

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДЫ

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ
ПРОСТЕЙШИМИ СПОСОБАМИ



РИПОЛ
КЛАССИК

Юлия Николаевна Николаева
Живительная сила
воды. Профилактика
и лечение болезней
простейшими способами
Серия «Природный защитник»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3901795

*Живительная сила воды. Профилактика и лечение болезней
простейшими способами / [сост. Ю. Н. Николаева]: РИПОЛ классик;*

Москва; 2012

ISBN 978-5-386-04016-1

Аннотация

Вода – второй по важности элемент для жизни всех живых существ. Она обладает целым рядом свойств, в том числе и лекарственных. Оздоровление организма водой методами закаливания, обливания, обтирания известны с древности. Но и сейчас они не менее актуальны и очень подходят тем, кто предпочитает не использовать лекарств. В книге представлены способы лечения водой, простые и эффективные

в применении. Они не требуют специальных приспособлений, большого количества времени и денежных затрат.

Содержание

Введение	5
Лечение, очищение, закаливание водой	16
Лечебно-профилактические водные процедуры	16
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ю. Н. Николаева

Живительная сила воды. Профилактика и лечение болезней простейшими способами

Введение

Целительные свойства воды известны с глубокой древности. Воду как закаливающее и лечебное средство применяли жители Древнего Египта, Греции, Рима, а также Индии, о чем свидетельствуют индийские «Ригведы», написанные за полторы тысячи лет до нашей эры.

На Руси тоже давно знали, что с помощью воды можно лечить многие болезни. Из глубины веков до нас дошли такие строки: «Вода способна изгонять из организма всякую скверну. Но для этого надо нечистого человека (на кого навели порчу) окунуть в воду с головой, чтобы ни один волосок на его голове (и даже кончик волоска) не остался сухим».

Вода – великое благо, подаренное нам природой, и обойтись без нее невозможно. Вода смывает грязь и пот с ли-

ца и тела, освежает и оживляет, бодрит и приносит облегчение. Приятный душ снимает усталость, теплая ванна помогает уменьшить боль. Водой промывают раны и удаляют болезнетворные бактерии, она усиливает кровообращение, закаляет и укрепляет организм.

Человеческий организм на 80 % состоит из воды. Все важные биохимические процессы протекают в жидкой среде. Вода принимает активное участие в биоэнергетических процессах, поглощении и передаче тепла, транспортировке газов и веществ. Большая часть заболеваний связана с расстройством циркуляции жидкостей в теле, а водные процедуры помогают нормализовать кровообращение и очистить организм от вредных веществ.

Вместе с потом человеческая кожа выделяет различные шлаки, и, если их вовремя не смывать, она перестает в нужной мере выполнять свои функции.

Чтобы избавить организм от микробов, другим выделительным системам приходится брать на себя дополнительные функции, но это не спасает. Происходит зашлаковывание организма, и, как следствие, начинаются болезни.

Ванны, обливания, обтирания, обертывания и другие водные процедуры не только очищают кожные поры, но и расширяют кровеносные и лимфатические сосуды, снимают спазмы сосудов. Помогая очищению крови и лимфы, они ускоряют метаболические процессы в организме, уничтожают или подавляют действие возбудителей болезни. Лечебно-

профилактические водные процедуры способствуют доставке полезных веществ с кожной поверхности во внутренние сферы организма. Водные процедуры с согревающим эффектом расслабляют мышцы, связки, способствуют подвижности суставов. Охлаждающие водные процедуры включают механизмы терморегуляции и адаптации. Контрастные водные процедуры, поочередно направляя кровоток сначала к коже, а затем вглубь организма, помогают вымывать все ненужное и тренируют микроциркуляторные процессы.

Кроме того, регулярно проводимые водные процедуры способствуют поставке свободных электронов в акупунктурную систему не только путем усиления местного кровотока, но и благодаря добавлению свободных электронов, которые находятся в воде, а их там намного больше, чем в воздухе. Считается также, что вода оказывает энергетическое очистительное воздействие на ауру человека, в результате чего вредящая ей патогенная энергия уходит в воду.

