики, вино. Отмечено, что чем ниже уровень доходов населения, тем больше курящих. Если в западных странах число курящих мужчин постепенно снижается, то в нашей стране наоборот: реклама привлекает к курению, особенно молодежь, в том числе и женщин, что особенно пагубно скажется на новом поколении. Социально-экономическое напряжение в стране — это постоянные нервные, физические и другие нагрузки, и наши соотечественники курят не столько для удовольствия, сколько для снятия напряжения, ибо снять стресс больше нечем. Если раньше энергия молодости уходила на занятия спортом, различными увлечениями, то сейчас все сведено на нет, и в ближайшем будущем ни в одной социальной программе ничего подобного не предусматривается (кроме Москвы).

Можно только возмущаться узостью и косностью системы, гробящей молодых людей, например, призываемых в армию. Это тот возраст, когда уже заканчивается формирование организма — фундамента будущей жизни. И на таком фоне, с помощью норм удовольствия, фактически все мужское население превращают в больных людей, заставляя их курить. Какая

узаконенная дикость, направленная на медленное убийство людей!

Что происходит при курении? Нужно заметить, что микроэлементы в организме находятся в ином физическом состоянии, чем в природе. Например, трехвалентное железо способствует замедлению химических реакций и процесса обновления клеток, то есть одряхлению организма. Чтобы этого не происходило, с помощью витамина С трехвалентное железо превращается в двухвалентное, которое уже является животворным началом деятельности клеток. Известно, что в основе живого лежат порфирины, которые не могут образовываться без железа. Взять тот же гемоглобин, в котором «глобин» — белок, а «гем» — порфирин. Как известно, железо имеет большое родство с кислородом, из-за чего железо на воздухе быстро ржавеет. Так вот, железо гема в легких присоединяет к себе кислород и с кровью в виде оксигемоглобина переносит его к клеткам. В работающей клетке кислород расходуется в процессе сгорания питательных и других веществ, в результате чего образуется избыток углекислоты. Так как углекислота имеет с железом еще большее родство, чем кислород, то железо быстро освобождается от кислорода и соединяется с нею, а затем с кровью доставляет углекислоту в легкие, откуда она выбрасывается в атмосферу. Вам теперь становится понятным, почему курение опасно для здоровья?

Гем, имея большее родство с угарным газом, чем с кислородом, при курении захватывает его в легких в первую очередь и, образуя карбоксигемоглобин, с кровью несет туда, где клетки и так задыхаются от избытка углекислоты. Работая в таком жестком режиме, клетка постепенно перерождается в бескислородной среде, что способствует размножению анаэробных раковых клеток. Возбужденные атомы клетки, вступая в химическую реакцию со свободным молекулярным кислородом, образуют свободные радикалы, ведущие к гибели клеток, что доказал своими исследованиями академик Н. М. Эмануэль.

Кроме этого, только курение уничтожает 30 и более процентов витамина С (и других витаминов, конечно), отсутствие которого играет громадную роль в развитии в том числе онкологических заболеваний, не говоря уже о блокировке и зашлакованности всех элементов клетки и ее генетического аппарата. Задумайтесь, стоит ли минута удовольствия от выкуренной сигареты того, что происходит в организме, и тех последствий, которые вас ожидают?

Доказано, что прием алкоголя несовместим с курением. Дело в том, что спирт обладает свойством универсального растворителя, и токсические вещества, содержащиеся в табаке, оседают еще больше, в том числе в сердечной мышце. При этом, конечно, нарушается ход биохимических и энергетических реакций, истощая запасы углеводов (гликогена), разрушаются белковые молекулы, участвующие в работе генетического аппарата клетки и образовании гормонов. Зачем же после всего этого обращаться к врачу, надо просто осознать причину собственного недомогания и бросить курить.

Мы замечаем и возмущаемся тем, что вокруг нас дымят трубы, но не замечаем, что табачный дым — один из главных загрязнителей вдыхаемого воздуха. Курение вредно не только для курильщиков, **но и для окружающих их людей**. Для детей родители являются авторитетом и примером во всем. Так вот, у курящих родителей дети в 8-10 раз чаще курят, чем у некурящих. У курящих людей, да еще отягощенных тяжелой экологической обстановкой, все больше находят в организме избыточное количество тяжелых металлов: свинца, кадмия, ртути, хрома, никеля и др. Например, избыток свинца — это заболевания нервной, костной системы. А взять тот же кадмий, являющийся антагонистом цинка, без которого не могут нормально протекать более чем 200 ферментных процессов организма? Не удивляйтесь, если у того, кто курит или кто общается с курильщиками, обнаружат нарушения нервной, выделительной систем, особенно почек, различного рода кожные заболевания (дерматиты,

экземы, псориаз и т. п.), аллергические реакции, заболевание поджелудочной железы и т. д.

Спрашивается, есть ли смысл отравлять себя и окружающих, а потом искать врачей, платить им деньги за подчас безрезультатное лечение, которое в действительности полностью зависит от вас самих? ***Курение должно быть особенно несовместимым с деятельностью врача и учителя, которые своим примером должны пропагандировать здоровый образ жизни.*** Посмотрите, что делается в больницах. Нам представляется, что ***курящего человека лечить нельзя***, ведь если он сам губит свое здоровье, то почему государство должно его лечить, да еще бесплатно?

Вы, вероятно, обратили внимание на красочно оформленную рекламу «Свидание с Америкой», на которой предлагается «Мальборо», а Минздрав предупреждает о том, что курение опасно для жизни? Но вы, конечно, не знаете, что за подобную рекламу в США полагается громадный штраф, если даже за брошенный окуроч там штраф в 1000 долларов, а курение в общественных местах вообще запрещено. Только в государстве, где не дорожат здоровьем своих граждан, возможно подобное, в том числе и в системе здравоохранения. Достаточно посмотреть в телепередачах любую встречу артистов, различных государственных деятелей, а они должны быть образцом нашей культуры — элита, как убеждаешься в их бескультурье. Необходимо добиться того, чтобы люди поняли действительный вред курения, пьянства, что должно стать общегосударственной задачей. Следует также отметить, что во вдыхаемом воздухе курящего образуется очень много свободных радикалов, а в выдыхаемом — их нет. Куда они делись? Да остались в организме, что, как сегодня уже вполне доказано, способствует более быстрому старению организма и образованию онкологических заболеваний.

Академик С. Федоров лишний раз доказал, что русский человек может и не курить, и не пить, если он увлечен своим делом, за которое получает столько, сколько заработал, а не какие-то мифические гроши. При системе,

когда один производит, а другой, не участвуя в сфере производства материальных благ, их распределяет, львиную долю забирая себе, человек здоровым не станет, а поневоле закурит и будет пить. ***Но, несмотря на социальную неустроенность, если вы хотите быть здоровым, перейдите на раздельное питание, научитесь нормально дышать, тогда путь к здоровью будет вам открыт.***

Здоровый человек оптимистично встречает все жизненные передраги, и во времена нарождающегося рынка ***здоровье*** выступает как один из важных экономических рычагов. ***Оно очень дорого стоит.***

В заключение откроем секрет, что те, кто предлагает различные типы дыхания, вводят вас в заблуждение, конечно, кроме нас. Это смелое утверждение основано на том, что я за первые 5 лет работы в космонавтике создал не только метод оценки, но и оптимальные способы дыхания как неспецифического средства опосредованного влияния на нормализацию обменных процессов, устраняющего имеющееся или с профилактической целью предупреждающего возможные заболевания, чему была посвящена моя кандидатская диссертация применительно к задачам космической медицины. Важно еще то, что научными руководителями этой работы были крупнейшие ученые в области физиологии и патологии дыхания, такие как Б. Е. Вотчал и Л. Л. Шик.

Если с возрастом физиологические показатели у практически здоровых людей меняются незначительно, то такой показатель, как концентрация углекислого газа в артериальной крови, вместо 6–6,5 % существенно снижается и доходит до 4–3,5 %. Именно этот показатель является доминирующим в возникновении спазма мелких сосудов, капилляров. Но, оказывается, природа все предусмотрела для нормального функционирования всех систем независимо от возраста.

Как ни странно, но ни в одном издании, посвященном дыханию, нет того, что вы знаете и без чего не можете прожить. Надо просто вспомнить, как вы дышите,

например, при разговоре: быстрый вдох и медленный выдох. А пение, где еще больше соотношение вдоха к выдоху. Для чего это делается? Да чтобы снять внутреннее напряжение и на фоне незначительного сопротивления повысить давление в грудной полости, что улучшает выделение отработанной углекислоты и поддерживает ее концентрацию в клетках на физиологическом уровне, снимая спазм, улучшает газообмен, утилизацию кислорода. Будете смеяться, что всегда заразительно для других, или рыдать (плакать иногда тоже полезно, но это не вызывает положительных эмоций у других), это вы уж выберете сами, но результат будет один — нормализация обменных процессов, улучшение общего состояния, вплоть до выздоровления. Только при дыхании включайте брюшной пресс: при вдохе — надуть, при выдохе втянуть живот, или выдох делать порционно: чем больше, тем лучше. Диафрагмальное дыхание — это лимфатическое сердце, чем оно лучше работает, тем лучше идет перекачка жидкости организма снизу вверх, обеспечивает одновременный массаж всех внутренних органов, нормализацию кровообращения органов тазовой, брюшной областей и нижних конечностей.

Дышите так, как указано на рисунке [6, 7], суммарно от 30 до 60 минут в сутки, в остальное время дышите, как хотите.

Говоря о дыхании, нельзя не сказать о таком явлении, как ионизация воздуха. Дело в том, что воздух, как и все материальные объекты, имеет электромагнитную природу, состоящую из отрицательных и положительных зарядов. Клетка, как энергоинформационная система, имеет на своей мембране с наружной стороны положительный, а с внутренней — отрицательный заряд, которые, изменяясь как по величине, так и по полярности, могут привести клетку к разбалансировке и заболеванию. Поддерживая электромагнитное состояние клетки на оптимальном физиологическом уровне, можно не только предупредить, но и избавиться от имеющихся болезней. Как известно, все болезни имеют разные причины, но течение у них у всех одинаковое, так же, как и назначаемое лечение. Все

дело в заряде на мембранах клетки: пока он высок, клетка здорова, молода, при снижении ее потенциала или изменении полярности — больна. Величайшая заслуга русского ученого-космиста, основателя гелиотерапии Александра Леонидовича Чижевского в том, что он, изучая свойства воздуха, доказал — отрицательные ионы оказывают благотворное, а положительные — крайне негативное воздействие на организм. Чижевский не только сделал открытие, но и осуществил свою идею в создании электроэффлювиальной лампы, работающей, как разряды молнии. Он обратил внимание, что во время грозы у водопада, у бурлящей воды, в горах воздух насыщен отрицательными ионами, которые оказывают универсальный положительный эффект. В то же время пребывание в помещениях, где много затхлого воздуха, электроприборов (кондиционеры, компьютеры и т. д.), приводит к медленному (или быстрому) снижению биопотенциала клеток и соответственно заболеваниям: снижение защитных сил организма, повышение вязкости крови (инсульт, инфаркт), подавленность, раздражительность, ухудшение самочувствия, сна, что в целом приводит, при прочих равных условиях, к увеличению смертности. Вот почему в таких помещениях необходимо использование **люстры Чижевского**, создающей своего рода «витамины воздуха» — отрицательные аэроионы, или искусственные водопады, а кондиционеры, которые, стерилизуя воздух, медленно приводят к заболеваниям, должны обязательно снабжаться аэроионизаторами. Если суммировать действие отрицательных ионов на организм, то оно сводится к следующему: повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам, улучшение умственной и физической работоспособности, кроветворения, обменных процессов, рост и развитие, особенно ослабленных детей, ускорение процессов реабилитации и многое другое.

Только необходимо правильно пользоваться люстрой Чижевского: хорошо проветрить комнату, закрыть форточку, включить на 20–30 минут люстру и выключить. Это повторять каждые 2–3 часа. Если у вас люстра будет включена при открытой форточке, то она работает как

насос и вся грязь атмосферы будет не только в комнате, но и у вас в легких.

Эта информация для тех, кто уже имеет люстру Чижевского. На самом деле, с физической точки зрения благие намерения Чижевского выглядят несколько иначе. Вот что говорит в своей книге «Интегральная медицина» (СПб., 1996 г.) Н. И. Фомин, который на стыке медицины и физики создал довольно большой перечень оригинальных устройств, помогающих человеку избавиться от многих проблем со здоровьем. «Люстра Чижевского содержит две принципиальные ошибки, сводящие метод на нет. Первая ошибка в том, что отрицательный электрод (катод) помещается над головой, нейтрализуя напряженность статического электромагнитного поля (СЭП) Земли, то есть подавляет водителя ритма активности клеток организма. Вторая ошибка заключается в следующем. Катод, по задумке автора, — игольчатый: для концентрации и стекания благотворных отрицательных ионов. Однако на самом деле все обстоит иначе. Отрицательные ионы не поставляются электродом. Они появляются в процессе ионизации, то есть разрыва молекул воздуха на положительно заряженные катионы и отрицательно заряженные анионы. После разрыва молекул катионы устремляются к катоду, а анионы к аноду. В пространстве между электродами, где помещен человек, в любой единице объема находится примерно одинаковое количество анионов и катионов. И если в паспорте прибора написано, что на расстоянии от катода в 1 м в 1 см<sup>3</sup> воздуха столько-то тысяч отрицательно заряженных ионов, улучшающих состояние человека, следует учитывать, что в том же объеме столько же и положительно заряженных ионов, ухудшающих состояние. Из-за допущенных ошибок этот и другие аппараты для франклинизации не в состоянии создавать электронный ветер, наоборот, формируют ионные потоки. Стало быть, человек дышит сильно ионизированным агрессивным воздухом и полезность его для здоровья сомнительна».

Вероятнее всего все дело в том, что без положительных и отрицательных процессов в природе ничего существовать не может, только они должны находиться в равновесном состоянии. Однако с развитием цивилизации человек загнал себя в банку Фарадея, в которой изменена электромагнитная составляющая, когда положительных аэроионов больше чем отрицательных, в результате чего клетка, теряя заряд на мембране, становится уязвимой для любого повреждающего фактора. Вот почему при наличии в воздухе и положительных, и отрицательных аэроионов, исходящих от люстры Чижевского, клетка, восполняя дефицит отрицательных аэроионов, восстанавливает свою работоспособность.

Только не забудьте чаще проветривать комнату и делать влажную уборку.

Чем вы ближе к природе, тем больше получаете отрицательных аэроионов.

Итак, здоровье не только находится в ваших руках, зависит от питания, но и ***небезразлично к тому, как мы дышим и чем.***

Дыхание — совокупность постоянно протекающих в организме физиологических процессов, в результате которых он поглощает из окружающей среды кислород и выделяет углекислый газ и воду. Дыхание обеспечивает газообмен, являющийся необходимым звеном обмена веществ — основного свойства всего живого. Воздействие бани на функции дыхательных органов значительно и положительно. С самого прихода в баню наиболее интенсивному раздражению теплом подвергаются слизистые оболочки дыхательных путей. При вдыхании горячего воздуха возникает температурное раздражение, которое прежде всего затрагивает слизистые оболочки в верхней части и над альвеолами, в особенности наиболее высоко лежащие дыхательные пути. Происходит усиление влагообмена. В это время легкие работают как своеобразный кондиционер, охлаждая вдыхаемый горячий воздух за счет испарения влаги с поверхности альвеол. Это — один из путей теплоотдачи.

После бани лучше дышится. И не только потому, что основательно прочищаются поры, но и благодаря усилившемуся кровообращению, которое, в свою очередь, стимулирует кожное дыхание. Чувствуешь себя легко и свободно.

Баня — прекрасная тренировка дыхания. Горячий увлажненный воздух — своеобразный раздражитель. Он воздействует и на гортань, и на слизистые оболочки носа. Поскольку нашим органам требуются новые порции кислорода, дыхание учащается, становится глубже, а это, в свою очередь, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах. Вентиляция легких по сравнению с показателями до бани возрастает более чем в 2,5 раза. После банной процедуры потребление кислорода увеличивается в среднем на одну треть. И опять же все это связано с активизацией кровеносной системы. Ведь кровь — незаменимый «транспортёр» кислорода. Эритроциты (их в крови человека в среднем 25 триллионов) вместе с гемоглобином, находящимся в их составе, несут кислород от клетки к клетке. Эритроциты называют «микроскопическими легкими». Академик И. Р. Тарханов доказал, что после банной процедуры количество эритроцитов и гемоглобина увеличивается. Новейшие исследования подтвердили это открытие русского ученого. Кстати, под влиянием банной процедуры увеличивается количество не только эритроцитов и гемоглобина, но и лейкоцитов — белых кровяных шариков, пожирателей микробов.





## Действие бани на дыхательную систему

Легкие осуществляют газообмен с окружающей средой, поглощают необходимые для жизнедеятельности газы и выделяют отработанные. Легкие принимают на себя первый удар микробов, вирусов, частиц пыли, выхлопных газов, всего того, что постоянно находится в воздухе во взвешенном состоянии. Как кожа является барьером между организмом и внешней средой, так легкие выполняют ту же охранную функцию изнутри. Органы дыхания, включающие в себя нос с носовыми ходами, трахею, бронхи, многочисленные бронхиолы и альвеолы, имеют огромную поверхность: при глубоком вдохе — более 100 м<sup>2</sup>. Легкие, так же как и кожа, являются одной из наиболее крупных и активных желез в организме человека, так как многочисленные железы, рассыпанные на поверхности легких, представляют собой колоссальную «трудовую армию», вырабатывающую вещества, необходимые для обезвреживания тех вредных компонентов вдыхаемого воздуха, которые в легкие попадают.

Поверхность легких и их кровеносная система обуславливают испарение значительного количества влаги, нагретой до температуры тела. Процессы теплопроводения при контакте крови через тонкие стенки капилляров с воздухом в легких (особенно при их расширении) также играют определенную роль в процессах теплоотдачи. В жарких условиях все это приводит к значительному усилению кровообращения в связи с перераспределением крови от внутренних органов к коже и легким. Насыщение водяными парами способствует обмену альвеолярного воздуха, улучшает деятельность слизистой оболочки дыхательных путей вследствие конденсации на ней водных паров, влияет на терморегуляцию тела путем потоотделения и т. д. Под влиянием парной повышается потребление кислорода и

увеличивается выделение  $\text{CO}_2$  в 100 раз больше, чем в атмосферном воздухе.

В парных и суховоздушных банях изменяются показатели функциональной деятельности органов дыхания. Отмечается урежение дыхания в первые минуты после входа в баню, углубление и учащение дыхания в дальнейшем. Жизненная емкость легких, сила вдоха и выдоха повышаются в суховоздушных банях и уменьшаются в парных. После бани увеличиваются окружность и экскурсия грудной клетки. Газообмен в легких усиливается во время пребывания в парных банях. После бани вентиляция легких уменьшается, но улучшается диффузия газов и функциональные показатели органов дыхания, остальные параметры возвращаются к исходным величинам.

Баня же создает возможность одновременно проводить ингаляции фитонцидами, эфирными маслами, аэроионами за счет проникновения в глубинные отделы легких пара при плескании на раскаленные камни отваров и настоев различных лекарственных трав, кваса, пива, минеральной воды, вдыхании аромата от распаренного березового или другого веника.

Баня, благодаря воздействию горячего воздуха на слизистую оболочку полости носа, уменьшает отеки слизистых, оказывает подсушивающее дегидратационное действие и тем самым уменьшает выделение секрета из носа. Тепло способствует релаксации тканей внешних дыхательных органов, улучшает подвижность сегментов позвоночника и реберно-позвоночных суставов, расслабляет связочные структуры, напряженные дыхательные мышцы и т. п. Важным эффектом бани является расширение бронхов. В результате локальной релаксации дыхательных органов дыхание становится частым и глубоким.

Баня является прекрасным средством профилактики острых респираторных заболеваний. При высоких температурах микробы и вирусы погибают, а активизация деятельности органов дыхания, эндокринной системы,

повышение реактивности организма ведут к его мобилизации для победы над инфекцией. По данным финских медиков, среди людей, регулярно посещающих баню, частота простудных заболеваний значительно меньше. При уже возникших заболеваниях, после нормализации температуры, парная помогает снять отек слизистых носа, бронхов, уменьшить явления бронхоспазма, расслабить напряженную мускулатуру» вывести лишнюю жидкость из организма, усилить кровоток, поднять реактивность организма.

Баня занимает определенное место в лечении хронического бронхита и бронхиальной астмы. В этих случаях она оказывает комплексное воздействие на локальное воспаление слизистой оболочки и бронхоспазм.

**Противопоказания к посещению парной при заболеваниях дыхательных путей:**

- острые вирусные заболевания дыхательных путей;
- острые специфические и неспецифические воспаления дыхательного тракта;
- бронхоэктатическая болезнь;
- хронические декомпенсированные респираторные заболевания с перегрузкой сердца;
- злокачественные опухоли или метастазы.







## **Мышцы**



Более 100 лет назад русские ученые И. П. Щелков и Т. К. Заллер сделали открытие, что при работе в скелетных мышцах кровообращение усиливается в 60–80 раз, в то время как, например, в мозгу и желудочно-кишечном тракте только в 8-10 раз. Столь большая потребность мышц в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. Из законов физики известно, что излишняя нагрузка, например на двигатель, приводит к его быстрому изнашиванию. Отсюда следовал вывод: при заболеваниях сердца, сосудов необходим охранительный режим. Вместе с тем, как показала практика, те больные, которые не придерживались режима ограничения двигательной активности, быстрее восстанавливали свое здоровье.

В чем тут дело? В настоящее время доказано, что скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются с определенной частотой, воздействуя на расположенные рядом сосуды, в частности на капилляры, которые как раз и являются действительно насосом на стыке между сердцем и венами, работающим в 2–3 раза сильнее, чем само сердце. А так как мышц в организме человека более 500, то всасывательно-нагнетательная функция мышц огромна, она была названа «периферическим сердцем».

Включая в активную работу мышцы, «периферическое сердце» одновременно заставляет более интенсивно работать и мозг. У животных, которые подвергались физическим нагрузкам, в мозгу наблюдались более развитая сеть кровеносных сосудов и более густая нервная система, чем у находившихся в состоянии обездвиженности. Электрофизиологические исследования, проведенные на пожилых людях, подтвердили, что у людей, занимающихся спортом, бегом трусцой, активность волн мозга была аналогичной активности людей молодого возраста.

Тренировка мышц, связок — это не только помощь сердцу, но и органам, позвонкам, сочленениям, которые при этом берут часть функций на себя, предохраняя организм от чрезмерных статических и динамических

нагрузок и резких движений. Физические упражнения, массируя мышцы, одновременно массируют связки, хрящи, диски, улучшают их кровоснабжение, а следовательно, они дольше не теряют упругости и не стареют, и получается, что они лечат сами себя. Только нужно не лениться, ибо в движении — ваше здоровье.

***Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации.*** Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточную мышцу, вот почему вы идете, сидите опустив плечи, а она имеет энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Если даже сама по себе мышца не развита, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность капилляров, этого «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка сердца, тем скорее восстанавливается его функция. Возраст при этом не играет никакой роли, нужна только постепенность и последовательность увеличения нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются). Все это стало широко известно только в последнее время.

Иными словами, физическая тренировка оздоравливает не только тело, но и мозг. Это лишний раз служит доказательством взаимосвязи и взаимозависимости всех органов и систем организма. В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути не только профилактики, но и лечения заболеваний.

Изучая влияние бани на организм, медики пришли к выводу, что горячий воздух, вода и особенно похлестывание веником, являясь активными раздражителями, способствуют возвращению максимальной работоспособности утомленным мышцам. Эффект бани особенно усиливается, если к этому перечню воздействий на мышцы добавить массаж, который проводится после посещения парилки.

Однако и здесь необходимы мера и умение приспособиться к банной процедуре. При чрезмерно длительном пребывании в парилке эффект оказывается

обратным. Наблюдается снижение мышечной силы, появление усталости, уменьшение работоспособности. То же нежелательное воздействие оказывает на мышцы и баня с высокой влажностью.

Тепло особенно способствует расслаблению мышц, благодаря чему снимаются боли и симптомы утомления.





## Действие бани на мышечную систему



Все многообразие движений — этого универсального проявления жизнедеятельности организма, основного средства его приспособления к окружающей среде — обеспечивают мышцы. Издавна известно и подтверждается наукой, что баня служит активным раздражителем, способствующим профилактике заболеваний, лечению, максимальному восстановлению и повышению работоспособности утомленных мышц.

Существует три вида мышц: поперечно-полосатые (скелетные), гладкие и сердечная. Поперечно-полосатые мышцы составляют 40 % веса тела, а у спортсменов — более 50 %. Поперечно-полосатые мышцы — активная часть двигательного аппарата. Они поддерживают позу тела (сидение, стояние), перемещают его в пространстве (ходьба, бег, плавание), благодаря им осуществляются дыхательные движения, движение глаз, жевание, мимика лица и др.

Мышца является не только рабочим, но и рецепторным чувствительным органом. В ней находятся собственные чувствительные аппараты, называемые проприорецепторами. Информация от мышечных рецепторов по восходящим путям спинного мозга поступает в верхние отделы ЦНС, включая кору головного мозга. Таким образом, при осуществлении любого, как произвольного, так и непроизвольного движения от рецепторов мышц, сухожилий и суставов в спинной мозг поступает поток афферентных импульсов, которые изменяют состояние клеток спинного мозга.

При регулярном посещении бани слаженность всей цепи нервно-мышечного аппарата улучшается. Движения выполняются более скоординированно и меньше затрачивается энергии для их выполнения. Баня оказывает значительное влияние также на

окислительно-восстановительные процессы в мышцах, увеличивая приток кислорода и улучшая ассимиляторную функцию клеток мышечной ткани.

В спортивной и лечебной практике используются банные процедуры, которые обеспечивают значительный приток артериальной крови к мышцам и тем самым помогают снять мышечную усталость, активизировать восстановительные процессы в мышцах, восстановить их работоспособность.

Баня утомленным мышцам показана после физической работы, а также во время соревнований с целью снятия напряжения. В этих случаях баня вызывает чувство бодрости, уменьшает мышечное утомление. Нередко в утомленных мышцах в связи с накоплением молочной кислоты появляются болезненные ощущения, понижается эластичность, что способствует возникновению травм. Баня снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими и эластичными, восстанавливает их работоспособность.

Однако не во всех случаях баня дает положительный эффект. Так, после бани с высокой влажностью в парной (80-100 % при температуре воздуха 60–70 °С) в первые часы наблюдается снижение мышечной силы, появление чувства усталости, слабости, ухудшение настроения и понижение работоспособности; через 10–15 часов работоспособность снова повышается.

Если же в бане был сухой воздух, то есть температура 90-110 °С при влажности 10–25 %, и спортсмены посещали парную через 10–12 минут после тренировки в 2 захода по 3–4 минуты с перерывом между заходами 5-10 минут (да еще принимали процедуру в горизонтальном положении), сила мышц кисти уже через 1–2 часа возрастала на 1 кг 200 г. При этом и вечерняя тренировка проходила отлично.

Но если температура в сауне превышала 120 °С (при прочих равных условиях), сила мышц почти не увеличивалась. А при температуре 60–70 °С и влажности воздуха 60–80 % и больше сила мышц даже понижалась!

Спортсмены чувствовали себя вялыми, не отдохнувшими, и вечерняя тренировка была неудачной.

