

Алевтина Корзунова

# Холод лечит



Алевтина Корзунова

**Холод лечит**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Холод лечит / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Укрепить здоровье и сохранить красоту на долгие годы, снять боль от ушиба и успокоить обожженную кожу – в этом и многом другом вам поможет холод. Вы хотите подчинить его себе? Вы хотите открыть секреты знахарей и узнать о достижениях современной науки? Тогда эта книга для вас!

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Виды закаливания, доступные всем	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Алевтина Корзунова

## Холод лечит

### Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели! Я рада встрече с вами на страницах новой книги.

Сегодня мы будем говорить с вами о лекарстве от многих болезней. Оно и от простуды защитит, и усталость снимет, и красоту сохранит. Казалось бы, чудо, а не лекарство. Только вот почему-то про него очень редко вспоминают. Я говорю о холоде.

Гораздо чаще его ругают. Когда на улице дождь и ветер, а собака упорно просится на прогулку, когда день на катке оборачивается обмороженным носом, когда наконец-то приезжаешь на море, а вода еще такая холодная, что войти в нее невозможно, мы поминаем недобрыми словами именно холод. Почему-то в эти моменты никто не вспоминает, что холод давно уже помогает нам. Взять, к примеру, кухню. Сейчас холодильник есть в каждом доме, и в том что продукты хранятся гораздо дольше, заслуга низкой температуры. А яблоки, которые могут лежать на балконе с осени и до самого Нового Года, а то и дольше?

Врачи тоже не оставили холод без внимания, ведь он обладает способностью снимать боль, останавливать кровотечение и укреплять защитные силы организма. Что такое закаливание, люди знают очень давно. Не зная физиологии, с помощью одних только наблюдений наши предки обнаружили, что если не баловать организм теплой одеждой и мягкой постелью, он будет куда лучше сопротивляться хворям. Тогда болезнь представлялась как злобная старуха, которая забирается внутрь человека и высасывает его жизненные силы. Если человек лежит в тепле, его кормят лучшими продуктами, то и ей хорошо. А чтобы лихорадка ушла, надо ее выпугнуть. Для этого больному давали пить отвары горьких трав. Были и более радикальные способы лечения: человек спал на голой соломе, без одеяла даже в самую холодную погоду, а знахарь мог подкрасться сзади и вылить ему за шиворот ковш холодной воды. Как ни странно, после таких процедур болезнь действительно отступала. Потом эти методы стали использоваться просто для профилактики. Так и появилось закаливание. Сейчас ученым известно, почему холод хорошо влияет на организм и как его надо правильно применять, но это не умаляет опыта предков. Моя задача – открыть вам все секреты лечения холодом, сделать так, чтобы вы не только не боялись, но и полюбили его. Тогда он не раз вам послужит. Удачи!

## Глава 1

### Если хочешь быть здоров, закаляйся

Прежде чем говорить о закаливании и лечении холодом, я расскажу о том, как именно он действует на наш организм и почему в одном случае переохлаждение может привести к простуде или даже воспалению легких, а в другом купание в проруби только укрепляет организм.

Как вы знаете, человек – существо теплокровное. Это значит, что температура его тела не зависит от температуры окружающей среды и может колебаться в зависимости от состояния организма, но ее пределы невелики. Если в организме человека все в порядке, то температура его тела колеблется от 36 до 37 °С. Если человек болен, то его температура может повышаться или понижаться, но до определенных пределов. Если она заходит ниже 32 или выше 42 °С, то происходит уже серьезная угроза для жизни.

Человеческий организм – это уникальный генератор тепла. Для того чтобы не погибнуть от перегрева, он вынужден постоянно отдавать его в окружающую среду. Главную роль в этом процессе играет кожа. У этой оболочки нашего тела множество задач (от защиты до удаления некоторых вредных веществ), и она успешно справляется со всеми. В толще кожи проходит множество тончайших сосудов, по которым непрерывно бежит кровь. За счет этого кожа может отдавать накопленное тепло.

Когда вокруг жарко, сосуды расширяются, и тепла уходит больше. При охлаждении, наоборот, сосуды сужаются, чтобы не терять тепло. Именно на этом свойстве и основано большинство методов закаливания и лечения холодом.

