Проверено более чем за 40 лет и написано для лечения болезней и поддержания здоровья

МОЁ ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 52 ЯЗЫКА , СОТНИ ИЗДАНИЙ В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА

Себастьян Кнейпп

приходской священник в г. Вёрисхофен (Бавария), автор книг "Вот так надо жить", "Домашняя аптека"

Себастьян Кнейпп

Моё лечение водой. Проверено более чем за 40 лет и написано для лечения болезней и поддержания здоровья

Серия «Себастьян Кнейпп – метод лечения водой», книга 1

https://litres.ru/71900632
SelfPub; 2025

Аннотация

Священник Себастьян Кнейпп разработал свой метод лечения водой более 150 лет назад. Он основан на взаимодействии 5 элементов: воды, питания, физических упражнений, трав и внутреннего баланса. Эта книга -- всеобъемлющее руководство по водолечению, подчеркивающее целебные свойства воды при лечении различных недугов и поддержании общего здоровья. Книга содержит инструкции по применению воды: ванны, компрессы, обливания, питьевая вода, а также истории успеха. Подход Кнейппа сосредоточен на простоте и ясности, предостерегая от неправильного использования водных процедур

и предлагая целостный взгляд на оздоровление с помощью водной терапии. Сегодня как никогда актуально желание людей получить процедуру лечения, которая исцеляет их, легко применяется в домашних условиях и практически не имеет побочных эффектов.

Администрация сайта ЛитРес не несёт ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

От немецкого издателя 9
Предисловие к первому изданию 12
Предисловие к пятому изданию 16
Предисловие к шестому изданию 18
Предисловие к седьмому изданию 20
Предисловие к двенадцатому изданию 22
Предисловие к 27 изданию 25
Предисловие к тридцать третьему изданию 26
Предисловие к пятидесятому изданию 28
Предисловие к шестидесятому изданию 30
Предисловие переводчика на английский язык 34
Введение 39
Часть первая. Применение воды 58
- Общие замечания 59
- Средства закаливания 68
- Водные процедуры 85
  - Влажные обертывания (мокрыми простынями) 86
  - Ванны 96
    - I. Ножные ванны 96
    - II. Полуванны 101
    - III. Сидячие ванны 104
    - IV. Полные ванны 110

V. Ванны для отдельных частей тела 138
Конец ознакомительного фрагмента. 161

Себастьян Кнейпп
Моё лечение водой. Проверено более чем за 40 лет и написано для лечения болезней и поддержания здоровья

Моё лечение водой

Проверено более чем за 40 лет и написано для лечения болезней и поддержания здоровья.

Монсеньор Себастьян Кнейпп

Папский Тайный камергер, пастор в Вёрисхофене (Бавария), кавалер Командорского креста ордена Святого Иоанна, могила.

С портретом автора

Юбилейное издание
опубликованное в год
100-летия со
дня рождения
Кнейппа.

92-е издание

Издательский дом Йозеф Кёсель и Фридрих Пустет
Kommandit-Gesellschaft Мюнхен
Издательский отдел Кемптен
1921

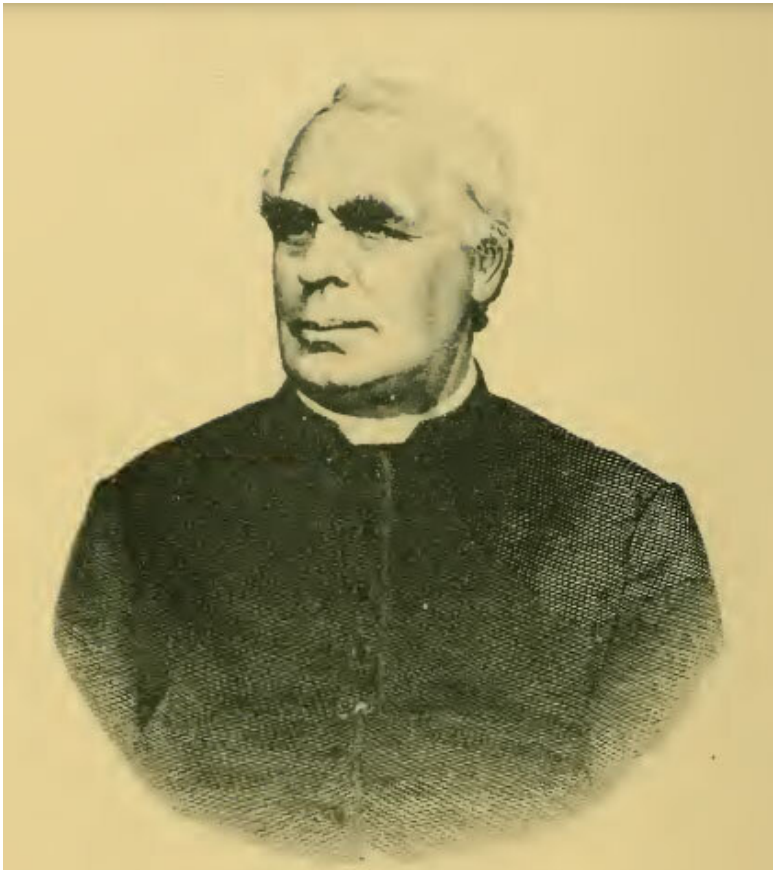
Пойди, омойся семь раз в Иордане, и исцелится тело твое,

и ты будешь чист!

4-я книга Царств, Глава 5, стих 10

От немецкого издателя

Выпускаемое нами теперь новое издание знаменитого сочинения священника Севастьяна Кнейппа является следствием того горячего приема, который был оказан русской публикой предыдущим девяти изданиям. Широкое распространение книги «Мое лечение водой» у нас позволяет думать, что советы. преподаваемые маститым учителем, действительно чудодейственны, а потому знакомство с ними необходимо всякому. Желая дать публике возможность наиболее основательно ознакомиться и вникнуть в содержание этой замечательной книги, мы, невзирая на большие затраты, решили прибавить к этому изданию, в виде приложения, «Атлас целебных растений», необходимых для лечения по способу Кнейппа и произрастающих повсюду: в садах, огородах, лесах. С этим атласом в руках, составленным самим автором и содержащим 71 прекрасный рисунок, всякий может легко и во всякое время отыскать целебные растения для своей домашней аптеки. Таким образом это десятое издание содержит в себе, имена трёх частей, вошедших в первые четыре издания ч. I – Применение воды ч. II – Домашняя аптека ч. III – Лечение болезней ч. IV – Атлас целебных растений, словом все, что написано Себастьяном Кнейппом относительно лечения водой.