Баня не только (как это традиционно считается) средство снятия утомления, восстановления работоспособности, но и специфическая форма тренировки мышц, улучшения эластических и энергетических процессов в них, повышения функциональных возможностей — увеличения силы, выносливости. При этом баня обеспечивает не только избирательное воздействие на поверхностно расположенные мышцы, но и на более глубоко лежащие, что приводит к положительным функциональным и структурным изменениям в прогретых мышцах. В основе увеличения мышечной силы лежит особый миофибриллярный тип рабочей гипертрофии с преимущественным увеличением в распаренных мышцах сократительных элементов (миофибрилл) при уменьшении саркоплазматических пространств. В этом случае прирост мышечной силы в результате парения происходит при относительно небольшом увеличении объема распаренных мышц и уменьшении толщины кожножирового слоя над ними. Такой эффект тренировки позволяет использовать данный метод бани и как средство общеукрепляющей оздоровительной методики для людей пожилого возраста.

Баня широко используется с лечебной целью при различных заболеваниях и повреждениях нервно-мышечного аппарата.

Людам, страдающим заболеваниями нервно-мышечного аппарата, нужно быть очень осторожными при использовании процедур — применение холода может вызвать обострение, желательно, чтобы во время приема водных процедур холодная вода не попадала на больной участок тела. Люди, постоянно принимающие медикаменты: анальгетики, противоревматические, противовоспалительные средства, а особенно гормоны, должны быть предельно внимательны к своему самочувствию во время пребывания в бане, так как у них реакция организма на высокие температуры может протекать непредсказуемо.







## **Обмен веществ**



Баня активно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение из организма мочевины, молочной кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. Как известно, при физической нагрузке в мышцах образуется молочная кислота, которая создает ощущение усталости. Установлено, что в бане ускоряется вывод из организма молочной кислоты. Поэтому непродолжительная банная процедура способствует более экономному выполнению очередной нагрузки.

Под воздействием банного жара в коже образуются ценные продукты белкового обмена, которые током крови разносятся по всему организму.

В бане увеличивается объем дыхания и потребление кислорода тканями.

Происходит мобилизация защитно-приспособительных механизмов организма, ведущая к нормализации функций. Все это позволяет применять баню как мощное восстановительное, профилактическое, закаливающее, оздоравливающее средство.

Любители попариться судят об обмене веществ в парилке в первую очередь по потоотделению, по потере веса. Потоотделение — физиологический процесс. Испарение воды с поверхности кожи выполняет важную роль, избавляя тело от перегрева. Чем выше температура воздуха, чем он суше, тем больше организм отдает лишнего тепла, чтобы поддержать постоянную температуру тела, тем больше выделяется пота. Именно с потом из организма выводятся продукты распада.





## **Влияние условий бани на обмен веществ и системы внутренней секреции**



Банная процедура активно влияет на газовый, минеральный и белковый обмен, усиливая выведение из организма солей натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых веществ, мочевины, мочевой кислоты. Это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма в целом. Установлено и положительное воздействие парной на скорость удаления из организма молочной кислоты после мышечной нагрузки.

В основе данного механизма лежат сложные и взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные и нейроэндокринные процессы, регулируемые высшими отделами центральной нервной системы. А начальным звеном в цепочке этих реакций является все же раздражение различных рецепторов горячим воздухом, водой разной температуры, пощипывание веником и т. п.

Баня активизирует обменные процессы, при этом следует различать тот метаболизм, который находится под влиянием повышенной температуры, и обменные процессы, обусловленные охлаждающими процедурами. Пребывание в парной с горячим воздухом по своему физико-химическому действию неизбежно приводит к интенсификации обмена веществ. В соответствии с правилом, согласно которому скорость реакций зависит от температуры, интенсивность метаболизма увеличивается в подогретых тканях. А разогреваются, хотя и в различной степени, все органы. Наряду с этим возникают связанные с функционированием различных органов различия в интенсивности метаболизма, в зависимости от специфической деятельности рассматриваемого органа, например, учащается сердцебиение, усиливается потоотделение.

Охлаждение после парной также может способствовать усилению обмена веществ. При этом включается терморегулирующая система, срабатывают химические механизмы тепловыделения, особенно при использовании более активных форм охлаждения (погружение в снег, купание в холодной ванне). Повышение энергетического обмена затрагивает в этом случае в первую очередь мышцы и печень как важнейшие органы, выделяющие тепло. Интенсификация метаболизма прежде всего активизирует замедленный обмен веществ в определенных тканевых комплексах и в меньшей степени позволяет сбросить излишний вес. Об улучшении обмена веществ любители попариться судят преимущественно по выделяемому поту и потере веса. Но и хорошее самочувствие, прилив сил, бодрости также в значительной мере связаны с ним.

В организме человека существует система специальных желез, которые под воздействием нервной системы вырабатывают специальные химические вещества, поступающие в кровеносное и лимфатическое русло и мгновенно распространяющиеся по всему организму.

Они являются как бы железами быстрого реагирования и выделяют те вещества, которые необходимы человеку в конкретный момент.

Эндокринная система, так же как и нервная, довольно активно реагирует на стрессовое воздействие горячего воздуха. Гормоны внутренней секреции начинают вырабатываться тут же, на всех «этажах» человеческого организма, начиная от гипофиза и кончая корой надпочечников. Ученые доказали, что через 4–5 минут пребывания в парной резко активизируется деятельность щитовидной железы, коры надпочечника, половых органов. Нужно обязательно учитывать, что у кормящих женщин в период пребывания в парной резко усиливается лактация, причем это сохраняется еще в течение 6-10 часов после бани.







## **Суставно-связочный аппарат**



Под влиянием горячего воздуха и похлестывания тела веником увеличиваются эластичность и подвижность связочного аппарата. Отечность, одеревенелость, болезненность после физических перенапряжений легко устраняются в бане. Эффективным методом при лечении деформирующих артритов является сочетание банного жара с массажем и похлестыванием веником. Тепло и похлестывание веником способствуют рассасыванию отеков, патологических отложений в суставах.

Перераспределение крови и лимфы в организме, вызываемое теплом, постегиванием веником, контрастным душем способствует притоку к суставам кислорода и питательных веществ, что усиливает в них восстановительные процессы. В восстановительном периоде при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата баня является неизменным компонентом.





## **Воздействие условий высоких температур на суставно-связочный аппарат**



Кости и связки в совокупности с мышцами образуют опорно-двигательный аппарат. Кроме того, кости выполняют защитную функцию, образуя жесткие каркасы для многих внутренних органов, принимают участие в обмене веществ, особенно минеральном (например, баня способствует более быстрому и прочному образованию костной мозоли при переломах, трещинах). Баня стимулирует нормальную жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата и поэтому является едва ли не главным фактором в профилактике патологических (особенно возрастных) изменений костной ткани.

Любое тепло особенно жар парной бани полезен при заболеваниях костей, сухожилий, связок, позвоночника.

Издавна на Руси старики любили «греть свои косточки» в парной. При простуде, которая часто сопровождается ломотой в костях, забирались на верхний полوک взрослые и дети, грелись, массировали суставы, натирали их всякими снадобьями, хлестали по больным суставам и мышцам березовым веником, в который клали одну-две веточки можжевельника, а еще лучше помогал крапивный или еловый веник. Пили отвары, зная, какой лучше пить в бане, чтобы он там на жару всосался в кровь и скорее дошел до распаренного больного сустава.

Влияние бани на суставно-связочный аппарат проявляется в улучшении эластичности тканей, что связано с согреванием, усилением его кровоснабжения, активизацией образования синовиальной жидкости. Все это способствует увеличению подвижности в суставе, предохраняет его от травм и контрактур (тугоподвижность, ограниченность амплитуды движения). Контрактуры — постоянный спутник бытовых травм в тех случаях, когда патологический процесс не позволяет

делать движения в полном объеме. Они могут развиваться от бездействия и в здоровых суставах, когда наложение иммобилизирующих повязок ограничивает их подвижность.

Парная способствует уменьшению околоуставных отеков, так как усиливает отток венозной крови и лимфы, ликвидирует застойные явления, способствует восстановлению нормальной функции сустава, а также является фактором, предупреждающим развитие в нем предпатологических и патологических состояний. Баня способствует выведению из суставов продуктов распада.

Баня широко применяется при лечении растяжений связочного аппарата суставов, ушибов, вывихов. Тепло, постегивание веником, контрастный душ способствуют перераспределению крови и лимфы в организме, притоку кислорода и питательных веществ к суставам, что активизирует в них окислительно-восстановительные процессы. Вот почему в восстановительном лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата баня — неперенный компонент комплексного лечения. Она стимулирует регенерацию костной ткани, предупреждает развитие артрозов и контрактур, способствует быстрому восстановлению функции суставов и препятствует их старению.

Известно, что основное количество тепла аккумулируется организмом в первую фазу пребывания в парилке, поэтому 5-10 минут вполне достаточно для проявления положительного эффекта при воспалительных заболеваниях суставов и артрозах. Больным с патологиями опорно-двигательного аппарата для охлаждения лучше пользоваться душем, начиная с шеи и по направлению вниз. Больным ревматизмом не рекомендуется принимать холодные ванны при посещении бани. При охлаждении у них могут возникнуть нежелательные реакции в связи с повышенной чувствительностью к холоду, поэтому данную процедуру следует проводить осмотрительно и более ограниченно, чем здоровым людям. Особую осторожность при посещении бани должны соблюдать больные, принимающие кортикостероиды (в том числе и при внутрисуставном введении), так как у них снижена

реактивность надпочечников. В связи с возможностью появления нежелательных реакций (в том числе угрожающих жизни) посещение парной этим пациентам следует разрешать не ранее чем через 2–4 недели после отмены данных препаратов. У больных ревматизмом относительно часто наблюдается отечность подкожного жирового слоя ног, что, вероятно, связано со снижением циркуляции межклеточной жидкости. Это не является противопоказанием, но требует более длительного отдыха, после которого наступает облегчение.

**Противопоказания к назначению парной при заболеваниях опорно-двигательного аппарата:**

- острые заболевания опорно-двигательного аппарата;
- острые ревматические заболевания с признаками активности процесса и диспротеинемией;
- острые компрессивные корешковые синдромы и дископатии при спондилите;
- активная кортикостероидная терапия;
- острые повреждения.







## **Воздействие банных процедур на иммунные возможности организма**



Баня очевидным образом влияет на иммунные процессы, особенно вследствие высокой температуры, какая бывает в парной (80-110 °С). Воздействие на иммунологические процессы можно наблюдать как при однократном, так и при многократном посещении парной. Если человек посетил ее во время инкубационного периода протекания какой-либо острой инфекции, то течение болезни нередко приобретает иной характер. Баня или купирует болезнь, или дает усиленную реакцию в смысле повышения температуры с явным сокращением срока протекания заболевания.

При болезнях, отмеченных выраженной аллергией, постоянное и длительное посещение парилки нередко позволяет в значительной мере снять клиническую симптоматику, причем это отмечается при различных участках локализации аллергии, например, на коже или в бронхах. Эффект разгрузочного действия парной отмечен и у астматиков.

Для тех микроорганизмов, которые очень чувствительны к высоким температурам, повышение температуры тела уже может привести к их гибели; имеет место и другой механизм действия: активизация микробного обмена подчас ведет к росту производства токсинов, в результате чего провоцируется защитная реакция организма.







## **Пищеварительная система**







## Что мы пьем и едим



**Вода.** Не зря говорят, что вода — это жизнь. Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и для того чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурированную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является переносчиком энергии. Наш организм на 2/3 состоит, как и все живые существа, в том числе микробы, вирусы, из воды, а в мозгу ее до 90 %. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Для того чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально и для придания воде необходимых свойств, надо затратить определенное количество энергии. Считается, что 1 л воды требует до 25 ккал для превращения ее в структурированную форму. Биологическая информация — «память» воды содержится в кристаллических структурах. Оказывается, в природе существует около 50 разновидностей воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются минеральными водами независимо от того, есть у них соответствующие болезни или нет. Минеральные воды, в которых находятся как неорганические, так и органические соли с щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходя через толщу земли, подпитываются электромагнитными и другими полями, поэтому они имеют свои показания и противопоказания. В ряде случаев минеральные воды вам помогут улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-

кишечного тракта и т. п. Вместе с тем их бездумное использование может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать, как сократить даже маленькие энерготраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и полезная вода будет у вас.

Такая талая вода готовится следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше. Она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой и находятся все примеси, которые надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струей лейте по центру.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь, и птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их

энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на севере, это не займет много времени.

Для очистки воды в настоящее время рекомендуется различного рода устройства с фильтрами. Возьмите на заметку и такие способы.

1. На 1л обычной воды добавьте по 1-2ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой кислой среде, но и погибают через несколько минут.

2. В воду положите измельченный кремний — вода становится чистой через 3–5 дней.

3. Вода, даже болотная, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

Отличить питьевую воду от непитьевой в озере или пруду можно так: плюнуть в воду, и если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей.

Талая вода идентична по своему строению физиологическому раствору, а это вся наша жидкость в организме, кровь, плазма межтканевая, внутрисуставная, спинномозговая, внутрисуставная и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Таким свойством обладает физиологический раствор — талая вода. Но этого мало. Надо приготовить талую воду и туда добавить 1 г соли, лучше морской, но можно и обычной каменной, простого помола, и 1 мл уксуса. В чайной ложке 5 г или мл, то есть 1 ч. ложка соли на 500 мл воды, это и будет тот физиологический раствор, который необходим клетке. Так вот, если вы будете втирать этот раствор в кожу всего тела, то очень скоро избавитесь от

боли в области сердца, различных кожных высыпаний, варикозного расширения вен, морщин, радикулита, придет в норму кровяное давление и многое другое. После втирания лечь спать, а утром, конечно, после утренней гимнастики, — контрастное обливание — своего рода массаж тех же мелких сосудов-капилляров, от которых зависит наша жизнь.

***Что мы делаем, когда едим?*** До, во время и после еды мы пьем, запиваем и заканчиваем прием пищи различными напитками (компот, чай, кофе, мороженое и т. п.). Если бы вы знали, сколько этим причиняете себе вреда, нарушая законы природы и особенности работы организма!

Дело в том, что любые жидкости можно принимать за 10–15 минут до еды и только через 1,5–2 часа после еды. Во рту у нас выделяется в течение дня около 2 л слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Она не требует никакой энергии на свою переработку. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость проходит практически вся кровь, которая при этом очищается от токсинов, жира и других продуктов обмена. Это во-первых. Во-вторых, желудок, начав работать, готовит определенную среду для переработки конкретного продукта. Запивая каждый комочек пищи водой, вы тем самым смываете пищеварительные соки, значительно снижая их концентрацию, что приводит к дополнительному напряжению всей системы. В свою очередь, кислое содержимое желудка поступает с водой в нижележащие отделы кишечника. Это способствует образованию в двенадцатиперстной кишке и тонком кишечнике кислой среды вместо щелочной, а это уже брожение, гниение, что меняет как микрофлору, так и процессы обработки продуктов, всасывание. Вот откуда у вас гастриты, перидуодениты, язвы и другие заболевания.

Если вы тщательно пережевываете пищу до того момента, пока она потеряет специфический вкус, выделяется достаточно большое количество слюны, которая прекрасно заменяет воду, и необходимости в ее приеме нет никакой. Замыкается порочный круг, в котором

вы расстраиваете сложный механизм пищеварения. Допустимо после еды 2–3 глотками воды прополоскать ротовую полость и затем выплюнуть или использовать жевательную резинку. Использовать последнюю длительное время натошак не рекомендуется. Как только ротовая полость начала работать, включается механизм по переработке пищи: иммунная система, пищеварительные соки и т. д., но пищи-то нет. Система, которую постоянно «обманывают», уже не может активно реагировать даже на принятую пищу. Вот почему у детей нет аппетита, возникают вначале функциональные, а затем патологические изменения: гастриты, колиты и т. п.

Одной из важных функций воды является выведение из организма отработанных веществ, солей. Лучше всего для этих целей, как уже говорилось раньше, использовать естественные жидкости, содержащиеся в растениях, фруктах, овощах, или талую воду. Следует обратить внимание вот на что. Фрукты, привезенные в Россию из других стран, срываются еще незрелыми, они в дороге как бы дозревают, в результате чего не содержат многих органических кислот, минералов, ферментов, теряются витамины. В спелых фруктах, овощах, особенно в их семенах, содержатся органические кислоты, в частности нуклеиновые, роль которых огромна: они являются носителями генетической информации. Нуклеиновые кислоты или их звенья содержатся в ядрах натуральных продуктов: клубнике, землянике, малине и др. Семечки подсолнечника удивительны, только не сухие, а проросшие: стакан семечек минут 20 подержать в подсоленной воде, промыть и положить в 2-литровую банку, залить водой на 10–15 см выше семян, накрыть марлей, поставить на 10–12 часов (на ночь). Утром воду слить и поставить в темное место, промывая семена в день 2 раза. Через 1–2 дня появятся проростки. Чтобы замедлить их рост — поставить в холодильник. Промывать перед употреблением. То же самое можно делать с тыквенными семечками. П. Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По нашему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных

количествах, важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, а в дистиллированной воде ее уже нет.

**Сколько воды пить?** Йоги выпивают до 4–5 л в сутки, считая это хорошим средством промывания организма. Здесь нужно учитывать традиции, климатические условия, философию народа Индии. На самом деле потребность в воде человека, живущего в средней полосе России, составляет 2,2–2,5 л вместе с первыми блюдами, соками. Увеличение объема воды требует дополнительной работы выделительной системы, что нежелательно.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, но, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая — то туда примешиваются еще и соли железа). При варке эти соли переходят в пищу и способствуют зашлакованности организма и соответственно различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Особенно полезна талая вода пожилым людям, потому что с возрастом организм как бы усыхает, его клетки плохо усваивают воду. Это приводит к вялости, быстрой усталости, головным болям. **Вот почему независимо ни от чего в этом возрасте необходимо пить не меньше 1,5 л любой жидкости.** Талая вода сохраняет свою структурированную форму в течение суток, и очень хорошо, если там будет плавать еще кусочек льда. Отмечено, что если начать принимать талую воду, то где-то через 5–7 месяцев (время замены всей воды организма на структурированную, не требующую энергии на переработку) вы заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, сокращение времени сна. Для устранения, например, сухости кожи лица, шеи массируйте ее кусочками льда,

и, смочив полотенце талой водой, возьмите его двумя руками за концы и, отпуская и натягивая, ударяйте по коже подбородка, шеи, щек.

Нельзя не обратить внимания на такой немаловажный факт, как использование различного рода шампуней, мыла во время купания, широко рекламируемых, особенно зарубежными фирмами. Вы заметили, как эффектно выглядит дама, лежащая в мыльной пене, да и дети, играющие с ней? Это только внешне выглядит так красиво, на самом деле достижения цивилизации и здесь вас достали, ибо медленно, но уверенно наносят вам неповторимый вред. Дело все в том, что кожа имеет мощный жировой слой, имеющий кислую среду, защищающий нас от внедрения в организм различных микробов. Косметика же, эти мыла-щелочи включают в себя химические реагенты, которые смывают защитный слой кожи и делают вас действительно голенькими, беззащитными от вредоносных паразитов, которые ищут любую щель, чтобы проникнуть в организм. Но дело в том, что при этом всасывающая функция кожи увеличивается в 8-10 раз, а электропотенциал кожи нарушается. Поэтому не удивляйтесь, если у вас появятся зуд кожи, отеки под глазами, своего рода аллергические реакции. Чем чаще пользуетесь косметическими средствами, шампунями, мылами, тем быстрее кожа перестает вырабатывать заложенные в ней природой вещества, тем больше она становится беззащитной, а печень зашлаковывается. Особенно это опасно для детей, так как у них водообмен повышен в 2–3 раза и отравления химическими веществами, содержащимися в моющих средствах, происходят быстрее. Ученые США даже связывают такое заболевание, как болезнь Альцгеймера, с использованием некоторых дезодорантов, ибо в них находят алюминий, а у таких больных его и так много в мозгу.

Вы, вероятно, обратили внимание на мою фамилию — Неумывакин. Она появилась в 1861 году, когда в России было отменено крепостное право и бесфамильным крестьянам начали давать фамилии. Чтобы не

мудрствовать лукаво, их давали по прозвищам. Оказалось, что наш прадед редко умывался, а в баню ходил два раза в год: под Пасху и на праздник уборки урожая. Но среди односельчан слыл чудачком, ибо после туалета обязательно подмывался, не зная о том, что было доказано почти через 150 лет, в том числе и нами, что от состояния средней части тела зависит во многом здоровье и даже наша умственная способность, о чем вы узнаете дальше. Прадед умер в 88 лет.

Как же теперь быть? Да очень просто: чем вы будете мылиться реже, тем проживете дольше. Мыть водой с мылом руки — это святое, а на остальные части тела в лучшем случае используйте подкисленную (сок лимона или яблочный уксус) воду, что особенно хорошо делать на ночь. Водные процедуры, контрастные души утром и вечером будут достаточны для поддержания кожных покровов в их естественной красоте. Если уж вы используете мыло, то используйте мыло отечественного производства — «Детское», а после умывания применяйте увлажняющие кремы природного происхождения для смягчения кожи. Вот почему, если вы хотите быть здоровыми и позабыть про докторов, закаляйтесь, водой холодной обливайтесь, как поется в известной своей народной мудростью песенке.

***Мы останавливаемся так подробно на воде вот почему.*** Известно — организм по весу состоит на 2/3 из воды, а головной и спинной мозг — на 92 %. Недаром Сент-Экзюпери так говорил о воде: «Нельзя сказать, что ты необходима. Ты сама жизнь. Ты самое большое богатство в мире».

Вода в организме, так называемая организменная, — это электролит, несущий информацию, которая в ней содержится независимо от того, откуда она в нее попала. Клетка должна работать в чистой среде, чего практически не бывает. Мы с помощью биолокационного метода определили, что состояние внутренней среды по чистоте должно колебаться у детей до 5 лет в пределах 3–5%, до 12 лет — 6–8%, у взрослых — 8–12 %.

**Если эти величины превышают указанный уровень до 50 %, то мы считаем этот организм зашлакованным. Как показала практика, нарушение детоксикационной функции печени (а это наш фильтр) порой у детей доходит до 30 %, у взрослых — до 50 %, и в крайне тяжелых состояниях — до 55–58 %, после чего наступает смерть. Или, иначе, — организм находится в крайне тяжелых эндоэкологических условиях, когда клетки задыхаются в зловонно-гнилостной, закисленной среде, что приводит к различным, в том числе и онкологическим, заболеваниям.**

Вот почему очистка организма, перевод его на естественное, природное питание, позволяет добиться того, что организм не тратит энергию на устранение эндо- и экзогенных ядов и работает в чистом энергоинформационном режиме, что устраняет любые нарушения в организме, то есть делает его здоровым. Зацикленность и зашоренность врачей, которые используют различные способы очистки крови, плазмы: гемодиализ, плазмофорез, гемосорбцию, а затем снова вливают ее в грязную среду организма — вгоняют больных в состояние, из которого нет выхода (при этом врачи наживаются на тяжелобольных людях). Мы не говорим здесь об острых случаях отравлений, речь идет о хронических больных, которых можно и нужно очистить с помощью предлагаемых в книге способов и методов и тем самым заставить сам организм работать в режиме саморегуляции и самолечения.

Дело в том, что только узкому кругу специалистов известно, что нами еще в 1960-е годы был предложен метод сорбционной очистки (крови, плазмы, ликвора) применительно к условиям космической медицины, который впоследствии Ю. М. Лопухиным был назван «гемосорбция». Но к 1975 году поняли, что дело не в очистке крови, плазмы, а в состоянии внутренней среды организма, в первую очередь — желудочно-кишечного тракта, в здоровом образе жизни, что делает эндогенную

внутреннюю среду — *воду* — чистой, а человека, следовательно, здоровым.

Об этом, к сожалению, мы открыто стали говорить только после выхода на пенсию, чтобы не навлечь на себя беды из-за подрыва «авторитета» официальной медицины, но помогая становлению многих народных целителей в России.

Многие увлекаются кофе, чаем, как к этому относиться? Однозначного ответа на этот вопрос нет, но мы приводим данные многолетних исследований различных ученых. Кофе не зря пьют в маленьких чашечках, ибо большое употребление больших доз чревато для людей с нарушением сердечно-сосудистой системы своими последствиями. В последнее время стало известно, что поджаренный кофе выделяет перекись водорода (сильный антиоксидант, противодействующий старению), что и оказывает тонизирующий эффект. Так что пейте кофе, только не увлекайтесь им.

Вреден кофе натошак. Крепкий кофе по своему действию напоминает мясной бульон, на переваривание которого в первые 15–20 минут выделяется максимум желудочного сока. Поэтому людям, страдающим гастритами, особенно с повышенной кислотностью, язвами желудка, двенадцатиперстной кишки, колитами, принимать кофе противопоказано, также детям и пожилым людям.

Что касается чая, то крепкозаваренный напиток лучше не употреблять. Содержащиеся в нем танины блокируют усвоение белков, способствуют снижению уровня микроэлементов, углубляют дыхание, способствуют возникновению запоров. Вместе с тем известно, что небольшое количество танина способствует более активному усвоению витамина С. Лучше пить чай из трав, он полезен, ароматен и не приносит никакого вреда. Между приемами пищи пить чай можно как мочегонное при нарушениях коронарного кровообращения, сердечных, почечных отеках, чему способствуют

содержащиеся в чае алкалоиды: теofilлин, диуретин, теобромин. Предпочтение надо отдавать зеленому чаю.

А как быть тем, кто привык к кофе? Приготовьте его сами.

1. ***Ржаной кофе.*** Отобрать крупную рожь, промыть, высушить, поджарить на сковородке, чтобы она не пережарилась, потом смолоть в кофемолке и сварить как кофе, только брать 2–3 ч. ложки — и приятно, и полезно.

2. ***Кофе из топинамбура.*** Созревшие клубни промыть, высушить, нарезать мелкими кубиками, сушить 3–4 дня на свежем воздухе. Затем досушить в духовке до коричневой окраски. Хранить в сухом месте. Перед употреблением поджаривают на сковородке, измельчают в кофемолке и заваривают как обычный кофе.

3. ***Кофе с семенами подсолнечника.*** На 100 г кофе взять 100 г семян подсолнечника. Семена поджаривают, конечно без шелухи, они смягчают действие кофеина, но вкус кофе сохраняется. Да и кофе, приготовленный из семян подсолнечника, и вкусен, и полезен.