Это была притча. Теперь пришла пора поговорить о закаливании. Наверняка каждый из вас слышал об этом. Но, как оказалось, чаще всего при слове «закаливание» человек представляет себе обливание ледяной водой, купание в проруби и пробежки босиком по снегу. После этого вспоминаются все хронические болезни от насморка до серьезных заболеваний почек, и потом принимается решение: нет, это не для меня. Будет обострение, будут проблемы. Зачем? Пустая трата времени. Приходится объяснять, что закаливание – это целое искусство, в котором не так все просто. Постичь это искусство может каждый, было бы желание. Если четко выполнять все рекомендации, вы в скором времени забудете про болезни. А что касается времени... Милые мои, сколько минут в день вы готовы уделить своему здоровью? Сколько не жалко? Вы же стараетесь не для кого-то, а для себя. Здесь небольшая доля эгоизма вполне уместна.

Итак, что же такое закаливание? Это своеобразная тренировка, которая готовит организм к перепадам температуры, в частности к ее понижению. Без такой подготовки организм не может выработать достаточное количество тепла для того, чтобы поддерживать нужную температуру. И температура падает. Пусть немного, пусть на несколько десятых долей градуса, но этого уже достаточно для того, чтобы защитные силы организма резко снизились. А значит, появляются насморк и кашель, начинается простуда. Кроме того, могут проявиться и хронические заболевания, даже те, которые давно уже о себе не напоминали. У кого-то вылезает лихорадка на губах, у кого-то начинаются боли в пояснице – вариантов много.

А вот если вы подготовили свой организм, приучили его к действию холода, то все простуды будут обходить вас стороной. Это не просто красивые слова, это факт, полностью доказанный учеными и проверенный на себе многими поколениями людей. У меня был пациент, который «не пропускал» ни одной эпидемии гриппа и сваливался с простудой после каждой вынужденной прогулки под дождем. Помню, я долго уговаривала его начать закаляться и все-таки уговорила. После этого он не появлялся у меня больше года, а потом вдруг снова объявился со словами благодарности. За этот год у него не было даже легкого насморка, более

того, он всерьез увлекся рыбалкой и теперь проводил на реке все свободное время и летом, и зимой. Так что закаляться надо. А как, я сейчас расскажу.

Существует великое множество видов и способов закаливания от простых и доступных каждому (вроде воздушных ванн и хождения босиком) до сложных, приступать к которым нужно только после длительной тренировки. Я не зря сказала про длительную тренировку. Дело в том, что венцом любого закаливания является купание в проруби и обтирание снегом. Если вы решите приступить к такому виду укреплению здоровья сразу, то подвергнете серьезной опасности свое здоровье. Хорошо, если дело ограничится простудой. Ведь резкий переход от тепла к холоду, тем более, если это холодная вода, может вызвать сильный спазм сосудов, что чревато остановкой сердца. Так что первый принцип закаливания: не торопитесь. Не гонитесь за великими достижениями. Если вы начали закаляться в ноябре, не думайте, что на Крещение можно смело прыгать в прорубь. Ведь важен результат, а не скорость. Начните с самых простых процедур и постепенно увеличивайте нагрузку. Только так вы укрепите свое здоровье.

Еще одно важное правило – систематичность. Если уж вы начали закаляться, ни в коем случае не делайте перерывы. Каждый день методично и тщательно выполняйте намеченный план. Это не должно зависеть ни от погоды, ни от вашего настроения, ни от чего-либо другого. Однако все бывает. Если вы просто вынуждены были прекратить закаливание, пусть даже на неделю, придется вернуться к началу и заново проходить все этапы. Это очень важно, поскольку и за небольшое время организм отвык от холода. Пусть не до конца, но этого бывает достаточно, чтобы заработать простуду. Лучше не торопиться и спокойно начать заново. Так вы избавитесь от многих проблем. Когда вы выбираете для себя вид закаливания, нужно учитывать все – от возраста и пола до перенесенных в детстве заболеваний. Потом, когда вы немного привыкнете, можно будет выбрать более сложный способ, но изначально чем больше ваш возраст, тем более мягким должно быть закаливание. Я сейчас не говорю о детях, о них речь пойдет позже.