Водолечение как действенный метод избавления от множества болезней получил широкую известность в XIX веке, после издания книги немецкого священника и целителя Себастьяна Кнейппа «Мое водолечение». Тысячи читателей в разных странах впервые узнали о пользе обливаний, обтираний, лечебных ванн, обертываний и компрессов. В наше время лечение водой пропагандировал Порфирий Иванов, имя которого известно, наверно, каждому. В своей знаменитой «Детке» он писал: «Пятьдесят лет я обливаюсь холодной во-

дой, хотя и сам боюсь холодной воды. Она же живая, энергичная...» Холодная вода спасла ему жизнь, когда в возрасте 35 лет он заболел раком. Врачи отказались от него, и тогда Порфирий Иванов стал обливаться ледяной водой, надеясь приблизить конец и избежать мучений. Но благодаря этим обливаниям произошло чудо: он выздоровел и дожил до 94 лет. Круглый год он ходил босой и раздетый, обливался холодной водой, легко переносил суровые морозы и сильную жару и мог подолгу обходиться без пищи и воды. За свою долгую жизнь Порфирий Иванов приобщил к водолечению и закаливанию множество людей.

Наследие народных целителей, их рекомендации по водолечению долгое время оставались не востребуемыми, но теперь пользу этого метода признает и официальная медицина.

Конечно, не каждому по силам обливаться ледяной водой, ходить зимой босиком, как это делал Порфирий Иванов. Здоровье, привычки, жизненные убеждения у всех разные, но водолечение учитывает и это. Оздоровительным и лечебным эффектом обладает не только холодная, но и теплая вода, не только купание в ледяной проруби, но и всевозможные ванны.

Очень важную роль в водолечении играет местное воздействие: ванны для рук или ног, компрессы и т. д. При ограниченном температурном действии однородная сосудистая реакция проявляется во всех органах сегмента тела, который

подвергается гидротерапии. Так, при согревании подложечной области происходит расширение сосудов желудка, при охлаждении области лба сужаются сосуды головного мозга.

Водные процедуры эффективны, просты и доступны, поэтому являются одним из главных природных оздоровительных факторов. Они активизируют защитные силы организма, помогают ему избавиться от причины болезни.

С помощью воды лечатся самые разные недуги: нарушения обмена веществ, кожные заболевания, болезни суставов, горла, нервной, эндокринной, дыхательной систем, почек и мочевыводящих путей, органов кровообращения и др. Водные процедуры необходимы в борьбе с преждевременным старением, синдромом хронической усталости.

Однако, если вы всерьез решили заняться водолечением, для начала посоветуйтесь со своим врачом, ведь водные процедуры – это не гигиеническое купание, а метод лечения, и у него, как и у любого метода, есть свои противопоказания. Некоторые процедуры могут быть вредны при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, почечной и печеночной недостаточности, острых воспалительных процессах, тромбозах и др.

Состав и химические свойства воды

Казалось бы, нет ничего привычнее и проще, чем вода, однако наука лишь в последнее время разгадала ее многочис-

ленные тайны. Вода – самое распространенное химическое соединение. Она присутствует практически повсюду, пропитывает собой все на земле.

Вода, в отличие от многих других простых соединений и веществ, при колебаниях температуры легко может переходить в разные состояния: из газообразного (пара) она превращается в жидкость, из жидкого состояния – в твердое (лед). При охлаждении и замораживании она незначительно увеличивается в объеме.

Уникальность воды связана с особенностями ее строения и заключается в том, что способы соединения между ее молекулами могут варьироваться. Подобной возможностью не обладает ни одно другое химическое вещество. Эту способность воды бесконечно структурироваться можно заметить, если внимательно рассмотреть снежинки. Каждый раз конструкция снежинок совершенно разная, орнамент никогда не повторяется. Причина этого в том, что кристаллическая решетка при образовании снежинок каждый раз выстраивается в зависимости от воздействия многих факторов. В первую очередь это электромагнитные волны, а также контакт с другими веществами. Вода как бы запоминает некую переданную ей информацию электромагнитного поля, записывая ее в молекулярных связях. Исследования ученых, открывших эту способность воды структурироваться под воздействием электромагнитных волн, дали возможность говорить о ней как о своеобразном биокомпьютере.