Нельзя не сказать несколько слов о такой жидкости, как ***алкогольные напитки.*** История напоминает, что сколько ни существует человек, он находит средства для опьянения (сброженные соки, вино, водка). Сколько ни принималось «сухих» законов, запрещающих прием алкогольных напитков, ни к чему хорошему это не приводило. Водка во все времена составляла 1/3 бюджета государства и кормила все население. Выведя изготовление спиртных напитков из-под государственного контроля, тем самым дали возможность для создания криминогенных структур и свободу зарубежным фирмам, которые обогащаются фактически за счет уничтожения русской нации. Дело в том, что этиловый спирт (этанол), вырабатываемый в организме в незначительных количествах, является необходимым звеном в биохимической реакции, и чем больше вы принимаете растительной пищи, тем его больше. Вы, конечно, замечали, что после еды наступает благодное состояние и хочется всех любить? Это результат работы вашего

самогонного аппарата. Помимо приема пищи на количество внутреннего этанола влияют и физические упражнения, занятия спортом, когда испытываешь своеобразный кайф, который вполне может заменить увлечение теми же наркотиками, алкоголем, что, например, использует доктор Я. И. Маршак при лечении наркоманов. В основе такого лечения заложены психологическая программа «12 шагов», низкогликемическая диета и другие мероприятия. При приеме даже 50 мл водки организм включает все резервные механизмы для того, чтобы привести в норму рассогласованные системы. Это воспринимается как эйфория, легкое возбуждение на фоне хорошего приема пищи. При приеме большего количества алкоголя организм перестает вырабатывать собственный этанол и начинает бороться с поступившим извне с помощью специального фермента алкоголь-дегидрогеназы, причем у мужчин его больше, а у женщин меньше: вот почему они пьянеют и спиваются быстрее мужчин. В ожидании водки организм уже начинает вырабатывать вещества, которые он не должен вырабатывать, на что тратится много энергии. Помимо этого, излишек спирта поглощается жировыми клетками, вот почему у таких людей появляется одутловатость. Как хороший растворитель, спирт разрушает жировую пленку, окружающую эритроциты. Они начинают слипаться, а это уже тромбы, с которыми организм, в свою очередь, также начинает бороться, выделяя специфические антитромбические вещества, но так долго продолжаться не может. Спирт легко проникает в клетки, в том числе в половые, влияя на наследственную структуру. Влияние алкоголя на женский организм в 200–250 раз сильнее, чем на мужской. Это объясняется тем, что в организме женщин закладывается от природы постоянное количество яйцеклеток, и эти пьяные клетки, так же как и прокуренные или подвергшиеся воздействию наркотиков, остаются до конца жизни, что, конечно, влияет на будущих детей. У мужчин практически через месяц воздержания от алкоголя, курения сперматозоиды полностью обновляются, поэтому

в этом случае ранее употребленные алкоголь и табак не скажутся на здоровье будущего ребенка.

В обязанности печени входит много функций, в том числе разрушение гормонов, которые дарят нам ощущение молодости, радости. Если алкоголя в крови много, то печень бросает все силы на борьбу с его нейтрализацией, и лишние гормоны поступают в кровь, вот почему «пьяному море по колено». И что немаловажно, при этом наблюдается избыток тестостерона, а это половое влечение. Однако не зря говорят: вино возбуждает желание, но лишает возможности его осуществить. Так как у женщин тоже увеличивается количество тестостерона, голос у них грубеет и усиливается желание половой близости. Если на этом фоне возникают любые стрессовые ситуации: выяснения отношений и т. п., то выделение адреналина и норадреналина вместе с тестостероном образует «гремучую смесь», в результате чего резко повышается агрессивность с вытекающими отсюда последствиями.

Доктор Джарвис связывал страстное желание пить водку с недостатком в организме калия и меда, в котором много калия; прием меда помогает уменьшить или даже прекратить тягу к спиртному. Вот его рекомендации: надо съесть с небольшим количеством воды 6 ч. ложек меда, через 20 минут еще 6 ч. ложек меда и через 20 минут еще раз съесть такую же смесь. Все это делать на ночь. Утром выпить глоток водки и снова повторить прием меда. Как заявляет Джарвис, отвращение к водке гарантировано.

Привести в чувство пьяного можно так: уложить на спину, положить ладони на уши, быстро и с нажимом их растереть.

Прием алкоголя, значительных доз и крепости, так же как и пива, препятствует выработке пепсина, чем нарушает деятельность желудочного сока, что сказывается на последующем переваривании пищи.

Многие при возникновении той же изжоги принимают соду, которая оказывает временный эффект, но при этом нейтрализует хлорную кислоту желудка и уничтожает

пепсин желудочного сока и витамины, которые есть в продуктах. О последствиях говорить уже нечего.

Как-то бывшего министра здравоохранения СССР Е. И. Чазова спросили, как ему живется на пенсии, один из ответов был таков: в 18–18.30 вместе с легким ужином выпиваю 50 мл водки. Правда, почему он это делает — не объяснил. Оказывается, проведенными многочисленными исследованиями за рубежом доказано, что в течение дня мужчине можно выпивать до 2, женщине до 1 унции водки или виски (унция — это около 30 мл), или 200 мл вина, или 1 бутылку (500 мл) пива. Указанное количество способствует лучшему протеканию биохимических реакций, снятию стрессов и соответственно спазма сосудов, более спокойному решению возникших проблем. Главное — не переходить указанный предел систематически, что в последующем может сказаться не только на вашем здоровье, но и на ваших детях. Человек, не получающий выхода своей энергии, самореализации как личности, живущий в тесных шорах повседневной жизни, подвергаясь унижению и т. п., рано или поздно найдет средство, позволяющее ему хоть на время забыться, уйти от реалий жизни (курение, алкоголь, наркотики). Если на этом пути вовремя не остановиться, то человек превращается в своего рода социальное животное — беда, которая распространяется, к сожалению, по всей России, что уже сказывается на ее будущем. ***Общеизвестно, что если самобытность нации, ее традиции, культура снижаются до 60 %, то такая нация стоит на грани выживания. К сожалению, Россия из-за отсутствия какой-либо идеологии заполнена «свободной культурой дикого Запада» — убийствами, порнографией, наркотиками и.т.д. и уже давно перешла этот рубеж.***

Как можно себе представить жителей Кавказа, Молдавии без 1 л вина, особенно при встречах с друзьями?

Культура личности, народа — это довольно емкое понятие, которое включает в себя способ организации жизни народа, информационную структуру, имеющую

своего рода замкнутую систему. Выживает тот народ, который сохраняет свою культуру, самобытность. Если же туда внедряются другие системы, то она долго существовать не может.

Нелишне здесь напомнить слова О. Хайяма:

*Запрет вина — закон, считающийся с тем,*

*Что пьется, и когда, и много ли, и с кем.*

*Когда соблюдены все эти оговорки,*

*Пить — признак мудрости, а не порок совсем.*

Хорошим средством для оздоровления служит приготовленная самим организмом биологическая вода-урина, о которой речь впереди. Недавно было много шума вокруг «живой» и «мертвой» воды, получаемой с помощью электролиза. Когда вокруг анода образуется вода с кислой средой (мертвая), обладающая антисептическими свойствами, применяется как наружное средство и внутрь при нарушениях обменных процессов, болях в суставах, гипертонии, растворяет и выводит из организма шлаки, ее рН — около 3, может храниться 2–3 недели. А на катоде образуется щелочная вода (живая), мягкая, как дождевая, стимулирует регенеративные процессы, благоприятно действует на метаболизм пищеварения, нормализует кровяное давление, сохраняется 6 дней. Многие принимают мертвую и живую воду с хорошими результатами, чередуя их по 100 мл через день за 20–30 минут до еды, 10 дней — мертвую, затем перерыв 10 дней и 20 дней пить только живую.







## Основные правила питания



1. «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

2. Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60 %, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25 %, белковой — 15–20 %. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5-10 %, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите себе обеспечить здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечи (специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.).

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

3. Жидкость употребляется не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно уменьшая его концентрацию, так же как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в Кишечнике, мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в

работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15 % от 20-летнего возраста.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как они значительно уменьшают концентрацию соляной кислоты, и даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также являются продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

4. Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) принимать за 8-10 минут до приема углеводной или белковой пищи.

5. Как правило, не смешивать углеводную пищу с белковой.

6. Пейте только талую воду.

7. Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

8. Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего

вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем больше ее поверхность, тем активнее будет переработка ее в ЖКТ, а согретая пища во рту усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма. Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как работа желудочно-кишечного тракта, в результате деятельности которого образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, служит появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Необходимо помнить, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

*Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав»*

**(Г. Флетчер).**

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

9. Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало. Будьте всегда в

добром расположении духа.

10. Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

11. Принимать пищу не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

12. Один раз в неделю делать разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодать, принимая талую воду, урину.

13. Во время заболеваний до нормализации температуры ничего не есть, кроме воды, соков.

14. Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

15. Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была вся съедена. Повторный подогрев или использование через несколько часов делают ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

16. Так как пища — это трудоемкий энергетический процесс ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, пища должна быть однородной, свежей, с большим количеством растительной пищи, ограничением сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

17. Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие

заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1 стакан воды комнатной температуры и в течение дня, каждые 2–3 часа, по 50–70 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, как вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы, этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх, из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы, вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.





## **Влияние бани на пищеварительную систему**

Тепло и холод (компрессы, ванны) применялись издавна при заболеваниях и функциональных расстройствах желудка, тонких и толстой кишок, печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Воздействие бани на пищеварительную систему осуществляется как опосредованно, за счет нервной и эндокринной систем, так и непосредственно — за счет температурного фактора. Комплекс банных процедур влияет на кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта посредством перераспределения крови в организме. В результате оттока крови на периферию кровоснабжение органов пищеварения на начальном этапе уменьшается. Уменьшается и секреторная активность данных органов, их моторика. Именно поэтому важно перед посещением бани не переедать, так как лежащая «мертвым грузом» в слабо функционирующем желудочно-кишечном тракте пища будет давить на диафрагму, мешать нормальной вентиляции легких, затруднять работу сердца.

Когда банная процедура в комплексе не превышает 60 минут, то, как правило, не возникает желания перекусить. А если такое случается, то следует ограничиться овощами, фруктами, соками или минеральной водой. Но когда банная процедура занимает более 2,5 часов, можно употреблять и легкие закуски. Однако переедать противопоказано, так как это вызывает тяжесть в животе и вялость тела.

**Противопоказания к посещению бани при заболеваниях желудочно-кишечного тракта:**

- острые и подострые заболевания желудочно-кишечного тракта;
- хронические гепатиты;
- хронические воспаления брюшины;

- желчнокаменная болезнь с частыми приступами;
- понос;
- колостомия и энтеростомия;
- новообразования в желудочно-кишечном тракте;
- рвота с кровью;
- проктоколиты.







## **Влияние бани на систему выделения**



Почки — довольно сложный парный орган, основная функция которого — выделительная. К нему по почечным артериям поступает от брюшной аорты значительное количество крови. Здесь она проходит обработку: фильтруется, всячески очищается от продуктов обмена, солей, всасывается вновь. Ненужные для организма соли, шлаки, лишняя жидкость выводятся, нужные вновь поступают в кровяное русло. Жидкость из организма выводится и кожей, и легкими, но основная часть — почками. Кроме того, почки выделяют специальные вещества, регулирующие приток к ним крови, чтобы «не захлебнуться» в излишках жидкости. Эти вещества регулируют тонус сосудов, кровяное давление и целый ряд других параметров.

Почки — главный орган, «отвечающий» за соблюдение стабильности водного и солевого баланса в организме. Тесно связана их функция и с деятельностью потовых желез. В свою очередь, хорошее потоотделение может облегчить работу почек. Так, больные с нарушенным метаболизмом во время посещения бани за один час выделяют с потом большее количество веществ, чем почки в течение 24 часов!

В сутки почки выделяют в среднем от 1 до 2 л мочи. В парной при высокой температуре, за счет выделения из организма жидкости с потом, почки начинают работать менее интенсивно. Причем почки «учитывают» сами, какие соли выводятся из организма с потом через кожу, и выделяют с тем незначительным количеством мочи, которое они все же вырабатывают, другие соли, чтобы сохранить баланс электролитов в организме. Именно поэтому во время посещения парной нежелательно употреблять значительное количество жидкости, особенно алкоголя, чтобы не мешать организму самому «разобраться», что ему оставить, а что вывести наружу.

Одно из наиболее ярких проявлений действия парной — усиленное потоотделение, связанное с терморегулирующим действием потовых желез. Оно может быть весьма различным по своей выраженности,

поскольку на работу желез оказывают влияние не только температура воздуха и его влажность, но и конституция организма, и положение человека: лежит или стоит он в парной.

При нормальной окружающей температуре и в состоянии покоя человек выделяет через кожу 250-1000 мл воды. Это невидимое потоотделение, которое человек не воспринимает, осуществляется, по-видимому, на основе процессов диффузии, в которых потовые железы принимают лишь незначительное участие. При обычной методике приема парной секреция потовых желез составляет 10–15 мл/мин.

Водно-солевой баланс остается в норме благодаря многократно дублированному механизму регуляции. Вызванная испарениями пота потеря воды практически регулируется адекватным ей ощущением жажды, которую испытывает человек, находящийся в парной.

**Относительные противопоказания к назначению парной при заболеваниях почек и мочевыводящих путей:**

- хронические гломерулонефриты с нарушением функции почек (без признаков активности процесса);
- склероз почек с нарушением функции и диастолическим давлением до 120 мм рт. ст.;
- состояния после операции на мочевыводящих путях (без признаков воспалительной активности).

**Противопоказания:**

- острые специфические и неспецифические воспаления почек и мочевыводящих путей;
- острые тубулоинтерстициальные нефриты;
- камни почек и мочевыводящих путей с нарушением функции почек или гидронефрозом;
- опухоли почек и мочевыводящих путей;
- гипоальбуминемия;

— водно-электролитные нарушения.





## Соль — лекарство?



О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти» с легкой руки какого-то ортодокса от медицины. Но дело не в «белой смерти», а в излишке этого вещества. Напомню, что наша межтканевая жидкость и кровь имеют концентрацию соли в 0,9 %, то есть, когда нам вводят по тем или иным причинам физиологический раствор, он имеет указанную концентрацию. Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Поэтому принимаете вы соль или нет, организм должен находить возможность поддерживать точно эту концентрацию.

Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 2–3 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество. Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, во всех морепродуктах. При большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем в день следует потреблять не больше 2,5–3 г соли, остальное подсаливание заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная

работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако поваренная соль инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, только не в избытке, то будете не только получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. В качестве природного заменителя соли на первом месте стоит хрен, затем чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8-10 %-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и, в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Если это заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — то нужно накладывать на болезненные места солевые компрессы из четырехслойных марлевых прокладок или хлопчатобумажного полотенца на 8-10 часов, такие компрессы или солевые ванны при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавят от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — нужно каждую ночь надевать на себя хлопчатобумажное белье, а сверху — еще пару белья. Это довольно сильнодействующая процедура, поэтому ее надо делать вначале на 3–5 часов.

Низко- или бессолевая диета чревата своими последствиями: в крови увеличивается количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижается выработка инсулина, нарушается равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит

к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли ведет к напряжению в работе всей выделительной системы, явными симптомами чего являются отеки (задержка воды в организме), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в приеме соли, которая является одним из необходимых элементов работы любой системы организма.

Мне очень импонируют рекомендации известного целителя Б. В. Болотова, который советует через 30 минут после приема пищи взять в рот щепотку соли и вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма, так же как и его подсаливания. Болотов также рекомендует прием крупиц соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости пить.

Спектральный анализ показал, что количество старых клеток в 10-летнем возрасте находится в пределах 7-10 %, а в 50-летнем — до 40–50 %. Чтобы помочь организму быстрее вывести старые клетки, место которых должны занять молодые, В. Болотов и рекомендует принимать соль после еды.

**Замечательная процедура** — и оздоровительная, и косметическая — натрите тело после парилки мелкой солью: и руки, и ноги, и лицо, и все тело. Затем тщательно сполоснитесь под душем. Кожа будет вам благодарна, вы прямо почувствуете, как она помолодела.







## **ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАКАЛИВАНИЯ**



Одним из сильных закаливающих средств является воздух, часть материальной оболочки Земли, которая содержит все виды энергии, необходимой для жизнедеятельности организма. Когда нам плохо, мы говорим «воздуха не хватает». Воздух в организм поступает в основном через легкие, но интенсивный обмен веществ, в том числе и дыхание, идет и через кожные покровы. Система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде, а при комфортной температуре она работает в автономном режиме. Терморегуляция не имеет специфических органов, как любая другая система, а использует весь организм. Процессы терморегуляции — это химические (тепло, образуемое при переваривании пищи) и физические (связанные с теплоотдачей) процессы. В обеспечении постоянства температуры тела более существенную роль играет физическая терморегуляция, которая сокращает выработку тепла или увеличивает ее. Место выработки тепла в организме — мышцы, и чем лучше их состояние и состояние кожных покровов, тем совершеннее работает механизм терморегуляции.

Существует много способов закаливания: воздушные ванны (чем больше, тем лучше), умывание, обтирание, обливание, купание. Мы преклоняемся перед Порфирием Ивановым, который сделал так много для лечения и профилактики заболеваний с помощью обливания не только холодной водой, которая для организма представляет собой сильный стресс. Мало кто знает, что с помощью горячей воды можно закалить себя так же, как и холодной.

Удивителен мир увлеченных людей. Например, Константин Викторович Плеханов — племянник Георгия Валентиновича Плеханова — часто болел, но боялся холодной воды. Что он придумал: начал обтираться горячей водой, вначале руки, верхнюю часть, затем все тело, и очень скоро от простуды не осталось и следа. И когда он попробовал облиться холодной водой, ничего, кроме удовольствия, он не испытал. Действительно, человек больше адаптирован к холоду, ибо холодовых

рецепторов у нас в 12–15 раз больше, чем тепловых. У нетренированного человека механизмы терморегуляции ослаблены, он как бы все время мерзнет, а это ведет к снижению и ослаблению иммунной системы и, в свою очередь, к активизации патогенной микрофлоры.

Что происходит при горячих обтираниях? Горячая вода, тонким слоем покрывая кожу, тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воды и окружающего воздуха, тем интенсивнее идет процесс испарения и, соответственно, охлаждения кожи, организма, что стимулирует теплопродукцию, оказывая общетонизирующее действие, закаливание. Некоторые специалисты отмечают, что закаливающий эффект при горячих обтираниях идет даже быстрее, чем при холодных обливаниях. Хотя это и спорно, но процесс закаливания, как считает С. Шенкман, идет с меньшим напряжением, стресса нет, ибо тепло всегда приятнее холода.

И еще. Мало кто задумывался над тем, почему люди тонут. Посмотрите внимательно, как ведут себя на пляже люди? Раздевшись, сразу же бросаются в воду, и один из ста не выныривает. Почему так происходит? Да потому, что стремительное погружение в воду, теплую или холодную, — это сильный стресс, раздражитель, когда нетренированный организм не может сразу на него среагировать. В результате этого наступает резкий спазм сосудов, сведение мышц с плачевным результатом. То же самое происходит, только в меньшей степени, и при обливании холодной водой. Прежде чем начать применять водные процедуры, надо разогреть мышцы тела различными движениями, помассировать их.

Наша оздоровительная практика позволяет сделать следующий вывод. Закаливаться надо на контрастах, когда хорошо и тепловым, и холодным рецепторам, а в целом — всему организму.

Делается это так. Отрегулировав кран с горячей водой по самочувствию, вы больше к горячему крану не прикасаетесь. Обливайтесь такой водой 10–20 секунд, затем поверните кран с холодной водой на 10–20 секунд,

верните его в исходное положение, опять пойдет теплая, горячая вода. Общее время обливания 5–8 минут. Начали с горячей воды, закончили прохладной (холодной). Постепенно увеличивайте долю холодной воды и через 2–3 недели используйте теплую и максимум холодной. По окончании приема душа налейте в кастрюлю теплую (горячую) воду и облейте и, не успев высохнуть, сразу же облейте холодной водой, что в принципе советует и П. Иванов. Особенно это важно для детей, ибо обливание их только холодной водой нежелательно. Работайте на контрастах. По окончании процедуры разотрите тело полотенцем. В дальнейшем — обтираться не надо, тело само должно высохнуть, тренирующий и закаливающий эффекты будут более значительными.

Умывание выполняйте не просто как привычную процедуру, а сознательно сделайте действенным средством закаливания. На ушах, так же как и на стопах, проецируются все органы человеческого тела, поэтому при умывании не пожалейте нескольких минут, помассируйте их. Кстати, эта процедура усиливает кровоснабжение мозга. Можете умываться горячей (теплой) водой, но в конце оботрите и ополосните лицо холодной водой.

Особо следует остановиться на часто возникающих ангинах, воспалительных процессах миндалин. Если их защитная функция нарушена, то миндалины становятся входными воротами инфекции. Миндалины не такой уж маленький орган. Некоторые ученые считают их центральным органом иммунитета: общая их площадь достигает 300 см<sup>2</sup>. Большинство людей легкомысленно относятся к ангинам, хотя известно, что они «кусают сердце» и «лизжут суставы».

Артриты, ревмокардиты, заболевания почек, остеохондрозы — это все последствия ангин. Вот почему закаливание горла — это усиление всей иммунной системы, защитных сил организма.

Во время утреннего туалета не забывайте прополаскивать горло холодной водой, к которой

постепенно приучайте себя.

На улице, в доме, особенно в холодную погоду, приучайтесь дышать носом. Некоторые считают, что воздух, проходя через носоглотку, помимо того что нагревается, дополнительно ионизируется, что улучшает его контакт с кровью.

Ангинам способствуют курение и прием алкоголя. Хорошим укрепляющим средством для закаливания миндалин является ходьба босиком с последующим мытьем ног теплой и холодной водой. Особенно хороша прогулка босиком по утренней росе.

И, наконец, **баня**. Влияние высокой температуры на организм человека огромно. Практически при любом заболевании наблюдается спазм сосудов, будь то зашлакованность в результате смешанного питания, или углубленного дыхания, или других причин, из-за которого (спазма) происходит нарушение «подвоза» к клетке продуктов питания и «отвоза» отработанных шлаков. Это приводит к самоотравлению как самих тканей, так и организма в целом.

Стенокардия, инфаркт — это тоже результат спазма сосудов. Как снять этот спазм? Это можно делать с помощью раздельного питания, оптимального дыхания, физических упражнений и, конечно, с помощью повышения температуры. На любой патологический процесс организм реагирует повышением температуры, которую мы, по совету медицины, немедленно снижаем с помощью жаропонижающих средств. Абсурд! Снижая нормальную реакцию организма на воздействие внешнего или внутреннего фактора, мы убиваем защитные силы, и организм не может самостоятельно бороться с болезнью, а химические вещества только помогают вгонять больного в могилу. Ведь повышая температуру тела, организм мобилизует запасы энергии, сил, чтобы справиться с болезнью.

Например, Луи Пастер проводил такие эксперименты: прививал курам холеру и ноги одних опускал в холодную, других — в горячую воду. Куры, которых закаливали

горячей водой, холерой не болели, а остальные куры все погибли. Повышение температуры способствует усилению приспособительных реакций организма, активизации обменных процессов. Если человек здоров, то периодическая баня (еженедельно) способствует поддержанию естественных защитных сил в постоянной «боевой» готовности, так как порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов ниже температуры, которую в состоянии перенести клетки человеческого организма.

Есть данные, что повышение температуры тела в бане до 39 и более градусов способствует выздоровлению даже при раковых заболеваниях. Но кожа выполняет свои функции, в том числе и иммунные, только тогда, когда она чистая. Известно, что кожа полностью меняет свой роговой слой за 5–6 месяцев. Ее клетки выполняют в том числе и бактерицидную функцию, и полное заживление ран на поверхности кожи происходит за 2–3 недели.

Настоящая русская баня, как уже было сказано, не мыслится без холодной воды. После банного жара — в бассейн с прохладной водой или под душ. На разумном сочетании могучих раздражителей — жары и холода — и построен широкий спектр физиологического воздействия бани. Холодная вода на горячее тело! Нужна, разумеется, привычка. И, конечно, доброе здоровье. Но тот, кто крепок и закален, постепенно приучил себя к такой смене температур, смене раздражителей, как говорят физиологи, достигает большого эффекта. Холод — и кровеносные сосуды сужаются. Кровь устремляется к внутренним органам. К сердцу. Хоть вода и холодная (кое-кто и вовсе предпочитает ледяную), ощущаешь прилив тепла. И словно иголки прошлишь по телу. Новый поток крови устремляется от сердца к периферии. Сосуды снова расширяются. Ритм сердца усиливается. А наше сердце, если потребуется, способно увеличить свою мощность в 6–10 раз. Из холодной воды — снова в жаркую баню. Гимнастика кровеносных сосудов! Но, подчеркиваю еще раз, для вполне здоровых и тренированных. А само погружение в воду! В эту благодатную среду,

теплопроводность которой, напомним, в 30 раз, а плотность в 800 раз выше воздуха. Тело почти в состоянии невесомости. Расслаблено. И опять прекрасная тренировка кровообращения. Такие контрастные процедуры нормализуют частоту сокращений сердца и дыхания. По своему физиологическому воздействию это то, чего достигает спортсмен благодаря рационально построенной тренировке.

Резкая смена температур — это, можно сказать, апофеоз контрастного воздействия. Но даже безобидный переход из горячей бани в мыльную, а затем в еще более прохладную комнату для отдыха тоже раздражитель, правда более умеренный, но вполне доступный каждому, и тоже отменная тренировка кровообращения.





## **Ни мороз не страшен, ни жара**



Способность организма человека поддерживать постоянную температуру обусловлена сложными биологическими и физико-химическими процессами регуляции теплообразования. По мнению академика И. П. Павлова, без такого совершенного механизма, поддерживающего постоянную работу тела, наша жизнь была бы игрушкой в руках внешних температурных условий.

Почему же живые существа способны противостоять и морозу, и жаре?







## Температура тела и внешняя среда



По отношению к температурным влияниям внешней среды живые организмы делятся на две большие группы: одни из них — холонокровные, которые приобретают температуру окружающей среды, другие — теплокровные, которые вне зависимости от внешних условий всегда сохраняют постоянную температуру тела. Так, у некоторых животных и птиц разница между постоянной температурой тела и внешней среды может достигать 70–80 °С. Волк, например, имея температуру тела 40 °С, может переносить температуру воздуха — 32,8 °С. Разница между температурой тела и внешней средой у него, таким образом, составляет почти 73 °С.

Однозначного ответа на вопрос, почему у теплокровных животных температура тела колеблется в пределах 36–41 °С, пока нет. Одни исследователи полагают, что такая температура лучше всего обеспечивает деятельность различных ферментов в организме. Другие утверждают, что ферменты в процессе эволюции приспособились к данной температуре тела. Высказывается предположение, согласно которому гомойотермные животные появились в поясе Земли, где среднегодовая температура была 21–26 °С. Далее, производя расчеты с учетом среднегодовой температуры, закона рассеивания теплоты и закона Аррениуса об ускорении химических реакций с повышением температуры, сторонники этой версии доказывают, что температура тела 36–41 °С наиболее приемлема. При изменении температуры тела на один градус прирост образующегося в организме тепла и увеличение теплоотдачи в этом случае одинаковы.

Возникает вопрос: а какова температура в различных частях тела у человека?

Понятие постоянства температуры тела человека, как показывают исследования, в известной мере

относительно. Например, открытые участки кожи при низкой температуре охлаждаются быстрее, чем закрытые. А вот температура закрытых участков тела и внутренних органов при колебаниях температуры окружающего воздуха практически не меняется.

Колебания температуры зависят от времени суток, активности организма, температуры окружающей среды, теплоизоляционных свойств одежды. Во время тяжелой физической работы, тренировок и спортивных соревнований температура тела может повышаться на 1–2 °С и более. Оказывают влияние на температуру тела и изменение физиологического состояния организма, нервное возбуждение, беременность.

Человек может переносить отклонения внутренней температуры тела от нормальной на 4 °С в обе стороны: нижний предел — 33 °С, верхний — 41 °С. В течение суток температура тела изменяется незначительно: максимальные ее величины (37,0–37,1 °С) наблюдаются в 16–18 часов, минимальные (36,2–36,0 °С) в 3–4 часа утра. У пожилых людей температура тела может снижаться до 35–36 °С.

