

Большая книга
народного
Знахаря

Лечимся
у Матушки-
природы

сохрани здоровье
до 100 лет!

Андрей Моховой

**Большая книга народного
знахаря. Лечимся у
Матушки-природы**

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=179259

*Большая книга народного знахаря. Лечимся у Матушки-природы: АСТ,
Прайм-Евразнак; Москва, Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-17-057740-8, 978-5-93878-860-2*

Аннотация

Как использовать на благо своему здоровью Великие Силы Природы? Как самому облегчить свое состояние, предупредить развитие опасных болезней, восстановить иммунитет? Найти ответы на волнующие многих вопросы вам поможет эта книга. Множество простых и эффективных, проверенных веками рецептов и советов из мирового опыта целительства: лечение слюной, глиной, изготовление целебной воды, гирудотерапия и гомеопатия – вот далеко не полный список, того что здесь содержится. Все рекомендации снабжены подробными разъяснениями и перечнем возможных противопоказаний, чтобы сделать ваше оздоровление быстрым и безопасным.

Содержание

Вступление	5
О каких методах лечения пойдет речь	9
Как построена моя книга	10
Техника безопасности, или «Дневник здоровья»	12
Вода для лечения и укрепления здоровья	16
Лечение водой	16
Воспаление легких	16
Бронхит	18
Грипп	20
Больное горло	21
Жар	22
Гипертония	25
Нарушение кровообращения	26
Головная боль	27
Боли	29
Воспаления	30
Бессонница	31
Стресс	32
Диабет	33
Понос	34
Запор	35
Как закаляется здоровье	37

Воздействие холодной воды на организм	39
«Детка» Порфирия Иванова	41
Наш организм – источник целебных веществ	46
Уринотерапия	46
Урина и ее целительные свойства	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Большая книга народного знахаря. Лечимся у Матушки-природы *Под редакцией Андрея Мохового*

Вступление

Как вы думаете, что у вас самое дорогое? Дом, машина, дача... Да, они имеют определенную ценность, но до тех пор, пока вы молоды и здоровы. Но случись недуг, и ценности, которые когда-то приносили положительные эмоции, уже не радуют. Вы готовы отдать все, лишь бы вернуть радость жизни, а поезд-то ушел, и билет на него уже не достать.

Человек без многого может прожить, но без здоровья уже не жизнь, а так – маета. Так что оно для нас самое главное. Здоровье.

Разными путями идет человек, чтобы вернуть утраченное здоровье. Большинство людей полагается на помощь врачей и официальной медицины. Не таблетки, так какую-нибудь мазь пропишут. Но вот беда, не всегда официальная медици-

на в силах помочь. Иногда по нашей вине – слишком поздно пришли, пренебрегали советами. Но бывает, что и сама медицина дает маху. Лечат не болезнь, а симптомы. А они у разных болезней бывают одинаковые. Ошибся врач, и уже какое бы дорогое лекарство не было, не поможет. Потому что лечим не то, что надо бы лечить. Время идет, а болезни этого и надо. Или слишком много таблеток да капель пропишут: попьете это, а не поможет, перейдете на то, да плюс еще вот это суперсредство из определенной аптеки. От такого объема медикаментов болезнь или затихнет – уйдет в подполье, либо к этой добавится еще какая-нибудь. Уж не говорю про непереносимость к лекарствам, про побочные действия и про цену на некоторые лекарства, которая ну так кусается. Вот и получается, приходишь поправить свое же здоровье за свои кровные деньги, а уходишь без здоровья и с пустым кошельком.

А вообще, одними таблетками здоров не будешь – это я вам как врач говорю. В одном месте залечите, в другом вылезет. Таблетка-то часто лечит не саму болезнь, а только ее симптомы. А ведь сегодня уже трудно кого-то удивить, громко заявив, что состояние одних органов и систем организма определяет состояние других. Все прекрасно понимают, что в организме все взаимосвязано. А сам организм – это система, в которой все элементы одинаково значимы, и сбой в работе одних приводит к сбою в работе других.

Вот и я, отдав не один десяток лет на благо традицион-

ной медицины, все чаще стал обращать внимание на нетрадиционную. Чем она так привлекла и заинтересовала? Подходом! В нетрадиционной медицине нет конкретного способа как вылечить гастрит или инфаркт, есть комплекс мер. Тут и оздоровление, и закаливание, и питание и еще много-много чего. Главная задача нетрадиционной медицины – это выявить источники недуга и привести в норму всю систему, а не сражаться с одним непонятно откуда всплывшим гастритом, как Дон Кихот с ветряными мельницами. И это большой плюс нетрадиционного метода лечения.

Но там, где есть плюсы, всегда появляются и минусы. Не буду лукавить, нетрадиционная медицина не исключение. И обращаться с ней нужно осторожно. Есть методики и системы оздоровления, которые очень эффективны, но только под присмотром специалистов. А самостоятельное использование может привести прямиком на больничную койку. Аналогичный результат также можно получить, увлекаясь слишком экстремальными, не имеющими никакого научного объяснения методиками. Как вы понимаете, эти методики никто никогда не проверял, а возможный эффект – чистой воды выдумка. Но бывает еще и так: не разобрался человек толком в методике, начал что-то делать, а вместо улучшения самочувствия только одни ухудшения. Обидно до слез! В голове у такого горе-больного одна мысль: обман, шарлатанство. Начинаем разбираться в чем же дело, методика ведь не раз срабатывала. И тут выясняется, что, например, упражнения

предназначались для здоровых людей, а не для больных, и к тому же имеют противопоказания. И такие случаи не единичны.

Поэтому не стоит выбирать наугад или метаться от метода к методу, хвататься за первое новомодное средство или, не разобравшись, начать лечение по совету соседки или услышав краем уха в очереди. Со здоровьем шутки плохи. И прежде чем что-то предпринять, все хорошенько взвесьте.

Для начала, чтобы подробно узнать про все свои болячки, посетите врача. Как бы мы их не ругали, а все ж диагноз они поставить могут. Ну, а уж потом, когда вы узнали свои болячки, вам придется сделать выбор между методиками. Не спешите. Постарайтесь обстоятельно изучить разные подходы – на лечение чего они направлены и нужны ли вам. И уже после всестороннего изучения принимайте решение о выборе методики и следуйте ей. Запомните. Организм не военный полигон. И лучше всего выбрать проверенный веками, надежный метод лечения.