Еще более удивительные результаты были получены в ходе эксперимента, во время которого в чистую дистиллированную воду опускали на некоторое время герметично закупоренную капсулу с ядовитым веществом. Через определенный промежуток времени вода частично приобрела свойства содержимого капсулы.

Известно, что любой живой организм излучает электромагнитные волны. Использование современных приборов дает возможность не только увидеть, но и получить фотографии ауры каждого человека. Интересен и тот факт, что излучение, фиксируемое приборами, зависит и от состояния, в котором находится испытуемый (здоровье, эмоционально-психологический настрой). Также известно, что человеческий организм на 90 % состоит из воды. В каждой капле крови человека, благодаря воде, содержится вся информация о его состоянии. Эта запись осуществляется как результат действия электромагнитного излучения человека, которое воспринимает вода.

Японские ученые поставили серию экспериментов, в ходе которых при замораживании из воды получали снежинки разной формы. На сосуд, где проходила кристаллизация, прикрепляли этикетку с различными словами, например: «любовь», «ненависть», «радость», «фашизм» и др. Невероятно, но было установлено, что на формирование структуры снежинок надпись оказывала сильнейшее влияние. Такие слова, как «любовь», «доверие», «радость», оказывали поло-

жительное воздействие, и структура образца формировалась без нарушений – кристаллы имели ровные лучи, строгие и четкие формы, тогда как слова «ненависть», «фашизм» влияли на данный процесс иначе: симметрия, красота и стройность конструкции снежинок оказывались нарушенными.

При анализе этих столь необычных данных возникает вопрос: если вода способна каким-то образом считывать и хранить информацию, то будет ли она оказывать влияние на организм человека, который, например, начнет регулярно пить специально обработанную воду? Новейшие исследования отвечают на него положительно. Вода, несущая определенную информацию, попадая в организм человека, оказывает на него соответствующее ей воздействие.

По-видимому, люди давно интуитивно знали об этом, и этим можно объяснить сказки, в которых упоминалось о живой и мертвой воде.

На Руси существовала так называемая трехзвонная вода, обладающая целебными свойствами. Гонцу, несшему ее, нельзя было ни с кем разговаривать по дороге, иначе воду считали испорченной. Сейчас полагают, что не только слова и эмоции несут биоэнергетическое воздействие, но даже мысли человека определенным образом влияют на ее свойства.

Вода, освященная молитвой в церкви (ее называют святой водой), также имеет структурированную молекулярную решетку. Она долго не портится и оказывает благотворное

влияние на организм человека. Теми же качествами обладает и крещенская вода.

Ученым удалось получить очень ограниченное количество такой сверхчистой структурированной воды. Исследования показали, что она обладает иными свойствами, чем обычная. Ее плотность столь велика, что по поверхности такой воды можно было бы ходить, будь ее количество достаточным для наполнения, например, озера. В Библии рассказывается о том, что Христос ходил по воде, возможно, влияние его биополя трансформировало ее.

Дальнейшие исследования в этой области показали, что если добавить несколько капель структурированной воды к обычной, то вся она очистится и приобретет целебные свойства.

В природе вода практически не бывает абсолютно чистой. Загрязнения могут быть разного происхождения, в том числе и энергоинформационные. Но в природе проходят процессы самоочищения: испарение и выпадение осадков (росы, снега, града, инея и дождя), замораживание и таяние снега возвращают земле чистую воду. Пройдя через землю, обогатившись химическими компонентами, вобрав в себя свойства минералов, вода, насыщенная биоинформационными структурами Земли, выходит на поверхность в виде целебных источников минеральных вод.