Разную температуру имеют внутренние органы. Самый горячий из них — печень, ее температура доходит до 38–40 °С. Температура в подмышечной впадине, измеряемая обычно для определения состояния здоровья человека, в норме равна 36,5–36,9 °С. Температуру в прямой кишке 37,2–37,5 °С. Все эти цифры близки к средней температуре тела, а также крови, омывающей все органы. Самую низкую температуру, неодинаковую на различных участках тела, имеют кожные покровы. Относительно высока температура кожи шеи — при комнатной температуре воздуха она равна 34 °С. Близка к этому уровню температура кожи головы — 33,5 °С. Намного ниже температура кожи пальцев рук — 28,5 °С, пальцев ног — 24,4 °С. Довольно постоянная температура кожи у частей тела, покрытых одеждой: около 33,2–33,5 °С. А вот показатели температуры кожи на открытых участках меняются в зависимости от погоды и других внешних условий.

Средняя температура тела, если не учитывать значительных температурных колебаний открытых участков кожи, тем не менее, почти постоянна. В обычных условиях она колеблется в пределах 0,5–0,7 °С.

Установлена и условно-рефлекторная природа суточных изменений температуры тела. Главные причины — смена освещенности днем и ночью и режим жизни в разные часы суток. Так, при переездах на значительные расстояния в места с резко отличающимися часовыми поясами в первые дни сохраняется обычный суточный ритм температуры тела, несмотря на иной распорядок жизни, тренировок, питания и сна. Постепенно, однако, суточная кривая температура изменяется, приспособливается к новым условиям.







## Приход и расход тепла



Постоянство температуры тела возможно лишь в том случае, если количество образующегося тепла равно количеству тепла, отдаваемого телом в окружающую среду. Иными словами, постоянство температуры тела обеспечивается сочетанием двух взаимосвязанных процессов — теплопродукции и теплоотдачи. Если приход тепла равен его расходу, то температура тела сохраняется на постоянном уровне. Если же теплопродукция преобладает над теплоотдачей, температура тела повышается. В тех случаях, когда образование тепла отстает от теплоотдачи, наблюдается снижение температуры тела.

Теплообразование для человека — важнейший способ поддержания постоянства температуры тела. Непрерывное протекание обменных процессов в организме сопровождается образованием тепла. Выделенную энергию принято выражать в единицах тепловой энергии — килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж).

Энергия, выделяемая человеком за сутки, складывается из трех величин: энергии основного обмена, повышенного обмена при приеме пищи и, наконец, энергии, образующейся в результате умственной и физической деятельности.

Энергия основного обмена расходуется на поддержание главных жизненных функций: дыхания, работы сердца, почек и т. д. Для взрослого человека величина основного обмена в среднем составляет примерно 1 ккал (4,184 кДж) на 1 кг массы тела в час.

Теплопродукция увеличивается при приеме пищи вследствие повышенной деятельности пищеварительных органов. При обычной смешанной диете с нормальным соотношением белков, жиров и углеводов обмен энергии

после приема пищи повышается в среднем на 150–200 ккал, что составляет 10–15 % основного обмена.

Повышение теплопродукции происходит, в основном, при физической работе и в значительно меньшей степени — при умственной. Количество тепла, выделяющегося при этом, зависит от вида деятельности, интенсивности и продолжительности работы.

В различных органах тела образуется неодинаковое количество тепла. Главный регулятор теплопродукции — мышцы. При интенсивной физической нагрузке они доставляют до 90 % тепла. В нормальных условиях на долю мышц приходится 65–70 % теплопродукции. Второй по значимости источник теплопродукции — печень и пищеварительный тракт. Они дают 20–30 % тепла.

Производство тепла при физической работе предельной мощности достигает 4000 кДж в час, что превышает теплопродукцию при работе умеренной мощности примерно в 10 раз. Резкий подъем температуры тела наблюдается в момент отказа от дальнейшего продолжения физической деятельности, выполняемой на пределе функциональных возможностей человека.

Кроме тепла, образующегося в самом организме, человек в жаркое время получает тепло окружающей среды. Так, при понижении температуры внешней среды ниже 15 °С теплообмен значительно усиливается, а при увеличении свыше 30 °С — уменьшается. Однако при значительном повышении температуры окружающей среды (свыше 37 °С) отмечается нарушение теплообмена, и температура тела вновь повышается. При снижении температуры воздуха нередко возникает холодная дрожь — непроизвольное сокращение скелетных мышц. Эта реакция организма носит защитный характер: она усиливает теплообразование в мышцах и тем самым поддерживает нормальную температуру тела.

Таким образом, количество тепла в организме определяется, во-первых, теплом, образующимся за счет обменных процессов, а во-вторых, поступающим из внешней среды.

Наряду с образованием тепла в организме постоянно происходит его расход путем теплоотдачи. Иначе человек погиб бы от перегревания. Расчет показывает: если по каким-либо причинам теплоотдача прекратится, то температура тела человека каждый час будет повышаться на  $2,5^{\circ}\text{C}$ . К концу суток она поднимется выше  $60^{\circ}\text{C}$ . А ведь это температура свертывания белковых частей тканей!

При интенсивной мышечной работе перегревание организма, казалось бы, должно наступить еще быстрее. При умеренной работе производство тепла, например, возрастает в 2–3 раза, а при напряженных физических упражнениях, когда в работу вовлекаются большие группы мышц, — в 10–20 раз. За 10 минут подобной работы температура тела могла бы повыситься до  $42^{\circ}\text{C}$ . Однако критической ситуации не возникает, поскольку наряду с усилением образования тепла увеличивается и его расход.

Тепло, в основном, выделяется через кожу, а также посредством дыхания. Отдача тепла происходит по законам физики следующими путями: излучением тепла нагретой поверхностью тела; проведением тепла путем нагревания более холодного воздуха и соприкасающихся с телом предметов; расходом тепла путем испарения с поверхности кожи и легких.

Теплоизлучение — это свойство нагретой до определенной температуры поверхности излучать тепло в виде лучистой энергии — инфракрасных лучей. Теплопроводение и теплоизлучение в покое составляют около 70–80 % всей теплоотдачи.

Теплопроводение представляет собой непосредственную отдачу тепла с кожи прилегающим к ней предметам или частицам воздуха либо воды. Проведение облегчается конвекцией, то есть сменой нагретых частиц воздуха или воды другими, более холодными. Конвекция усиливается при наличии ветра, течения воды, а также при беге, плавании, спортивных и подвижных играх. Однако следует помнить, что конвекция охлаждает тело лишь в тех случаях, когда внешняя

температура ниже температуры тела человека. Горячий ветер пустыни не охлаждает, а, наоборот, нагревает тело. Наличие одежды также изменяет интенсивность конвекции. Костюм аквалангиста, к примеру, предохраняет пловца от переохлаждения при длительном плавании в холодной воде.

Проведение зависит от теплопроводности среды. Так, теплопроводность воздуха мала, а воды велика. Потому-то охлаждение в воде происходит значительно быстрее, чем на воздухе. Холодный влажный воздух охлаждает тело быстрее, чем сухой воздух той же температуры. Вместе с тем, во влажном воздухе, имеющем высокую температуру, охлаждение тела затруднительно вследствие ухудшения испарения пота с поверхности кожи.

При невысокой температуре окружающей среды и отсутствии мышечной работы потоотделения обычно не происходит. Между тем, испарение с поверхности кожи все же имеет место, потому что небольшое количество жидкости постоянно проникает через кожу наружу.

У человека, находящегося в состоянии покоя, заметное потоотделение начинается, когда температура кожи повышается до  $37^{\circ}\text{C}$ . Потоотделение значительно усиливается при напряженной и продолжительной мышечной работе.

Количество испаряемого пота может достигать 3–5 л, а при жаре еще больше. При испарении во время работы 1 л пота расходуется примерно 580 ккал тепла.

Постоянно происходит испарение воды и в легких. В сутки с поверхности легких испаряется в состоянии покоя 200–300 мл воды, а при работе умеренной мощности такое количество воды может испаряться за 1 час.

Испарение воды с поверхности кожи и в легких зависит от относительной влажности воздуха. В насыщенном водяными парами воздухе испарение затрудняется или прекращается совсем. В сухом воздухе, напротив, испарение пота происходит значительно интенсивнее.

Главным источником теплопотери является все же кожа. Благодаря движению крови и лимфы тепло от внутренних органов передается коже. Каждый литр крови, охлаждаясь в сосудах кожи на 3 °С, переносит от внутренних органов на поверхность тела количество тепла, равное примерно 2,5 ккал. При повышении внешней температуры кровеносные сосуды кожи расширяются, кровенаполнение и температура кожи увеличиваются, что влечет за собой усиление тепло-потери. При низкой температуре, наоборот, кожные сосуды сужаются, из-за чего уменьшается теплоотдача проведением и излучением. С повышением температуры внешней среды потеря тепла проведением и излучением уменьшается, а испарением — увеличивается. Когда температура воздуха становится равной температуре кожи (33 °С) или превышает ее, отдача тепла проведением и излучением полностью прекращается. Испарение пота в таких случаях служит единственным физиологическим механизмом, при помощи которого человек может избавиться от излишнего тепла.

Регуляция тепла осуществляется двумя путями — нервным и гуморальным. Существуют специальные терморецепторы, которые воспринимают холод или тепло. Они расположены в коже, кровеносных сосудах, отдельных органах. При колебаниях температуры в них возникает возбуждение, которое передается в центр теплообмена, находящийся в промежуточном мозге (в подбугровой области). Нервные импульсы, идущие от этого центра, в основном, по волокнам вегетативной нервной системы, влияют на изменение обмена веществ, а тем самым и на теплообразование.

Одновременно изменяется и тонус кожных сосудов. При понижении температуры окружающей среды происходит рефлекторное сужение сосудов. К коже, следовательно, притекает меньше крови, и теплоотдача уменьшается. Если же температура окружающей среды повышается, кровеносные сосуды расширяются и выделение тепла увеличивается.

Важная роль в терморегуляции принадлежит высшим отделам центральной нервной системы — коре головного мозга и ближайшим подкорковым центрам. Эмоциональное возбуждение, изменение в психическом состоянии оказывают существенное влияние на уровень теплопродукции и теплоотдачи.

При некоторых видах эмоций (страх, тревога, ярость) теплопродукция и теплоотдача резко повышаются. Холодный пот, мурашки на коже — типичные признаки терморегуляторных реакций при эмоциональном возбуждении.

Академик И. П. Павлов еще в 1888 г. высказал мысль о том, что человеческий организм состоит как бы из двух оболочек: собственно теплокровной, с колебаниями температуры не более 1–2 °С, и холоднокровной, допускающей колебания температуры до 10–12 °С. Мнение ученого было подтверждено экспериментальными исследованиями.

Человеческий организм, по современным воззрениям, можно представить как бы состоящим из температурного ядра, имеющего постоянную температуру, и изолирующей температурной оболочки, меняющей свою температуру в зависимости от внешней среды.

Термины «температурное ядро» и «температурная оболочка» имеют функциональный, не анатомический смысл. Толщина температурной оболочки постоянно меняется в зависимости от объема крови, циркулирующей в поверхностных слоях тела.

Представления о механизмах приспособления человека к резким колебаниям температуры в последние годы еще более расширились. До недавнего времени их объясняли преимущественно или исключительно процессами совершенствования терморегуляции. Согласно же мнению профессора К. М. Смирнова, в тех случаях, когда холод или жара столь значительны, что нельзя рассчитывать на поддержание температуры тела в нормальных пределах, работоспособность и здоровье, несмотря на охлаждение и

перегревание тела, могут быть сохранены благодаря систематическому закаливанию организма.





## Реакция организма на охлаждение

Пределы терморегуляции отнюдь не безграничны. Нарушения теплового равновесия организма, как правило, причиняют существенный вред здоровью. Чрезмерное охлаждение, например, ведет к ослаблению организма, снижению его устойчивости, уменьшению сопротивляемости болезнетворным микробам. И. П. Павлов говорил, что простудный элемент есть специальный раздражитель кожи холодом вместе с сыростью. Это специальное раздражение ведет к возбуждению задерживающего нерва, понижает жизнедеятельность организма, его отдельных органов (легких, почек и др.). И тогда все виды инфекции, которые всегда в наличии и которым, так сказать, только не дается ходу, получают перевес и дают то нефрит, то пневмонию.

Большая часть населения России проживает в климатических условиях, где основным фактором, требующим приспособления, служат холодовые воздействия. Давно уже было замечено, что люди неодинаково реагируют на охлаждение. Простудные заболевания возникают далеко не у всех. У одних уже при упоминании о холодной воде начинают бегать мурашки по телу. Но есть немало морозоустойчивых людей, которые менее подвержены простудам и безболезненно переносят резкие колебания температуры. Оказалось также, что степень чувствительности к холоду зависит не от врожденных особенностей организма, а определяется условиями жизни. «Чрезмерная простужаемость, по преимуществу, дело наживное» — писал еще в конце прошлого столетия русский физиолог И. Р. Тарханов, изучавший функции центральной нервной системы и, в частности, влияние на организм внешних воздействий.

Различаются определенные стадии в реакциях кожи на охлаждение. Первая стадия — побледнение. При действии холода кожные артерии и капилляры сужаются,

количество протекающей через них крови уменьшается. Кожа бледнеет, температура ее падает. Разница температуры кожи и окружающего воздуха уменьшается. Это, в свою очередь, сокращает теплопотери за счет физической теплоотдачи. Мышцы волосяных мешочков при охлаждении сокращаются, кожа съеживается, и образуется так называемая гусиная кожа.

Затем охлаждение сопровождается расширением кожных сосудов, покраснением кожи, которая становится теплой (вторая стадия). При умеренных охлаждениях лицо, руки и другие открытые части тела могут пребывать в таком состоянии длительное время. Человек при этом не ощущает действия холода.

Дальнейшее воздействие холода вызывает появление вторичного озноба (третья стадия). Симптомы его следующие: кожа снова бледнеет, приобретает синюшный оттенок, сосуды расширены, наполнены кровью, их способность сокращаться ослаблена, синеют губы. Выработка тепла за счет химической терморегуляции в этом состоянии оказывается недостаточной. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма и развиться простудное заболевание.

Следует учесть, что у незакаленных и ослабленных болезнями взрослых и детей вторая стадия может не проявляться, а сразу наступит третья — переохлаждение со всеми вытекающими последствиями.

Охлаждение любого участка поверхности тела влечет за собой изменение просветов кровеносных сосудов не только непосредственно на охлаждаемом участке кожи, но и на остальной поверхности тела, вызывая при этом многообразие изменений во всем организме. Чем менее тренирован охлаждаемый участок к действию холода, тем сильнее проявляется общая сосудистая реакция.

Показателен такой пример. При погружении ступней ног в холодную воду у незакаленных людей происходит прилив крови к слизистым оболочкам носа и верхних дыхательных путей. Это повышает их температуру, увеличивает количество выделяемой слизи и создает

благоприятные условия для развития микробов, попадающих на слизистые оболочки. Быстрое увеличение числа микробов и одновременное ослабление сопротивляемости организма ведут к возникновению воспалительных процессов, простудных заболеваний — катару верхних дыхательных путей, ангине, воспалению легких. А вот при охлаждении рук реакция со стороны сосудов слизистой оболочки носа почти отсутствует. Объясняется это тем, что руки, как правило, подвергаются значительно большим термическим воздействиям. Следовательно, они в большей мере закалены, чем стопы, которые почти всегда защищены обувью.

Если каждый день систематически охлаждать ноги холодной водой, то такая реакция со стороны слизистых оболочек постепенно исчезает, а через 2 месяца пропадает совсем или остается слабовыраженной.

Теплорегуляторный аппарат действует значительно лучше на участках тела, которые постоянно подвергаются воздействию метеорологических факторов (лицо, руки), и хуже — на постоянно закрываемых одеждой (грудь, спина).

В качестве показателя устойчивости человека к понижению температуры внешней среды при исследованиях используется так называемая холодовая проба. При этом учитывается скорость восстановления температуры участка кожи до исходной величины после дозированного охлаждения на 10 °С. Доказано: чем меньше время восстановления температуры, тем выраженнее закаленность.

Известный ленинградский физиолог В. В. Койранский постоянно указывал на особенности действия слабых охлаждений на организм. По его данным, чтобы вызвать ощущение холода, слабые охлаждения должны воздействовать на значительную часть поверхности тела и действовать продолжительное время. Слабые холодовые раздражения не имеют такой силы, чтобы вызвать такое возбуждение рецепторного аппарата (чувствительных к охлаждению нервных окончаний), которое необходимо для

включения терморегуляционных центров. Типичным примером такой ситуации является лежание человека на траве или песке весной (он не ощущает холодового воздействия, хотя зачастую за легкомыслие расплачивается воспалением легких, почек, ишиасом и т. д.).

При сильных и резких холодовых воздействиях терморцепторы реагируют на раздражение, срочно включая в деятельность физическую, а затем и химическую формы терморегуляции. Традиционные рекомендации по закаливанию обязывают после водных охлаждений растереть кожу до появления приятного чувства тепла, до покраснения, а также применить интенсивный массаж или самомассаж.

Уместен вопрос: а не является ли энергичное растирание помехой в выработке повышенной устойчивости организма к холоду, если закаливаемую часть тела или все тело специально разогревают? Ведь растирание и самомассаж — это своеобразный подогрев. Теплая кровь из более глубоких отделов организма при этом поступает на периферию и разогревает поверхностные слои подкожной жировой клетчатки и кожи. Устойчивость же к охлаждению при кратковременном действии холода может и не вырабатываться.

Так ли это? Давайте проверим. На сколько градусов может повыситься температура кожи после интенсивного растирания? Оказывается, на 2–4 °С и более по сравнению с исходной величиной. Скорость протекания термовосстановительных процессов при этом увеличивается после охлаждения в 2–3 раза.

Таким образом, дополнительные воздействия, заметно повышающие температуру кожи и тем самым прерывающие процесс охлаждения тела, не всегда целесообразны. Использовать их можно в самом начале закаливания, при закаливании в специальном режиме, в случае необходимости срочного прекращения процесса охлаждения организма.

Еще один совет: чтобы избежать неприятных последствий, связанных с усугубляющим действием, которое оказывают переживание, умственное переутомление, физическая перегрузка в сочетании с охлаждением, температуру воды или воздуха, используемых для закаливания, следует непременно повысить.







## Реакция организма на высокие температуры



Теперь рассмотрим механизм реакции нашего организма на тепло. Один из факторов, приводящих в действие защитные и приспособительные системы организма, — повышенная температура окружающей среды. Однако при нагревании в поверхностной части организма происходят обратные, нежели при охлаждении, процессы: кожные артерии и капилляры расширяются, количество крови, протекающей через них, увеличивается, температура повышается, и кожа разогревается, краснеет. Величина воздушной прослойки над ней уменьшается, а теплопроводность и теплоизлучение организма вследствие произошедших изменений повышаются.

Увеличение кровотока через кожные сосуды происходит за счет уменьшения его объема в печени и селезенке. Кровь из этих депо поступает в общий круговорот. Увеличение объема циркулирующей крови и площади ее соприкосновения с внешней средой, в свою очередь, содействует повышению теплоотдачи организма.

В ряде случаев при сочетании высокой температуры с выраженной физической нагрузкой человека в течение многих часов организм может выделить более 10 л жидкости только в результате потоотделения. Однако интенсивное и обильное потоотделение для организма невыгодно. Пот стекает каплями и в достаточной мере не используется для отдачи тепла путем испарения влаги с поверхности тела.

Регулярное воздействие повышенной температуры приводит к формированию приспособительных реакций, которые обеспечивают адаптацию организма к действию высокой температуры. При этом в поту возрастает количество жировых веществ, что обусловлено усилением деятельности сальных желез. Вырабатывается своеобразная приспособительная реакция, поскольку

жировые вещества уменьшают поверхностное натяжение жидкости и пот равномерно распределяется по коже. Увеличение поверхности испарения способствует лучшему охлаждению тела. При повторном действии тепла, при повышении устойчивости организма к высокой температуре потоотделение уменьшается, становится равномерным, более подходящим для охлаждения организма посредством испарения. Кроме того, в выделяющемся поте содержится меньше солей, благодаря чему при интенсивном потоотделении обеспечивается сохранение устойчивости солевого баланса организма.

Уместно упомянуть и о времени наступления активного потоотделения. Если в начале привыкания к жаре время, необходимое для активного включения системы потоотделения, может быть довольно длительным, то в процессе тепловой адаптации оно значительно сокращается, а разрыв между началом нагревания и потоотделением сводится до минимума.

Приспособление организма к повышенной температуре значительно ускоряется в тех случаях, когда человек находится не в состоянии покоя, а совершает мышечную работу. Английскими специалистами создавались климатические условия африканской пустыни в тепловых камерах. Испытуемые подвергались интенсивной физической нагрузке. Многие поначалу очень тяжело переносили жару и в конце однодневного исследования были близки к полному истощению. Однако на 4-7-й день регуляторные системы начали адаптироваться, и работоспособность организма значительно повысилась. Адаптация к жаре протекала значительно легче, если разогревания повторялись по несколько раз в день.

Таким образом, с помощью специальной тренировки терморегуляторных механизмов можно выработать устойчивость человека и к холоду, и к теплу. На этом и основывается применение различных средств и методов закаливания организма.

Физическая и химическая терморегуляция организма находится в сложном согласовании и взаимодействии.

Тесная связь регуляторных механизмов позволяет говорить только о преимущественной деятельности одной из них.

Избегая смены тепла и холода, мы тем самым лишаем наш терморегуляторный аппарат возможности упражняться. В результате организм теряет способность своевременно реагировать на меняющиеся температурные условия, делается изнеженным и легче подвергается простудным заболеваниям. «Что бы, например, произошло, если бы наподобие того, как мы закутываем свои холодовые точки, стали бы также предохранять глаза от всякого действия света, уши от всякого звука и шума и т. д.? — писал И. Р. Тарханов. — Стоит припомнить, например, какая светобоязнь возникает у людей, бывших долго в темноте, или какая сильная звукобоязнь развивается после долгого пребывания в полной тишине, чтобы понять, в какое ненормальное состояние высокой болезненной восприимчивости мы приводим и наши холодовые точки кожи, раз мы устраним их во время всей почти жизни от действия».

Для того чтобы оградить себя от простудных заболеваний и повысить устойчивость организма, необходимо постоянными и систематическими упражнениями добиваться такого укрепления и совершенствования терморегуляторного аппарата, при котором можно безболезненно переносить любые температурные колебания внешней среды, не бояться ни холода, ни жары. В этом и состоит сущность закаливания.





## Действие бани на теплообмен

В условиях нормального температурного режима тепло идет от выделяющих его органов к покровам тела. В парной, напротив, тепловой поток направляется излучением, теплопроводностью и конвекцией извне во внутреннюю часть организма. Моментом охлаждения остается лишь отвод тепла через испарение пота.

Пусковым механизмом реакций физической и химической терморегуляции является термическое раздражение кожных и сосудистых рецепторов с последующей ответной реакцией на это центра терморегуляции. При значительном перегревании организма в парной изменение физиологических функций происходит также вследствие действия нагретой крови на центральную нервную систему.

В жарких условиях затрудняется теплоотдача и повышается температура тела. Более значительно повышается температура тела в парной бане (до 40 °C) и менее — в суховоздушной (до 39,2 °C). Исследования, проведенные К. А. Кафаровым (1974 г.), показали, что у здоровых людей в первые 5 минут после входа в сауну температура, как правило, несколько снижается, но более заметно при 70 °C (в среднем на 0,104 °C) и меньше при 100 °C (на 0,032 °C). К 11 минуте (при 70 °C) и к 7-й минуте (при 100 °C) пребывания в сауне она возвращается к исходному уровню и далее начинает постепенно повышаться. Темп повышения (прирост в 1 минуту) более высокий при 100 °C (до 0,114 °C на 17,2 минуте, тогда как при 70 °C 0,08 °C на 25,8 минуте). Причем темп повышения в начале и перед выходом из сауны менее значителен, чем в указанные моменты пребывания в сауне.

В первые 4–5 минут (при 70 °C) и до 8-й минуты (при 100 °C) после выхода из сауны температура тела продолжает повышаться. В дальнейшем температура тела

снижается. Этот процесс после сауны протекает более равномерно и длительно, чем повышение температуры в сауне. Темпы снижения температуры тела после сауны почти одинаковы для условий 70 и 100 °С и составляют соответственно 0,070 и 0,066 °С в 1 минуту. К 55–60 минутам восстановительного периода после сауны температура тела снижается почти до исходного уровня, превышая его всего лишь на 0,224 °С при 70 °С и на 0,227 °С при 100 °С в сауне. Таким образом, динамика процессов теплообмена в условиях сауны проявляет четкую зависимость от уровня температуры.

Анализ результатов исследований позволяет сделать вывод о том, что в жарких условиях экспериментального характера (70 и 100 °С) в первую очередь вступают в действие процессы химической терморегуляции, снижаются процессы теплопродукции. Но эффективность этой компенсации недостаточна, так как нагревание тела происходит весьма интенсивно и преодолевает действие химической терморегуляции. В момент, когда температура тела начинает превышать нормальный уровень, активно включаются реакции физической терморегуляции, то есть усиливаются процессы теплоотдачи: потоотделение, дыхание, расширение кровеносных сосудов кожи. Необходимо отметить, что процессы физической терморегуляции активизируются (визуально) именно в момент начала повышения температуры тела, то есть соответственно на 7-й минуте (при 100 °С) и 11-й минуте (при 70 °С) пребывания в сауне.

Таким образом, видна поэтапность включения тех или иных видов терморегуляторного процесса в организме в жарких условиях.

После выхода из сауны и прекращения теплового воздействия температура тела продолжает некоторое время повышаться, что объясняется, с одной стороны, особенностями динамики обменных процессов, а с другой — быстрым переходом большей части нагретой крови из кожи (в связи с сокращением диаметра просвета кровеносных сосудов в ней) во внутренние ткани. Степень инерционного повышения температуры тела определено

зависит от мощности теплового воздействия, которая более значительна при 100 °С в сауне. Снижение температуры тела в дальнейшем объясняется улучшающимися условиями теплоотдачи, что позволяет сбалансировать процессы теплообмена и нормализовать температуру тела.

**Основные общие реакции организма, которые вызываются гипертермией (повышением температуры):**

- увеличение объема кровотока;
- общее повышение интенсивности метаболических процессов, энергетического обмена и обмена основных веществ;
- смещение кислотно-щелочного баланса в направлении ацидоза (повышение кислотности);
- переключение вегетативной системы с соответствующими изменениями в различных функциональных системах;
- активизация иммунных реакций (агглютинационный титр, индекс опсонина);
- стимуляция гормональных систем; необратимая ингибция роста и способности раковых клеток к клеточному делению (при экстремальной гипертермии);
- необратимое поражение всего обмена бродильных и дыхательных веществ в опухолевых клетках при гипертермии — в отличие от нормальных клеток;
- повышение эластичности и способности к растяжению соединительной ткани и мышц.