Кроме того, если вы недавно перенесли какое-либо заболевание, пусть даже не имеющее прямого отношения к переохлаждению, выбирайте щадящие способы и повышайте нагрузку медленнее. Дело в том, что любая болезнь, будь то простуда или гастрит, снижает защитные силы организма, а, значит, если для кого-то будет нормальным начать все с обливаний прохладной водой, то в вашем случае это может вызвать новое заболевание или же обострение старого. Даже давно заживший перелом может снова напомнить о себе.

Кстати, значение играет не только вид закаливания и температура, скажем, воды, но и то, сколько времени холод воздействовал на организм. Почему я специально обращаю на это ваше внимание? Да потому, что некоторые действуют по принципу «чем больше, тем лучше». В одной ситуации этот принцип очень хорош, а в другой – абсолютно неприемлем. Закаливание относится именно к таким, от времени здесь очень многое зависит, и здесь тоже легко переборщить.

Очень полезно контрастное закаливание. Дело в том, что нужно приучать себя не столько к холоду, сколько к смене тепла и холода, причем смене резкой. В этом случае организм будет правильно реагировать как на холод, так и на жару, и на сильные перепады температуры. Достичь такого эффекта очень хорошо помогает классическая русская баня с ее жарко натопленной парной и последующим обливанием холодной водой или даже купанием в снегу. В домашних условиях эту процедуру можно с успехом заменить контрастным душем. Однако к этому виду закаливания лучше приступать не сразу, а после предварительной тренировки в виде более мягких способов.

Закалять можно как все тело, так и те его участки, которые наиболее чувствительны к действию холода: голову, шею, руки и ноги. В этом случае, разумеется, укрепляется и весь организм, но эффект гораздо ниже, чем при воздействии холодом на все тело. Обычно местные процедуры применяют в самом начале закаливания, для того чтобы привыкнуть, а потом

переходят на общие способы. Однако никто не запрещает с самого начала приступать к обливаниям или обливаниям, действующим на весь организм. Главное, знать меру.

И еще один нюанс: эффект от закаливания становится гораздо сильнее, если сочетать его с физическими упражнениями, проще говоря, зарядкой. Здесь опять на первый план выходит наша подруга-лень. Если на прохладный душ еще можно время найти, то утренняя гимнастика обычно забрасывается уже через несколько дней после порыва оздоровить организм, причем основной мотив – нехватка времени на сон. На самом деле те 15—20 минут, которые вы выиграете, если замените сном утреннюю зарядку, ничего вам не дадут. Если уж чувствуете, что катастрофически не высыпаетесь, ложитесь раньше. Не забывайте, что 1 час сна до полуночи стоит 2 – после. Так что лучше будет отказаться от просмотра какого-нибудь фильма, чем от утренней гимнастики. Сначала это будет не так легко, но вы быстро привыкнете, поверьте мне.

Говоря о закаливании, нельзя не упомянуть о важности правильного и сбалансированного питания. Лучше всего отказаться от строгих диет, за исключением предписанных врачом. В этом случае начинать закаливание нужно только после предварительной консультации с ним. А вот те диеты, на которых периодически сидит большая часть прекрасной половины человечества, гораздо чаще вредят организму. Есть надо все, но понемногу. Так вы не только не прибавите в весе, но и сбросите его. Пусть это будет не так быстро, как при жестких диетах, но зато вы избавите себя от проблем с кожей и желудком, а, кроме того, результат сохранится надолго.

А теперь давайте поговорим о многочисленных видах закаливания.

## Виды закаливания, доступные всем

### *Воздушные ванны*

Это наиболее распространенный и, пожалуй, самый мягкий из всех видов закаливания. Здесь не так легко допустить переохлаждение, поскольку оно наступает не так быстро, как в воде. Кроме того, этот вид закаливания доступен всем и каждому.

Конечно, есть у воздушных ванн и недостатки. Например, не так легко контролировать температуру воздуха. С водой все проще: нагрел или охладил до нужной температуры и – вперед. А с воздухом так не получится. Разумеется, счастливым обладателям кондиционеров по этому поводу можно не беспокоиться. А вот тем, у кого их нет, приходится как-то выкручиваться. Здесь на помощь приходит сама природа. Если закаливание начинать летом, постепенно температура воздуха будет снижаться, позволяя вам достичь желаемого эффекта. Однако в любое время года происходят колебания температуры, особенно заметные летом. Ведь при 30 °С мы ощущаем невыносимую жару, а при 10—15 °С нам уже холодно. Но все же воздушные ванны на открытом воздухе, особенно вдали от города, оказываются гораздо более эффективными.

