

РЕФЕРАТ

**Дисциплина:** *Основы традиционной медицины*

**Тема:** *Водолечение*

**Выполнили**: *студентка группы Ф-42*

*\*\*\*\*\**

**Проверил**: *\*\*\*\*\**





**Омск - 2006**

1. Народная медицина и водолечение.
2. Вода.
3. Минеральная вода.
4. О талой воде.
5. Употребление талой воды (инструкция).
6. Применение воды для лечения (водные процедуры).

I. Народная медицина и водолечение.

Издавна было известно, что кожа – самый обширный орган выделения шлаков.

Первые сведения о водолечении дошли до нас в индийском эпосе Ригведа (1500 лет до нашей эры). Вода применялась не только как средство омовения тела с гигиеническими целями, но и служила лечебным средством у индусов и египтян. Из Египта метод лечения был перенесён в Грецию Пифагором (582 – 507 гг. до нашей эры), где был усовершенствован Гиппократом (460 – 377 гг. до нашей эры).

Из Греции учение Гиппократа о водолечении было перенесено в Рим врачом Асклепиадом (114 – 58 гг. до нашей эры). В Риме лечение водой получило широкое распространение, о чём свидетельствуют многочисленные остатки древнеримских терм. Рим славился общественными купальнями, располагавшими большим количеством помещений: для умывания тёплой водой, мытья горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купальни носили название «бальниум». От этого слова и произошла в дальнейшем «бальнеотерапия». Особенно ценились купальни-бальниум, располагавшие минеральной водой.

В Индии бальнеологические процедуры предписывались больным как при наружных, так и при внутренних заболеваниях. Очень распространено было потогонное лечение при отёках на лице, конечностях, при общей водянке и во всех случаях, когда, по мнению врача, организм больного переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Популярными были грязелечение, втирание, ванны, окуривание дымом и парами, согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки; при кожных болезнях, в особенности если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

В период средневековья, сменившего античную культуру, развитие водолечения приостановилось. Возрождение водолечения относится ко второй половине XVII и первой половине XVIII в., когда оно начало развиваться в ряде европейских стран. Однако даже к концу XIX в. Этот метод лечения не получил ещё достаточного научного обоснования. Длительное время применение водолечебных процедур строилось лишь на чисто эмпирических представлениях.

II. Вода.

Все мы знаем, что вода играет очень важную роль в жизни человека. Но мы знаем также, что вода разнится по своему составу в зависимости от источника: речная, подземная, колодезная, опреснённая, минеральная и другие.

Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что в её состав входит свой неповторимый набор химических элементов, что и определяет её пользу или вред.

Большинство любителей минеральной воды пьют из-за наличия углекислого газа в ней. Особенно ею увлекаются страдающие от повышенной кислотности и гурманы, покупая любую минеральную воду без разбора – что есть в этот момент в продаже, не думая, что данная минеральная вода вредна для его организма и не для той болезни, которой страдает больной. Минеральная вода предназначена только для лечебных целей и может нанести вред организму, особенно детскому.

III. Минеральная вода.

Лечебными свойствами обладает вода, насыщенная минеральными солями, органическими и биологически активными веществами, а также различными газами. Такие воды называются **минеральными**. В зависимости от содержания в минеральной воде тех или иных ингредиентов и электрического заряда ионов она обладает различными целебными свойствами. Кроме того, физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется её температурой (которая колеблется в широких пределах – от 1 до 400 C и более) и способом приёма воды (залпом или небольшими глотками, задолго до еды или непосредственно перед едой). Основные лечебные свойства минеральной воды зависят от её химического состава.

Например, гидрокарбонатный ион участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме. Такая вода, как нарзан, боржоми, обладая щелочной реакцией, нормализует моторную и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, уменьшает диспепсические расстройства. Она полезна не только при заболеваниях органов пищеварения, но и при воспалительных процессах в мочеполовой системе.