Я же постараюсь внимательно следить за вами и по необходимости поправлять. Как? Не спешите. Всему свое время.

О каких методах лечения пойдет речь

Так что же вы узнаете, пролистнув страницы этой книги? В ней я постарался уместить не только современные, но и известные с древних времен методы лечения. Это срез уникальных лечебных практик.

Но самое главное не в их названии или подходах, наборе лечебных мер. Главное в том, что все они работают и уже помогли тысячам людей избавиться от своих недугов. На страницах моей книги вы найдете только действительно работающие методы лечения. И каждый из них уникален по-своему.

Работая над книгой, я не ставил перед собой задачу «столкнуть лбами» сторонников разных точек зрения. Каждому человеку свойственно выбирать, что ему по душе. И на это влияют лишь факторы, окружающие его на протяжении жизни. Я постарался лишь познакомить вас с наработками, которые поместил в эту книгу. Надеюсь, что что-то из них может вам пригодиться.

Как построена моя книга

Книгу я разбил на главы по самым популярным методам так, чтобы можно было ее прочесть целиком или отдельными кусочками, если вдруг времени у вас в обрез. Вот о чем пойдет в них речь:

✿ В главе, посвященной воде, вы почерпнете знания, как ее сила используется при лечении и закаливании.

✿ В главе о средствах, которые вырабатывает наш организм, я расскажу, как их правильно использовать. Речь пойдет, в частности, об урине и слюне.

✿ Целую главу я посвятил пиявкам: рассказал, как эти неприятные на первый взгляд существа могут избавить нас от многих болезней.

✿ Может, и странно прозвучит, но камни и соли являются наши помощниками. Глава, посвященная им, расскажет об их целебных свойствах.

✿ Одной из самых приятных глав, несомненно, станет глава, посвященная ароматерапии и цветотерапии. Наверняка такой метод лечения доставит вам массу удовольствия.

✿ В разделе о духовных методах вы узнаете, как вылечить разные болезни с помощью слова – молитвы, заговоры, медитации, восточные практики – все это проверенные тысячелетиями средства воздействия на наш организм.

Также в книге вы узнаете о целебных веществах, которые

окружают нас. Ведь подчас мы не знаем, как их использовать, а иногда вообще не предполагаем, что они могут быть полезны нашему здоровью.

В каждом разделе я постарался не только полно описать тот или иной метод лечения, но и обязательно разъяснить, как и почему он работает.

Техника безопасности, или «Дневник здоровья»

Ну вот и подошло время раскрыть секрет. Помните, в чем он заключается? Правильно. В технике безопасного оздоровления. Как я уже говорил, иногда хороший метод попадает в опалу, потому что неправильно им пользуются. В описании методик я постарался изложить их суть достаточно полно и точно, без ошибок. Причем особое место было уделено противопоказаниям – тому, что чаще всего и препятствует лечению. А значит, нам нужна консультация знающего медика, который поможет выявить эти самые противопоказания. Предвижу, что предложение посетить врача многие пропустят мимо ушей, сославшись на отсутствие времени и лень. Что ж, проследить за всеми и тем более убедить я не могу. И это меня немного пугает. Ведь пока нашего человека не припрет, он и лечиться-то не будет. Очень надеюсь на ваше благоразумие и ответственность по отношению к себе.

В бытность врачом я предлагал своим пациентам самим заполнять специальный бланк. В разговоре с врачом пациент, бывает, ограничен во времени, торопится и старается выплеснуть все, забыв про главное. А сколько случается выслушивать про боли в правом боку, который при ближайшем рассмотрении оказывается левым. Если же пациент заполняет бланк, то сначала посидит, подумает внимательно и, гля-

дишь, все правильно, без прикрас и утайки напишет. Письмо вообще наш разум организует.

Наверное, хватить вас томить ожиданием. Предлагаю вам взглянуть на свой фирменный бланк, который вы можете заполнять прямо в книге. Для него выделен целый лист.

Ф.И.О _____

Возраст _____

Перенесенные болезни _____

Хронические болезни _____

Личные противопоказания _____

Аллергии и непереносимость _____

Жалобы на текущий момент _____

Предполагаемая методика лечения

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Противопоказания выбранного метода

Самочувствие до лечения _____

Самочувствие после лечения _____

Первые семь строчек у меня пациенты заполняли сами, остальное я. Вам придется все сделать самим, конечно, хо-

рошо бы с помощью лечащего врача.

Внимательно все прочтите, заполните табличку. «Предполагаемую методику лечения» и «противопоказания выбранного метода» выпишите из этой книги.

Обязательно сравните их со своими. Теперь вся информация у вас перед глазами, не нужно рыскать, план лечения, что называется, налицо. Если все в порядке, начинайте выполнять предписанное, а по ходу дела заполняем еще одну табличку. Лучше перенести ее в тетрадь. Это ваш персональный дневник здоровья.

Персональный дневник здоровья

Дата	Жалобы	Проводимые процедуры	Самочувствие до процедуры	Самочувствие после процедуры

Зачем так много таблиц, спросите вы? Не проще ли обойтись одной? Объясняю, в чем разница этих таблиц.

✳ Первая поможет вам в выборе метода, поможет проанализировать все жалобы и принять взвешенное решение. Бывали случаи, что многих моих заочных пациентов заполнение таблицы принуждало пойти к врачу. А это уже хорошо, что называется, шаг к здоровью сделан.

✿ Вторая поможет наблюдать за ощущениями, понять, правильно ли вы все делаете, заранее укажет на ухудшение состояния и т. д.

Старайтесь внимательнее прислушиваться к своему организму. Например, если каждый день чуть-чуть хуже себя чувствуете, то понятно, что-то здесь не так. Лечение – это своего рода рутина, которую нужно пройти. А без записей сложно будет заметить изменения в лучшую или худшую сторону.

Так что настраивайтесь на серьезное дело, не торопитесь, делайте все внимательно.

А я вам желаю здоровья, здоровья и еще раз здоровья!