Sebr Kneipp

К этому же изданию приложен портрет автора, сделанный 15 марта 1897 года.

Предисловие к первому изданию



Как священник, я особенно обеспокоен благополучием бессмертных душ. Это то, ради чего я живу, и это то, за что я хочу умереть. За последние четыре десятилетия, долгих 30–40 лет, смертные тела также дали мне много работы и жертвенной заботы. Я никогда не искал эту работу. Приход каждого больного был и остается (естественно) для меня обузой. Просто взгляните на Того, Кто сошел с небес, чтобы исцелить всех нас, и подумайте об обещании: «Блаженны милостивые, ибо они будут помилованы…, последний глоток воды не останется без вознаграждения» смогли подавить очевидный соблазн отклонить все прошения в каждом случае, независимо от просителя. Этот соблазн был тем более очевиден, что он не предполагал никакой выгоды, а скорее неис-

числимой потери времени, не честь, а часто клевета и гонение, не благодарность, а во многих случаях неблагодарность, насмешки и презрение составляли мой рацион. Так и должно было быть, и я этим вполне доволен. Но каждый может понять, что после таких событий я не испытываю особого желания писать, тем более, что старость уже тяготит меня, а душа и тело жаждут покоя.

Только настойчивые и порывистые призывы моих друзей, которые называют грехом против милосердия, если мои переживания отправятся в могилу вместе с моим гниющим телом, бесчисленные прошения исцеленных, но особенно мольбы бедных, брошенных больных людей в деревне, заставляют перо оказаться в моей неохотно, уже дрожащей руке.

Я всегда с особым вниманием и любовью заботился о бедных слоях населения, о часто заброшенных и забытых больных в уединенной сельской местности. Моя маленькая книга посвящена прежде всего этим людям. Язык соответствует цели, прост и понятен. Я намеренно стараюсь избегать всякой научной ерунды и писать в развлекательной манере, а не создавать сухой, высушенный, безжизненный и бессильный скелет. Можно снисходительно игнорировать широту той или иной истории, некоторые повторения, помня о доброй цели и честном намерении.

Ничто не приходило мне в голову дальше, чем полемизи-

ровать и бороться с любой из существующих медицинских школ или нападать на любую личность, ее научную основу и репутацию даже в мельчайших деталях.

Я прекрасно знаю, что только настоящий эксперт имеет право на такие публикации. Однако я убежден, что именно эти люди будут благодарны, если неспециалист также сможет многолетний опыт в этом направлении.

Я всегда буду рад протянуть руку любому, кто окажет мне искреннюю помощь, и с благодарностью приму исправления и предложения. Однако я нисколько не буду беспокоиться о легкой критике и даже мягкой критике, исходящей с партийных позиций, и спокойно приму «растяпу» и «шарлатана».

Я сам не желал ничего большего, чем чтобы профессионал, врач, снял с меня эту тяжелую ношу и гнетущую работу, и у меня нет более сердечного желания или стремления, чем чтобы люди, работающие в этой области, наконец, изучили метод гидротерапии более широко и всесторонне и взяли его под свой контроль. Такой человек хотел бы считать эту мирскую работу небольшой помощью. На этом этапе я могу вас заверить, что, несмотря на мое часто очень грубое и отвратительное поведение, даже самого большого здания не хватило бы, чтобы вместить всех больных и страдающих, число которых, без преувеличения, составляет тысячи и десятки тысяч, и что я мог бы легко стать богатым, очень богатым, если бы только был готов принять часть предлагаемой мне награды за исцеление. Многие пациенты приходили и говорили: «Я

дам вам 100, 200 марок, если вы сделаете меня здоровым». Больной ищет помощи везде, где он ее находит, и с радостью платит врачу то, что ему положено, когда тот его исцеляет, независимо от того, осуществляется ли лечение с помощью пузырька с лекарством или кувшина с водой.

Известные люди медицинской профессии решительно и успешно начали применять метод гидротерапии. Вместе с ними часто хоронились их советы, рекомендации и знания. Пусть за рассветом наконец наступит долгожданное светлое утро!

Я несу полную ответственность за каждое имя, упомянутое или подразумеваемое в книге, и никогда не колеблясь назову его публично, если меня попросят. Некоторые, возможно, резкие выражения можно отнести к моему несколько резкому и грубому нраву. Я состарился вместе с ней, и нам обоим трудно отрицать друг друга и расставаться в старости.

И прежде всего пусть маленькая книга, начинающая свой путь, не останется без Божьего благословения!

И когда однажды мои водные друзья услышат, что я перешел в вечность, тогда они окажут мне услугу любви и пошлют мне вслед охлаждающий луч в мощной молитве «Отче наш», где врач из врачей исцеляет и очищает бедную душу огненным лекарством для вечной жизни.

Вёрисхофен, железнодорожная станция Тюркхайм в Швабии,
1 октября 1886 года.
Автор

Предисловие к пятому изданию

Каждый отец рад, когда время от времени ему удается устроить сына или дочь в жизни, и я тоже чувствую себя счастливым, что разослал четыре издания моей книги во всех направлениях, как советчики и помощники в многообразных жизненных трудностях. И пусть тем же путем идет в жизнь мое пятое издание тиражом 6000 экземпляров, и войдет в жилища богатых и бедных, как благонамеренный друг.

Я получил очень большое количество писем и я сожалею, что не могу ответить на все. Это для меня большая радость обнаружить, что многие выбрали для себя правильные средства из моей и восстановили свое здоровье. Но для меня самым большим удовольствием было бы узнать, что врачи практикуют эту систему и тем самым помогают человечеству таким простым способом. Некоторые из них уже побывали здесь, чтобы на собственном опыте узнать самый простой способ применять ее на практике. Хотя никогда не было хотя никогда не афишировалось, что здесь находится медицинское учреждение и ни одно приглашение не было сделано Несмотря на то, что о создании медицинского учреждения здесь никогда не объявляли и приглашения никому не давали, многие приезжали со всех сторон, чтобы попросить помощи, которую они также находили. Чтобы сделать эту простую систему настолько полезной, насколько она может быть,

прежде всего, необходимо построить новые места для купания.