При застое в желчном пузыре и при пониженной кислотности желудочного сока полезна минеральная вода с содержанием иона хлора типа «Ессентуки» №4.

При запорах рекомендуются сульфатные минеральные воды («Баталинская», «Арзни»), раздражающие слизистую оболочку кишечника, благодаря чему усиливается его перистальтика.

Железистые минеральные воды («Марциальная», «Джермук») стимулируют образование крови, и поэтому их полезно принимать при малокровии.

Йодистые минеральные воды используют при атеросклерозе. При неврозах назначают минеральные воды, в состав которых входит бром (например, талая). Вода с кремниевой кислотой оказывает болеутоляющий, антитоксический и противовоспалительный эффект.

В последние годы получают распространение радоновые минеральные воды в качестве питьевых, так как было установлено, что в небольших количествах они полезны при пиелонефрите и нарушении функций желудочно-кишечного тракта.

Содержащийся во многих минеральных водах углекислый газ стимулирует двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, что полезно при заболеваниях, для которых характерны сниженная желудочная секреция и вялая перистальтика кишечника.

Грамотное применение минеральных вод позволяет снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение в желудке и печени, усиливая приток артериальной крови и отток венозной, что весьма благоприятно для деятельности органов, в частности потому, что при этом уменьшается или полностью ликвидируется гипоксия – кислородное голодание тканей, что повышает их устойчивость к воздействию болезнетворных факторов. В результате применения минеральных вод в печени нормализуются обменные процессы, ликвидируется застой желчи, в желудке – ускоряется процесс заживления язвы, восстанавливаются функции желудочных желёз. Минеральные воды оказывают благотворное воздействие и на поджелудочную железу, в частности пи панкреатите – воспалении поджелудочной железы.

Важное значение придаётся минеральным водам как стимуляторам секреции кишечных гормонов – гастрина и секретина, которые необходимы для нормального пищеварения. Кроме того, минеральные воды действуют на желудочно-кишечный тракт и рефлекторно. Следовательно, можно говорить о нейро-гуморальном механизме влияния минеральных вод на пищеварительную систему.

Вода играет ведущую роль в теплорегуляции организма, поддерживает тепловой гомеостаз, что позволяет адаптироваться к перепадам температуры окружающей среды. При повышении температуры увеличивается испарение воды с поверхности тела, и оно охлаждается. Понижение температуры воздуха и окружающей среды резко сокращает испарение воды, и тепло в организме сохраняется.

Потеря большого количества воды (путём испарения, в результате рвоты, поноса, усиленного диуреза) нарушает постоянство внутренней среды (вместе с водой теряются и соли). Нормальная жизнедеятельность организма немыслима без сохранения водно-солевого баланса.

Важно учитывать количество не только введённой в организм воды, но и выделенной. Если количество выделенной воды меньше введённой, то это может свидетельствовать, например, об ухудшении функции почек, недостаточности сердечно-сосудистой системы.

IV. О талой воде.

По предварительным данным, талая вода является сосудистым средством, способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снимает геморроидальные боли, улучшает кровообращение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. У сердечно-сосудистых больных значительно снижается содержание холестерина в крови и улучшается обмен веществ.Талая вода может служить весьма эффективным средством против патологической тучности (случай: за три месяца вес снизился с 90 до 75 кг). Талая вода повышает спортивные качества спортсмена и сокращает время вхождения в форму.

V. Употребление талой воды

(инструкция).

В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов возможно более холодной талой воды (с кусочками льда). Выпивать стакан надо сразу, в один присест (предварительно приучив себя к ледяной воде). Первый стакан выпивать рано утром за час до еды. Остальные стаканы в течение дня, также за час до очередной еды. В зимнее время талую воду можно получить, замораживая водопроводную воду на балконе в эмалированной кастрюле (затем внести в комнату и дать ей растаять). Частично растаявшую воду поставить в нижнее отделение холодильника.