С уважением, ваш А. Моховой

Вода для лечения и укрепления здоровья

Лечение водой

Вода использовалась и используется для лечения и укрепления здоровья довольно широко. Многие специалисты считают гидротерапию одним из самых эффективных методов лечения. И в народных методах лечения вода используется очень часто. Поэтому я расскажу вам о некоторых способах оздоровления организма с помощью гидротерапии. Все эти способы не имеют категорических противопоказаний, тем не менее, выбрав процедуру, необходимо проконсультироваться с врачом и во время процедур внимательно следить за своими ощущениями.

Воспаление легких

До того как были открыты антибиотики, многие известные врачи использовали воду при лечении как бактериальной, так и небактериальной форм воспаления легких. Вода не боролась непосредственно с патогенной флорой, а должна была повысить общий тонус организма, сбалансировать

обмен веществ и таким образом победить болезнь. Водные процедуры при пневмонии и других острых инфекционных заболеваниях и сейчас укрепляют иммунную систему, способствуют выведению шлаков через кожный покров, улучшают кровоснабжение всех частей организма. Конечно, гидротерапия не заменяет других способов лечения, а дополняет их.

Итак, при лечении воспаления легких необходимы следующие процедуры:

- ✿ обильное потребление жидкости;
- ✿ крестообразный компресс на грудь;
- ✿ растирание холодной водой.

При воспалении легких надо пить много холодной воды — не меньше литра в день. Необходимы также жидкие продукты: соки, супы, молоко.

Чтобы поставить крестообразный компресс, разорвите на полосы простыню, смочите ткань в холодной воде, отожмите и повяжите крест-накрест вокруг груди и спины больного, а сверху покройте шерстяной или фланелевой тканью. Компресс надо смачивать каждые полчаса или по мере того, как он будет высыхать и становиться теплым. Можно оставлять компресс на всю ночь, а чтобы сохранить его холодным как можно дольше, его обматывают сверху клеенкой или полиэтиленом.

Полезно также растирание. Каждая часть тела растирается прохладной или холодной водой, обработанную часть те-

ла надо сразу вытирать насухо. Повторяют процедуру 3 раза в день.

При слабом пульсе надо через каждые полчаса класть на сердце холодный компресс.

Чтобы ускорить отхождение мокроты, на грудь ставят горячий влажный компресс или горчичный пластырь. Компресс надо заменять по мере остывания, а потом проводить быстрое холодное растирание. При необходимости этот цикл проводят каждые полчаса. Компрессы смягчат приступы кашля, оттянут кровь от поверхности кожи и тем самым ускорят отхождение мокроты, а обтирания повысят тонус организма.

При лечении бронхиального, лобулярного и некоторых других видов воспаления легких полезно использовать ингаляцию и полоскание горячей водой с глицерином (на 4 части воды берут 1 часть глицерина). Также необходимо несколько раз в день делать полоскание горячей водой с солью.

Бронхит

Цель водного лечения бронхита в том, чтобы преодолеть полнокровие бронхов и улучшить их кровоснабжение. В этом помогут следующие процедуры:

- ✿ холодный двойной компресс;
- ✿ применение горчичного пластыря;
- ✿ горячая ножная ванна.

Холодный двойной компресс делается так: полотенце смачивают в холодной воде, слегка отжимают, чтобы с него немного капало, и прикладывают к горлу, груди и животу. Мокрое полотенце прикрывают сухим, а затем укрывают больного теплым одеялом. Компресс меняют каждые 2 ч при нормальной температуре или каждый час при повышенной температуре (в этом случае компресс должен покрывать тело от горла до колен). Можно чередовать такой компресс с шейно-грудным, закрывающим полностью горло и частично – грудь. Пожилым людям полезно каждые 15 мин делать горячий влажный компресс, улучшающий отхождение мокроты.

От глубокого полнокровия бронхов поможет избавиться горчичный пластырь, облегчит дыхание бронхолитическая мазь с добавлением небольшого количества имбирного порошка.

Горячая ножная ванна (в нее можно также добавить имбирный порошок) или прикладывание к ступням горчичного порошка оттянут кровь от груди к ногам.

Для того чтобы усилить действие водных процедур и одновременно стимулировать работу печени, дважды в день можно делать клизму. Клизма делается теплой водой (для взрослых – 1 л, для детей – 250–500 мл), лучше делать ее, стоя на локтях и коленях или лежа на левом боку. Уменьшить отечность и облегчить дыхание эффективно помогают ингаляции.

Дважды в день нужно принимать теплые ванны и сразу после них – холодный душ. По утрам следует протирать горло и грудь смоченной в яблочном уксусе и холодной воде губкой, а затем насухо растереться.

Пейте больше горячей воды или горячего травяного чая – это смягчит хронический кашель и облегчит боли в груди.

Грипп

Очень полезны при борьбе с гриппом:

✿ холодные компрессы;

✿ горячие ванны.

Холодные компрессы, обертывание в мокрую простыню, нанесение чесночной сетки на стопы помогут победить грипп. Рекомендуются принимать горячие детоксицирующие ванны и снимающие усталость теплые ванны с яблочным уксусом. Они избавят от ломоты в теле и стимулируют потоотделение. Принимая ванны, можно положить на голову холодный компресс и выпить горячего лимонного или ананасового сока, а в промежутках между процедурами – стимулировать работу сердца холодным компрессом, положенным на грудь.

Если у больного гриппом жар, можно сделать ему горячую ножную ванну с горячими влажными компрессами на горло, грудь или позвоночник и холодным – на лоб. С началом процесса потения надо принять душ – сначала теплый,

затем постепенно повышать температуру до предельно терпимой; во время душа на голову нужно положить холодный компресс и постоянно его обновлять.

Снять ломоту в спине и конечностях помогут горячий влажный компресс на позвоночник и обертывание ног намоченным в горячей воде и отжатым полотенцем. После этого потребуются тонизирующие процедуры, такие как растирание холодным полотенцем, чередование горячего и холодного душа, направленного на позвоночник и ноги, со слабым напором воды (заканчивать всегда надо холодным душем).

Больное горло

При лечении воспаленного горла можно воспользоваться холодным двойным шейным компрессом, смочив его дополнительно яблочным уксусом. Компресс надо обновлять по мере согревания – это поможет согреть горло и вытянуть из него все токсичные вещества. Горло надо полоскать водой с солью или яблочным уксусом, вишневым вином с мускатным орехом, корицей или тмином.