Если вы выбрали воздушные ванны, вам нельзя забывать про ветер и влажность.

Ветер имеет большое значение при закаливании на открытом воздухе. Чего мы ждем в одуряющую жару? Правильно, ветерка. А вот в холодную погоду от этого еще хуже делается. Почему? Дело в том, что человеческий организм, непрерывно вырабатывающий тепло, нагревает воздух вокруг себя до определенной температуры. В безветренную погоду этот воздух никуда не уходит, особенно если человек не двигается. Получается как бы более теплая оболочка. Ветерок, пусть даже самый слабый, эту оболочку сдувает. На самом деле и в жару есть определенный предел, когда воздух нагревается слишком сильно и становится теплее, чем та оболочка. В этом случае даже ветер не приносит облегчения. К счастью, в нашей стране такое бывает редко.

Ветер заставляет организм работать сильнее, увеличивая количество выработанного тепла. Одежда помогает избежать этого, сохраняя нагретую воздушную оболочку. Именно поэтому в ветреную погоду мы всегда стараемся закутаться потеплее, и это правильно даже для закаленного человека.

Чем сильнее ветер, тем короче должно быть время вашей воздушной ванны. Если воздух холодный (ниже 15 °С), а сила ветра больше 3 м/с, то лучше воздержаться от ванны или заменить полную ванну местной, когда воздействию воздуха подвергается не все тело, а отдельные его участки.

Еще один немаловажный фактор, на который также нужно обратить внимание – влажность воздуха, т. е. количество содержащихся в нем водяных паров. Лучше всего мы чувствуем себя при влажности примерно 50 %. Если воздух суше, как очень часто бывает в сильный мороз, он как бы «кусает» за щеки и нос, но особого вреда не причиняет. В жару низкая влажность тоже не слишком портит ситуацию, но и не облегчает ваши ощущения. Другое дело, если влажность высокая, когда воздух становится тяжелым. В жаркую погоду это просто невыносимо. Особенно для людей с высоким давлением и проблемами с сердцем. Да и в холодную погоду такая влажность ничего хорошего не приносит, особенно если к ней добавляется ветер. Такое часто бывает поздней осенью, когда небо закрыто тучами, иногда накрапывает дождик. Сильный ветер пронизывает до костей, кажется, что от него нет спасенья. Именно в это время многие мои пациенты сваливаются с простудой.

При такой погоде ванны на открытом воздухе лучше или полностью исключить, если вы закалялись недостаточно давно, или же перейти на местные ванны, или хотя бы свести время процедуры до минимума. Если вы сомневаетесь в возможностях своего организма, лучше не рискуйте. В сырую ветреную погоду слишком легко подхватить простуду. В итоге пойдет насмарку весь ваш труд, ведь в любом случае придется сделать перерыв в закаливании или хотя бы перейти к более щадящим методам, с которых вы когда-то начинали. В любом случае весь цикл придется проходить заново. Так стоит ли рисковать?

Если в силу каких-либо причин вы не можете принимать ванны на открытом воздухе, их можно проводить в квартире, причем желательно с распахнутыми настежь окнами. В этом случае вы не зависите от погоды и, если закалка начиналась в теплые летние месяцы, к осени и зиме ваш организм настолько привыкнет к действию сначала теплого, затем прохладного и наконец холодного воздуха, что вам не будут страшны никакие морозы, а ветру в вашу комнату не будет доступа.

Теперь перейдем к наиболее частым вопросам, которые мне задают пациенты, решившие начать закаляться с помощью воздуха.