В летнее время делать лёд в морозильнике. Минимальная доза, оказывающая эффект – 4-6 г талой воды на 1 кг веса. Это 2-3 стакана воды в день. Не стойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от ¾ стакана один раз утром натощак (2 г на 1 кг веса).

В ряде случаев всё время или периодически доза выпиваемой воды должна быть большей.

К горячей и кипячёной воде человек приучает себя долго и мучительно с пелёнок, и потом становится наркоманом чая, кофе, кипятка. Его тянет к кипятку как к любимому привычному яду.

Пить надо прохладную родниковую или талую воду вместо чая. Она должна быть не тёплой, а прохладной и со временем просто холодной, какую пьют на севере очень здоровые люди.

VI. Применение воды для лечения

(водные процедуры).

Применение воды при лечении разделяется на следующие виды: компрессы, ванны, пользование паром, обливание, обмывание и питьё воды.

В данном разделе приведены рекомендации Севастьяна Кнейппо, автора книги «Моя вода» - лечение, составленное на основании 40-летней практики.

**Компресс.**

1*. Компресс на туловище.* Компресс на туловище оказывает воздействие при скоплении газов. Необходимо плотное покрывало смочит водой, покрыть туловище так, чтобы оно всё было плотно прикрыто, сверху укутаться шерстяным одеялом и держать 45-60 минут. Такой компресс можно повторить несколько раз, вновь и вновь смачивая покрывало.

2. *Компресс на спину.* Оказывает благоприятное действие при болях в спине, остеохондрозах. Смоченное покрывало положить на постель, предварительно подложив клеёнку, лечь на спину и укрыться шерстяным одеялом. На компрессе лежать 45 минут.

3. *Компресс на туловище и спину.* Эффективен при большом жаре, скоплении газов, приливах крови, ипохондрии и др. заболеваниях. Компресс можно делать или один за другим иди одновременно.

Лечь на спинной компресс и наложить другой на туловище и укрыться шерстяным одеялом. Продолжительность – 45-60 минут.

4. *Компресс на живот.* Полезен при тяжести в желудке, коликах и др. заболеваниях. Смоченную в воде плотную ткань накладывают на низ живота и покрывают сверху тёплым одеялом.

**Ножные ванны.**

1. *Холодная ножная ванна.* Очень важна для здоровья как освежающее и укрепляющее средство, снижает кровяное давление.

2. *Тёплая ножная ванна.* Существует несколько способов применения:

А) в тёплую воду положить ст. ложку соли на 1 л воды. Продолжительность – 12-15 минут;

Б) в 3-5 горстей сенной трухи налить кипяток, закрыть посуду и дать остыть. Эти ванны полезны при болях, открытых ранах, опухолях, ушибах, подагре и т. д.;

В) овсяную солому варить 30 минут и охладить, 20-30 минут держать ноги в этом отваре;

Г) в местах, где разводят виноград, тем, кто страдает ревматизмом, полезно держать ноги 20-30 минут, в виноградных выжимках.

**Полуванны.**

Под полуваннами подразумеваются ванны, при которых вода доходит не выше середины живота.

Способ применения их бывает трёх видов:

1. Стоять в воде так, чтобы она была выше икры или колена.
2. Стоять в воде на коленях, чтобы бёдра были в воде.
3. Сидеть в воде так, чтобы вода достигала до середины живота, до пояса.

Эти ванны холодной воды принимаются для закаливания организма. Продолжительность не более ½ - 3 минут.

**Сидячая холодная ванна.**

Холодная сидячая ванна улучшает пищеварение, регулирует кровообращение, помогает при гинекологических заболеваниях. Нужно налить воду в ванну так, чтобы она доставала до нижней части живота. Продолжительность ¼ - 4 минуты. Помогает также при бессоннице и неврозе.