Если горло воспалено, прекрасно помогают:

- ✿ уксусный компресс на ноги и на живот;
- ✿ холодный компресс на шею.

Уменьшить приток крови к горлу помогут следующие процедуры. Смочите ткань в яблочном уксусе и повяжите ею нижнюю часть ног. Такая повязка оттянет кровь от горла к

ногам (ногам скоро станет горячо). Компресс из ткани, смоченной в яблочном уксусе и тщательно отжатой, надо положить на живот и менять по мере согревания. На горло при этом надо положить компресс, смоченный в холодной воде. Все остальные части тела должны быть хорошо укрыты.

Жар

Озноб и жар – не заболевания, а механизм самозащиты организма, естественный процесс. Если лекарственные препараты просто подавляют повышение температуры, то водная терапия предотвращает дальнейшее образование избыточного тепла и таким образом понижает жар. Очень эффективными в данном случае окажутся:

- ✿ потребление большого количества холодной воды;
- ✿ ледяной компресс на голову;
- ✿ холодное растирание губкой;
- ✿ холодные компрессы на все туловище и отдельные части тела;
- ✿ холодные души и ванны;
- ✿ растирание мокрым полотенцем.

Температуру тела на градус всего за 10 мин можно понизить, если выпить 1–1,5 л холодной (около 5°C) чистой воды. Всего за сутки желательно выпивать 3–4 л воды (полезно пить отвар шалфея, который снижает жар и очищает кровь). Так можно не только снизить температуру, но

и активизировать работу почек, стимулировать потоотделение, кроме того, прием такого количества воды будет способствовать нейтрализации и выведению токсичных веществ и предотвратит обезвоживание организма.

Можно поставить клизму, введя 1,5–2 л теплой воды. Воду надо держать 5–10 мин или еще дольше. Опыт показывает, что эта процедура помогает понизить температуру на полградуса. Чтобы процедура стала еще более эффективной, можно добавить в клизму отвар шалфея.

Лучший из возможных в данном случае компрессов – обертывание мокрой простыней. Обновлять такой компресс нужно довольно часто, так как простыня будет очень быстро забирать жар от тела и нагреваться. Несколько кратковременных обертываний действуют лучше, чем одно длительное.

Полезно сделать холодное растирание, а потом ополоснуть тело горячей водой.

Значительно снижает вероятность возникновения осложнений холодный компресс на живот. Дело в том, что при повышенной температуре выделение желудочного сока сокращается, и организм теряет возможность перерабатывать некоторые вещества, гортань и полость рта пересыхают. В результате действия поставленного на живот компресса желудок стимулируется и начинает вырабатывать желудочный сок в нормальном количестве, выделяется слюна, а это поможет избежать всевозможных осложнений. Компресс по ме-

ре нагревания надо менять. Чередование горячих и холодных компрессов понизит жар, облегчит потоотделение, окажет стимулирующее воздействие на кожный покров. Можно также принять холодный душ со слабым напором воды или длительную теплую ванну, закончив ее ополаскиванием прохладной водой.

В табл. 1 представлены подробные рекомендации по водолечению при разных симптомах.

Таблица 1. Рекомендации по водолечению при симптомах жара

Симптом– Рекомендации

Высокая температура – Полезно обертывание мокрой простыней, можно принять холодную ванну с жестким растиранием, ставить чередующиеся холодные и горячие компрессы.

Отсутствие потоотделения – Нужно принять ванну, провести растирание губкой или обернуть тело во влажную простыню.

Сердечная слабость – Поставьте холодный компресс на сердце и проведите холодное обтирание губкой (особенно – позвоночника), холодный массаж жестким материалом. При лечении кардиологических больных нельзя допустить, чтобы кровь внезапно прилиwała к сердцу. Поэтому следует часто производить холодное

растирание тела и ставить холодные компрессы.

Холодная липкая кожа – Поможет обертывание полотенцем, смоченным в горячей воде и отжатым, или горячи влажный компресс к позвоночнику. После это го надо произвести холодное растирание.

Синеватая холодная кожа – Чтобы притянуть кровь к поверхности кожи, надо произвести растирание теплой водой, затем холодные растирания, а затем обернуть тело чем-нибудь теплым.

«Гусиная кожа» – Поставьте горячий компресс на спину, а потом разотрите тело (особенно позвоночник) губкой, смоченной в прохладной воде.

Пониженное мочеиспускание – Надо пить большое количество воды, 2 раза в день ставить клизму (температура воды 25–30°C), делать теплое водное обертывание всего тела (на полчаса), после этого поставить холодный бедренный компресс, прикрытый сухой тканью.

Гипертония

Вот эффективные средства борьбы с гипертонией:

- ✿ употребление перед едой дистиллированной воды;
- ✿ растирания.

Страдающим от повышенного артериального давления рекомендуется с утра, за полчаса до еды, выпивать по 2 стакана дистиллированной воды. Выпитая на голодный желудок вода стимулирует работу почек еще до того, как избыток

жидкости будет выведен из организма (почки при необходимости понижают давление крови).

Растирания способствуют стимуляции организма и выведению токсинов. Полезно растирать тело жесткой тканью, а ноги – щеткой с натуральной щетиной перед тем, как принимать ванну. Раз в неделю можно принимать холодный душ и растирать тело солью (соль надо смочить водой и растирать ею тело круговыми движениями от плеч к ногам, после массажа соль смывается).

Нарушение кровообращения

Холодная вода прекрасно стимулирует кровообращение, заряжает человека энергией. Чем холоднее вода, используемая вами при процедурах, тем бодрее вы будете себя ощущать. Значительно улучшают кровообращение следующие процедуры:

- ✿ хождение в холодной воде;
- ✿ растирание холодной водой;
- ✿ массаж солью.

Походите в ванне, наполненной по лодыжки или по икры холодной водой. Очень полезно растирание отдельных участков тела губкой, смоченной в холодной воде, – эта процедура освежает и бодрит. Перед тем как принимать теплый душ или ванну, разотрите тело солью, а после – ополоснитесь прохладной водой. Улучшает кровообращение холод-

ный душ, направленный на одну часть тела.