**Факторы, которые определяют тепловой баланс в парной:**

- *температура воздуха* в том месте парной, где находится человек;
- *влажность воздуха* — большая влажность затрудняет отдачу воды за счет пота, ограничивает возможности механизма охлаждения, соответственно

ведет к более быстрому разогреванию, ухудшая самочувствие человека;

— **вентиляция воздуха:** легкое спонтанное движение воздуха способствует испарению пота;

— **продолжительность теплового воздействия;**

— **соотношение между поверхностью тела и массой находящегося в парной человека:** если это соотношение относительно велико, то на поверхность попадает большее количество тепла (дети!);

— **теплопроводность наружных слоев тела:** жировая и роговая ткани плохо проводят тепло;

— **степень кровоснабжения кожи и подкожной клетчатки:** улучшенное кровоснабжение способствует распространению тепла на основе конвекции;

— **степень активности потовых желез:** испарение пота служит средством теплоотдачи;

— **способность дыхательных путей выделять секреты,** поскольку их испарение позволяет охлаждать организм;

— **подвижность человека, находящегося в парной:** его движения, массаж щеткой или веником позволяют снять изолирующий воздушный слой, облегающий кожу, и таким образом усилить подачу тепла на поверхность организма. Мышечная работа способствует выделению дополнительного тепла.

В результате регулярного посещения бани человек начинает лучше переносить высокую температуру воздуха, статистически снижается его склонность к простудным заболеваниям. В качестве признака того, что человек начинает лучше переносить атмосферу парной, выступает уреженный по сравнению с первыми посещениями бани пульс и быстрое начало потоотделения. Тренированному человеку пребывание в парной даже при очень высоких температурах субъективно кажется значительно менее

обременительным, чем для человека, к парной не привыкшего.







## Спасайтесь от гриппа в бане!



В ФРГ, где все большую популярность приобретают бани сухого жара (в стране 3 тысячи общественных и 50 тысяч семейных саун), в медицинском журнале «Гиппократ» опубликованы любопытные статистические данные. Они красноречиво свидетельствуют о том, что вовремя эпидемий гриппа среди тех, кто регулярно пользуется банной процедурой, в 4 раза меньше больных. «У любителей бани, — читаем в журнале, — улучшается кровоснабжение, активизируются иммунные тела и гормоны надпочечников, повышается тонус нервной системы — короче говоря, усиливаются факторы закаливания организма». По данным немецких биохимиков, основательное прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона — вещества, способного преодолевать пагубное действие гриппозных вирусов.

Какое счастье не бояться простуды! Ведь все эти злополучные катары верхних дыхательных путей, ангины, бронхиты опасны не только сами по себе, но и потому, что тянут за собой еще более коварные заболевания: нефрит, ревматизм, плеврит и многие другие.

И. П. Павлов, как известно, был одним из основоположников учения о физиологической мере защиты против болезней. Великий ученый говорил, что болезнь следует подразделять на две части. Первая — трещина, разрушение. Вторая — развивающаяся против болезни защита. Медики уже затратили колоссальнейшие усилия на изучение того, как возникают болезни. И достигли больших успехов. А вот как активизировать защитные силы против болезни — это еще задача со многими неизвестными. Изучение же защитных механизмов поддержания здоровья может, по словам академика П. К. Анохина, открыть поистине чудесные перспективы для человечества. Анохин отмечал, что

каждый человеческий орган располагает 7-10-кратным запасом прочности. Но вот как в полной мере активизировать защитные механизмы человеческого организма, научиться управлять ими? На эти актуальные вопросы пытаются дать конкретные ответы наши и зарубежные ученые. Уже сейчас не вызывает сомнения, что закаливание (а баня — одна из его составных частей) — вернейшее средство для повышения наших защитных сил.

Болезнь — это прежде всего нарушение равновесия между человеком и окружающей средой. В результате ослабляются функциональные возможности всех органов и систем. И прежде всего нарушается терморегуляция. Да это и понятно! Ведь тепличные условия притупляют реакцию организма на воздействие различных температурных условий. Сила и количество сигналов, поступающих с нервно-рецепторных полей на коже, резко уменьшаются. Угасают рефлексy. Именно те, благодаря которым человек приспосабливается к изменению температуры. Похолодание или внезапная жара застают незакаленного человека врасплох. Сопrotивляемость организма понижена — вот и простуда, вот и болезнь.

Еще Гиппократ писал, что климатические перемены приносят людям многие недуги. Каждому из нас хорошо знакома неустойчивость настроения, нервозность в переходные периоды года. С января по апрель наблюдается некоторое повышение артериального давления. Более того, многие заболевания находятся в определенной зависимости от времени года. Статистика показывает, что максимальная смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы приходится на ноябрь-март.

Закаливание называют «медициной ближайшего будущего». Человеку дана природная способность приспосабливаться и к жаре, и к холоду. Но этот чудесный дар природы надо беречь и приумножать. Как мы, скажем, тренируем мышцы, так надо упражнять, тренировать, совершенствовать наш механизм терморегуляции. Секрет механизма закаливания давно уже открыт. Закалиться — значит прежде всего приучить себя к смене различных

температур. Зачастую, когда говорят о закаливании, имеют в виду только привычку к холоду. Сейчас закаливание рассматривают гораздо шире. Как приспособление организма к различным неблагоприятным факторам. Помните слова из песни: «Ты не бойся ни жары и ни холода»? Чтобы не бояться, наша нервная система должна приспособиться, или, как говорят физиологи, адаптироваться к температурным колебаниям. Закаленный человек только еще приготовился нырнуть в холодную воду, а у него уже соответствующий боевой настрой — в системе дыхания, кровообращения, скелетных мышцах, коже. Усиливается обмен веществ. Поступают новые порции тепла. Полная мобилизационная готовность. Все для того, чтобы предохраниться от переохлаждения. О том, какова реакция на жару, было рассказано в предыдущих главах. Словом, закалка, как говорят физиологи, — это стойкие защитные реакции и к холоду, и к жаре.

Уже шла речь о том, что в помещениях обычной городской бани — раздевалке, мыльной, парной — различная температура. Это уже само по себе способствует закаливанию. Идет тренировка нервных рецепторов, воспринимающих температурные раздражения. Постепенно, в ходе банной процедуры, этот контраст температур усиливается — горячая парная и бассейн с холодной водой.

Да, баня помогает приспособиться к разнообразным условиям нашей среды, смене температур. И то повышение тонуса, которое дает банная процедура, усиливает иммунитет человеческого организма в борьбе с простудой и инфекцией. Выйдя из бани, становишься бодрее, а это тоже весьма существенный оздоровительный фактор. Давно доказано, что положительные эмоции рождают стойкие защитные реакции организма.







## Кто не боится насморка?



С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего здоровье человека. Холодную воду академик И. П. Павлов, например, считал одним из самых действенных средств борьбы за здоровье. Однажды во время болезни академик потребовал холодную воду и стал... купать в ней руку. Доктор, вошедший в палату, остановился в недоумении. И. П. Павлов, лежа на спине, продолжал купание руки. «Вот, делаю заем, — тихим и слабым голосом сказал Иван Петрович доктору. — Да ведь как же? Ведь вы знаете: я же истощен болезнью до предела. Полтора пуда потерял в весе. У меня даже голоса нет. И вот я лежал и думал: откуда же энергию взять? Кора истощена. Я должен сделать для нее заем. Где? В подкорке. Зарядить кору из подкорки. Ведь подкорка — это же грандиозный аккумулятор нервной энергии. С подкоркою же все сильнейшие, лучшие эмоции связаны. С детства для меня вода, река — это все. Купание, плавание... И вообще сильнейшие эмоции у меня связаны с водой... и с шумом ее, и видом... и, наконец, температурные раздражения. Вот я и делаю заем: возбуждаю подкорковые центры этим купанием... а они уж пускай заряжают кору».

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Так, воздух при температуре 13 °С воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной. При одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла. Именно по этой причине вода рассматривается как весьма сильное закаливающее природное средство.

У водных процедур есть еще одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с

воздухом вода оказывает и за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Кстати, с целью усиления раздражающего действия воды иногда к ней прибавляют 2–3 ст. ложки поваренной соли либо 3–4 ложки столового уксуса.





## Эффект омолаживания

А, скажем, от чего зависит упругость щек или атласность кожи, придающая ей такую привлекательность? От так называемого коллагена. И это тоже белок — в хрящах, сухожилиях, связках. Коллаген, как заметил один из наших физиологов, — своеобразный фундамент в здании живого организма. Стоит нарушиться этим «клеточным кирпичиком», как возникают коллагенозы — болезни соединительной ткани. Например, ревматизм, ревмокардит, полиартрит.

А мышцы? Основная их часть тоже белки. Ученые-биохимики предполагают, что злокачественные опухоли — результат нарушения синтеза белка. Такая же сильная и многосторонняя по своему воздействию процедура, как баня, активизирует процессы обмена, в том числе и биосинтез белка.

Существует более 300 теорий, пытающихся объяснить причины старения человеческого организма. А литература по геронтологии («геронтос» — по-гречески «старый») насчитывает около 40 тысяч названий. Ведь по демографическим прогнозам, которые опубликовала Всемирная организация здравоохранения, к 2000 году один европеец из 20 будет в возрасте 75 лет или старше, а это на 100 % больше, чем в 1950 году. Возникла даже наука об оздоровлении населения старших возрастов — герогигиена.

Примечательно, что подавляющее большинство геронтологов связывают наступление старости, а вернее, ее патологию, с нарушением обменных процессов. Так, еще И. И. Мечников объяснял старение самоотравлением организма продуктами обмена веществ.

Академик А. В. Богомолец в своей книге «Продление жизни» увязывал процессы старения с утратой необходимых активных свойств белковых молекул.

Ученый писал, что необходимо управлять состоянием внутренней среды, в которой находятся клеточные элементы, найти методы ее систематического оздоровления, очищения, обновления. Богомолец рекомендовал «бороться с застоями крови в отдельных местах организма и для этого применять гимнастику, баню и массаж, благодаря которым усиливается обмен веществ между тканями и кровью, улучшается питание клеток, выделение отбросов». И еще одно знаменательное высказывание Богомольца: «Заботиться о чистоте кожи, помня, что кожа — важный орган обмена. Мыться в бане не реже одного раза в неделю — должно стать законом».

Профессор А. В. Нагорный сравнивал стареющий организм с тлеющей свечкой, ибо у него затухают процессы самообновления. И в этом, по мнению ученого, — решающая причина старения. Повышение процессов «расплавления» застарелых образований в клетках, стимуляция новых высокоактивных белков и связанных с ними веществ — вот что, по мнению Нагорного, необходимо для борьбы с преждевременной старостью. Далее геронтолог говорит о том, что при напряженной работе каждого органа неизбежен распад составляющих его веществ. Но если работа органа идет нормально, то убыль веществ покрывается с избытком. Больше того, физиологическое напряжение содействует образованию вместо распадающихся, застарелых веществ — молодых и более ценных. Орган становится жизнеспособнее. Ученый подчеркивает большое значение для самообновления организма физической культуры и спорта, тренировки сердечной мышцы и всей системы кровообращения. «Упражняться должен весь организм, — подчеркивает Нагорный. — Буквально каждая клетка. Группы мышц, не занятых непосредственно в производственной работе, надо упражнять в спорте».

Новый, физико-химический вариант концепции старения из-за самоотравления организма выдвинул академик Н. М. Эмануэль. По этой концепции, с годами в наших клетках накапливаются так называемые свободные радикалы, обладающие высокой химической активностью

и оказывающие вредоносное действие на организм. Повышение защитных сил организма помогает противостоять нападению этих агрессивных частиц.

Анатомически старение прежде всего выражается в образовании склеротических тканей. Атеросклероз. Утолщение и уплотнение стенок артерий, а в результате — утрата эластичности и способности к полноценному кровообращению. Одно из самых грозных заболеваний нашего века! По образному выражению одного медика, болезнь «законопачивает» сосуды, как мох покрывает кору старых деревьев.

И чаще всего истоки опаснейшей болезни следует искать в изъянах обменных процессов. А если конкретнее — в нарушении холестеринового обмена. Холестерин весьма пассивное химическое вещество. В нем на 27 единиц углерода всего одна частица кислорода. Вот поэтому-то холестерин плохо сгорает, а при недостаточном обмене откладывается на стенках артерий. И как тут не вспомнить о бане! Как и при разнообразных физических упражнениях, пожалуй, еще более энергично, в горячей атмосфере парилки усиливается обмен веществ, и «на огне» углеводов и белков, как известно, отличающихся большой активностью, сгорает «тугоплавкий» холестерин. В бане человеческий организм как бы встряхивается, обновляется — тонизируется, как говорят физиологи. Настраивается на более благоприятный лад. Именно поэтому выходишь из бани в прекрасном настроении.

Современные английские геронтологи считают, что старение — это не только угасание сил организма, но, в первую очередь, включение многих приспособительных систем, чтобы воспрепятствовать этому угасанию. Первейшая задача — всячески активизировать эти приспособительные системы, применяя в числе эффективных методов физическую культуру, различные формы закаливания.

«Пожилым людям, — замечает видный английский ученый-геронтолог Айрин Гор, — обычно рекомендуют

действовать так, будто запасы энергии в их организме ограничены, и если эту энергию они будут расходовать осторожно, то могут растянуть ее на несколько лет. Данные биохимии, однако, доказывают, что это явное заблуждение. Именно активность создает энергию, необходимую организму. Ослабление активности приводит к замедлению хода всей биологической машины организма. Пожилым людям, как воздух, необходима физиологическая встряска. В частности, следует постоянно пробуждать устойчивость к воздействию различных температур». Кстати сказать, английские физиологи и медики все чаще обращаются к таким испытанным средствам повышения жизненного тонуса, как водолечение, закаливание, банная процедура.

Улучшение кровоснабжения в бане стимулирует и железы внутренней секреции. А эти эндокринные железы: гипофиз, щитовидная, паращитовидные, поджелудочная, тесно связанные между собой, — регулируют деятельность человеческих органов и систем.







## И похудеть, и закалиться



Худейте, но с умом. В последние 10–15 лет люди стали активно применять баню с целью снижения веса, а как ею правильно пользоваться при этом — знают немногие. Вот мы и хотим дать некоторые рекомендации.

Цель банной процедуры в данном случае — вывести из организма воду через кожу и дыхательные пути, усилить обменный процесс и «сгорание» жировых отложений.

Вода — не только необходимый участник всех обменных процессов в организме, она содержится в тканях человеческого тела и составляет 65 % нашего веса (у детей — 80 %). Важнейшим регулятором температуры тела также служит вода: выделяясь с потом и испаряясь, она охлаждает его, предохраняя от перегрева. Однако у тучных людей в организме имеется избыток влаги. Избавиться от него — один из путей к похуданию. А поскольку, как известно, повышенное потребление поваренной соли задерживает воду в организме, то если вы хотите снизить вес тела, употребляйте соли как можно меньше.

Хорошего потоотделения можно добиться в бане любого типа. Но лучшие условия для испарения пота предоставляет суховоздушная баня. Если воздух насыщен водяными парами, испарение пота уменьшается. Образующийся пот, стекая, покрывает поверхность тела тонким слоем, который, в свою очередь, служит дополнительной преградой для более интенсивного испарения пота, а, следовательно, и для хорошей терморегуляции.

Это первое, что надо усвоить тем, кто хочет использовать баню для «сгонки» веса. Второе — умеренность и постепенность. Не стремитесь соревноваться в этом деле. Ведь потоотделение зависит и от индивидуальной физиологической реакции, и от

многих других факторов. Сам наблюдал: два человека с одинаковой массой тела парились одно и то же время в одной парилке, по одной методике; один сбавил чуть больше килограмма, а другой — более двух.

Самую большую ошибку допускают те, кто пытается сбавить побольше веса за счет неумеренного увеличения времени пребывания в парной или повышения температуры воздуха. И в том и в другом случае они перегружают свой организм и рискуют здоровьем. А вот при достаточно активной физической деятельности в бане (самомассаж, работа с веником и т. п.) потеря веса наверняка оказывается большей.

Наиболее целесообразны и полезны для здоровья кратковременные посещения парной с использованием инерции процессов терморегуляции. Известно, что и после выхода из парной потоотделение при соблюдении некоторых правил еще некоторое время продолжается. Общие потери организмом влаги при этом не меньше, чем в парной, а переносится парильная процедура с перерывами значительно легче. Наблюдения показали, что при одинаковом затраченном времени на парилку (14 минут), но при разных методиках ее использования — одни все это время не выходили из парильного отделения, а другие сделали три захода по 3 минуты каждый и в перерывах между заходами по 2,5 минуты отдыхали в раздевалке, накрывшись простыней, — потеря веса в обеих группах оказалась одинаковой. А вот проведенные тесты на общее самочувствие у обследуемых второй группы показали лучшие результаты.

По мере снижения веса тела потоотделение происходит все труднее и медленнее. В этом случае выделение пота можно ускорить за счет приема небольшого количества горячей воды внутрь. С этой же целью обычно готовят питательную смесь, в состав которой входит лимонный или клюквенный сок. Такой напиток обычно употребляют перед вторым и третьим заходами в парное отделение (или перед приемом сеанса массажа); принимают его и после парения, чтобы продолжить потоотделение. Напиток,

который находится в термосе (температура его должна быть 50–70 °C), пьют небольшими глотками (3–5 глотков).

С целью снижения веса применяется и ***потогонный напиток из цветов липы или плодов малины***: 2 ст. ложки сухого продукта нужно заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10–12 минут, процедить через марлю и принимать горячим небольшими глотками перед парением.

Некоторые люди, желая похудеть, перед баней употребляют мочегонные средства (чаще всего химические). Мы этого делать не советуем, и вообще любые мочегонные средства следует принимать только после консультации с врачом.

Каждый организм переносит сбавление веса по-разному. Но в любом случае снижение веса более чем на 4–5 кг требует от человека проявления большой воли, терпения и настойчивости. И соблюдения выработанных опытом и наукой правил.

В бане перед парилкой предварительно обмойтесь под душем 30 секунд теплой водой, а затем 2–3 минуты горячей. После этого отправляйтесь в парилку и ложитесь на средний полоч на 4–5 минут (время от времени меняя положение тела) без применения веника. После парилки ополоснитесь под теплым душем (1 минуту) и отдохните в мыльном отделении 5–7 минут. Если есть возможность, целесообразно принять теплую ванну или хотя бы сесть в таз с горячей водой. После этого нужно снова пойти в парное отделение и похлестаться веником, но на верхнем полке, где температура воздуха значительно выше, чем внизу. Поднимайтесь не сразу; 2 минуты походите (до появления потоотделения) и только после этого поднимитесь наверх, где в положении лежа приступайте к постегиванию веником (4–5 минут). Парьте веником все тело равномерно и поочередно — то со стороны спины, то со стороны груди, причем главное внимание уделяйте более крупным мышечным участкам: тазу, спине, бедрам.

После того как попарились, не вставайте сразу на ноги — вначале сядьте, а затем не спеша спускайтесь вниз. Не

выходите сразу в мыльное отделение, а посидите 1–2 минуты внизу, снимая пот (махровым полотенцем, куском поролона и т. п.).

Выйдя из парилки, обмойтесь теплой водой и подвигайтесь 1–2 минуты — лучше в раздевалке, где больше свежего воздуха, — а затем вернитесь в мыльное отделение и полежите. После 5–7 минут отдыха еще раз сполоснитесь под горячим душем и идите на 7–10 минут в раздевальное отделение отдыхать. Чтобы сохранить тепло (а, следовательно, продлить потоотделение), накройте простыней; если она намокнет, замените ее сухой.

Количество заходов в парильное отделение зависит от того, на сколько килограммов вы решили снизить вес тела.

Снижению веса в бане помогает массаж или самомассаж. Желательно, чтобы в баню пришли 2–3 человека, тогда массаж можно проводить поочередно друг другу. **Самомассаж** выполняют в мыльном отделении после второго (третьего) захода в парную.

Перед тем как начать массаж, надо хорошо прогреть мышцы и суставы. Если на массаж отводится до 30 минут, то через 15 минут его целесообразно прервать и пойти в парное отделение на 3–4 минуты попариться. После этого массаж (самомассаж) продолжают с того места, на котором остановились.

Скамейку для массирования выбирают подальше от дверей, окон и вентиляции. Скамейка должна быть теплой.

Перед каждым посещением парильного отделения следует выходить в раздевальную комнату и проверять вес. Его вообще необходимо контролировать постоянно. Для этого многие ведут индивидуальный дневник, который со временем покажет, какая методика банной процедуры для вас наиболее эффективна.

При третьем и последующих заходах в парильное отделение не всегда нужно подниматься на верхний полоч, а достаточно полежать, посидеть 5 минут или попариться веником 2–4 минуты внизу, при этом снижение веса будет таким же, как яри пребывании на верхнем полке.

При снижении веса не рекомендуется принимать холодный душ, бассейн, выходить в холодное помещение.

Соблюдая правила и рекомендации, за 2–2,5 часа банной процедуры можно снизить вес на 2–4 кг. И не чувствовать себя после этого утомленным, а наоборот, испытывать бодрость и быть жизнерадостным.

При плохом самочувствии надо немедленно покинуть парильное отделение и отдохнуть в раздевалке, затем принять теплый душ и отправиться домой (лучше в сопровождении товарища).

После банной «сгонки» веса дома полезно полежать в теплой постели 1–2 часа, а затем (в теплое время года) погулять по парку, лесу. Юношам сбавлять вес искусственным путем более чем на 3–4 кг категорически противопоказано (это можно делать только в особых случаях с учетом их физической подготовки и не чаще одного-двух раз в год).

После банной процедуры, проводимой с целью снижения веса, не рекомендуется принимать жидкость в течение 5 часов.







# **СЕКРЕТЫ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР**



Вода — жидкость, не имеющая запаха, цвета и вкуса. Химическая формула  $H_2O$ . При 0 °С превращается в лед, при 100 °С — в пар. Такова характеристика воды, одного из самых распространенных веществ в природе. Гидросфера занимает чуть ли не 3/4 поверхности Земли.

Каждый из нас о ней знает кажется все: вода — обязательный компонент практически всех технологических процессов как в промышленном, так и в сельскохозяйственном производстве; вода особой чистоты необходима в производстве продуктов питания и медицине, а также для новейших отраслей промышленности.

Стремительный рост потребления воды и возросшие требования к ней настоятельно требуют непримиримой борьбы с загрязнением и истощением водоемов. Такие меры важны и необходимы еще и потому, что без воды невозможно существование живых организмов, в том числе и человека. Около 65 % человеческого тела составляет именно вода. И еще можно добавить: вода — спутник здоровья!

Вода — это чистота, легкость, душевный комфорт, работоспособность, очистка организма от шлаков, улучшение водно-солевого обмена, работы почек, стимуляция иммунной системы, снятие энергоинформационного «мусора» с вашей ауры и подзарядка новой энергией. Это здоровье. Закалив систему терморегуляции, организм лучше адаптируется к температурным колебаниям, и теперь вам не страшны ни жара, ни холод. Вы здоровы!

И последнее. Многие из вас предпочитают больше находиться дома, не выходить на улицу в свободное от работы время. Напомним вам об одном физическом явлении, известном под названием «эффект Фарадея». Суть его в следующем. Взяли два одинаковых горшка, землю, семена и посадили их. Но над одним горшком поставили металлическую сетку. В том горшке, над которым была сетка, семя проросло, но было хилым и не дало плодов, а в другом горшке все было в порядке. Это

служит доказательством того, что находясь дома, в машине, в метро, мы изолированы от электромагнитных, космических и других излучений определенной частоты, что и делает нас больными. Вы не задумывались на тем, почему в закрытых помещениях спортсмены бегают, плавают, прыгают не с такими результатами, как на открытом воздухе? Работает все тот же эффект Фарадея. Вот почему при малейшей возможности надо выходить на улицу, бывать на открытом воздухе, так как наше здоровье в немалой степени зависит и от электромагнитных, магнитных и других излучений, которые составляют основу работы организма в целом. Одеваться лучше легко, а согреваться за счет движения, бега трусцой. Неплохо посидеть возле озера, глядя на ровную гладь воды. Она не только успокаивает, но и снимает напряжение с глаз. Кстати, дома вы можете повесить картину, где изображена водная ровная (волны возбуждают) поверхность, или налить воды в лоток и минут пять смотреть на воду, которую после этого надо обязательно вылить. Идет очень сильная подзарядка энергией, которая снимает напряжение с глаз, усталость. Оказывается, ***здоровье находится не только в ваших руках, но и в движении, в использовании природных факторов тоже.***





## Искусство банной процедуры



Есть у бани свои законы, которые надо неукоснительно соблюдать. Иначе — не польза, а вред.

Непременное «банное» правило: не ходите в парную после обильной еды. Впрочем, об этом писал Антонио Нуньес Рибера Санчес: «Многие ходят в баню вскоре после обеда или ужина. Но тогда становится баня вредною... От этого делается во всем теле великая тяжесть».

Да, излишняя нагрузка на сердце. Вы это сразу ощутите, даже если сердце абсолютно в норме, — банная процедура не пойдет на пользу. Почувствуете вялость, равнодушие и непреодолимое желание отложить веник в сторону. Но не следует ходить в баню и натошак (так же как, например, не следует отправляться на голодный желудок в лыжный поход, принимать солнечные ванны или купаться в реке, в море). Но поесть надо легко. Например, финны перед сауной подкрепляются овощами и фруктами.

Нельзя пользоваться баней, если вы заболели или сильно переутомились.

Тот, кто впервые входит в парную, испытывает некоторую робость. Еще бы, температура словно в пустыне Сахара! «Не задохнусь ли я там?» — спрашивает новичок. Надо постепенно приучать себя к жару, причем важно, чтобы баня была с хорошими гигиеническими свойствами: достаточно сухой горячий воздух, оптимальная влажность, исправная вентиляция, безукоризненная чистота.

И, конечно, новичку не следует гнаться за бывалыми парильщиками. Всему свое время. В первое посещение бани совсем не обязательно взбираться на верхний полоч. Посидите у его подножия. Погрейтесь — здесь тоже жара вполне достаточно. Главное — пообвыкнуть,

акклиматизироваться и убедиться (психологический фактор), что в бане отнюдь не страшный, а приятный жар.

Ощувив прелесть бани, избавившись от необоснованных страхов, вы несомненно захотите прийти сюда еще и еще. Лучше всего в определенный день недели, скажем, в пятницу или субботу.





## Обязательные банные правила

*Перед тем как войти в парную,* ополоснитесь под душем. Вообще-то много толков о том, как начинать париться — «насухо» или предварительно помывшись. Лучше, конечно, слегка помыться. Это гигиеничнее, особенно в общественных банях. Но ни в коем случае не мочите голову, чтобы не вызвать в парной ее перегрева. После легкого мытья, перед тем как зайти в парную, надо вытереться насухо: ведь влага на теле препятствует потоотделению. Поэтому и в ходе самой процедуры надо вытирать пот или сбрасывать его скребком (для этого можно использовать края мыльницы).

*Зашли в парную, но пока без веника.* А если веник уже успел распариться, можно его взять. Но не для того, чтобы париться. Посидите спокойно и подышите его ароматом.

*Вы не забыли колпак?* Им может служить старая фетровая шляпа. Надев его, вы предохраните голову от перегрева.

Хоть и пришли в баню уже не на «разведку», а по-настоящему попариться, не спешите сразу же забираться на верхний полок: там температура наиболее высокая. *Чтобы привыкнуть к банному жару,* 3–4 минуты посидите, а если есть возможность, полежите внизу. Вообще в парной лучше всего не сидеть, а лежать, тогда жар воздействует равномерно. Ведь температура неоднородна, даже на самом полке. Внизу она меньше, чем наверху, примерно на 10–15 °С. Кроме того, когда лежите, мышцы расслаблены, а это дает возможность их основательно пропарить. Финны утверждают, что когда находишься на полке в вертикальном положении, нежелательная нагрузка увеличивается почти в 2 раза. Если же условия бани не позволяют париться лежа, то сидеть надо, не свешивая ноги со скамьи, по-турецки.