**Тёплая сидячая ванна.**

Лучше всего делать с отварами полевого хвоща, овсяной соломы или сенной трухи. Помогает при наружных опухолях, при слабости желудка, запоре, геморрое, коликах и т. д. Продолжительность ¼ часа. Отвар можно использовать неоднократно. Такие ванны можно повторять 2-3 раза в неделю, вперемежку с холодными ваннами.

**Холодная полная ванна.**

Всем телом погрузиться в воду и обмывать мочалкой верхнюю часть туловища. Продолжительность не менее ½ минуты и не больше 3 минут.

Такие ванны полезны и больным и здоровым зимой и летом. Они способствуют укреплению здоровья, очищению кожи, освежают, оживляют весь организм.

**Тёплая ножная ванна.**

Могут принимать и здоровые, и больные люди. Погружаться в ванну всем телом и оставаться 25-40 минут. Затем принять холодный душ в течение 1 мин. Не вытираясь, одеться быстро и делать движения по комнате или на свежем воздухе.

Можно эти ванны разбавлять настоем сенной трухи, овсяной соломы или сосновых веток.

**Смешанные ванны.**

Смешиваются отвары из сенной трухи и овсяной соломы, причём нужно, чтобы они варились вместе.

**Минеральные ванны.**

Не следует употреблять сильнодействующими средствами, такими как минеральные воды (внутренне или наружно). Самое умеренное – самое лучшее средство, касается это водолечения или лекарственного. Нужно помогать больному организму спокойно и ровно, а не резко и сурово.

**Ванны для отдельных частей тела.**

А) *Ручная ванна (для кисти и всей руки).* В случае, если болит палец или кисть руки, нужно делать компресс или ванну всей руки. Продолжительность от 2-3 мин. до 15 мин.

Б) *Головная ванна.* В тех случаях, когда пациент страдает сильными головными болями, ревматизмом головы, очень полезны головные тёплые или холодные ванны. Продолжительность таких ванн 1 минута – холодной и 5-7 – тёплой. После ванны необходимо голову вытереть и не выходить на улицу с мокрыми волосами без головного убора.

**Глазная ванна.**

Бывает холодная и тёплая. Погрузить лицо в холодную воду и открыть глаза на 15 секунд, затем поднять голову и через 15-30 секунд снова погрузить, и так 3-4 раза.

Если это тёплая ванна, то после неё необходимо погрузить лицо в холодную ванну.

К тёплой ванне хорошо примешать отвар разных растений.

Холодные и тёплые ванны благоприятно действуют на слабые глаза и укрепляют зрительный аппарат.

**Паровые ванны.**

Пользоваться паровыми ваннами следует умеренно и осторожно, иначе они вместо пользы принесут вред. Паровые ванны весьма полезны, они очищают организм от накопившихся шлаков. После пара следует обмыться холодной водой, что укрепляет и закаляет тело.

При заболеваниях отдельных частей тела следует принимать ванны этих частей.

А) *Головная паровая ванна.* Необходимо наполнить тазик кипятком и прикрыть крышкой. Сесть на стул, накрыться плотным покрывалом и наклонить голову над тазом. Верхняя часть тела должна быть обнажена. Затем крышку с тазика снять, чтобы горячие пары устремились на голову и на грудь, оказывали действие. Продолжительность ванны 20-24 минуты. Держать открытыми рот, нос и глаза. После ванны верхнюю часть тела обмыть свежей водой, проделать движения. Хорошо в ванну добавить травы: укроп, шалфей, подорожник, липовый цвет и т. д.

После ванны следует остыть и лишь затем выходить на свежий воздух. Хорошо также после принятия головной ванны погрузиться в холодную ванну на 1 минуту. Головные паровые ванны эффективны при головных болях, простудах, ревматических и конвульсивных болях в верхней части тела, при катарах горла и т.д.