Когда принимаете теплую ванну, добавьте в нее немного порошкового имбиря или отвара имбирного корня, а после ванны ополоснитесь прохладной водой. Хорошо стимулирует кожный покров и улучшают кровообращение добавленный в воду розмарин (в виде отвара или экстракта).

Головная боль

Способ лечения головной боли зависит от причины ее возникновения (см. табл. 2, с. 32–33).

При давящей головной боли примите холодный душ с сильным напором воды для нижней части ног (ниже колен) и пейте мятный отвар.

Таблица 2. Рекомендации по водолечению при головных болях различного происхождения

Причина – Действия

Острый токсикоз (отравление лекарствами, инфекция, острый нефрит, уремия) – Надо уменьшить полнокровие головного мозга, приложив пузырь со льдом к шее и сонной артерии.

Анемия – При этом заболевании надо стимулировать кровообращение. Ежедневно или через день ставьте поочередно горячие и холодные компрессы на голову,

а также делайте массаж щеткой или рукавицами, смоченными в холодной воде.

Хронический токсикоз (ревматизм, артрит, подагра, дисфункция печени) – Потребуется тонизирующие и очищающие водные процедуры. Обертывание ног от икры до колена тканью, смоченной водным раствором сукновальной глины, будет способствовать оттоку крови от головы, и боль исчезнет (процедура может длиться несколько часов). Окажет успокаивающее действие и чередование горячих и холодных компрессов на лоб.

Менингит – При менингите сильно повышается внутричерепное давление, поэтому надо применять процедуры, вызывающие отток крови от головы (см. хронический токсикоз).

Полнокровие в результате токсемии или умственного напряжения – Помогут чередующиеся горячие и холодные ножные ванны или горячий и холодный душ с сильным напором воды, направленный на ступни.

Гиперемия (полнокровие) – Направляйте душ со слабым напором воды на нижнюю часть ног (процедура длится минуту), массируйте шею, плечи и отдыхайте. Есть и другой способ: сделайте горячую ванну для стоп и положите лед на сонную артерию.

Пассивное полнокровие (при простуде) – Чередуйте горячие и холодные компрессы на голову, устраивайте горячие ванны для стоп или обертывайте ноги смоченным в горячей воде полотенцем. Завершается

процедура холодным жестким массажем или холодным душем с сильным напором воды, направленным на стопы. Все ножные процедуры должны завершаться холодом — это поможет преодолеть пассивное полнокровие и избежать внезапного притока крови к голове.

Боли

Уменьшить боли и воспаления помогает горячая вода. Если ваш врач согласен с применением горячих водных процедур, то можно использовать:

- ✿ горячий влажный компресс;
- ✿ горячую ножную или полную ванну;
- ✿ горячий душ, направленный на болезненный участок тела или соответствующее рефлекторное окончание;
- ✿ частичное или полное горячее обертывание;
- ✿ горячую грелку.

Холодные процедуры во многих случаях также помогают снять боль (но не следует применять их при воспалении сосцевидного отростка и при невралгии). Холод препятствует притоку крови к болезненному участку, поэтому прикладывайте к месту травмы или кровотечения пузырь со льдом. Можно также употреблять ледяную воду и погружать руки, ноги или нижнюю часть тела в ванну с холодной водой, ставить холодные компрессы, компрессы изо льда, накладывать

ледяные повязки.

При определенных показаниях очень эффективными могут быть чередующиеся горячие и холодные водные процедуры.

Воспаления

При борьбе с воспалением нужно оттянуть от очага воспаления кровь. В табл. 3 представлены рекомендации по водолечению при воспалительных процессах в различных органах и системах организма.

Таблица 3. Рекомендации по водолечению при воспалениях

Заболевание – Действия

Пояснично-крестцовый радикулит – Надо сделать горячий влажный компресс на заднюю и боковую часть бедер.

Невралгия тройничного нерва – Горячим влажным жаром надо воздействовать на щеки – это вызовет приток крови к коже. Мешочек со льдом можно положить на сонную артерию, уменьшив тем самым приток крови к голове. Но при этом прикладывать лед к болезненному участку не стоит, так как это только усилит боль.

Аппендицит – Поможет обертывание бедра или ноги смоченным в горячей воде полотенцем. Можно положить на аппендикс пузырь со льдом

Менингит – Надо обернуть ноги смоченным в горячей воде полотенцем и положить пузырь со льдом на голову и основание шеи

Фурункулез – На ранней стадии инфекцию можно остановить, приложив к ее очагу пузырь со льдом

Бессонница

Водные процедуры помогают победить бессонницу. Это, на первый взгляд, вполне безобидное заболевание на самом деле может доставить множество неприятностей. Чувство приятной расслабленности и сонливости создадут кратковременная или длительная горячая ванна (на лоб при этом можно положить холодный компресс) или 15-минутная ванна температуры тела. После принятия ванны надо насухо вытереться и сразу лечь в постель.

Также легкому засыпанию способствует и приложенный на несколько минут к голове горячий компресс.

Тем, кто просыпается ночью и не может больше заснуть, можно порекомендовать посидеть в ванне, наполненной на 15–20 см холодной водой, а после этого сразу, не вытираясь, лечь в постель.

При длительном лечении бессонницы необходимы тонизирующие и общеукрепляющие процедуры:

- ✿ окунание в холодную воду;
- ✿ обтирание холодной водой;
- ✿ хождение по холодной воде.

Бессонница может быть вызвана умственным перенапряжением. Интенсивная мыслительная деятельность вызывает прилив крови к голове. Чтобы снять полнокровие головы, примите горячую ножную ванну, после этого освежитесь чередующимся горячим и холодным душем с сильным напором воды, направленным на стопы.

При хронической бессоннице примерно за час до сна надо растереться смоченной в холодной воде тканью или провести какую-нибудь другую водную тонизирующую процедуру, которая улучшила бы кровообращение и оказала стимулирующее воздействие на организм. Непосредственно перед тем, как лечь спать, полезно погреть стопы в горячей ванне, оттянув кровь от головы, затем принять теплую ванну и сделать горячий компресс на нижний отдел позвоночника. Такое лечение нужно продолжать в течение нескольких месяцев.