В домашних условиях чистую структурированную воду, полезную для здоровья, можно получить, если заморозить

сырую водопроводную, а затем слить ту часть, которая первой появится при размораживании в центре сосуда, для чего во льду следует продолбить углубление. Составляющая, содержащая тяжелые металлы, хуже поддается замораживанию и оттаивает первой. Следует помнить, что охлажденная ниже 0 °С вода затвердевает и увеличивается в объеме на $\frac{1}{11}$ часть, поэтому ее не рекомендуется замораживать в стеклянной таре.

Сырая свежая вода несет в себе информацию о множестве процессов, происходящих в природе, – это информация самой жизни. Молекулы в ней соответствуют форме клеток живых организмов. При кипячении вода резко меняет свои биохимические и биофизические свойства, ее структура полностью разрушается. Поэтому ее нельзя считать полезной.

Чистая структурированная вода – основа минеральной воды. Обогащенная полезными веществами, она становится еще более действенным лекарством, помогающим при многих заболеваниях. Чтобы минеральная вода в качестве напитка приносила максимальную пользу, рекомендуется придерживаться простых правил при ее употреблении:

- придерживаться эмоциональной гигиены и пить воду, думая о хорошем, обратившись к положительным чувствам;
- избавиться от обид, гнева и других негативных переживаний;
- лучше пить молча, но если говорить, то пусть это будут

добрые пожелания в адрес других людей.

Лечение, очищение, закаливание водой

Лечебно-профилактические водные процедуры

Считается, что вода, в отличие от лекарств, не может принести вреда, не дает побочных эффектов, и все же приступать к водолечению, как и ко всякому другому лечению, следует постепенно и с осторожностью. Необходимо учитывать возраст, общее состояние организма, склонность к различным заболеваниям. Человек слабый, незакаленный и часто болеющий вряд ли мгновенно превратится в Геракла, если без всякой подготовки нырнет в прорубь. Очень важно прислушиваться к своему организму, и как бы ни была полезна процедура, если она вызывает самые неприятные ощущения, лучше от нее отказаться и выбрать что-то другое. Даже если вам очень хочется поскорее стать здоровым и закаленным, не стоит бегать по снегу с насморком, обливаться холодной водой, страдая ангиной. Людям, только ступившим на путь водолечения, а также ослабленным, пожилым, болезненным для начала лучше пользоваться водой температурой не ниже 14–15 °С.

Холодные водные процедуры нужно применять на теплом (но не разгоряченном) теле. Резкое кратковременное воздействие ледяной воды стимулирует механизмы адаптации, и, если тело не разогрето, потребуется время для включения механизмов терморегуляции, в результате чего может произойти охлаждение организма. Внутрь проникнет биопатогенная энергия холода, и человек, вместо того чтобы закалиться и оздоровиться, заболит. Если же тело перегрето, разгорячено, резкое воздействие холода может привести к спазму сосудов и блокировке кровотока.

Не рекомендуется применять водные процедуры с холодной водой сразу перед сном, так как они действуют возбуждающе, а значит, заснуть будет трудно.

Нельзя начинать сеанс водолечения при переохлаждении, в этом случае нужно сначала согреться. При сильной усталости необходимо немного отдохнуть и только после этого принимать процедуру.

При процедурах с холодной водой не следует долго раздеваться, а потом одеваться. Например, вместе с раздеванием и одеванием процедура приема холодной ванны не должна длиться более 5 минут.

Современная медицина рекомендует после холодного купания растереться полотенцем, делая таким образом массаж тела. Однако Кнейпп советует не вытираться, а только быстро одеться, объясняя, что при вытирании одни части тела высохнут, а другие останутся мокрыми, в результате на разных

участках кожи будет неодинаковая температура тела, а это вредно для людей больных или ослабленных. Если же одеться, не вытираясь, природное тепло равномерно и быстро распространится по всему телу.

Чтобы все части тела быстро высохли и достигли нормальной температуры, сразу после холодного купания необходима двигательная активность. Полезна быстрая ходьба, а после появления ощущения тепла ее можно заменить медленной. Продолжительность двигательной активности после холодного купания – не менее 25–30 минут.