Б) *Ножная паровая ванна.* Таз (или ведро) наполнить кипятком, поставить ноги на край таза и прикрыть плотным покрывалом, можно употребить отвары разных трав. Продолжительность 15-20 минут, чтобы продлить ванну, необходимо положить в воду раскалённый кирпич.

Пользуются ножными ваннами при отекании ног, мозолях, сильном ножном поте и т.д. Следует делать ванны не более 1-2 раза в неделю.

В) *Паровая ванна на ночном стуле (горшке).* Применяется при болезнях мочевого пузыря, почек и камнях. В ночной горшок наливают кипяток с добавлением отваров овсяной соломы, полевого хвоща и садятся на стул (горшок). Продолжительность не более 15-20 минут. После этого обливание.

Отвар сенной трухи применять при конвульсивном и ревматическом состоянии живота, нарывах в мочевом пузыре и при водянке.

Г) *Особая паровая ванна для отдельных больных мест.* Паровые ванны очень полезны во многих случаях. При ядовитых укусах насекомых, змей, собак. Паровые ванны выводят ядовитые вещества из организма.

Продолжительность не более 20 минут.

Пары для вдыхания, глаз, ушей и т.д. не должны обжигать.

**Обливания.**

При ослаблении организма после заболеваний полезно делать обливания ног. Сесть, обнажить ноги до колен, поставить их в тазик и садовой лейкой поливать (особенно коленки) холодной водой (или душем с гибким шлангом). Поливать необходимо несколько раз снизу вверх, сверху вниз.

1. *Обливание бёдер.* Необходимо облить быстро ноги, а затем обливать бёдра. Это обливание делается стоя.
2. *Обливание нижней части тела.* Тело обливают вначале сзади, начиная от ноги до бёдер и выше, а затем обливают равномерно нижнюю часть тела, главным образом область поясницы. Это обливание всегда должно следовать за паровой ножной ванной.
3. *Обливание спины.* Необходимо облить сзади всё тело от затылка до пят и повторить 3-5 раз. Заканчивается эта процедура обмыванием груди и живота. Обливание спины благотворно влияет на позвоночник, кровообращение.
4. *Обливание всего тела.* Делать обливания попеременно сзади и спереди 3-4 раза. Особенно рекомендуется это обливание здоровым полным людям. Оно закаляет, улучшает циркуляцию крови. Можно делать при нормальной температуре. Слабым и больным рекомендуется обливание тёплой водой.
5. *Обливание верхней части тела.* Обливание делается так, чтобы вода не стекала на нижние части тела. Нужно низко нагнуться над тазиком или ванной и поливать так, чтобы вода стекала по плечам вниз. Повторить обливание 3-4 раза. После этого обмыть руки, лицо и быстро одеться.
6. *Обливание рук.* Положено обливать только руки, начиная от кистей вверх по плечу. Эта процедура применяется для закаливания рук и полезна для устранения застоя крови в руках, для излечения от ломоты и ревматизма.
7. *Обливание головы.* Лить воду так, чтобы струя текла за уши, на щёки и на закрытые глаза. Повторять 2 раза. Волосы вытереть насухо.

**Обмывания.**

Обмывание будет эффективным, если оно равномерно и самое короткое должно продолжаться 1-2 минуты. Рекомендуется только при нормальной температуре.

1. *Полное обмывание для здоровых*. Необходимо взять грубое полотенце, смочить в холодной воде и начать обмывание с груди и живота, затем переходить на спину и, наконец, обмыть ноги, руки. Продолжительность не более 2 минут, избегать сквозняка. Лучше всего такое обмывание делать по утрам.
2. *Полное обмывание для больных*. Необходимо равномерно обмыть всё тело. Приподнять больного с постели и быстро обмыть спину, затем грудь и живот. Продолжительность не более 1 минуты. Для слабых больных вместо воды употреблять уксус.
3. *Обмывание отдельных частей тела*. Грубое полотенце смочить водой и делать по правила, указанным выше.