Стресс

Успокаивающее действие оказывают:

- ✿ ванны температуры тела;
- ✿ горячий влажный компресс на позвоночник;
- ✿ горячие ножные ванны.

Такая простая процедура, как ванна температуры тела или комнатной температуры, очень эффективна при лечении нервозности. В ванну можно добавлять отвар ромашки и пить его во время процедуры. Успокаивающее действие оказывает и обертывание смоченной холодной водой простыней, которую сверху покрывают сухой простыней. Ванны или обтирания губкой, пропитанной теплой водой, за которыми следует быстрое вытирание насухо, положенная в ноги горячая грелка также помогают снять напряжение.

При нервном истощении и после избыточного употребления алкоголя стоит принять теплый душ со слабым напором воды и положить на голову холодный компресс. После этого надо ополаскивать 15–20 с холодным душем стопы и 20–30 с помассировать холодным душем позвоночник (напор воды при этом должен быть сильным).

Диабет

При диабете полезны следующие процедуры:

- ✳ употребление горячей воды;
- ✳ холодный душ;
- ✳ холодный компресс на живот.

Между приемами пищи больным диабетом полезно пить горячую воду или горячие травяные чаи (желательно, чтобы вода была жесткой, то есть содержала много солей). Употребление большого количества воды уменьшит содержание

сахара в крови.

Известно, что холодный душ ускоряет окислительные процессы в организме больше чем в 2 раза. Поэтому холодный душ позволяет избежать связанных с заболеванием вторичных осложнений и выводит неокисленный сахар через почки и кожу. Полезно принимать холодный душ с перкуссионной насадкой, а затем массировать тело.

Для длительной стимуляции пищеварительной и иных систем полезно ставить на живот холодный компресс.

Понос

Понос позволяет телу освободиться от токсинов при тяжелом паразитарном или бактериальном поражении, однако если понос начинает мешать выздоровлению, его нужно прекратить. Избавиться организму от ядовитых веществ помогут:

- ✿ клизмы;
- ✿ горячие ванны;
- ✿ холодный уксусный компресс на живот.

Клизма промывает толстую кишку и будет способствовать лучшему опорожнению желудка. Повторяющиеся (при необходимости – каждые полчаса) горячие промывания заднего прохода стимулируют работу почек.

Рекомендуется принимать горячие ванны с сенным цветом или яблочным уксусом (они будут способствовать выве-

дению токсинов через кожу).

Приложите холодный уксусный компресс к животу и покройте его сухой тканью. Пейте травяные чаи и каждые 3 ч протирайте тело губкой, смоченной в холодной воде с разведенным в ней яблочным уксусом или настоем сенного цвета.

В экстренном случае рекомендуется посидеть 10 мин в неглубокой холодной (5–10°C) ванне, энергично массируя тело, а после процедуры тщательно растереться полотенцем.

Чтобы излечить понос у ребенка, надо в течение недели устраивать ему холодные полуванны (доходящие до пояса), длящиеся несколько секунд, по истечении этого срока проводите процедуру через 1–2 дня. После ванны делайте ребенку холодный компресс на живот.

Запор

Стимулировать пищеварительную и выделительную системы можно:

- ✿ употреблением холодной воды;
- ✿ чередующимися длительным горячим и кратковременным холодным душами;
- ✿ холодными обертываниями живота;
- ✿ горячими клизмами.

Лечить хронический запор можно, выпивая каждое утро за час до завтрака по 2 стакана холодной воды (лучше, если это будет чистая родниковая вода). Такое промывание сти-

мулирует выделение желудочного сока. В течение дня надо продолжать пить воду – всего должно быть выпито около 8 стаканов. Стимулирующее воздействие на работу пищеварительной и выделительной систем оказывают чередующиеся продолжительный горячий и кратковременный холодный души со средним напором воды, направленные на живот.

Хорошо влияет на работу пищеварительной системы обертывание живота в пропитанную холодной водой ткань (поверх влажной накладывается сухая ткань).

Также будут полезны и холодные полуванны, продолжающиеся 2–3 с.

При спастических запорах надо ставить горячие клизмы и выпивать большое количество ромашкового отвара.

Детям каждый час следует давать по 1 ч. ложке холодной воды и несколько раз в неделю окунать по плечи в холодную ванну.

Как закаляется здоровье

О пользе закаливания люди знали уже в глубокой древности. Известнейший восточный врач Авиценна, например, придавал большое значение купанию в холодной воде. Два аспекта составляли основу воспитания спартанцев – физическое развитие и закаливание: большую часть года они ходили босиком, в легкой одежде и без головных уборов, в зимнее время не носили белья.

У народов Севера было принято приучать детей к холоду с рождения: якуты по нескольку раз в день обтирали новорожденных детей снегом или обливали холодной водой; тунгусы на мгновение погружали младенцев в снег, а затем быстро закутывали их в оленьи шкуры. Так они приспособляли организм малыша к суровым климатическим условиям.

Великий русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения человеком болезненным, благодаря собственной системе оздоровления организма, в которой важное место отводилось закаливанию, стал необычайно выносливым, мало восприимчивым к холоду. Чтобы приучить себя к холоду, он каждое утро выливал на себя ведро холодной воды, в любую погоду совершал длительные пешие прогулки, одеваясь при этом очень легко. До преклонного возраста Суворов сохранял неукротимую энергию и здоровье. Ощувив пользу закаливания на себе, Суворов ввел физическую подготовку

и закаливание в армейский обиход.

И. П. Павлов – известный ученый-физиолог, до 80 лет регулярно купался в Неве до поздней осени.

Л. Н. Толстой очень любил холодные обливания и посвящал прогулкам не менее 3 ч ежедневно независимо от времени года и погоды.

Приведенные примеры явно достойны подражания, поскольку во всех случаях цель была достигнута: долголетие и здоровье свидетельствовали об этом.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры позволяют снизить их число почти в 5 раз, избавляют от гриппа, насморка и ангины на долгие годы. Но эффект закаливания заключается не только в сопротивлении простудам: в результате закаливания значительно повышается иммунитет, благодаря чему организм может успешно бороться и с теми хроническими болезнями, которые в нем поселились. Но и это еще не все: закаливание оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливать организм можно по разным системам. Но я расскажу о самом популярном виде закаливания «Детка» Иванова.