Поэтому я от души приветствую новую водолечебницу в Йорданбаде близ Бибераха в Вюртемберге, которая устроена полностью по моей системе и будет открыт в начале 1889 года под руководством сестер милосердия и практикующего врача, который в течение последних двух лет приобрел столь совершенное знание и практику моей системы, что я полностью доверяю ему. Поэтому я рекомендую учреждение в Йорданбаде, как можно более сердечно.

Пусть оно умножится, как моя маленькая книга и вернет многим здоровье, кто болен и устал от жизни – вот желание моего сердца.

Вёрисхофен,
24 октября 1888 г.
Автор.

Предисловие к шестому изданию

К моему большому удивлению, пятый тираж книги в 6000 экземпляров было продан за 5 недель. Это успех, о котором я и не мечтал. Как я уже говорил много раз, как из уст в уста, так и в письмах, я всегда испытываю величайшее наслаждение из уст в уста и в письмах, я всегда испытываю величайшее удовольствие видеть то, что врачи берут на себя труд изучить мою систему лечения и я всегда готов объяснить им мою систему.

Но я должен возразить тем, кто, не получив глубоких знаний о ней, претендует на роль представителей моей системы. Если неправильное применение моих средств приводит к плохим последствиям, то это просто вина неправильного применения и невежества.

Поэтому я пользуюсь этой возможностью, чтобы еще раз порекомендовать водолечебницу в Йорданбаде вблизи Бибераха в Вюртемберге, которая будет открыта в мае следующего года под руководством практикующего врача доктора медицины Й. Штюльце, который приобрел солидные знания и опыт в моей системе и которому я полностью доверяю.

Я совершенно уверен, что такие врачи получат как свое собственное удовлетворение, а также благополучие своих пациентов от моей системы лечения.

Тогда начинай свое путешествие мое шеститысячное из-

дание и принеси всем несчастным страдальцам совет и помощь, а также добрые и наилучшие пожелания от их друга.

Вёрисхофен,
День Нового года 1889 года.
Автор.

Предисловие к седьмому изданию

Первое издании моего «водного лечения» я назвал сыном, которого я отправлял в широкий мир, за ним очень быстро последовали еще пять таких сыновей, и только сейчас уже седьмой готовится отправиться в путь с тем же намерением быть помощником в нужде для как можно большего числа людей. Поскольку дети, покинувшие свой дом, обычно вызывают родителям много беспокойства, так и эти издания моего широко известного широко известного лечения водой, опубликованные за столь короткое время. доставляют мне много хлопот, поскольку они лишают меня каждого свободного часа с раннего утра до поздней вечера.

Меня заваливают письмами, полными вопросов, каждый день приходит 30 или 40 писем с просьбой дать конкретные сведения о применения, хотя сама книга дает достаточные объяснения для большинства болезней, и для того, чтобы избежать вреда, нужно только быть осторожным и не использовать слишком много аппликаций одновременно. Эффект произведенный небольшими порциями воды, часто вызывает чудесный эффект. Большинство писем, адресованных мне и касающихся лечения водой, как правило, настолько подробны, что четвертая или шестая часть из них было бы достаточно. Кроме того, почерк иногда очень плохой и ни имя, ни место жительства дознавателя не написаны разборчиво.

Как бы мне ни хотелось удовлетворить каждого больного, мне стало совершенно невозможно ответить на все запросы, содержащиеся в этих письмах. Именно поэтому я вынужден заявить, что я не могу обещать ответа ни одному человеку, пишущему мне о лечении водой, и я прошу их не расстраиваться по этому поводу. Затем я также разослал по миру седьмое издание тиражом 6000 экземпляров, с сердечным желанием, чтобы Божье благословение сопровождало их.

Вёрисхофен,
апрель, 1889.
Автор.

Предисловие к двенадцатому изданию

Уже одиннадцать изданий моего «лечения водой» были разосланы по миру в качестве советников и помощников при болезнях и различных неприятностях этой жизни, и это дает мне большое утешение, что страдающее человечество получает помощь от средства, которое можно найти повсюду – от воды. Больше всего меня утешает то, что возведение новых больниц в разных странах, чтобы избавить от долгих поездок страдальцев, которые хотят использовать лечение водой. Лечебница в Йорданбаде близ Бибераха была открыта, большое количество пациентов обратилось туда и это учреждение может похвастаться успешным лечением большого количества больных. Другая возможность представилась в Имменштадте, об этом учреждении также имеются только положительные только почетные отзывы и поэтому у нас есть хорошая перспектива, что в будущем оно будет продолжать развиваться все больше и больше.

Третье учреждение было открыто в Ульме. Там лечение было начато в меньшем объеме, чтобы хватило для окрестностей города.

В Розенхайме недавно по общей просьбе горожан по моей системе было открыто лечебное заведение и, как мне сооб-

щили, с хорошим успехом.

Доктор Бернхубер был со мной в Вёрисхофене в качестве врача для моих пациентов и обладает большим талантом в своей профессии. Он не только хороший врач, но и хороший оперирующий хирург. Он часто заявлял мне: «Применяя воду, болезни могут быть излечены в тех случаях, когда другие средства лечения бесполезны». Поэтому у меня есть основания надеяться, что это учреждение особенно станет источником благословения для многих.

Доктор Джордж Вольф открыл новое лечебное учреждение в Траунштайне. Доктор Вольф обладает спокойным, вдумчивым и благородным характером. Он изучал и практиковал всю мою систему лечения в Вёрисхофене в течение долгого времени, и я могу с уверенностью рекомендовать этого врача всем пациентам, которые хотят использовать Моё лечение водой.

Таким образом, мои многочисленные друзья и гости вблизи и издалека, особенно в Австрии, имеют благоприятную возможность испытать на себе благотворное воздействие моего водолечения под его руководством, ибо именно пациенты из Австрии и Венгрии, так далеко отсюда, с большим удовольствием посетили мою купальню, а после возвращения в Россию рассказали о моей системе, с благодарностью вспоминая результаты, достигнутые с ее помощью.