**Обёртывания.**

1. *Обёртывание головы.* Полить голову так, чтобы вода не капала с волос, плотно повязать голову сухим платком. Через полчаса волосы будут сухими. Повторить 2-3 раза. После обёртывания обмыть шею и голову холодной водой. Перед каждым обёртыванием голова должна быть сухой.
2. Эти процедуры помогают при головных болях ревматического характера.
3. *Обёртывание шеи*. Мягкое полотенце смочить холодной водой. Обернуть шею и покрыть сухой грубой повязкой в 3-4 оборота, так чтобы не было доступа воздуха. Обёртывание продолжается 1-1,5 часа.
4. *Шаль*. Шаль применяется для груди и верхней части спины. Плотную ткань сложить шалью, намочить и накинуть на голое тело, сверху накрыть сухой тканью (из шерсти или холста). Продолжительность ½-1,5 часа. Мочить шаль через ½ - ¾ часа, чтобы не высыхала.

Помогает в случае прилива крови, катара, воспалительных процессов, болезни дыхательных путей.

1. *Ножное обёртывание.* Поверх мокрых носков надеть шерстяные, лечь в постель, укрывшись теплым одеялом. Продолжительность 1-1,5 часа. Обязательно ложиться в постель.

Оказывает благотворное влияние при воспалении лёгких, улучшает кровообращение, снижает жар.

1. *Обёртывание до колен.* Обернуть ноги мокрым бинтом до колен и плотно укутать шерстяным одеялом. Продолжительность и правила те же, что и в первом случае.
2. *Нижнее обёртывание.* Назначается при болезни ног и живота. Обёртывание начинается с подмышек, так, чтобы голова, шея, плечи, руки были свободными. Они должны быть прикрыты чем-нибудь тёплым. Плотная ткань должна быть настолько большой, чтобы ею можно было обернуть 2-3 раза. Сложив в два раза, намочит эту ткань, выжать, разложить её на шерстяное одеяло. На неё ложится пациент, ткань оборачивается вокруг всего тела, затем пациент плотно оборачивается шерстяным одеялом.

Продолжительность 1-1,5 часа. Помогает при опухолях на ногах, ревматизме, вздутии живота и т.д.

1. *Короткое обёртывание.* От подмышки до колен. Намочить плотную ткань и обернуть в несколько слоёв, а сверху обернуть шерстяным одеялом.

Продолжительность 1-1,5 часа. Это обёртывание очищает почки, печень, живот. Помогает при болезни сердца и желудка.

**Мокрая рубаха.**

Надеть мокрую длинную рубаху, лечь в постель и укрыться тёплым одеялом.

Р.В.С. 89084536



Продолжительность 1-1,5 часа. Действует успокаивающе, вытягивает болезненные соки.

**Испанский плащ.**

Длинный широкий халат намочить, выкрутить, надеть и укрыться тёплым одеялом. Продолжительность 1-1,5 часа. Расширяет поры и способствует выводу из организма вредных веществ.

**Питьё воды.**

Организм человека нуждается в жидкости. Это необходимо для работы желудка и жизнеобеспечения. Применять воду следует умеренно. Полезны для человека настои целебных трав, экстракты, масла и т.д.

**Экстракты.**

Из трав или ягод выбрать самые лучшие и спелые, сушить на доске на открытом воздухе в тени. После сушки измельчить, положить в бутылку, налить в неё хлебного вина (спирта, водки), закупорить и поставить в тёплое место. Принимать по каплям.

**Настои.**

Из высушенных трав нужно взять столько, сколько можно захватить тремя пальцами, положить в чашку и залить кипящей водой. Через несколько минут слить и настой готов.

1. **Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения**.

Г.З.Минеджян.

1. **Популярный справочник-лечебник**.

В.Е.Романовский, Т.М.Лупашко.

1. **Путь к долголетию**.

Ю.А.Мерзляков.

Р.В.С.  89088094536