Воздействие холодной воды на организм

Главной причиной, по которой люди зачастую отказываются от закаливания и от процедур, связанных с холодной водой, является страх. Мы с детства то и дело слышим: «Не стой на сквозняке – продует», «Надень резиновые сапоги, а то промочишь ноги и заболеешь!», «Не снимай шапку – застудишь голову!»

Мы привыкли, что купаться в естественных водоемах можно только летом, моемся почти горячей водой и с трудом переносим ее отсутствие, при всякой надобности нагревая воду. В результате мы попросту не имеем представления о том, каково может быть восприятие холодной воды организмом при соответствующей подготовке.

На самом же деле даже очень холодная вода служит источником здоровья, а не болезни. Вот неполный перечень преимуществ использования холодной воды, обливаний ею:

1. Под воздействием холода сосуды кожи резко сжимаются, и кровь из них откачивается внутрь организма, заполняя собой внутренние капилляры, которые, как правило, уже к 30 годам имеют тенденцию к отмиранию. К печальным последствиям отмирания капилляров относятся инфаркт и иные заболевания. Таким образом, воздействуя на организм холодом, мы заставляем работать «ленивые» капилляры и сосуды. Такая гимнастика капилляров позволяет

нашим внутренним органам и коже получать в достаточном количестве все необходимые для жизнедеятельности вещества. В результате оздоравливается, укрепляется и таким образом омолаживается весь организм.

2. В момент кратковременного холодого воздействия воды на поверхности кожи образуется тончайшая пленка. И чем холоднее вода, тем процесс формирования пленки протекает быстрее. Среди прочих свойств образовавшейся пленки нас интересует то, что она имеет отрицательный заряд. Этот отрицательный заряд очень важен для нашего организма, который всегда заряжен излишне положительно. Происходит нейтрализация одного заряда другим.

Кроме того, погибают находящиеся на поверхности нашей кожи положительно «заряженные» бактерии. Поэтому после обливания холодной водой не следует спешить с обтиранием. Приступай те к нему не ранее чем через 2–3 мин, лучше ограничиться легким «промоканием» тела полотенцем.

3. В организме человека постоянно происходят сложные химико-биологические процессы, в результате которых образуются различные газы. Эти газы при определенных условиях становятся токсичными. При этом не всегда наши органы выделения функционируют нормально. Все это относится и к коже, которую мы уже с раннего детства отучаем нормально работать: одежда (особенно синтетическая), помещения, условия жизни и работы затрудняют ее нормаль-

ное функционирование. Под воздействием холодной воды газы устремляются к коже и через нее испаряются. При этом сама кожа тоже очищается, а значит, устраняются причины многих кожных заболеваний.

Таким образом, ни холода, ни холодной воды бояться не надо! Надо использовать их с умом для закаливания своего здоровья! Обливайтесь холодной водой при первой возможности и не бойтесь простуд!

«Детка» Порфирия Иванова

В нашей стране закаливание стало особенно популярным благодаря Порфирию Иванову и его методу закаливания «Детка». Такое название этот метод получил по первому из слов, с которыми Иванов обращался к читателям, излагая суть своей системы: «Детка! Ты полон сил и желания принести пользу своему народу. А для этого надо быть здоровым. Сердечная просьба к тебе – прими от меня несколько советов».

Порфирий Иванов родился в 1898 г. в сельской местности и до 35 лет был шахтером. Он был очень силен физически и обладал от природы крепким здоровьем. Однако, как и все, он периодически недужил; кроме того, видя, как болеют и умирают люди вокруг, он постоянно задавался вопросом, как победить болезни, как сделать природу союзницей, а не противницей человека. Со временем он пришел к выво-

ду, что главный способ сделать организм человека невосприимчивым к климатическим «сюрпризам» – закаливать его. Первые эксперименты по закаливанию он ставил на себе – ходил круглый год босиком и без верхней одежды, затем стал обливаться холодной водой. Конечно, такая практика у многих вызывала недоумение, однако со временем эффект от закаливания стал так очевиден, что даже скептики признали пользу этих процедур. Иванов добился просто ошеломляющих результатов: по свидетельству современников, он совершенно не болел, мог по 2–3 ч плавать зимой в ледяной воде. Иванов мог гулять по несколько часов в метель без зимней одежды, со временем научился подолгу обходиться без пищи и воды (в течение 2 недель). С помощью своего оздоровительного метода Паршик (так он называл себя) излечивал больных параличом и псориазом, лечил язвы, туберкулез, даже рак желудка и многие другие заболевания. Порфирий Иванов прожил 84 года – он стал известен всей стране, активно пропагандируя свою систему закаливания и оздоровления.

Порфирий Иванов считал, что все болезни проистекают из-за изнеженности человека: «Закаляться не хотим, находимся в постоянно теплом, “разжиженном” состоянии. В результате по нашему организму растекаются болезни, здоровье идет на убыль, сердце слабеет, сознание угасает, наступает безволие. И никакие таблетки здесь не помогут, так как организм человека напоминает стоячее болото».

Закаливание – это путь, позволяющий противостоять болезням, так как он повышает сопротивляемость организма.

Особенности системы закаливания Порфирия Иванова

Метод Иванова подходит только здоровым людям, так как его смело можно назвать экстремальным, ведь он не предполагает постепенного привыкания к понижению температуры. Согласно этой системе человек должен сразу принять на себя термический удар, то есть, не будучи подготовленным, должен нырнуть в прорубь или облиться холодной водой на морозе, или окунуться в снег. Все эти процедуры, по мнению Иванова, должны принести только пользу в виде моментального закаливания организма. Он считал, что сильный холод в режиме кратковременного воздействия способен оздоровить организм каждого человека.

По его мнению, полезна именно сильная встряска, резкое воздействие на организм. Закаливание же, которое основано на постепенном снижении температуры воды, менее результативно. Поскольку такая система закаливания, повторяем, является экстремальной, то относиться к ней следует с осторожностью. Ведь любой стресс не проходит бесследно, и последствия его не всегда можно просчитать. Поэтому мы рекомендуем относиться к методу «Детка» как к предыстории современных закаливающих процедур, а если вы все же ре-

шите практиковать его, начните в теплое время года во избежание неприятностей.