Для меня – это утешение – давать свидетельства растущего числа врачей, благосклонно относящихся к моей системе.

С помощью этих средств вся система лечения постепенно перейдет к профессионалам и это будет моим величайшим утешением. Выходи и в двенадцатое издание, не без благословения Небес, и продолжай дело одиннадцати братьев твоих, ищи больных и приноси им помощь. А для здоровых же будь средством против от болезней.

Вёрисхофен,
3 декабря 1889 г.
Автор

Предисловие к 27 изданию

Кроме указанных в моим последнем врачей, изучивших практически мой метод лечения, я должен упомянуть о докторе Бергмане и докторе Такке, врачах в Вёринсхофене, которые стараются теперь разделить со мной все трудности моего дела. Из новых заведении, основанных по моим принципам, следует упомянуть о холодной водолечебнице в Верхней Австрии, Шордпнг. Она находится под ведением моего ученика Отто

Эбенгехта, и я охотно рекомендую это заведение всякому. Второе заведение в Австрии открыто недавно в Южном Тироле доктором Отто фон Бугенбергом. И я рекомендую эту лечебницу, руководимую одним из моих лучших учеников, В январе 1891 года доктор Венделнн Лёзер открыл водолечебницу по моему методу в Файтсхёххайме возле Вюрцбурга. Доктор Лёзер – это здравомыслящий врач и принесёт не мало пользы своим больным, сделает честь своему предприятию.

Вёрисхофен,
26 февраля 1891 года.
Автор.

Предисловие к тридцать третьему изданию

Я священник и, следовательно, обязан работать для спасения душ. Как бы я был счастлив, если бы на мои плечи легло такое тяжелое бремя! Но сострадание к беспомощным больным побудило меня выступить и в роли врача, и это сострадание до сих пор побуждает меня нести двойное бремя и подражать милосердному самарянину, облегчающему страдания ближних. Самарянину, облегчая страдания моих ближних словом и делом. Я надеюсь, что эта работа милосердия поможет мне обрести милость, согласно словам Священного Писания.

Уже вышло 33 издания на немецком языке книги «Моё лечение водой», которой многие больные обязаны восстановлению своего здоровья, так сказать, новой жизни, Я далеко не высокого мнения о своей книге, но многочисленные издания, перевод на несколько иностранных языков, многочисленные успешные исцеления и бесчисленные благодарственные письма, приходящие ко мне каждый день, свидетельствуют о ценности ее содержания. Это утешает меня и в то же время поощрение к тому, чтобы мой простой метод лечения болезней становился все более известным.

Когда я начал писать эту работу, моим единственным мо-

тивом была любовь к моему Создателю и благополучие моих ближних. Пусть Бог расценит это издание так же как акт благотворительности, на совершение которого я горячо прошу Его благословения.

Вёрисхофен,
14 августа, 1891 года.
Автор.

Предисловие к пятидесятому изданию

Проезжал ли незнакомец через Вёрисхофен шесть лет назад, считая на ходу номера домов. он, возможно, сказал бы себе: «Это не такое уж плохое место, здесь много зданий». А теперь в 1894 году, проходя снова через тот же Вёрисхофен и считая старые дома в том виде, в каком они стояли, когда он видел их в последний раз, и новые, которые появились с тех пор, он мог бы воскликнуть с полным изумлением: «Ну как же так получилось, что как получилось, что новых домов стало почти больше, чем старых? Что могло так сильно повлиять на этих людей, чтобы заставить их строить так много?». На это он не смог найти лучшего ответа, чем следующий: «Пастор Кнейпп написал книгу под названием «*Моё лечение водой*» и разослал ее по миру, как отец посылает своего сына.

Эта книга научила и просветила молодых и старых, богатых и бедных, высоких и низких, как они должны использовать воду и как они могут с помощью ее различных применений излечиться от болезней и избавиться от многих бед, или, по крайней мере, получить облегчение. Из-за этой книги из года в год в Вёрисхофен прибывало все большее число больных, так что, наконец, имеющихся домов стало недоста-

точно для их размещения и «именно по этой причине было построено так много домов было построено».

Книга «*Моё лечение водой*» дожила до своего пятидесятого издания и хотела бы отпраздновать свой юбилей и взывать к людям, особенно к больным: «Учитесь познавать воду, ее применение и ее воздействие и это принесет вам помощь там, где помощь возможна!»

Что касается меня, то я могу только радоваться и от всего сердца желать, чтобы в грядущие времена все больные могли найти это облегчение и помощь. Я особенно желаю, чтобы практикующие врачи поспешили правильно использовать воду, этот дар Творца, и обеспечить этому пасынку место в своих домах и среди своих запасов лекарств.

Пятидесятому изданию я даю задание: Заботьтесь о больных, чтобы они могли вылечиться! Будьте хорошим другом здоровым, чтобы они не болели! И я как священник, ежедневно приношу Святую Жертву, так же должны поступать все те, кто приезжает в Вёрисхофен, вместе с теми, кто занимается лечением дома, будут приобщены к Святому жертвоприношению, чтобы они могли получить благословение Небес для своего выздоровления.

Вёрисхофен,
день Рождества Христова, 1894 г.
Автор.

Предисловие к шестидесятому изданию

В одной честной семье был хорошо воспитанный сын, на которого все возлагали прекрасный надежды, так как он имел все необходимый качества, чтобы устроить свою жизнь счастливо и спокойно. Однажды этот сын стал просить своего отца, чтобы тот позволил ему совершить продолжительное путешествие вокруг света, при этом он обещал вернуться назад через девять лет и рассказать ему все, что он пережил, а затем уже он останется дома и будет стараться устроить так, чтобы действительно остаться навсегда добрым и верным сыном.

Добрые родители сначала не хотели отпускать сына от себя: они боялись, чтобы с ним не приключилось чего-либо дурного, чтобы он не попал в общество дурных людей, которые могли бы погубить его.

Наконец, сын добился от них позволения и уехал путешествовать, заручившись предварительно благословением своих родителей и обещал им строго помнить все их просьбы. Все время он свято выполнял данный родителями обещания, был осторожен и старался делать только хорошее. Спустя девять лет он снова вернулся домой, оставшись такими

же честными и хорошими сыном, какими он был до путешествия. И всякому, кто бы не встречался с ними, было приятно выслушать от него рассказ об его приключениях.