Хождение босиком

Эта весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов водолечения была предложена Себастьяном Кнейппом. В своей книге он писал: «Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве. Все равно, смочена ли она росой, дождем или просто полита водой. Чем больше влаги на траве, тем дольше совершать прогулки, и чем чаще их совершать, тем лучших результатов в закалке можно добиться. Время прогулки по траве должно составлять от $\frac{1}{4}$ до $\frac{3}{4}$ часа. Окончив прогулку, не следует вытирать ноги, лучше сразу же надеть сухую обувь...»

Современные медики также признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распро-

страненных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и конечно же заболевания простудного характера. Ученые подметили: при случайном погружении стоп ног в холодную воду ($12\text{ }^{\circ}\text{C}$) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около $4\text{ }^{\circ}\text{C}$, в этом случае моментально появляются признаки простуды: кашель, насморк и т. д. Однако после ежедневного охлаждения ног водой температуры $12\text{--}14\text{ }^{\circ}\text{C}$ (в течение трех недель) температура слизистой оболочки носа перестает изменяться, признаков простуды не возникает. Почему? Все очень просто. При многократном повторении действий этих раздражителей на кожу образуются условные рефлексы, способствующие появлению благоприятных для организма реакций. Систематическое применение холодной воды заставляет организм усиленно образовывать тепло в коже. Кроме того, регулярное хождение босиком вызывает утолщение рогового слоя кожи стоп, что делает их менее чувствительными к холоду. Так, экспериментальным путем выявлено: одномоментное охлаждение стоп водой температуры $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ повышает температуру тела примерно на $0,4\text{--}0,2\text{ }^{\circ}\text{C}$, но по мере закаливания колебания температуры тела сначала уменьшаются, а потом и вовсе исчезают.

Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точ-

ки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.

«Перед купанием или после него выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на 1–2 минуты», – пишет Порфирий Иванов. Страшно, конечно, вот так взять и пойти босиком по снегу. Гораздо проще начинать летом, на даче: можно выйти в сад и пробежаться босиком по росистой траве. Детям и часто болеющим людям приучаться к хождению босиком рекомендуется дома. Лучше всего приступать к этому летом, начинать ходить босиком следует утром и вечером по полу в комнате. В первый день – по 10–15 минут, затем процедура удлиняется на 5 минут каждый день и со временем доводится до 1 часа. Первое время не возбраняется ходить по полу в носках. Через месяц можно разгуливать босиком во дворе, в саду.

Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (по песку или камням) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются. Обычно это занимает от 15 до 25 минут.

Очень важно, чтобы надеваемая после хождения по мокрой траве обувь обязательно была сухой, иначе от процедуры

будет не польза, а один только вред: может начаться насморк или появятся иные симптомы простуды. Поэтому обувь и носки перед началом хождения по росе оставляйте в сухом месте, чтобы потом ноги быстрее высохли и согрелись.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки – и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3—15 минут до получаса.

Не стоит отчаиваться, если лето вы вынуждены проводить в городе, а о море и даже даче приходится только мечтать. Водно-пляжные процедуры для ног несложно проделать и дома. Насыпьте речную гальку в плоский металлический или пластиковый таз и залейте ее холодной водой – тренажер для стоп готов. По таким мокрым камешкам нужно ходить каждый день в течение хотя бы 1 минуты, и не только летом, но и зимой.

Очень полезно и хождение по воде. Эта процедура зака-

ливаает тело, активизирует кровообращение, улучшает работу почек, мочевого пузыря, желудка и других органов, расположенных в брюшной полости. Хождение по воде облегчает дыхание, снимает головные боли, улучшает сон. Применять этот способ можно не только на море или реке, но и в обычной ванне. Наберите прохладной воды и делайте движения ногами, преодолевая сопротивление воды. Сначала уровень воды должен доходить до лодыжек, затем до икр, а потом до колен. Начинать хождение по воде нужно с 1 минуты, затем сеансы постепенно продлеваются до 5–6 минут. Температуру воды тоже следует понижать постепенно. В зимнее время можно добавить в воду снег. По окончании процедуры необходимо подвигаться. Летом можно походить на свежем воздухе, зимой – просто по комнате, до тех пор пока ноги и все тело не согреются.

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.