Порфирий Иванов определил 3 главных условия, без соблюдения которых закаливание не может быть максимально эффективным:

- ✳ физическое и душевное здоровье;
- ✳ вера в возможности организма;
- ✳ отсутствие сомнений.

П. Иванов большое внимание уделял сопутствующей закаливанию работе воли. В первую очередь, по его мнению, необходимо отказаться от вредных привычек, которые разрушают организм. То есть нужно бросить курить, если вы курите, и ни при каких условиях не употреблять алкоголь.

Кроме того, необходимо следовать определенным нравственным нормам:

✳ Победить в себе жадность, лень, самодовольство, страх, лицемерие и гордость – эти качества не позволяют организму быть здоровым, они точат его изнутри, делают слабым и часто являются причиной болезней.

✳ Освободиться от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Необходимо думать о здоровье, которое является нормальным состоянием для любого человека и доступно любому.

✳ Быть внимательным к окружающим, стараться оказывать помощь всем, кто в ней нуждается. Делать это надо с радостью, всей душой отзываясь на призыв о помощи и при-

нимая нужды ближних как свои собственные.

Закаливание по методу Иванова состоит в следующем:

✿ Необходимо купаться 2 раза в день – утром и вечером – в холодной воде. Если природного водоема рядом нет, нужно обливаться или принимать холодные ванны. Время пребывания в воде строго не оговаривается: каждый должен руководствоваться своим самочувствием.

✿ Перед купанием или после него нужно постоять босыми ногами на земле, а зимой – на снегу. Стоять достаточно 1–2 мин. При этом нужно несколько раз глубоко вдохнуть через рот и пожелать себе и всем людям здоровья.

✿ Хотя бы раз в неделю в течение суток следует обходиться без пищи и, по возможности, без воды, а еще лучше с пятницы (с 18 ч) до воскресения (до 12 ч). После этого нужно выйти босиком на улицу и, сделав несколько глубоких вдохов, пожелать себе и всем людям здоровья. После этого можно питаться как обычно.

Наш организм – источник целебных веществ

Уринотерапия

Сначала несколько слов о замечательном человеке, лекаре – Геннадии Петровиче Малахове. Будучи очень больным человеком, он хотел только одного – выздороветь. Но традиционная медицина не могла помочь ему, как и многим другим больным, чьи заболевания считаются неизлечимыми. Однако Малахов не сдавался. Он прочел огромное количество разнообразной медицинской литературы. Он не отвергал ни один способ лечения. Постепенно сложилась единая картина, основанная на определенных закономерностях, общих для всех методов лечения. Опираясь на эти закономерности, Малахов создал собственный метод, который позволил ему избавиться от болезней. Этот метод включает рекомендации по питанию, физические упражнения и многое другое. Но основой его стала уринотерапия, широко известная на Западе, но практически не применявшаяся в нашей стране. Г. Малахов первым заговорил об уринотерапии как о самостоятельном и эффективном способе лечения многих болезней. Сегодня Г. Малахов – руководитель оздоро-

вительного клуба «Бодрость» в г. Каменск-Шахтинский Ростовской области, ведет популярную программу на телевидении. С помощью своей оздоровительной системы он помог многим людям избежать серьезных операций и избавиться от тяжелых болезней. Последователи его метода добиваются общего оздоровления и омоложения организма, а также избавляются от лишнего веса.

Урина и ее целительные свойства

Метод уринотерапии известен с давних времен, он описан еще в «Махабхарате». Целебные свойства мочи отмечали все врачи древности.

Моча – это результат сложного процесса ультрафильтрации крови через почки, при котором получается очень концентрированный солевой раствор. Если правильно употреблять его в лечебных целях, он может быстро и эффективно очистить организм. Урина, проходя через пищеварительный канал, вытягивает излишки воды, а вместе с ними и шлаки. В результате очищения нормализуется работа пищеварительной и выделительной систем, микрофлора, восстанавливается водный баланс в организме.

Целители утверждают, что в моче больного человека содержатся ферменты, гормоны и антитела, которые можно с успехом использовать для лечения заболевания, причем доза того или иного компонента в таком лекарстве всегда точно

определена. То есть человек сам производит для себя средство лечения, которое будет более эффективным, чем препараты, купленные в аптеке.

Кроме того:

✿ В урине содержится гормон кортизон. Им лечат астму, его применяют при лечении воспалительных процессов в организме.

✿ Урина содержит витамин *D*, соответственно, ею можно лечить все болезни, вызванные его недостатком, например рахит.

✿ Урина оказывает тонизирующее действие. ✿ Урина обладает бактерицидными свойствами. ✿ Урина – превосходное средство от запоров.

Уринотерапия с точки зрения современной медицины

Применять уринотерапию следует осторожно, так как это метод гормонального воздействия. А гормонотерапия, являясь мощным оздоровительным средством, имеет большое количество противопоказаний. Поэтому прежде чем начинать лечение уриной, вы должны обязательно проконсультироваться у лечащего врача.

Вот основные правила уринотерапии:

✿ *Нельзя* лечиться уриной при венерических заболеваниях, воспалениях слизистых оболочек мочеполовых органов,

мочевого пузыря, болезнях почек, печени и поджелудочной железы, язвенных болезнях органов желудочно-кишечного тракта.

✳ Приступать к уринотерапии можно только после очистки желудочно-кишечного тракта.

✳ Курс уринотерапии не должен быть длительным.

✳ Используется *только средняя часть урины*: та моча, которая выходит в начале и в конце мочеиспускания, непригодна для оздоровления. Исключение составляют случаи голодания, когда следует принимать всю выделенную урину.

✳ Урину нужно пить залпом, не отрываясь.

✳ *Нельзя* использовать урину, которая была получена с 20 до 3 ч. Наиболее полезна урина, полученная между 3 и 4 часами утра.

✳ Практикуя уринотерапию, необходимо выпивать не менее 1 л жидкости (воды) в день.

✳ *Нельзя* пить урину, если в ней есть гной.

✳ *Нельзя* совмещать уринотерапию с другими формами лечения, в том числе медикаментозными. Между окончанием предыдущего курса лечения и началом уринотерапии должно пройти не менее 2–4 дней.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.