Эта притча очень подходить к истории моей книги, которую я выпустил девять лет тому назад с горячими и искренними пожеланием, чтобы люди нашли в ней облегчение и помощь для своих страданий и чтобы она научила их, как охранять свое здоровье, дабы они могли дожить до глубокой старости. Горячий прием, встретивший выходи моего сочинения, поистине редкое явление, потому что вряд ли найдется еще другая книга, которая разошлась бы так быстро в количестве пятидесяти девяти изданий и потребовала бы еще шестидесятого издания. Не менее удивительными покажется и то, как значительно переменился в последнее время Вёрисхофен, кто видел эту деревушку несколько лет тому назад, теперь наверно не узнали бы ее. По мере того, как моя книга расходилась по всем странами, ко мне стали прибывать со всего света больные и я принужден был, волей-неволей, выстроить громадную водолечебницу для того, чтобы все ищущие облегчения от своих недугов, могли найти у меня помощь. И поскольку я сам раньше не думал о такой лечебнице, постольку же и жители Вёрисхофена теперь долгое время высказывались против постройки его. Лишь благодаря тем добрыми отношениям, который существуют между мною и моими прихожанами, мне удалось, наконец, привести в исполнение это намерение.

Спустя девять лет сын вернулся в отчий дом и рассказал свои приключения. Точно также и книга «Моё лечение водой» сумела бы кое-что рассказать о себе. В огромном большинстве случаев ее встречали весьма радушно, хотя некоторые, без сомнения, не совсем охотно. С этой книгой произошло то, что всегда случается с новым методом лечения: достоинств ее не сумели некоторые оценить, а кто не оценил, тот и пренебрег ими. Так. разумеется, случилось и с книгой «Моё лечение водой» и ее автором.

Теперь я выпускаю в свет шестидесятое издание этой книги. Пусть Всевышний руководить ею и ниспошлет ей свое благословение! Что касается меня, то все мои помыслы устремляются за моей книгой во все страны и я не забываю молить Творца, дабы Он ниспослал свою помощь и благословение всем страждущим.

Вёрисхофен,
15 марта 1897 года
Автор.



Предисловие переводчика на английский язык



Редко какая книга прокладывала себе путь через Европу и всему цивилизованному миру за столь… достоверно короткое время, как этак небольшой том, перевод которого перед вами.

Автор в кратком и простом очерке о своей жизни сразу же расположил к себе читателя. От скромного места его рождения мы следуем за ним через труды его ранней жизни: вместе с ним мы испытываем чувство благодарности к доброму другу, под гостеприимным кровом которого бедный путник нашел не только кров, но и долгожданного учителя. Затем мы сопровождаем его в течение всего периода учебы в колледже и становимся свидетелями его неутомимости студенческие годы и становимся свидетелями его неутомимого рвения в но, увы, когда мы собираемся поздравить его с благополучным окончанием учебы, мы вдруг с огорчением узнаем о его слабеющем здоровье. Конечно, недальновидность человече-

ского понимания в отношении планов Божественного Провидения не может быть более тяжким испытанием, чем это было в случае с бедным студентом, но так должно было случиться, чтобы его жизнь стала прекрасной иллюстрацией к словам апостола: «любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу». (Послание к Римлянам 8 стих 28).

Нигде не найдя помощи и не имея ни физических и душевных сил, чтобы осуществить задуманное, юноша остался коротать время в королевской библиотеке. Здесь однажды его любопытство привлекла старая маленькая книга привлекла его любопытство, он открыл ее, в ней говорилось о лечении водой. Этот момент должен был стать поворотным в его жизни. Содержание маленького невзрачного томика должно было стать грубым наброском плана, который, будучи завершенным, стал благословением для многих его собратьев, которые, страдающих от более или менее тяжелых болезней, были вернулись к полному обладанию телесным здоровьем и душевной бодрости, ибо как только автор в этот ранний период своей жизни испытал на себе благотворное влияние воды, его благородному сердцу показалось естественным сделать как можно больше людей причастными к тому благу, которым он тогда наслаждался в смысле ненарушенного здоровья.

Поскольку его усилия в этом отношении имели своей единственной целью славу Божья и благо бедных больных,

так как он не искал ни почестей, ни какой-либо другой земной награды, он был хорошо вооружен против искушения отказаться от работы, которая, кроме того, что значительно увеличивала к тем усилиям, которые налагала на него его священная должность, он заслужил много противоречий и неблагодарности.

В течение многих лет он продолжал заниматься лечением человеческих тел, не пренебрегая ни малейшим своими обязанностями по отношению к бессмертным душам, прежде чем он уступил мольбам тысяч людей, которые убеждали его записать результаты своего изучения и опыта лечения водой и сделать их таким образом полезными также тем, кто не смог воспользоваться его устными советами.

Его книга принесла ему то, к чему он не стремился и чего не желал. ни цели, ни желания: его имя, всегда произносимое с любовью и почитанием в ограниченной сфере его деятельности в качестве приходского священника, с тех пор приобрело более чем европейскую известность. Глаза всего цивилизованного мира с восхищением смотрят на престарелого пастора скромной баварской деревни и, привлеченные мудростью его мудрость его советов и доброта его сердца, множество инвалидов ежедневно собираются вокруг него за помощью и совета. Я сам имел завидную удачу прожить в течение почти двух лет в самых доверительных отношениях с этим почтенным человеком.

Взгляд его глаз, такой проницательный и в то же время

полный сострадания, непритязательность и простота манер, проявлявшиеся в его личном общении со всеми классами людей, благородный нрав его сердца, бескорыстие во всех его бескорыстие во всех его попытках на благо других, действуют как множество чар. восхищая и очаровывая каждого, кто приближается к нему к нему. Богатые и бедные, принцы и нищие, всех встречает один и тот же добрый взгляд, одно и то же любящее сердце. Бесхитростный, я бы даже сказал, деревенский стиль, характерный для его устных советов, является особенностью книги «Моё лечение водой». Я счел бы недостатком сыновней почтительности и привязанности к моему отцовскому другу и господину, если бы в лучевом переводе отступил от его принципа простоты, превратив его слова в изящные периоды.