Вот вы и разогрелись внизу. Прошиб первый пот: Кстати сказать, далеко не все, кто впервые начинает посещать баню, обильно потеют. Но, как говорят физиологи, по мере упражнения наших терморегулирующих аппаратов, потоотделение налаживается. Смотришь, в следующий раз уже все идет, как полагается.

Как я уже сказал, не спешите подниматься на верхотуру. Выйдите в предбанник, отдохните пяток минут, а тогда уж с веником на верхний полоч. Вытащили зеленый «массажный прибор» из таза, воду не выливайте. Великолепный березовый настой пригодится, когда будете мыть голову. Едва ли какое-либо косметическое средство лучше помогает укреплению волос и уничтожению перхоти.

Сгодятся в бане и грубые брезентовые рукавицы. Такие, какими пользуются строители. Без перчаток, когда орудуешь веником, рукам слишком горячо. Но более подходят для этого шерстяные варежки. Потолще, какие вяжут в деревнях. Такие варежки как нельзя лучше предохраняют руки от жары. Ими удобно смахивать проступивший пот на теле, делая своего рода массажные движения. Разумеется, постоянно следить, чтобы варежки были чистыми, мыть их после каждого захода в парную.

Итак, прежде чем отправиться в парилку, необходимо позаботиться о месте, где вы могли бы оставить мыло и мочалку, отдыхать после парной, мыться, массироваться. Скамейку постарайтесь выбрать там, где тепло, много воздуха и нет сквозняков.

Скамью обливают горячей водой до тех пор, пока она не будет горячей. Затем в один таз наливают кипяток и опускают в него веники, другим тазом накрывают их, через 10–15 минут веники запарятся.

Еще большее значение имеет подготовка организма к «встрече» с горячим паром, особенно для тех, кто не сразу адаптируется к высокой температуре (новички, пожилые или не совсем здоровые люди, которым парная не противопоказана). Им полезно сначала принять 2-3-

минутный душ или горячую ножную ванночку и лишь после этого идти в парильное отделение (при повторном заходе в парилку это правило не соблюдается). Но вернемся назад и перечислим, что нужно взять с собой, отправляясь в баню. Итак, в бане вам понадобится следующее: сменное белье, веник (лучше два), простыня или махровое полотенце (лучше халат), мыло или шампунь, шапочка (вы наденете ее в парилке), маленькие ножницы для стрижки ногтей, пемза для обработки подошвы ног, мочалка, расческа, маленькое махровое полотенце (для женщин оно обязательно), на котором будете сидеть в парилке, массажная щетка, термос с чаем (можно захватить бутерброды, фрукты, соки).

Многие берут с собой питательные кремы, мед, соль, питьевую соду для питания кожи лица, рук, а также ароматические масла, настои. А заядлые парильщики не забудут захватить и рукавицы (они предохраняют кисти рук не только от горячего пара, но и от натёртостей ручкой веника), шлепанцы (из гигиенических соображений, а также для предохранения подошвы ног от горячего пола в парилке).







## Как пользоваться баней?



На вопрос, умеет ли он пользоваться баней, не посвященный в секреты банной процедуры человек, не задумываясь, ответит: «А что здесь сложного? Вначале попарюсь, а затем вымоюсь под душем — и готов». Нет, все не так просто, если вы хотите извлечь из посещения бани и пользу, и удовольствие.

Искусство банной процедуры складывается из многих компонентов — подготовки оптимального жара и влажности воздуха, запахов в парилке, правильно подготовленного веника и умения им пользоваться, своевременного применения контрастных воздействий (душ, ванна, выход на холод). И, конечно, умелой подготовки организма к высокой температуре.

Академик В. П. Казначеев установил, что люди весьма по-разному реагируют на термопроцедуры. Одни быстро достигают устойчивости и легко переносят высокую температуру, а другие «втягиваются» в процедуру медленно. Поэтому новичкам не следует брать пример с опытных парильщиков и форсировать длительность пребывания в парилке и температуру в ней.

Финны говорят, что парильное отделение — сердце бани. Оно требует особого ухода. Полки и пол в парилке тщательно моют горячей водой и просушивают, само помещение хорошо проветривают. В маленькой парилке это сделать несложно: пропарился — убери за собой. А в общественных больших банях, где посетители идут непрерывно в течение дня, держать парилку в образцовом состоянии сложно. Но совершенно необходимо.

Если вы, войдя в парилку, почувствовали тяжелый запах раскисших листьев, не начинайте париться: пользы будет мало. Таковую парилку необходимо хотя бы проветрить. Для этого надо попросить всех посетителей выйти из парильного отделения, открыть специальную форточку (в

тех парильнях, где есть вентиляция, включить ее на 5–7 минут) и дверь, что создает естественную вентиляцию. Через 8–10 минут можно подливать на камни ароматизированный настой и создавать в парилке климат по желанию.

Идеальным вариантом подготовки парильного отделения является следующий: когда все выйдут из парилки, кипятком (чтобы не остывало помещение) промывают полки, пол, стены, особенно если они выложены кафелем), протирают их тряпкой, убирая лишнюю влагу. А затем выливают на камни большую порцию кипятка — это поможет «выдавить» из парилки оставшиеся запахи, согреть и подсушить парилку. Через 10–12 минут можно заходить и маленькими порциями поливать камни кипятком, в который добавлен имеющийся настой, готовя нужный пар.

Лучшее время для посещения бани — утро. Ценители банного жара называют это «ходить на первачок». Но и утром в бане нередко ощущается спертый, душный воздух, накопившийся за ночь, а также запах от порошка, которым мыли парилку при вечерней уборке после закрытия бани (и не проветрили потом хорошо помещения). От всего этого надо освободиться (путем, как уже говорилось, проветривания и подливания больших порций кипятка на камни).

Лучшее приспособление для подливания воды (настоя) на камни — ковш, в дне которого имеются маленькие дырочки. Это позволяет равномерно разбрызгивать воду и не остужать камни; к тому же вылитая таким образом вода быстро испаряется и не проникает к электронагревательным устройствам. Такое устройство ковша предупредит также попадание на камни листьев, травы и т. п., часто применяющихся в парилке для создания ароматизированного, «вкусного» и лечебного пара. Если же печь устроена так, что воду на камни лить сверху невозможно, используют цельный ковш, без отверстий. Добавим, что ковш должен иметь длинную деревянную ручку, чтобы образовавшийся пар от вылитой воды не обжигал кисть руки.

Изготовить *ковш* очень просто. Возьмите жестяную консервную банку (лучше 500-граммовую), сделайте на дне 20–25 отверстий небольшого диаметра, сбоку прикрепите длинную ручку. Ковш готов.







## Пар по вкусу



Практически во всех старых деревенских банях воздух свежий, без неприятных запахов, здесь нет нужды в применении синтетических дезодорантов или парфюмерных масел. Это и понятно: деревенские бани построены из дерева, а дерево, как известно, «дышит». В парилках же общественных бань естественный свежий воздух — редкость. И причина этого не только в большой пропускной способности и несоблюдении гигиенических мероприятий. Современные парилки (особенно маленькие, нагреваемые с помощью электропечей), как правило, «замурованы» в каменный или железобетонный «саркофаг»; иногда для лучшего сохранения высокой температуры применяют даже специальную изоляцию из фольги. Вентиляционные же устройства, как правило, работают плохо (а то и вовсе не работают).

Те, кто парился в бане, топящейся «по-черному», наверняка отмечали характерную для нее приятную атмосферу. Дело в том, что сажа, которая осаждается на стенах и потолке, поглощает все дурные запахи, а древесный дым содержит фенол, уксусную кислоту и формальдегид, которые и придают воздуху приятную свежесть.

В парилке допустимы только запахи дерева, веников, дыма от дров и специальных ароматов, которые создаются при помощи трав, масел и т. п.

Однако продолжим разговор о подготовке пара. Для начала надо убедиться в том, что на среднем уровне высоты парилки температура и влажность воздуха подходящие, что он не обжигает и не сушит верхние дыхательные пути.

Чтобы *пар был не только ароматным, но и полезным*, рекомендуем следующие пропорции воды и применяемых ароматических средств. На 3 л кипятка можно добавить

50 г хлебного кваса или пива. Вместо этого можно положить 1 ч. ложку меда и кусок пиленого сахара. После простудных заболеваний можно добавить 1 ч. ложку сухой, хорошо прожаренной горчицы или 7-10 ментоловых капель. Приятный пар получается, если в воду для каменки добавить 1/2 ч. ложки эвкалиптового, кедрового или пихтового масла. Удивительно «вкусным» получается пар из воды, в которую добавлена столовая ложка натурального мелкомолотого кофе.

Чтобы парная не наполнялась гарью и дымом от сгоревшего масла или другого настоя, попавшего на докрасна раскаленные камни, их сначала несколько охлаждают обычным кипятком. Вылив после этого на камни раствор с маслом или настоем на травах, цветах, плодах и т. д., их тут же снова поливают водой. Операция требует некоторой сноровки.

Есть и другие способы. Можно, например, налить масло в сосуд с широким горлом и поставить его на пол. Или несколькими мазками нанести масло на стены ближе к полу. Тогда аромат распространится равномерно по всему помещению парной.

Ароматизировать парилку можно и так: возьмите ветки сосны, ели, сирени, эвкалипта и т. п. и опустите их в не слишком горячую воду на 8-12 минут. Затем выньте их и положите на верхний полоч в парилке, а настоем от заваренных веток обрызгайте потолок и стены. Уже через 1-2 минуты вы почувствуете слегка пьянящий запах.

Для отдушки используют настой на еловых иглах, липовом цвете, душистом жасминовом чае, мяте и многих других растениях. А в банях Индии с этой же целью поджигают специальную палочку из плотно спрессованной травы с запахом, располагающим к отдыху и расслаблению.

Как уже отмечалось, такие ароматы повышают настроение, снимают нервозность, усталость. Полезные вещества, проникая через дыхательные пути и расширенные поры кожи в организм человека, благотворно влияют на центральную нервную систему,

что, в свою очередь, сказывается на деятельности различных органов, особенно сердца и сосудов.

Горчица, как известно, обладает рядом достоинств, многие ее виды содержат вещества, необходимые для организма человека. Горчичный банный пар особенно хорош в сырую, зябкую погоду — как профилактика от простуды. На Урале с этой целью применяют листья хрена. Причем в воду добавляют еще и настой различных ароматных трав (часто такие травы для запаха просто кладут на полки).

Если вы почувствовали, что какое-либо вещество, использованное при приготовлении пара, подействовало на вас возбуждающе, не способствовало отдыху и хорошему настроению, его надо заменить другим.

Не пытайтесь за один заход перепробовать все средства, которые у вас есть для образования пара. И проявляйте осторожность в их сочетании: эффект от совместного действия добавок непредсказуем. Если все же хотите за одно посещение бани «продегустировать» несколько ароматов, поступите следующим образом. Сначала приготовьте хвойный пар: он отлично снимает и умственную, и физическую усталость. После этого отдохните, проветрите парилку и приготовьте другую добавку. Так можно отведать три-четыре «вкусных» и бодрящих запаха.







## Как париться в сауне



В воздействии парных и суховоздушных (финские сауны) бань на организм есть много общего, но есть и отличия, которые нельзя не учитывать. В сухом горячем воздухе быстрее испаряется пот и легче дышать. Поэтому сухой жар легче переносится. И если в парной бане пот льет ручьем, температура ниже, но переносить такой жар тяжелее (частота пульса в парной достигает 170 ударов в минуту!), то в суховоздушной бане нагрузки значительно ниже — пульс не превышает 120 ударов, давление снижается (в парной, наоборот, повышается). Людям незакаленным, перенесшим болезнь, пожилым и большинству женщин лучше принимать суховоздушные бани. Чтобы не допустить перегрева, продолжительность одного захода в суховоздушной бане не должна превышать 10 минут. Как вы помните, это немного больше, чем в парной.

Как париться в сауне? Как и в русской бане, делать это лучше лежа. Причина та же: полнее расслабляются мышцы, облегчается работа сердца. С этой же целью в некоторых саунах устанавливают полочку для ног, чтобы они были выше головы. Начинают париться внизу, затем поднимаются повыше. Не стоит делать резких движений. После начала сильной потоотделения выходят в предбанник, можно отдохнуть, предварительно приняв душ.

Возможен и такой вариант: после последнего захода в сауну перейти в парную с влажным паром и попариться с веником. Если же такой возможности нет, то при последнем заходе можно плеснуть кружку воды на раскаленные камни и париться здесь же. Веник в сауне нужно постоянно смачивать водой, чтобы он не пересыхал.

И последнее: баня и сауна — не место для рекордов. Если после бани самочувствие ухудшается — появляется вялость, раздражительность, ухудшается аппетит, значит, нужно внести поправки и пользоваться баней, выполняя меньше заходов, или сократить их продолжительность.







## Подготовка парилки



Хорошо, если баня или сауна свои. Здесь и с гигиеной попроще, да и с приготовлением пара. А если личной парилки нет и приходится пользоваться городской баней?

Иногда заходишь в такую парную, а в ней — сырость, туман, жар, который не прогревает тело, а только жжет, дышится с трудом. Повсюду размокшие листья с веников, стоит запах пота... Неприглядная картина. Многое зависит и от самих посетителей бани. По утрам обычно и жар хорош, и баня чистая. Но к концу дня парилка становится чересчур сырой, загрязненной.

Пользование такой парной может только навредить. Поэтому примерно через каждые полтора часа нужно заниматься уборкой и проветриванием бани. Как это делают? Сначала подметают полкок. Вычищают мусор под ним. Если стены кафельные, надо промыть их горячей водой и насухо вытереть. Иногда в парной под полком имеется перфорированный трубопровод. Стоит включить горячую воду, и упругие струи из трубопровода все как следует промоют. Если стены деревянные, их мыть не следует. Кафельные стенки нужно мыть осторожно, чтобы брызги воды не попали на оштукатуренную поверхность, например, на потолок. Тогда не миновать неприятного запаха извести.

Но вот потоки воды стали чище, светлее. Теперь нужно отключить горячую и включить холодную воду. Поливать нужно до тех пор, пока не почувствуете, что пол охладился. Так создается перепад температуры между верхом и низом парилки, скопившийся сырой пар устремляется вниз. Воздух над полком становится суше и чище. Перед тем как полить пол холодной водой, не забудьте открыть створку вентиляционного отверстия — в русской бане оно должно быть внизу, под полком. Еще одна деталь: вытяжную вентиляцию нужно включать не в

начале уборки, а когда уже пущена холодная вода. Если же механическая вентиляция отсутствует, можно открыть входную дверь в парилку и форточку. Сквозной поток пара вытянет вместе с мокрым паром и все дурные запахи. Три-пять минут — и парная проветрена. Для быстроты, чтобы «осадить» пар, нужно поливать холодной водой и пол непосредственно перед входом в парную.

Но вот парная проветрена. Теперь нужно как следует прогреть стены и потолок. Нужно окончательно вытеснить старый пар, избавиться от застоявшихся дурных запахов. Как это можно сделать? Нужно поддавать горячую воду на камни, и побольше. Не менее двух тазов, каждый раз поддают на камни около трети таза. Количество воды зависит и от размера парной. Хорошо, когда парная высокая. В небольшой и низкой бане пар, поднимающийся над каменкой, всегда жгучий — ведь ему недостаточно малого пространства. Лучшая высота парилки примерно 4 м. Тогда и чистота воздуха, и содержание в нем кислорода достаточное. Высота же банного полка должна быть не меньше 1,5 м.

Чем больше парная, тем больше нужно плескать горячей воды на камни. Помещение должно заполниться сырым паром.

Как распознать, достаточно ли воды поддано в печь? Есть универсальный индикатор — уши. Если вы заберетесь на полку, и уши будет пощипывать — цель достигнута.

Очищая и прогревая парную, можно подливать в воду, которую плещут на каменку, различные ароматные настойки. В прежние времена поддавали уксусом, смешанным с водой или квасом. Иногда при самой первой поддаче добавляют нашатырный спирт. Но лучше всего изгонять нездоровые запахи природными настойками — хороши для этого мята, эвкалипт, липовый цвет. Эти настойки помимо приятного запаха обладают и антисептическими свойствами. Кстати, в то время, пока баня проветривается, можно вволю поплавать в бассейне.

Это полезно тем, кто пришел в парную сбросить лишний вес.

А теперь самое время заняться паром.

Сердце бани — печь. Она и создает атмосферу в парной. Если мы имеем дело с типичной русской баней, нужно позаботиться о дровах.

Обычно подбирают сухие березовые дрова. Важно расположить эти дрова в печи так, чтобы они горели ровно, следить за тем, чтобы огонь в печи погас, когда это необходимо, — так, чтобы после него остались жаркие угли. На углях не должно быть сильного угарного пламени. Именно в этот момент нужно прикрыть дверь бани так, чтобы жар в ней был не только сильный, но и равномерный — от пола до потолка. Должно быть ощущение, что жар как бы стоит в парилке. Тогда стены и полки как следует прогреются, не останется сырости и посторонних запахов. Трубу тоже нужно закрыть в нужный момент, а потом проветрить баню, чтобы избежать угара. Но осторожно! Можно выстудить баню. Недаром на Руси издавна говорили «приготовить баню». Как будто бы речь идет о вкусном пироге. Мастера, познавшие банные секреты, чтились как заправские умельцы.

Чтобы печь хорошо грела, нужно, чтобы соотношение между объемом камней в печи и общим объемом парной было примерно 1:50. То есть на 50 объемов парилки должен приходиться приблизительно 1 объем прогретых камней. Когда камни в печи нагреты до 600 °С, жар сохраняется весь день. А как проверить, хорошо ли прогреты камни? Они должны светиться малиновым светом.

Нужно помнить, что поддача горячей воды на раскаленные камни не только прибавляет жару на полке. Пар — своеобразный чистильщик. Переходя в жидкость, то есть конденсируясь, он прекрасно очищает атмосферу бани. Капли воды, оседающие на полке, поглощают всевозможные банные отходы.

Вот почему деревянный полоч надо мастерить на сваях, а между досками, из которых он выложен, оставлять небольшие просветы. Под полком необходим хорошо отлаженный отвод влаги. Пот, стекающий с тел парильщиков, должен не задерживаться на полке, а стекать вниз. Поэтому пол в парной лучше всего настилать под углом 5-10 градусов, что, к сожалению, делается в банях далеко не всегда.

Но вот на полке установилась нужная температура. Очень важно, чтобы парилка успела просохнуть. Если на ступеньках полка проступили сухие пятна, это верный признак того, что парная почти просушена. Достаточно ли?

Чтобы определить это, бывалые банщики после поддачи воды поднимают руку над приоткрытой дверью. Если руку не обжигает, значит, парная просушена хорошо.

Теперь остается только убрать с пола остатки влаги. Закрываем дверь в парилку. Настало время поддать горячую воду в каменку. Вот здесь-то и необходимо настоящее искусство. Существует много способов получения легкого, «вкусного» пара. Но общие правила одни и те же: плескать воду на камни нужно очень осторожно, так, чтобы не залить печь. Запомним: вода для поддачи должна быть горячей. Прохладная вода создаст лишний туман, тяжесть, влажность, остудит печь. Опытные банщики обычно таз с кипятком ставят у печи в другой таз с водой такой же температуры. Плеснули ковш, другой — и подождали немного. Торопиться не стоит.

Еще один маленький секрет: когда плещете воду на камни, старайтесь, чтобы вода падала на них веером, захватывая как можно большую площадь.

Порцию воды, которую плещут на камни, постепенно уменьшают со 100–200 мл до 50. Можно плескать воду не на сами камни, а в пространство за ними. Тогда образовавшийся пар, поднимаясь над каменкой, дополнительно прогревается раскаленными камнями. Получается отличный, очень сухой и горячий пар.

Теперь не мешало бы заглянуть в печь еще раз. Если камни светятся малиновым огнем — все в порядке. Если же нет, то опытные банщики применяют следующий способ. Плещут воду на камни то в одно, то в другое место. Если вода шипит — температура недостаточна. Если раздается глухой хлопок — отлично. Сюда и плещем воду. Теперь добавляем ароматные настойки, но печь не закрываем. Нужно подождать, пока жар вытеснит остатки мокрого пара.

Вот теперь можно начинать париться. Но прежде нужно «выровнять» пар, помахав веником, тогда он равномерно распространяется на полке.

Нужно помнить, что первая волна пара очень быстро проходит. Поэтому, чтобы на полке было погорячее, нужно все время плескать воду на камни.







## Если печь остыла



Иногда приготовить «вкусный» пар бывает очень трудно. Например, если печь остыла, а уже конец дня и прогревать ее некогда. Бывалые банщики и в такой бане ухитряются хорошо попариться. Сначала прибирают в парилке. Потом открывают настежь створки печи и выплескивают на камни целых полтаза воды. Процедуру повторяют до трех раз. При таком забросе вода проникает глубоко в печь, где чугунные болванки еще сохранили достаточную температуру. Теперь нужно закрыть печные створки, оставив лишь небольшую щель, чтобы пар выходил помедленнее, а значит, больше нагревался. Через несколько минут открываем створки — и можно париться с веником.

В общественных банях зачастую пар идет не из печки-каменки, а по трубам из парового котла. Конечно, температура здесь ниже, чем в традиционной русской бане, хотя кажется, что, наоборот, очень жарко. Почему?

Пар, идущий из котла, чересчур влажный. Мы уже говорили, что такая баня небезвредна. Но можно и здесь создать более или менее здоровые условия. Для этого все выходят, парную закрывают. Пользуясь вентилем-регулятором для пуска пара, который находится вне парной, пускают пар из трубы. Правда, не очень сильно — до тех пор, пока не ощутите обжигающего потока в верхней части двери (для этого ее надо немного приоткрыть). Подачу пара прекращаем. Теперь льем на пол холодную воду, чтобы осадить пар вниз. Если жара недостаточно, повторяем процедуру. Нужно очень хорошо прогреть стены, потолок и полки. Обычно стены в таких банях бывают кафельными, а не деревянными. Но в данном случае это нам на руку — необходима теплоизоляция. Главное в такой парилке — не допускать излишнего тумана, тяжести воздуха.

Еще одна банная хитрость. Она тоже касается бани, в которой пар подают по трубе. Ее еще называют баней с острым паром. Пар после выхода из трубы пропускают над раскаленными камнями. Он дополнительно прогревается и выходит Достаточно сухим. Если же рядом поставить какой-нибудь ароматный настой, то получится отличный пар.







## Лечебный пар



Душистые запахи растений, плодов, семян, корней с незапамятных времен применялись человеком для лечения и повышения тонуса. Почти у всех народов были свои особые душистые средства для умащивания кожи. Для повышения эмоционального воздействия на людей жрецы использовали в храмах ароматические благовония.

Выдающийся французский хирург XVI века Амбруаз Паре утверждал, что *запахи шалфея и розмарина* возбуждают и повышают жизненную силу. Основоположник гомеопатии С. Ганеман с успехом лечил многие болезни, прописывая вдыхание сильно ароматизированного воздуха.

Испокон веков на Руси существовала традиция готовить в бане не только душистый, но и *целительный пар*. Были известны рецепты приготовления пара, с помощью которого лечили от многих недугов. В новое время эти идеи были развиты специалистами-медиками. Так, в книге «Верный путь к здоровью и продлению жизни — русская паровая баня», изданной в Москве в 1904 г., рекомендуется использовать в бане с целью лечения всевозможные настои на травах, бальзамы...

Приготовить ароматный и лечебный пар «по душе» — дело непростое. Для этого нужна большая практика или консультация у специалистов. К сожалению, многие из тех, кто умеет готовить особый пар, держат это в секрете. И все же очень многое известно.

*Хвойный экстракт* мы рекомендуем как успокаивающее средство при функциональных расстройствах центральной и периферической нервной системы, при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе гипертонической болезни в начальных стадиях, когда не запрещено посещать баню, а также при физическом и умственном переутомлении (спортсмены

используют его после выполнения большого объема физической работы). Экстракт можно применять жидкий и в виде брикетов (предварительно разводя их в воде). И тот и другой продаются в аптеке.

Допустим, вас постоянно беспокоят сухой кашель и бесконечные простуды. Самое время вспомнить о бане. Чтобы укрепить бронхи и легкие, необходимо купить в аптеке такие травы, как алтей, девясил и т. п. Подготовленный состав настоев не обязательно подливать на камни, их можно разбрызгать по стенам бани (особенно средства, приготовленные на масляной основе), даже если они выложены кафелем.

Очень полезен ***настой сена***, разбрызганный по стенам и потолку (деревянному) бани. Если камни не очень сильно раскалены, и на них можно подливать такой настой — небольшими порциями. Парильное помещение, заполненное ароматизированным воздухом на настое сена, действует успокаивающе на больных базедовой болезнью, на лиц, страдающих нервным сердцебиением, бессонницей и др.

При насморке, болях в горле особенно хороший эффект дает ***распаренный эвкалиптовый веник***. В парной его прижимают к лицу и дышат 4–5 минут носом — вот вам и ингаляция для носоглотки.

***Настой листьев грецкого ореха*** применяют при мокнущих кожных болезнях, зуде, крапивной лихорадке. Полезен и ***настой ромашки***, но садовая ромашка для этого не годится: для бани берут ромашку аптечную — дикорастущее растение, обладающее лечебными свойствами.

Полезный пар готовят из ***настоя чабреца***. Если вы плохо засыпаете или часто просыпаетесь, попробуйте сходить в баню в 16–18 часов и попариться с настоем чабреца. Вы убедитесь, что сон у вас стал лучше. Такую процедуру необходимо повторять постоянно, пока ваше состояние не стабилизируется. Невольно опять хочется вспомнить древних: например, славяне вместо пуховых подушек ложились на подушки, набитые травой чабреца.

Раньше этого не могли объяснить, а сейчас все разгадано. Оказывается, в растении содержится душистое эфирное масло, которое благотворно действует на центры, «отвечающие» за сон.

С этой же целью можно использовать *герань и ромашку*. Еще Авиценна рекомендовал нюхать цветы ромашки: « *Ромашка — снотворное средство. Если нюхать ее свежую, она усыпляет* ». Успокаивающее, даже снотворное действие окажет непродолжительное (6–8 минут) посещение парилки за 20–30 минут до сна с применением мятного или апельсинового масла.

Но нередко хочется в бане взбодриться. И тут поможет баня с целебным паром. Совсем недавно японские физиологи экспериментально установили: *запах жасмина возбуждает деятельность головного мозга не меньше, чем кофеин. Тонизирующий эффект* имеет и *запах лаванды*. Наши наблюдения тоже показали, что добавление пихтового масла, в меру разбавленного водой, на камни или на стены парной на многих действовало возбуждающе. Это и понятно: пихтовое масло широко используется в фармацевтической промышленности как стимулятор нервной системы.

Однако *сильно тонизирующие настои и масла следует применять в утреннее время*, когда надо взбодрить организм, например, водителям транспорта, летному составу, дежурным врачам, спортсменам перед стартом и т. п.