Когда следует начинать? Лучше всего, как я уже говорила, подходит лето. Однако, если до него еще далеко, можно начать в любое время года. В этом случае сначала надо принимать воздушные ванны при закрытых окнах, затем, заранее открывая форточки, охлаждать комнату все больше и больше. Что делать летом? Если вы настолько укрепили свой организм, что можете спокойно зимой принимать довольно длительные воздушные ванны при открытых окнах, а на улице медленно, но верно теплеет и поддерживать нужную температуру дома становится невозможно, лучшим вариантом будет перейти к другим видам закаливания. Однако в конечном итоге это зависит от вашей цели. Если вы хотите продолжить повышение нагрузки на свой организм, рано или поздно вам придется переходить к водным видам закаливания. Если же вам достаточно достигнутого, летом можно просто принимать воздушные ванны подольше и по возможности на открытом воздухе.

До какой степени следует раздеваться? Если у вас есть такая возможность, лучше всего раздеться донага. Таким образом воздух окажет наиболее эффективное воздействие на ваш организм. Однако есть несколько факторов, исключающих классическую воздушную ванну. В первую очередь это ваши домочадцы. Чтобы никого не смущать, лучше проводить процедуру в плавках или купальнике (желательно раздельном). Если вы сразу начинаете с открытого воздуха, то лучше все-таки сначала принимать местную ванну. В этом случае вы можете раздеться до пояса. Если все пойдет хорошо, то можно переходить к полным ваннам.

В каком положении лучше принимать ванну? Классическим вариантом считается положение полулежа в удобном кресле или шезлонге или же лежа. Если вы выбрали именно этот вариант, то лежать лучше не на кровати или диване, а на полу (не на голом, разумеется, а на ковре или подстилке). Так вы дополнительно укрепите свой позвоночник. Но, этот вариант хорош только для теплых ванн, когда температура воздуха не ниже 23 °С. Во всех остальных случаях вы рискуете застудиться, поскольку ближе к полу воздух всегда холоднее. Еще лучше, если во время воздушной ванны вы будете выполнять физические упражнения. Такая гимнастика даст вам дополнительный заряд бодрости и прибавит сил, а также укрепит здоровье. Кроме того, во время зарядки вы снижаете риск случайного переохлаждения, ведь работающие мышцы выделяют куда больше тепла, чем расслабленные. Ниже я расскажу о простейшем комплексе упражнений для воздушной ванны.

Сколько по времени должна длиться воздушная ванна? Это зависит от вашего организма, а также от температуры воздуха. Лучший вариант – 20–30 минут. Если потом вы снижаете температуру ванны, то время ее принятия не должно превышать 2 часов. Если во время процедуры вы почувствовали озноб, кожа покрылась мурашками, следует по возможности немного пробежаться или выполнить несколько упражнений, чтобы согреться. Кроме того, очень хоро-

шее действие на сосуды кожи оказывает растирание. Этим вы заставите их снова расшириться. В итоге ощущение тепла вернется к вам. После этого нужно одеться. Только не стоит сразу идти под горячий душ, пусть организм научится сам справляться с такой ситуацией. В конце концов, в этом и смысл закаливания.

Что делать потом? После воздушной ванны неплохо было бы принять душ. Вода должна быть не очень горячей. В идеале воздушные ванны лучше совмещать с закаливанием водой, но к такому комплексному виду тренировки организма нужно приступать не сразу, а только немного привыкнув к действию холода.

### *Гимнастика*

А теперь я расскажу вам о том, какие упражнения нужно выполнять, чтобы усилить эффект от закаливания.

Существует множество видов гимнастики. Выбор тех или иных упражнений зависит от пола, возраста и уровня физической подготовки. Невозможно рассказать о каждом комплексе. Я остановлюсь лишь на основных принципах, согласно которым нужно составить свой собственный, индивидуальный комплекс упражнений.

Начинать нужно всегда с дыхательных упражнений. Во время спокойного дыхания наши легкие работают не больше чем на 25 % своего объема, а остальной воздух не обновляется. Только глубокий вдох может обновить воздух. Именно поэтому время от времени мы вздыхаем или зеваем. Перед началом гимнастики также полезно почистить легкие от застоявшегося воздуха. Кроме того, это упражнение настроит вас на нужный лад. Обычно дыхательные упражнения совмещают с глубокими медленными вдохами, во время которых вы потягиваетесь всем телом, и резкими выдохами. Только не переусердствуйте, поскольку от обилия кислорода в крови у вас может закружиться голова; 3—4 вдохов вполне достаточно.

## **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.