Более того, автор явно желал, чтобы переводы его книги были полными, правильными и, насколько это возможно, буквальными. Он написал книгу «Моё лечение водой» главным образом для низших классов, для бедных деревенских людей, у которых нет ни средств, ни удобства прибегать к медицинской помощи при своих недугах, и это обстоятельство особенно заставляло его опасаться, что что неточность в переводе может иметь фатальные последствия. Поскольку уже был отредактирован другой английский перевод, который не может претендовать на то, чтобы быть ни на правильность, ни на полноту, я сам счел особенно целесообразным сделать буквальный перевод 33-го немецкого издания, которое со-

всем недавно было тщательно пересмотрено автором. Этот перевод имеет дополнительное преимущество многочисленные иллюстрации, изображающие лекарственные травы и их основные части, которые, кроме того, что дадут знания о растениях, облегчат работу знания о растениях, облегчат работу сборщика. То соображение, что мастер, имея в своем распоряжении все средства для большей элегантности в его распоряжении, выбрал тем не менее, простоту, чтобы быть выдающейся чертой его стиля, и тот факт, что, несмотря на это, двести Несмотря на это, было издано двести тысяч экземпляров его книги, было подтвердил меня в моем решении, рискуя сделать еще большее насилие над английским языком чем это сделал автор по отношению к своему родному языку. Вот те основания, на которых я основываю надежду на то, что мои читатели благосклонно отнесутся к моей работе.

Я буду считать это самой желанной компенсацией за мои труды, если она принесет реальную и длительную пользу всем, кто захочет последовать его советам. Если они христиане, то почтенная личность автора укрепит их доверие к его советам, если они не христиане, они могут помнить, что его сердце бьется тепло для всех и что, написав книгу «Моё лечение водой» он желал принести пользу всем без исключения.

За любыми разъяснениями или подробностями, касающимися содержания этой книги, обращайтесь к редактору.

Ст. Д.

Введение



Лист на дереве не похож абсолютно или полностью на другой, и тем более не похожа одна человеческая судьба на другую. Если бы каждый мог написать свою жизнь до того, как умрет, то было бы столько же различных портретов их жизни, сколько и самих людей. Пути, которые пересекаются в вашей жизни, запутанны – иногда как неразрывный клубок, в котором нити лежат беспорядочно друг на друге без плана или цели. Часто так кажется, но на самом деле это не так. Свет веры бросает свой освещающий луч в смутную тьму и показывает, как все извилистые пути служат мудрым целям и ведут к цели, задуманной и поставленной изначально премудрым Творцом. Чудесны пути провидения.

Когда я оглядываюсь с высокой сторожевой башни старости на пройденные годы и вижу извилины своего пути, я об-

наруживаю, что порой мне кажется, будто он вьется по краю пропасти, Но в конце концов, вопреки всем надеждам, они ведут к солнечным вершинам призвания, и у меня есть все основания восхвалять любящее и мудрое правление Провидения, тем более, что пути, которые, по мнению людей, были злы и вели к смерти, указали мне и бесчисленному множеству других новый источник жизни.

Мне было больше 21 года, когда я вышел из дома с путевой книжкой в кармане. В книжке я было записано, что я являюсь подмастерье ткача. Но с самого детства на страницах моего сердца это было написано по-другому. С невыразимой болью и тоской по осуществлению своего идеала я ждал этого прощания долгие годы.

Я хотел стать священником. Итак, я не пошёл дальше грести на челноке, как кто-то надеялся и желал, а спешил с места на место и искал кого-нибудь, кто мог бы помочь мне в учёбе. Затем ныне увековеченный прелат Маттиас Меркле (†1881), бывший тогда капелланом в Грёненбахе, взял меня под свое крыло, давал мне частные уроки в течение двух лет и готовил меня с таким неутомимым рвением, что я смог поступить в гимназию всего через два года. Работа была нелегкой и, судя по всему, бесполезной. После пяти лет экстремальных лишений и напряжения я был сломлен физически и морально. Однажды мой отец забрал меня из города, и слова хозяина гостиницы, у которого мы остановились, до сих пор звучат у меня в ушах. «Вебер, – сказал он, – это последний

раз, когда ты берешь студента». Хозяин гостиницы был не единственным, кто говорил подобным образом, Другие разделяли ту же точку зрения.

Известный в то время военный врач считался великим филантропом и щедрым помощником бедных больных людей. В предпоследний год моей учебы в старшей школе он навещал меня 90 раз, а в последний год, наверное, более 100 раз. Он бы с радостью мне помог. Но его прогрессирующая болезнь взяла верх над его медицинскими познаниями и его жертвенной благотворительностью. Я сам давно уже потерял всякую надежду и встречал свой конец с молчаливым смирением.

Мне нравилось просматривать книги для развлечения и отвлечения внимания. Шанс – я использую этот распространенный, но неопределенный термин. я. бессмысленное слово, потому что совпадений не бывает – мне в руки попала неприметная маленькая книжечка. Я открыл его, речь шла о гидротерапии. Я листал взад и вперед. Там было написано что-то невероятное. В конце концов, у меня в голове промелькнула мысль: ты найдешь свое государство! Я продолжил листать.

Точно, это совпало, это было точно, это было почти точь-в-точь. Какая радость, какое утешение! Новые надежды оживили увядшее тело и еще более увядший дух. Сначала эта маленькая книжечка стала для меня соломинкой, за которую я уцепилась. Через некоторое время это был посох, на кото-

рый опирался больной. Сегодня я считаю его спасательной шлюпкой, которую милосердное провидение послало мне в нужное время, в час моей величайшей нужды.

Книга, в которой рассказывается о целебной силе пресной воды, была написана врачом, а сами методы лечения в большинстве своем очень суровые и жесткие. Я попробовал квартал, полгода. Я не почувствовал никаких существенных улучшений, но и никаких недостатков не ощутил. Это придало смелости. Наступила зима 1849 года. Я снова был в Диллингене. Два-три раза в неделю я искал уединенное место и несколько минут купался в Дунае. Я быстро поспешил в купальню и еще быстрее побрел домой, в теплую комнату. Это холодное упражнение никогда не приносило вреда, и, по моему мнению, не приносило особой пользы.