С целью создания лечебного ароматизированного пара можно использовать вьетнамский бальзам «**Звездочка**», который имеется в аптеках. Известно несколько способов его применения:

- берете в парилку баночку с бальзамом и пальцем наносите его на стены в 3-4-х местах;
- в стакан кипятка добавляете кусочек бальзама величиной с горошину, размешиваете воду и разбрызгиваете ее по стенам парилки;

- в 2 л кипятка добавляете кусочек бальзама (величиной с горошину), размешиваете и небольшими порциями (полстакана-стакан) подливаете на камни (в печь), предварительно помешивая воду, так как бальзам значительно легче воды и плавает на поверхности.

Эта методика соблюдается и при использовании других душистых средств на масляной основе.

Случается: разбавили кипятком приготовленный настой, вылили на камни в печь, а оттуда вместо ароматного парка хлынул горький, разъедающий глаза пар. Оказывается, на камни попали листья смородины, на которых готовили настой. Чтобы этого не произошло, можно использовать такой метод. Возьмите лоскут махровой ткани, сложите (лучше сшить из него мешочек), внутрь положите траву или листья, заверните, обвяжите и на нитке опустите в кипяток. Через 15–20 минут ароматный сверток можно вынуть — настой готов, добавив туда кипяток, вылить его на раскаленные камни.







## В бане веник-господин



Перед тем как войти в парное отделение, подготовьте к «бою» свое основное «оружие» — **зеленый веник**. Если веник свежий, только что сорванный, то задача упрощается. Такой веник надо слегка сполоснуть, и он готов.

Другое дело — **сухой веник**. С ним надо немного похлопотать. Вначале тоже помыть, ополоснуть. Затем положить в таз с теплой водой. Иногда запаривают веник сразу в крутом кипятке. Это неправильно. Нужна постепенность, я бы сказал — деликатность, чтобы не опадали листья. Вначале подержите веник в теплой воде, затем добавьте в таз горячей. Сверху накройте таз другим тазом — устройте для веника своего рода баню. Пусть как следует распарится, станет шелковистым, «выдаст» наружу лесной дух.

Еще один **способ подготовки сухого веника**: его слегка моют, но в таз с водой не кладут. Положат в парной — не наверху, а где-нибудь у подножия полка. Вот он и распарится! Разумеется, так распаривать веник можно во влажной русской бане, а не в суховоздушной камере, сауне.

**Секрет запарки сухого веника**: сначала в теплую, затем в горячую воду, а затем подержать его над раскаленными камнями банной печи. Это, разумеется, в домашней деревенской бане.

**Секрет веника бывалых парильщиков**: оказывается, они начинают готовить веник не в бане, а дома. Скажем, вечером идти в баню, так утром эти искушенные люди обдадут веник под душем, сначала теплой, а затем горячей водой, стряхнут его и положат в целлофановый мешочек. А когда придут в баню, быстренько его распарят так, как я об этом рассказывал.

***Есть и такой способ.*** Накануне посещения бани веник на всю ночь опускают в ведро с холодной водой. Действительно, на таком венике хорошо держатся листья. Но биологическая ценность этой листвы во многом потеряна — длительное пребывание в воде сделало свое дело.

Итак, веник распаривается, а сами, хоть и не спешите особенно, но времени не теряйте. Скажем, вы пришли в баню после работы. Усталость. Вялость. Зябкость. Особенно это бывает зимой, когда ощущаете, как похолодели руки и ноги. Не торопитесь на горячий полоч. Вы не готовы к банной процедуре, и поспешность будет насилием над собой. Хоть и жарко в парной, а пот все не прошибает. Как-то не по себе. Вот и надо в таких случаях сделать перед заходом в парную разминку. Слегка поупражнять свои кровеносные сосуды. А способ весьма простой. Окуните ноги в таз с теплой водой, а затем постепенно прибавляйте все более горячую воду. Так 10–15 минут. Теперь уже совсем другой настрой! Вы, что называется, созрели для того, чтобы по-настоящему вкушать пар на горячем полке.

Уже древнеславянские племена широко использовали в бане стегание тела ветками из березы, клена, дуба и деревьев других пород. О том, насколько почитался этот обычай, говорят имеющиеся сведения, что одно племя платило дань другому березовыми вениками. Нет, не случайно старинные русские поговорки и загадки гласят: «В бане веник — господин», «В бане веник дороже денег», «Баня без веника, что самовар без трубы».

Хотя древнеславянский обычай париться с березовыми или дубовыми вениками уходит корнями в глубину веков, никак нельзя сказать, что он целиком принадлежит только прошлому. Наоборот, сейчас применение веника в бане имеет научное обоснование, о его пользе говорят данные химии, медицины, физиологии. Да и сегодня веник — неотъемлемая деталь русской банной процедуры.

***Березовый веник.*** К заготовке веников для бани раньше относились очень серьезно (чего, к сожалению, нельзя

сказать о нашем времени). Мужики заранее сговаривались, чтобы веники вовремя запасти. Их заготавливали после Святой Троицы (вторая половина июня) и до Успения Пресвятой Богородицы (середина августа). Однако самыми полезными, лекарственными считали лишь те, которые резали «на мехенях» — во время летнего поворота солнца, когда лист на березе достигает полной своей поры.

Не всякая береза к этому делу пригодна. Резали лишь с веселки — дерева с ветками тонкими, длинными, гибкими, одетыми в густой лист и потому повислыми. Межевая веселка тонка и нежна, а держится на гибком стебле крепко. Веник из нее «ловок» и легок, даже сухой. Лист не роняет, когда им трясут посильнее, и распаривается в горячей воде скоро и мягко. Глушняк не брали. Растет он близко, по засекам от старых корней, да ветки такой березы грубые, бегут кверху, суховаты. И лист грубый, жилистый, на коротких и мелких стеблях. Сухим такой веник и вовсе не годится — тяжел, жесток, не мякнет долго, лист роняет легко, льнет к голому телу. В старину понимали толк в вениках и по достоинству оценивали разные сорта. Но предпочтение все же отдавалось березовым. Советуем и вам заготавливать березовые веники (в средней полосе — с начала июня до середины августа).

Химический анализ листьев березы показал, что в них есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Не случайно у посещающих 1–2 раза в неделю парную баню с березовым веником кожа эластичная, гладкая, приятного цвета.

**Дубовый веник.** Немногие деревья пользуются такой любовью и почетом. Древние греки, римляне, да и славяне на заре своей истории поклонялись этому могучему дереву. Ему приписывали и чудодейственные свойства: например, считалось, что живущий у дуба не старится, а жилье из дуба охраняет от порчи и т. п. Про дуб сложены мифы, легенды, былины и песни.

Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар используется как лечебное средство при некоторых кожных болезнях, при потливости ног. Многие века ветки дуба используются в бане в виде веника с целью глубокого прогревания и лечения.

Веник из дубовых веток отличается особой прочностью, если, конечно, его заготовили вовремя и умело хранили. Одного такого веника хватает на 2–3 бани. Листья, даже у хорошо распаренного веника, всегда в меру сухие и не слишком обжигают тело.

Заготавливаются дубовые веники в августе.

В районах, где не растут береза и дуб, можно использовать другие широколиственные породы — клен, горный ясень, орешник, лавр и другие.

**Эвкалиптовый веник** чаще всего применяют на Кавказе. Его преимущество перед другими заключается в том, что в листьях эвкалипта содержатся от 1 до 3 % эфирного масла, с чем связаны его основные лечебные свойства. Но есть и недостатки: ветки у него слишком тонкие, гибкие, а листья длинные. Таким веником трудно «управлять» во время постегивания в парилке. Приходится дополнительно тратить силы на размахивание, а ведь в бане силы надо беречь. Кроме того, эвкалиптовым веником почти невозможно растирать тело, как березовым.

Лучший эвкалиптовый веник для бани — тот, что заготавливают в августе-сентябре, а наиболее целебный эвкалиптовый лист для настоя, для приготовления масла дает сбор в ноябре-декабре. Настой и масло эвкалипта используются в парилке в качестве антисептических средств, для ингаляций при заболеваниях гортани, трахеи, бронхов. Эвкалиптовое масло в сочетании со скипидаром рекомендуется для растираний после банной процедуры — при невралгиях, миозите (воспалениях мышц), также при ушибах, растяжениях и болях в суставах.

«Настоящие» парильщики обычно предпочитают **комбинированный веник**: например, в березовый и

дубовый добавляют 3–4 эвкалиптовые ветки, или дубовый соединяют с березовым, или в березовый добавляют 2–3 стебля полыни, ветки смородины и т. п.

***Крапивный веник.*** Об этом душистом венике любители бани отзываются с большой любовью. Не искушенные в банном деле скажут: «Как же можно париться жгучей крапивой? Иногда случайно заденешь рукой, и то жжет — места не сыщешь. А если постегать по телу — заболеешь»... Действительно, можно заболеть, ведь при ожоге крапивой у человека на коже появляются волдыри, повышается общая температура тела, возникают другие неприятные ощущения. В старину крапивой наказывали, а тут — париться!

Все дело в правильном приготовлении крапивного веника. Мне приходилось париться такими вениками на Тамбовщине, в Белоруссии, да и сейчас пользуюсь ими. Это лечебный веник. Особенно ему будут благодарны те, у кого частенько побаливает поясница, ломит суставы, кто страдает ревматизмом. При его регулярном применении понижается кровяное давление, снимается нервное напряжение. Однако глубокого прогревания и механического воздействия на тело с его помощью добиться невозможно: при сильном хлестании он сразу «треплется» и становится непригодным даже для лечебной цели.

Веник из крапивы вяжут небольшим — из 5–7 веток. Перед постегиванием его на 2–4 минуты кладут в горячую воду, а затем минуты на 3–4 — в холодную; после этого можно похлестаться им, а в конце растереться. Как только тело начнет «гореть», следует выйти из парилки и принять горячий душ.

Если надо, чтобы крапива «жгла» (такой веник предпочитают пожилые люди, у которых кожа менее чувствительна), или необходимо прогреть поясницу, область лопаток, стопы ног, то крапивный веник опускают на 1 минуту в горячую воду, после этого начинают париться, но предварительно надо зайти в парилку и побыть там 4–5 минут. Лучше, если вначале вы

постегаетесь 2–3 минуты березовым или дубовым веником (подготовите кожу к более сильным воздействиям, какие оказывает крапива), а затем примените крапивный (в течение 2–3 минут). Стегать крапивным веником надо легко, но не боясь «жалить» кожу, тогда он даст больший эффект.

**Хвойный веник.** Такой веник надо запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Но помните, что в первый заход веником не парятся, так как можно поранить кожу и вызвать зуд. Когда кожа хорошо согреется, станет эластичной — тогда и стегайтесь на здоровье! Не следует париться хвоей тем, у кого очень нежная кожа, и стегать таким веником по нежным участкам тела — животу, внутренним участкам бедер.

1–2 хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник.

Закончив процедуру парения с веником, обязательно очищают полок и все помещение парильни от листьев и ополаскивают горячей водой полки, пол.







## **А правильно ли вы дышите в парилке и после нее?**



Дышать надо через нос. При таком дыхании температура горячего воздуха «по дороге» к легким значительно понижается. При выходе на улицу в промежутке или после банной процедуры это тоже необходимо: при дыхании через нос воздух нагревается значительно лучше, чем при дыхании через рот. Так, например, если температура вдыхаемого воздуха 1 °С, то при дыхании через нос он нагревается до 25 °С, а при дыхании через рот — только до 22 °С.

Однако порой в парилке надо дышать именно через рот — например, при воспалении миндалин, чтобы лучше прогреть их; особенно это полезно, если горячий воздух к тому же напоен целебными ароматами.

Читая книгу, одни парильщики подумают: написано так, будто парился с нами. Но наверняка найдутся и такие, кто парится по-своему. Что ж, возможно, они пересмотрят свой банный стереотип и добавят к нему то разумное, по их мнению, что найдут в этом издании.







## Чем заменить веник?



Любителя бани трудно представить без веника. Но бывает так, что человек хочет попариться, а веника нет. Как быть? Вот один из вариантов парения без веника.

В парилке надо выбрать поудобнее скамью и постелить на нее простыню так, чтобы ближняя ее кромка была на одном уровне с краем скамьи, а дальний край опускался за скамью. Или если скамья у стены, чтобы часть простыни просто лежала там у стенки. На постланную простыню ложится человек и накрывается второй половиной простыни, не закрывая голову. Партнер берет свободный край простыни за оба конца, поднимает его вверх и, как бы захватив сверху более нагретый воздух, быстро опускает вниз. Повторив такое обмахивание 4–6 раз, опускает простыню, накрывает ею лежащего и начинает растирать рукой через простыню спину, руки, ягодицы, бедра и т. д. (на все не более пол минуты).

Этот своеобразный массаж, с помощью которого растирается кожа и частично поверхностные слои мышц, применяют для того, чтобы снять излишний жар, удалить пот. Так повторяют 2–3 раза. После этого лежащий поворачивается лицом вверх (повороты всегда следует делать в противоположную сторону от человека, проводящего парение, чтобы простыня на скамье не свернулась). По такой же методике парят со стороны груди. Всего выполняют 2–4 серии.

Часто, попарив тело полностью, парят еще и избирательно. Например, если хотят больше внимания уделить спине, то часть простыни со стороны ног подворачивают, и горячий воздух нагнетается только к спине и пояснице.

Можно парить и таким образом. Если скамья стоит посередине парилки (что часто встречается в городских банях), то простыней покрывают вдоль все тело, кроме

головы. Верхний конец простыни подкладывают под предплечья и придерживают руками. Массажист-парильщик становится в ногах, захватывает оба конца простыни и взмахами постепенно нагнетает жар. Так же поступают, когда парящийся повернется грудью вверх. Парить при помощи простыни или большого полотенца можно и локально — например, только область лопаток или коленные суставы и т. д.







## **А как быть, если нет и простыни?**



Возьмите полотенце (лучше махровое; длиной не больше 1–1,5 метра, сложите его вдоль вдвое и сделайте петлю (в срединной части полотенца). Просуньте в петлю кисть, потяните за свободные концы полотенца, и петля затянется на лучезапястном суставе. Теперь захватывайте кистью той же руки оба конца, тем самым соединив их, и начинайте париться — как обычным веником. Постегав по всей спине, согревая ее и готовя к более жестким приемам и сильным ударам, затем полотенцем можно сделать массаж — растирающие движения по всей спине, тазу, бедрам, икроножным мышцам и т. д.







## Как заготовить и сохранить веник



Пришла пора заготовки березовых веников, а через месячишко и дубовые можно резать! Сели мы в машину и — в лес.

Любовь к заготовке веников у меня давняя. Возьмешь его зимой в руки, потрянешь им, а он, как живой, зашумит, зашелестит. И перед глазами встает сочная июльская зелень.

Аккуратно обрезая и укладывая прутики, так увлекся, что не заметил, как подошел ко мне старик. Постоял, посмотрел и, видно, одобрил мои действия. И все же сказал, имея в виду лес: «Он богат, но не вечен». И добавил: «Чтобы выросло дерево, нужны десятки лет, а уничтожить его можно несколькими взмахами топора».

Издавна лес добром платил людям. Известный русский историк В. С. Ключевский писал: «Лес... был многовековой обстановкой русской жизни: до второй половины XVIII века жизнь наибольшей части русского народа шла в лесной полосе нашей равнины... Лес оказывал русскому человеку разнообразные услуги — хозяйственные, политические и даже нравственные, обстраивал его сосной и дубом, отапливал березой и осиной, освещал его избу лучиной, обувал его лыковыми лаптями, обзаводил домашней посудой и мочалом, питал народное хозяйство пушным зверем и лесной пчелой. Лес служил самым надежным убежищем от внешних врагов и заменял русскому человеку горы и замки».

Много натерпелся русский лес в последние десятилетия. Так мало этого — веничные браконьеры варварски, подчистую сводят березовые рощи.

Мы обращаемся к тем, кто заготавливает веники: соблюдайте закон и правила, установленные

лесохозяйством, относитесь к зеленому другу с душой и заботой!

О том, каким должен быть веник ухватистым, пушистым, нераскисающим, с накрепко держащимися листьями, мы уже писали. Качества эти зависят от многого: от того, когда резались ветки, как готовились (сушились), прежде чем повязать их в веник, где добывались — в глуши или на опушке, а главное, где хранились. Да, заготавливать и сохранять банные веники не так-то просто.

Чтобы иметь веники добротные, надежные и лечебные в течение всей зимы, нужно заготавливать их в определенное время в определенном месте, с краю леса или в глубине. Более прочные и широкие ветки расположены поближе к земле. Их-то и надо срезать и оставить здесь же на 1–2 дня (можно, не разбирая пока по длине, принести домой и положить на 1–2 дня в тень под навес), следя за тем, чтобы ветки не слежались.

Когда ветки достаточно завянут, их начинают разбирать по длине и вязать. Одни любители предпочитают париться короткими вениками, длиной 45 см, другие считают более удобным веник длиной 60 см и больше. Это позволяет готовить веники без отходов. Чтобы веник дольше сохранялся, прутья в том месте, где их связывают (ручка), должны быть тщательно очищены от боковых побегов и листьев.

Следует учитывать и вес веника. Тяжелым веником париться не каждый сможет, для этого нужна ловкость и сила. Иные вообще вяжут слишком большие веники, не понимая, что ими париться сложнее. Задача совсем в другом — сделать веник послушным, удобным, легко управляемым. Эта наука дается не сразу.

Свои секреты мастера и знатоки банного дела хранят и передают только истинным любителям бани. Кое какие из них я раскрою вам, уважаемые читатели.

Когда ветки подвяли (но не высохли), вы приступаете к их сортировке по длине, по обилию и прочности листьев и

вяжете веник, чтобы он был мягким и упругим. Иногда остаются «жидкие» ветки (есть сорта берез, у которых ветки длинные и жидкие, как у плакучей ивы), тогда в середину этих веток вкладывают жесткую ветку с маленькими побегами, которая будет как бы каркасом веника. Такой веник тоже будет мягким, и хлестким, и прочным — удобным как для парения, так и для веничного массажа.

Ручка веника должна быть не очень толстой, но и не слишком тонкой. В первом случае очень быстро устают пальцы рук, и тогда не совсем правильно выполняются приемы парения. А тем, у кого больше кисть, неудобна тонкая ручка — она постоянно вращается в ладони, что обязательно приведет к образованию мозоли. Напомним, от мозолей, потертостей, ожогов паром руки хорошо предохраняются рукавицами.

Некоторые предпочитают вязать веники проволокой. Лучше не нужно — во время постегивания можно поранить ладонь, к тому же такой веник при необходимости и перевязать труднее. Наиболее удобный материал — обычный бинт средней ширины, он прочен и предохраняет кожу от потертостей.

Ветки, связанные в веники, подвешивают на 1–3 дня в помещении с постоянной температурой и желательно с циркуляцией воздуха. Но лучший вариант их хранения — в стогу сена или соломы. Когда скошенное сено подсохнет и его начинают собирать в стог, туда укладывают и веники, чередуя: слой веников — слой сена. При такой укладке листовенная часть веников должна быть сплюснута, раскрыта веером и обращена внутрь стога, а ручка — наружу. Последнее позволит легче вытаскивать веник из стога, а плоский веник — удобнее и приятнее для парения.

Прекрасно сохраняются веники, подсушенные 15–20 часов в тени, или сырыми, упакованными в пластиковый, целлофановый пакет и положенными в морозилку. За 1–2 часа до бани веник вытаскивают из морозилки, чтобы он оттаял при комнатной температуре. Такой веник можно не запаривать. Если вы правильно пользовались веником в

парилке и решили его сохранить до следующей бани, снова упакуйте его в целлофановый мешок и опять храните в морозилке.

Зимой горожане могут хранить уже побывавший в бане веник в пластиковом мешке на балконе. Перед баней веник оттаивают — парьтесь на здоровье.

Перед использованием веника третий раз его надо перебрать, изъять облетевшие веточки, можно добавить 3–4 новые — для прочности и березового духа. Перебирают веник в парилке на нижнем полке или на скамейке. Если же он хранился в морозилке, его перебирают в мыльном отделении.

Мы подошли к главному секрету переборки веника. Закончив ее и перевязав ветки, обязательно ровненько подстригите ножницами или обрежьте ножом их концы, чтобы «крона» веника выглядела подковообразно.

...Снова вернусь к тому, с чего начал эту главу.

Много прекрасных берез и могучих дубов в наших лесах. Но помните: пользоваться этим природным даром можно лишь при условии бережного к нему отношения.







## Веничный массаж



В течение одной банной процедуры массаж с помощью веника проводят два раза: первый раз — в виде похлестывания, непосредственно в парилке, а второй раз — в мыльном отделении. Если парилки нет, перед веничным массажем все равно надо распариться (в ванне или под горячим душем). И подготовить веник. Для этого в два таза наливают кипяток — один заполняют на  $\frac{2}{3}$ , другой — на  $\frac{1}{3}$ ; второй таз ставят в первый (чтобы вода дольше была горячей). Затем берут уже распаренный веник (лучше березовый) и натирают его листовенную часть мылом, после чего мыло и веник опускают в верхний таз с кипятком и взбивают мыльную пену.

Теперь надо приготовить скамейку для массажа и прежде всего вылить на нее 4–5 тазов кипятка, чтобы она была горячей. Если после прогревания в парилке лечь на прохладную скамейку, можно простудиться. Кроме того, на прохладной скамейке человек не может полностью расслабить мышцы, а значит, и массаж будет менее полезным.

Массируемый, обмывшись за 1–2 минуты под горячим душем, ложится на горячую скамейку лицом вниз. Прежде чем приступить к веничному массажу, его обливают несильной струей горячей мыльной воды из таза, начиная с ног и по направлению к голове (всего 2–3 раза, пока не кончится мыльная вода). Теперь еще раз надо взбить приготовленную пену и слегка провести веником от пяток (поочередно) до шеи (2–3 раза).

Далее выполняют следующие приемы на спине.

**Выжимание.** Левой рукой берут веник за ручку и кладут на поясницу. Правой рукой ладонной поверхностью плотно прижимают листовенную часть к телу и выполняют выжимание вверх по спине (вначале по длинным мышцам, затем по широчайшим) до шеи по 3–4

линиям (веник периодически опускают в таз с горячей пеной).

**Разминание.** У массируемого руки должны быть опущены вниз. Веник кладут на косые мышцы (они расположены по бокам туловища у гребня подвздошной кости), правой рукой прижимают веник к телу и, как бы захватывая мышцы вместе с лиственной частью веника, разминают их. Одновременно продвигаются вверх к подмышке. Проводится по двум линиям 2–3 раза.

На средней части спины, то есть по обеим сторонам позвоночника (где располагаются длинные мышцы спины), веник прижимают и стараются сместить мышцу в сторону. Повторяют 3–4 раза.

**Растирание.** Рукой прижимают лиственную часть веника к пояснице и небольшими прямолинейными штрихообразными движениями направляются вверх; так растирают всю спину. Особое внимание при растирании уделяют позвоночному столбу, области лопаток, плечевых суставов и поясничной части.

После растирания веник опускают на несколько секунд в таз с пеной и проводят поглаживание по всей спине 2–3 раза, кладут веник на поясницу, а другой рукой (ладонью) придавливают его и делают осторожные (исключаются грубые толчки) давящие движения, постепенно продвигаясь вдоль позвоночника к голове. В грудном отделе позвоночника эти движения можно усилить, не причиняя, однако, неприятных ощущений.

**Пассивные движения.** Их выполняют под воздействием внешней силы, в данном случае — массажиста; массируемый должен быть максимально расслаблен и не принимать участия в движениях. Движения выполняются медленно, с постепенным доведением амплитуды до максимальной, чтобы пациент испытывал при этом легкую, почти приятную боль.

Пассивные движения полезны при тугоподвижности суставов, отложении солей вокруг суставов, что ограничивает их движения. Под действием пассивных

движений повышается сократимость мышц, улучшается их эластичность и т. д. Все это вместе — отличное средство укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактика травм и многих заболеваний.

Теперь уточним особенности массажа других частей тела.

**Крестцово-поясничный отдел.** Пассивные движения в этом отделе выполняют после его растирания. Массирующий кладет горячий веник на крестцово-поясничную область и опирается одной ладонью на веник, а другую кладет с внутренней стороны на бедро, чуть выше коленного сустава. Поднимая одной рукой ногу вверх, другой мягко, без толчков, надавливает на веник. Повторяют 3–4 раза с постепенным увеличением амплитуды.

**Шея.** Руки массируемого лежат под головой. Веничный массаж проводят по направлению от волосяного покрова вниз к плечевым суставам и лопаткам.

**Рука.** Ближняя к массирующему рука вытянута вдоль туловища, на другой руке лежит голова (лицом — от массажиста). Начинают веничный массаж с внутренней стороны плеча, выполняя последовательно поглаживание, выжимание, разминание, растирание. То же — на предплечье. После этого руку кладут на скамью перед головой и начинают массаж внешней стороны — плечо, предплечье, обращая особое внимание на плечевой сустав.

Пассивные движения в плечевом суставе выполняют в положении лежа на животе и спине. В первом случае руки опущены вдоль туловища. Массируемый захватывает их за лучезапястные суставы и плавными, пружинистыми движениями поднимает их вверх до предела. Затем массирующий становится с правой стороны, предплечье правой руки кладет поперек спины лежащего, левой рукой захватывает локтевой сустав и заводит руку за спину до отказа. Теперь рука массируемого выносится вперед, и ее предплечье пружинистыми движениями заводится за голову. То же с другой стороны.

Пассивные движения для плечевого сустава в положении массируемого лежа на спине: массирующий захватывает правую руку лежащего, плечо поднимает перпендикулярно, а предплечье, направленное поперек туловища, отводит к противоположному плечевому суставу. После этого массирующий становится за голову массируемого, захватывает руку за кисть, свободной левой стопой упирается в правое надплечье, тянет руку на себя. Не выпуская руку, отводит ее в сторону (куда переходит и сам), упирается стопой в широчайшую мышцу плеча (ближе к подмышечной впадине) и тянет руку на себя. То же — с другой рукой.

**Область таза.** Особое внимание при массаже таза уделяют крестцовой части и тазобедренным суставам.

**Бедро.** После 2–3 поглаживаний делают 3–4 выжимания по внутреннему, среднему и наружному участкам по направлению от коленного сустава до подъягодичной складки. Разминание выполняют так же, как и на боковой части спины, то есть стараются захватить мышцу и сместить ее в сторону. Заканчивают растиранием и поглаживанием.

**Коленный сустав.** После 2–3 поглаживаний производят растирание только боковых участков сустава, так как в центре располагаются лимфатические узлы, которые трогать противопоказано.

Пассивные движения в коленном суставе. Массирующий становится против верхней трети бедра. Одной рукой (которая ближе к голени) берется за голеностопный сустав, а другую располагает на ягодице. Затем медленно сгибает ногу в коленном суставе, стараясь коснуться пяткой одноименной ягодицы. При этом необходимо соблюдать осторожность: если коленный сустав недостаточно гибкий, стремление «дотянуть» пятку до ягодицы может привести к травме. Через 5–6 сеансов сустав будет гибче, мышцы эластичнее и амплитуда движения в суставе увеличится.

После того как нога будет согнута, не торопитесь разогнуть ее. Сделайте 3–4 пружинистых движения, после

чего спокойно поднимите голень на 90 градусов, а затем повторите сгибание 3–4 раза, но уже не прямолинейно, а в сторону разноименной ягодицы. Следующее сгибание делают со сдвигом в другую сторону (наружу), соблюдая особую осторожность.