В 1850 году я приехал в Георгианум в Мюнхене. Там я нашел бедного студента, который был в гораздо худшем положении, чем я. Больничный врач отказался выдать ему справку о состоянии здоровья, чтобы он мог получить титул столовый, необходимый для рукоположения, поскольку, как гласит вердикт, ему осталось жить недолго. Теперь у меня появился замечательный коллега. Я посвятил его в тайны моей маленькой книги, и мы оба попробовали и потренировались в соревновании. Друг получил от врача желаемую справку в короткие сроки и жив до сих пор. Я сам становился все сильнее и сильнее, стал священником и живу при Святом Престоле более 38 лет. Мои друзья льстят мне и говорят, что даже

сегодня, когда мне уже 70 лет, они восхищаются силой моего голоса и поражаются моей физической силе. Вода оставалась моим верным другом. Кто может винить меня за то, что я сохранил с ним верную дружбу?

Тот, кто сам испытал трудности и несчастья, умеет ценить трудности и несчастья ближнего своего.

Не все больные люди одинаково несчастны. Тот, кто имеет средства и способы исцелиться, может легко смириться с кратковременным периодом страданий. За первые несколько лет я сам отверг сотни и тысячи таких больных людей и добился того, чтобы их отвергли. Бедняк, который больше всего нуждается в нашем сострадании, – это тот, кто, будучи бедным и заброшенным, брошен врачами и покинут лекарствами и средствами. Среди моих друзей много таких людей, ибо я никогда не отказывал таким бедным и совершенно обнищавшим людям, которые уже нигде не могли получить помощи. Мне казалось, и до сих пор кажется, жестоким, беспринципным и неблагодарным закрывать дверь перед такими брошенными людьми, отказывать им в тех источниках помощи, которые принесли мне исцеление и спасение в трудную минуту.

Большое количество страдальцев, еще большее разнообразие их страданий побуждали воду для обогащения опыта и совершенствования метода гидротерапии.

Я искренне благодарен моему первому водному путеводителю, известной книжечке, за ее вводные инструкции. Но

вскоре я понял, что некоторые приложения слишком суровы, слишком сильные и пугающие для человеческой натуры. Лечение водой часто называли «лечением лошадьми», и даже сегодня многие люди, оскорбляющие то, чего они вообще не знают или знают не до конца, любят называть все, что имеет привкус воды, обманом, неудачным лечением и т. д. Я рад признать, что некоторые приложения и упражнения еще примитивного, т. е. час Недавно разработанный и все еще не разработанный метод лечения водой больше подходил для лошади с сильными мышцами и крепкими костями, чем для человеческого скелета, покрытого мягкой плотью и пронизанного тонкими нервами.

В биографии знаменитого патера С. Дж. Равиньяна есть следующий отрывок: «Его болезнь, боль в горле, обострилась от напряжения (патер был известным проповедником, служившим с апостольским рвением в Париже, Лондоне и многих других крупных городах) и вскоре стала хронической. Его трахея была всего лишь раной, голос оставался угасшим, а его орган как будто истощенным. Целых два года (1846–1848) прошли в бездействии и страданиях. Лечение в разных местах и последовавшие за этим изменения климата на юге не дали никаких результатов. В июне 1848 года отец Равиньян остановился у доктора КР… в его загородном доме в долине около Б… Однажды утром после мессы, в час, когда обычно собирались все обитатели дома, доктор с тревогой объявил собравшимся, что отец Равиньян чувствует

себя хуже и не придет на завтрак. С этими словами он снова исчез… подошел к больному и сказал ему: «Встань и следуй за мной!» «Но куда вы меня везете?» ответил последний. «Я хочу бросить тебя в воду!» «В воду?» сказал Равиньян: «С лихорадкой, с кашлем!» Но это неважно, я в твоих руках и должен тебе подчиняться. Это была так называемая «холодная ванна» – жестокое, но эффективное средство, как говорит биограф. Успех был очевиден. Уже в обеденное время доктор торжественно доставил своего пациента в добром здравии, и[стр. 5] Утром он все еще был нем, а вечером рассказал историю своего исцеления».

Я бы назвал это несколько радикальным методом лечения, который, несмотря на его успех, я бы не стал повторять сам и не рекомендовал бы для повторения.

Здесь я должен сказать, что я не одобряю все процедуры, которые обычно используются в наших существующих водолечебницах, иногда я даже резко их не одобряю. Мне они кажутся слишком сильными и – простите за выражение – слишком однобокими. Слишком многое свалено в одну кучу, и, по моему мнению, слишком мало различий проводится между разными пациентами, их большей или меньшей слабостью, более или менее глубокой болезнью, более или менее выраженным опустошением и последствиями и т. д. Именно в этом, в многообразии всех применений и в различных способах применения одного и того же применения, которые полностью подходят для каждого отдельного пациен-

та, мастер будет и должен проявить себя. Ко мне приходили пациенты из разных санаториев и горько жаловались: «Это невыносимо, меня буквально выбросило». Так быть не должно и не должно. Однажды ко мне пришел здоровый мужчина и сказал, что получил травму во время утреннего умывания. «Как вы это сделали?» Я спросил. «Я четверть часа держал голову под трубой колодца, – был ответ, – из которой хлынула ледяная вода». Было бы чудом, если бы такой безрассудный человек не погубил себя окончательно! Мы высмеиваем и смеемся над такой глупой, неразумной процедурой. И все же, сколько людей, которые, как можно было бы предположить, умеют разумно пользоваться водой, поступили столь же глупо, а по моему мнению, даже еще глупее, и таким образом навсегда отпугнули своих пациентов от воды! Многочисленные примеры могут служить убедительным доказательством моего утверждения.

Я предостерегаю от слишком интенсивного или слишком частого использования воды. Обычная польза лечебного элемента оборачивается вредом, надежда пациента – страхом и ужасом.

В течение 30 лет я исследовал и пробовал каждый вариант применения на самом себе. Трижды – признаюсь в этом открыто – я оказывался вынужденным менять свое отношение к воде, ослаблять некоторые требования и условия применения от строгости к мягкости. Согласно моему нынешнему убеждению, которое устоялось более 17 лет назад и

было подтверждено бесчисленными исцелениями, наиболее полезным и надежным результатом использования воды обладает тот человек, который знает, как использовать ее наиболее простым, легким и невинным способом.