А как быть тем, у кого суставы очень гибкие, но укреплять все же надо? Для этого поступают так же, как изложено выше, только на бедро у подколенной ямки кладут веник лиственной частью и сгибают ногу в колене через него.

***Икроножная мышца.*** Массаж проводят так же, как на бедре (см. далее), только под стопы подкладывают таз, перевернутый вверх дном, а сверху — веник или шапочку, чтобы предохранить стопы и голеностопные суставы от жесткого давления.

На ахилловом сухожилии и подошве проводят только растирание. Пассивные движения выполняют на ахилловом сухожилии и стопе в положении голени под углом 90 градусов. Массирующий стоит сбоку, одной рукой фиксирует голень у ахиллова сухожилия, а другой обхватывает стопу сверху, со стороны подошвы, и давящими на нее движениями как бы вытягивает ахиллово сухожилие и икроножную мышцу. В этом положении можно выполнить вращение стопы в голеностопном суставе в обе стороны (по 3–5 раз).

После массажа со стороны спины полезно зайти в парилку и попариться 2–3 минуты веником, обращая внимание на грудь, бедра (передние поверхности), коленные суставы, голени и стопы. Но можно ограничиться горячим душем 1–2 минуты), или полежать в горячей ванне (1–2 минуты), или окатиться 1–2 тазиками горячей воды.

За время проведения части сеанса массажа и выхода в парилку скамья почти наверняка остынет, и ее нужно обязательно подогреть кипятком. Только после этого можно приступить к продолжению массажных процедур. На очереди — грудь, бедра, голень.

**Грудь.** Массируемый лежит на спине, под головой для удобства — веник (губка, мочалка и т. п.), руки вытянуты вниз вдоль тела. Поглаживание выполняют по 3–4 минуты — от лобковой кости вверх до шеи 2–3 раза. Выжимание проводят только на больших грудных мышцах по 1–2 линиям от живота к плечевому суставу (3–4 раза). Разминание выполняют так же, как на широчайшей мышце спины (тоже 3–4 раза). У женщин массаж проводят ниже и выше молочной железы. Растирание выполняют от середины груди в сторону подмышечной впадины. Боковые части туловища растирают от гребня подвздошной кости вверх к подмышке, руки при этом подняты за голову. После этого веник располагают посередине груди и проводят давление 1–3 раза, затем его опускают на левый край, потом на правый (или наоборот) реберной дуги и также выполняют давление. Заканчивают поглаживанием, предварительно окунув веник в горячую пену.

Пассивные движения. Массирующий стоит сбоку, основания ладоней обеих рук накладывает на середину груди и медленным давлением создает пассивные движения грудной клетки. Затем занимает положение на уровне живота и поворачивается лицом к голове массируемого. Кисти устанавливает на реберные дуги и плавными нажимами создает их пассивные движения. В конце — поглаживание (предварительно окунув веник в горячую пену).

**Бедро.** После 1–2 поглаживаний проводят энергичное выжимание по внутреннему, среднему и наружному участкам бедра (по 2–3 раза). Разминание выполняют также по трем участкам и тоже по 2–3 раза. При растирании большее внимание уделяют наружной части бедра, на коленном суставе — боковым участкам, а также всем участкам, где прикрепляются мышцы. После поглаживания массаж заканчивают пассивными движениями.

Для этого массирующий становится на уровне середины бедра, захватывает ногу в области голеностопного сустава (сверху), а кисть другой руки подводит под коленный

сустав. Согнув ногу до вертикального положения бедра, он переносит руку из-под коленного сустава на него и легко надавливает, еще больше сгибая ногу и в коленном, и в тазобедренном суставах. При этом пытаются (не доводя до резкой боли) коснуться коленом живота, а пяткой — ягодицы.

При разгибании массирующий действует в обратном порядке и переносит руку под коленный сустав. Повторить 4–5 раз, постепенно увеличивая амплитуду движения. Затем то же — на другом бедре.

Методика следующего движения сходна с предыдущим, только массирующий поддерживает ногу за середину стопы с подошвенной стороны. Когда бедро примет вертикальное положение, он начинает вращать всю конечность то внутрь (от себя), то наружу (на себя). При этом надо стараться, чтобы бедро касалось живота и как бы массировало его. Эти пассивные движения применяют с целью увеличения подвижности суставов, профилактики их старения, а также для восстановления функций суставов при отложении солей и других заболеваниях. Заканчивают процедуру поглаживанием.

**Голень.** На голени уделяют внимание главным образом наружной части. Применяют приемы поглаживания — 1–2 раза, выжимания — 3–4 раза, растирания — 3–4 раза и заканчивают поглаживанием.

На *голеностопном суставе и стопе* применяют всевозможные массажные манипуляции: поглаживание, выжимание, но основные — растирание и пассивные движения. О методике пассивных движений. Массирующий садится на скамью на уровне стопы массируемого и кладет его ногу поперек своих бедер. Ту руку, которая ближе к голени, кладет на нижнюю часть голени. Другой захватывает подошвенную часть стопы ближе к пальцам и производит сгибание (как можно глубже) и разгибание — по 4–5 раз. После этого проводит вращения от себя и на себя по 3–4 раза.

**Живот.** Массажем живота заканчивают процедуру. После поглаживания, которое проводят и прямолинейно, и

по ходу толстого кишечника, выполняют выжимание и разминание (по 2–4 раза). Заканчивают растиранием и поглаживанием.

После веничного массажа все тело обливают горячей водой или на 1–2 минуты встают под горячий душ. Можно зайти в парное отделение и в течение 2–4 минут провести похлестывание веником по всему телу, а затем принять легкий душ.







## Массаж с помощью рукавицы



Массаж в бане можно заменить простым растиранием тела. Для этого потребуется взять с собой в баню махровую рукавицу (ее можно сшить из махрового полотенца) или специальные массажные щетки. Также можно использовать вязанные перчатки, варежки. Больше всего растирание воздействует на кожу, возвращая ей упругость, эластичность, здоровый вид. При этом активизируется деятельность потовых и сальных желез, системы кровообращения, что в свою очередь положительно сказывается на состоянии всего организма. Растирание рукавицей длится всего несколько минут. Сначала прямолинейными, зигзагообразными и кругообразными движениями растирается шея: от границы волосяного покрова до спины, груди и заканчивая плечевыми суставами.

Растирать грудную область следует от середины грудины к шее и в стороны до подмышечных впадин (у женщин, начиная от верхней трети большой грудной мышцы, то есть над молочной железой). Участок, расположенный под грудными мышцами (молочными железами — у женщин) растирается от середины в стороны... Далее следует растирание рук: от локтевого сустава вверх, после этого кисти и предплечья. Бедра растираются, начиная с внутренней стороны, постепенно переходя к передней, боковой и задней. После этого растираются голени, стопы и в последнюю очередь коленный сустав. Во время их растирания рекомендуется усилить давление руки на массируемый участок. Массирующие движения могут идти в любом направлении. Затем растирается область таза (ягодичные мышцы), поясницы, спины и живота.







**РАЗУМНАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ**



Парная баня, как видим, обладает прекрасными целебными и закаливающими свойствами. Но добрый банный жар таит и опасность. И об этом вы обязаны знать. Так, при очень высоких температурах, когда затруднено дыхание, при долгом пребывании в парном помещении, а также при слишком резком перепаде температур во рту и горле появляется сухость, кожа испытывает жжение. Это — первые тревожные симптомы. В деятельности жизненно важных систем организма, например, сердца, могут произойти нежелательные изменения. Допускать этого ни в коем случае нельзя. Заповедь простая: баня парит и правит, то есть дает положительный эффект лишь в том случае, если при проведении процедур строго придерживаться определенных гигиенических требований и правил.

Всем и каждому, даже тому, кто причисляет себя к абсолютно здоровым людям, настоятельно рекомендуем побывать у врача и посоветоваться относительно допустимых банных нагрузок. Особенно это относится к пожилым людям.

Знаете ли вы, что банные процедуры противопоказаны после большой физической нагрузки, при сильном утомлении? Реакции организма на высокую температуру у утомленного человека несколько изменены. Вредно также париться поздно вечером, непосредственно перед сном, натошак либо наоборот — сразу после обильной еды (в данном случае необходим перерыв в 2–3 часа). Крайне опасен банный жар после употребления горячительных напитков. И вовсе ни к чему брать с собой в баню водку, вино, даже пиво. Зачем? Парная баня сама по себе в достаточной мере нагружает организм, а всякого рода перегрузки, тем более подобного свойства, неизменно ведут к серьезным осложнениям в деятельности жизненно важных органов. Алкоголь в бане абсолютно недопустим! Он повышает образование тепла в организме, а жаркие банные условия затрудняют теплоотдачу. Человеку в нетрезвом состоянии, следовательно, легко перегреться, что в свою очередь может вызвать серьезные нарушения в

деятельности сердца, центральной нервной системы, привести к обмороку, тепловому удару.

Категорически запрещается посещать баню больным с повышенной температурой тела, страдающим острыми и некоторыми хроническими заболеваниями: туберкулезом легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно атеросклерозом, онкологическими болезнями, нервными расстройствами. От банных процедур должен воздержаться и тот, кто имеет заболевания с выраженными органическими и функциональными изменениями различных внутренних органов, например печени, почек.





## Плюсы и минусы финской сауны



Весьма популярна среди любителей чудодейственного пара, особенно спортсменов, и так называемая финская сауна. Преимущество этой суховоздушной бани перед паровой состоит в том, что в ней более высокая температура, а влажность воздуха очень низкая. Это обеспечивает хорошую теплоотдачу. Однако у сауны есть и минусы. В ней, например, нет движения воздуха. Этот недостаток, впрочем, отсутствует в конструкции «Русский сухой», созданной московским инженером П. П. Белоусовым. Горячий воздух здесь все время циркулирует. Специальные фильтры очищают его от излишней влаги, испарений, углекислоты, а воздушный поток насыщается парами лекарственных трав, ионизируется. Процедуры в такой бане в большей мере тонизируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, положительно влияют на биохимический состав крови. Сравнительный анализ, проведенный специалистами, показал, что конструкция Белоусова намного превосходит финскую сауну по микроклиматическим, техническим и экономическим параметрам.

Особой популярностью сауна пользуется у спортсменов для восстановления необходимой формы. Признано, что наиболее оптимальными условиями в сауне считаются температура воздуха 70–75 °С, а относительная влажность воздуха в пределах 5-10 %.

Пребывание в сауне требует строгого нормирования с учетом состояния здоровья, возраста и индивидуальной способности человека адаптироваться к ее условиям. Слишком высокая температура и длительное нахождение в бане нецелесообразны, так как могут привести к снижению работоспособности, ухудшению самочувствия.

Время пребывания в сауне зависит от следующих обстоятельств: проводились или нет до бани напряженная физическая работа, спортивные тренировки, когда (в тот же день или спустя сутки и более после бани) они планируются. В связи с этим рекомендуется придерживаться некоторых правил пользования суховоздушной баней (температура воздуха 70 °С и относительная влажность 5-15 %). Если в сауне парятся в день физических нагрузок, то длительность пребывания составляет 8-10 минут, а для тех, у кого нет такой работы, — 10–12 минут.

В случаях, когда физические нагрузки имеют место спустя сутки и более после сауны, оптимальные сроки пребывания в ней составляют 20–25 минут. Если микроклиматические условия в сауне отличаются от указанных, соответственно должны изменяться сроки пребывания в бане.

После сауны необходим отдых, длительность которого зависит от продолжительности процедур. Так, при максимальных сроках пребывания в сауне нужен отдых в течение 45–60 минут, то есть до восстановления исходного уровня физиологических функций.





## Вредно ли париться детям?

На этот вопрос, волнующий мам и пап, можно ответить однозначно: нет, не вредно! Специальные исследования, проведенные в нашей стране, в Финляндии и Германии, показали, что целебный жар полезен детям уже с 3 лет. Однако режим банной процедуры для малышей должен быть более щадящим, чем для взрослых. Рекомендуется делать не более 2 заходов по 5 минут при температуре не выше 60–70 °С. Старайтесь оберегать детей от переохлаждения и действия слишком контрастных температур. После парной им рекомендуется принимать не холодный, а теплый душ. Интенсивное охлаждение может нарушить приспособительные механизмы детского организма, а это, в свою очередь, приведет к серьезным заболеваниям.

**Как принимать банные процедуры детям?** В русской бане, которая издавна была семейной, одновременно со взрослыми в парной находились и дети. Щедрый, целебный жар полезен детям уже с 3–4 лет. Но родители должны понимать, что детям нельзя пребывать в парной такое же время, как и взрослым. Время пользования банными процедурами для них гораздо меньше. И температура процедур для детей должна быть снижена. Режим пребывания в парной ребенка зависит непосредственно от его возраста. Чем меньше возраст ребенка, тем осторожнее следует проводить банные процедуры. Рассмотрим режим банных процедур для четырех возрастных детских групп с 3 до 14 лет.

I группа — дети 3–6 лет должны находиться в парной не более 4–5 минут при температуре 45–50 °С, то есть ребенок может располагаться только на нижней скамейке полка под постоянным присмотром родителей. Детям этого возраста рекомендуется делать всего один заход в парную. После парной детям нельзя принимать холодный душ, им полезен теплый душ с температурой воды 36–

37 °С. Это обусловлено особенностями детского организма, у которого еще слабо развита адаптация на резкие перепады температур. Предосторожность позволит избежать серьезных осложнений в здоровье ребенка.

II группа — дети 6-10 лет могут уже делать два захода в парную продолжительностью 3–4 минуты каждый при температуре 55–60 °С. Дети этого возраста уже могут находиться на средней скамье полка при постоянной опеке взрослых. После каждого захода в парную им можно пользоваться душем или обливаться водой 32–34 °С.

III группа — дети 10–12 лет, которым уже можно принимать более интенсивные банные процедуры. Детям этого возраста рекомендуются также два захода в парную каждый продолжительностью 4–5 минут при температуре 60–65 °С. После парной можно пользоваться душем с более прохладной водой: 28–30 °С.

IV группа — подростки 12–14 лет, для которых общая продолжительность банной процедуры может составлять уже 10–12 минут, то есть два захода в парную по 5–6 минут. Подростки могут париться на средней скамье при температуре 65–70 °С и даже находиться на верхнем полке не более минуты также под постоянным присмотром родителей. После парной подросткам разрешается пользоваться прохладным душем с температурой воды 25–28 °С.

Подчеркнем еще раз, что только разумная осторожность при пользовании русской баней будет способствовать укреплению здоровья всех членов семьи, как взрослых, так и детей.







## Минусы которых можно избежать



Русская баня, обладая сильным лечебно-оздоровительным эффектом, помогает избавиться от многих недугов, дарит людям радостные ощущения чистоты, свежести, какой-то душевной благодности. Однако необходимо всем помнить, особенно новичкам, что баня требует осторожного, постепенного увеличения тепловых нагрузок на организм, что продолжительность нахождения в парной должна соответствовать вашему самочувствию и состоянию здоровья. Неразумное, легкомысленное отношение к банным процедурам чревато серьезными последствиями, особенно для ослабленных людей. Возможны нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, что может привести к головокружению, обмороку, тепловому удару и травмам.

**Головокружение** — первый признак ухудшения самочувствия в парной. Необходимо сразу же прекратить процедуру, выйти в предбанник, лечь и отдохнуть. На этом вам надо закончить посещение парной и в последующем проверить состояние своего здоровья у врача. Принимать парные процедуры затем нужно уже согласно врачебным рекомендациям.

**Обморок** — наиболее частое проявление нарушения режима парной процедуры. Признаки начала обморока — головокружение, слабость, тошнота, потемнение в глазах, удушливое состояние, нарушение координации движений. Если при этих симптомах не принять экстренных мер, то наступает потеря сознания — обморок, который может длиться от 1 до 5 минут, а в тяжелых случаях до 10–15 минут. При первых же симптомах начала обморока необходимо немедленно покинуть парную и перейти в прохладное помещение, а также помочь сделать это другому. В прохладном помещении надо лечь горизонтально, обеспечить приток свежего, холодного воздуха. В тяжелых случаях обморока дать понюхать

нашатырный спирт и, положив под шею валик из одежды, вытащить у пострадавшего язык, предотвращая таким образом его западание. Эта мера устранит опасность удушья при потере сознания.

**Тепловой удар** — может произойти у тех любителей парной, которые долго парятся, не надевая на голову плотную шапочку (колпак). Если к тому же у вас мокрые волосы и вы долго находитесь в парной с высокой температурой, то возможен перегрев организма и наступит тепловой удар. Симптомы теплового удара — слабость, головная боль, шум в ушах, тошнота, ослабление сердечной деятельности — это уже пограничная фаза потери сознания.

При первых признаках ухудшения самочувствия необходимо немедленно покинуть парную, выйти в прохладное помещение (предбанник), лечь и принять меры к охлаждению тела (положить на лоб холодное полотенце, завернуть себя или товарища в холодную простыню, употребить прохладное питье). В тяжелых случаях теплового удара надо срочно вызвать врача, больному дать нюхать нашатырный спирт, следить за пульсом и дыханием. При потере сознания обязательно принять меры, чтобы предотвратить западание языка (как при обмороке).

Вот такие неприятные последствия могут возникнуть у тех, кто легкомысленно отнесется к банным процедурам, кто ради рекорда или, соревнуясь друг с другом, непозволительно долго будет находиться в парной с высокой температурой. Надо всегда помнить, что парная русской бани — это мощное средство воздействия на ваш организм и им следует пользоваться разумно. Только тогда русская баня подарит вам радость, бодрость и хорошее здоровье.







## **Гигиеническое значение бань**

### **Противопоказания к их применению**



Бани имеют большое гигиеническое и оздоровительное значение. Они способствуют поддержанию чистоты тела, закаливанию организма, предупреждению простудных, кожных и других заболеваний. После бани появляется чувство бодрости, свежести, спокойствия, подъема сил, улучшается сон, самочувствие.

Бани являются прекрасным средством борьбы с утомлением, обеспечивают быстрое восстановление сил после тяжелой мышечной работы, повышают умственную и физическую работоспособность человека. Бани также способствуют более быстрому заживлению травм и восстановлению здоровья после перенесенных заболеваний. Условия бань оказывают подавляющее действие на болезнетворные микробы из-за высокой температуры. Согревание тела способствует повышенной выработке в тканях интерферона — вещества, которое преодолевает вредное действие вируса гриппа. В условиях повышенной температуры тела быстрее происходит диссоциация карбоксигемоглобина и освобождение организма от окиси углерода.

Каждый человек, посещающий баню, должен учитывать психологические факторы; именно от них зависит, станет ли баня жизненной потребностью организма. И по внешнему своему виду, и по режиму эксплуатации баня должна способствовать подъему настроения человека. Это требование отнюдь не должно интерпретироваться как призыв к роскоши в оформлении бани и ее подсобных помещений, хотя и это немаловажный фактор. Простая баня, напоминающая провинциальную или деревенскую, нередко больше стимулирует человека, чем помпезное современное сооружение. Речь идет о чистоте помещений, о добрых отношениях между людьми, о приятной беседе,

о культуре поведения человека в бане. Самочувствие, улучшение настроения зависят также от дополнения банной процедуры вспомогательными средствами: массаж, джакузи и т. п., а также от обслуживающего персонала. Все это во многом влияет и на общий итог пребывания человека в бане.

Баня — мощное терапевтическое средство, но пользоваться им надо разумно. Любители банного жара часто вспоминают финскую поговорку: «Париться может всякий, кто способен дойти до сауны». Однако сухой пар переносится организмом легче, чем влажный (сырой), хотя и суховоздушная баня может иметь противопоказания.

Для всех обязательны общие гигиенические правила: не посещать парную после употребления алкогольных напитков, натощак или сразу после приема большого количества пищи, при сильном утомлении, непосредственно перед сном.

Люди старше 70 лет должны посещать парное отделение с осторожностью. Пожилым людям не следует равняться на прытких молодых, так как баня из приятной, полезной и целительной процедуры может стать вредной.

На основании многолетних исследований профессор М. Матей из Управления словацких государственных бальнеологических учреждений, заведующий физиотерапевтическим реабилитационным отделением больницы в Братиславе, определил следующие противопоказания к использованию парной:

**Общие противопоказания:**

- гипертоническая болезнь любой этиологии;
- психические или тяжелые невротические заболевания;
- воспалительные заболевания хронического характера, сопровождающиеся повышением СОЭ;
- онкологические заболевания.

**Специальные противопоказания:**

- недостаточность правого или левого желудочка сердца;
- гипертиреозы;
- язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки;
- острый инфаркт миокарда;
- гипертоническая болезнь III стадии по классификации ВОЗ.

#### **Относительные противопоказания:**

- хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами;
- хронические заболевания в стадии декомпенсации;
- гипертоническая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим свыше 120 мм рт. ст. без органических изменений со стороны сердца;
- мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.

#### **Абсолютные противопоказания:**

- страх и негативное отношение к посещению парной;
- все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания;
- декомпенсация хронических заболеваний;
- общий атеросклероз с органическим повреждением соматических органов;
- стойкая артериальная гипертензия с артериальным давлением свыше 200 мм рт. ст. и органическими изменениями со стороны внутренних органов;
- инфекции и контагиозные заболевания;
- бациллоносительство и паразитарные заболевания;
- туберкулез в открытой форме;
- склонность к появлению профузных кровотечений;

- посттромбофлебитический синдром длительностью менее 3 месяцев;
- опасность эмболии;
- лабильная форма сахарного диабета с периодическим или стойким ацидозом;
- кахексия и тяжелый синдром нарушения всасывания;
- тяжелый хронический алкоголизм с нарушениями социальной адаптации;
- хронические заболевания почек с наличием значительного мочевого осадка;
- гипертиреоз и гипертоксикоз с органическими повреждениями;
- вторичная глаукома и глазная гипотония;
- психозы и психопатии;
- эпилепсия;
- тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией.







## Источники



1. Неумывакин И. П., Неумывакина Л. С. ЭНДОЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ.-СПб.: ДИЛЯ, 2004.
2. Неумывакин И. П. ВОДА-ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.-СПб.: ДИЛЯ, 2005.
3. Долин В. Н. С ЛЕГКИМ ПАРОМ! — М.: Знание, 1991.
4. Минделевич С. В. ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ. ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ-М.: Знание, 1988.
5. Бирюков А. А. ПРИГЛАШАЕМ ПОПАРИТЬСЯ. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Кафаров К. А. БАНЯ И ЗДОРОВЬЕ.-М.: Медицина, 1982.
7. Бирюков А. А., Кафаров К. А. СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
8. Комар Ю., Матей М. САУНА: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САУНЫ В ЛЕЧЕБНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ.-М.: Медицина, 1984.
9. Иванов Б. М., Иванов М. Б. ВАШ ДОКТОР-БАНЯ. — СПб.: Знание, 1997.
10. Галицкий А.-РУССКАЯ БАНЯ, ЕЕ БЛИЗКИЕ И ДАЛЬНИЕ РОДИЧИ.-М.: Аквариум, 1994.
11. Бирюков А. А. БАНЯ И МАССАЖ.-Минск: Полымя, 1997.
12. Бирюков А. А. ЭТА ВОЛШЕБНИЦА БАНЯ.-М.: Советский спорт, 1991.
13. РУССКАЯ БАНЯ. / В книге использованы материалы, опубликованные в журнале «Сельское строительство»/ — Петропавловск-Камчатский:

Дальневосточное книжное издательство, Камчатское отделение, 1992.

14. Галицкий А. ЩЕДРЫЙ ЖАР.-М.: Физкультура и спорт, 1986.

15. Рыбкин Я. Р., Криничная Н. А., Антохин В. И. и др. БАНЯ, БАНЬКА... — Петрозаводск, Карелия, 1992.

16. «Лиза»-1996,1999 №№ 31–34,36-41.

17. Материалы сайта, созданного методистом лечебной физкультуры городского консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента» в Санкт-Петербурге Тamarой Анохиной по материалам, разработанным в санкт-петербургской академии физкультуры им. Лесгафта.



*Неумывакин Иван Павлович*, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международной академии информатизации, Международной академии энергоинформатизационных наук, Российской Академии естественных наук, Академии медико-технических наук. Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей.

Как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области – янтарной «Звезды магистра».

Баня — замечательное изобретение человечества. «Баня лечит, баня правит, баня на ноги поставит», — говорили наши предки. Как благотворно действует банный жар! Поры открываются, кожа очищается, начинает дышать и молодеть; сосуды становятся тренированными, гибкими и эластичными; сердце бьется, словно «пламенный мотор»; косточки прогреваются; спина выпрямляется. В бане сгоняют лишний вес, избавляются от шлаков, лечат простуду, радикулит и прочие хвори. В бане не просто смываешь грязь, а сбрасываешь груз забот. Но вот всегда ли и для всех ли баня полезна? Как применять эту замечательную процедуру, не причиняя вреда своему здоровью, — об этом новая книга И. П. Неумывакина, разработавшего и применяющего на практике собственную систему по оздоровлению организма.

ISBN 978-5-88503-313-8



[www.dilya.ru](http://www.dilya.ru)



## **Content**

Иван Павлович Неумывакин

Баня. Лечебный эффект: мифы и реальность

Все начинается с бани

КАКАЯ БАНЯ ЛУЧШЕ?

Русская баня

Восточная баня

Японская баня

Финская баня

Ирландская баня

Экзотические бани

Баня в мешке с березовыми листьями

Песочная баня (или песочная ванна).

Американская баня

ВОЗДЕЙСТВИЕ БАНИ НА ОРГАНИЗМ

Кожа

Действие банного пара на кожу.

Нервная система

Действие бани на нервную систему.

Органы дыхания

Дыхание — это жизнь

Чем мы дышим?

Газовый состав организма (в %).

Зачем мы дышим?

Как мы дышим?

Как же правильно дышать?

Действие бани на дыхательную систему.

Мышцы

Действие бани на мышечную систему

Обмен веществ

Влияние условий бани на обмен веществ и системы  
внутренней секреции

Суставно-связочный аппарат

Воздействие условий высоких температур на  
суставно-связочный аппарат

Воздействие банных процедур на иммунные  
возможности организма

Пищеварительная система

Что мы пьем и едим

Основные правила питания

Влияние бани на пищеварительную систему

Влияние бани на систему выделения

Соль — лекарство?

ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАКАЛИВАНИЯ

Ни мороз не страшен, ни жара

Температура тела и внешняя среда

Приход и расход тепла

Реакция организма на охлаждение

Реакция организма на высокие температуры

Действие бани на теплообмен

Спасайтесь от гриппа в бане!

Кто не боится насморка?

Эффект омолаживания

И похудеть, и закалиться

СЕКРЕТЫ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР

Искусство банной процедуры

Обязательные банные правила

[Как пользоваться баней?](#)

[Пар по вкусу](#)

[Как париться в сауне](#)

[Подготовка парилки](#)

[Если печь остыла](#)

[Лечебный пар](#)

[В бане веник-господин](#)

[А правильно ли вы дышите в парилке и после нее?](#)

[Чем заменить веник?](#)

[А как быть, если нет и простыни?](#)

[Как заготовить и сохранить веник](#)

[Веничный массаж](#)

[Массаж с помощью рукавицы](#)

[РАЗУМНАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ](#)

[Плюсы и минусы финской сауны](#)

[Вредно ли париться детям?](#)

[Минусы которых можно избежать](#)

[Гигиеническое значение бань Противопоказания к их применению](#)

[Источники](#)

И. П. НЕУМЫВАКИН

# БАНЯ

Лечебный эффект

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