Первая часть этой книги, посвященная применению воды, и третья часть, посвященная отдельным заболеваниям, описывают способы, в которых я использую воду в качестве лечебного средства.

Во второй части (читайте специальное введение) я собрал для сельских жителей некоторые средства для домашней аптечки, которые, как и сами водные процедуры, преследуют одну из трех целей в организме: растворение, выведение или укрепление.

Каждому незнакомцу, который обращается ко мне за помощью, я сначала задаю несколько вопросов, чтобы не действовать поспешно и не навредить себе.

В этой книге также даны краткие ответы на следующие вопросы:

1). Что такое болезнь и из какого общего источника проистекают все болезни?

Человеческое тело – одно из самых чудесных творений Божьего. Каждое маленькое звено соответствует следующему, каждое строго выверенное звено – гармоничному целому, связанному в удивительное единство. Еще более странным является взаимодействие органов и их внутренняя деятельность. Даже самый неверующий врач и естествоиспыта-

тель, даже если он еще не «нашел душу с помощью ланцета и сектантского ножа», не может отказать в самом справедливом и высоком восхищении неподражаемому человеку. Весь внутренний и внешний человек играет только одну мелодию: Все во мне и вокруг меня хвалит имя Господа! – Эта гармония и этот порядок, называемые здоровьем, разрушаются самыми разнообразными нарушениями, самыми разнообразными вмешательствами, которые называются «болезнями». Внутренние болезни, недуги и недуги внешнего тела являются частью ежедневного хлеба, который большинству людей приходится жевать волей или неволей.

Все эти болезни, как бы они ни назывались, моему личному мнению, имеют свое основание, своею причину, свой корень, свое начало в нарушениях крови, вызванных или ее ненормальной циркуляцией, или же испорченным составом, плохими жидкостями, которые там не должны быть. Подобно хорошо организованным ирригационным системам, сеть вен с ее красной жизненной кровью пронизывает все тело, питая и оплодотворяя все, каждую часть, каждый орган тела по-своему полезным образом. В мере заключается порядок. Любое превышение или недостаток скорости кровообращения, любое вторжение инородных элементов нарушает мир и гармонию, вызывает разлад и заменяет здоровье болезнью.

2). Как происходит исцеление?

Опытный охотник может узнать дичь по следам на снегу.

Он идет по следам, когда хочет охотиться на оленя, серну или лису. Компетентный врач быстро определяет, где находится болезнь, откуда она берёт начало и насколько широко она распространилась. Симптомы указывают ему на болезнь, которая подсказывает ему, какие средства лечения выбрать. Некоторые могут сказать, что эта процедура, этот процесс чрезвычайно прост. Иногда да, иногда нет. Если кто-то приходит ко мне с замерзшими ушами, я знаю, что это из-за холода, Если кто-то сидит у жернова и вдруг громко закричит, потому что у него раздавлены пальцы, я не буду спрашивать его, в чем проблема. Не все так просто с обычными головными болями или даже с желудочными, нервными, сердечными и другими недугами, которые не только имеют множественные, даже множественные причины, но и очень часто могут быть результатом заболеваний соседних органов, которые плохо влияют на желудок, сердце, почки и т. д. и оказывают на них губительное воздействие. Соломинка останавливает маятник самых больших часов. Самая незначительная вещь может вызвать тревогу в сердце. Искусство заключается в том, чтобы сразу найти эту мелочь. Это расследование часто может быть очень сложным, чрезвычайно запутанным, и не исключены самые разные обманы. Примеры этого вы найдете в третьей части этой книги.

Когда я ударяю по стволу молодого дуба ногой или топором, ствол трясется, каждая ветка дрожит, и каждый листок шевелится. Как же я ошибаюсь, хотел я сделать вывод:

лист трясется, на него, должно быть, напали, его коснулся какой-то предмет! Нет, поскольку ствол дрожит, то ветка и лист также дрожат как часть и частица ствола. [стр. 8]Нервы – это такие ветви на дереве тела. «У него нервное расстройство, у него поражены нервы». Что это значит? Нет, поражен и ослаблен весь организм. К сожалению, именно поэтому у нас расшатались нервы.

Осторожно ножницами разрежьте нить паутины, идущую от центра к периферии (к самому внешнему кругу)! Вся сеть собирается воедино, квадраты и треугольники, сплетенные с удивительной точностью, словно измеренные циркулем, внезапно образуют самые неправильные, беспорядочные фигуры. Как глупо, хотел я рассудить: это запутанная вещь, паук, должно быть, забылся и на этот раз допустил серьезные ошибки, сплетая свой шелковый домик. Снова затяните ниточку, и прежний чудесный порядок мгновенно восстановится! Искать и находить эту единственную крошечную нить – вот в чем искусство. Любой, кто вместо этого будет бродить по сети, полностью ее уничтожит. Я оставляю применение этого метода каждому человеку и завершу лишь фактическим ответом на наш вопрос: насколько простым, незамысловатым и легким, я бы сказал, исключающим почти всякий обман и ошибку, является исцеление, когда я знаю, что всякая болезнь коренится в нарушениях крови! Работа по исцелению может иметь только двойную задачу: либо я должен вернуть нарушенную циркуляцию крови к ее правильному и

нормальному течению, либо я должен попытаться удалить из крови плохие жидкости и вещества (болезнетворные вещества), которые нарушают правильный состав крови и портят здоровую кровь.

Никакой дальнейшей работы, кроме укрепления ослабленного организма, не требуется.

3). Каким образом вода исцеляет?

Вода быстро смывает чернильное пятно с руки и очищает кровоточащую рану. Если после тяжелого рабочего дня летом смыть со лба запекшуюся потовую корку свежей водой, то вы снова оживете: вода освежает, укрепляет и приносит пользу. Мать замечает чешуйки и корочки на голове своего малыша. Для растворения примесей требуется теплая вода или даже щелочь. Растворение, удаление (вымывание), укрепление – этих трех свойств воды нам достаточно, и мы делаем утверждение:

Вода, особенно наша водолечебная, лечит все излечимые болезни, Поскольку их различные водные применения направлены на устранение корней болезни, они способны:

а. растворить патогенные вещества в крови, *б.* разделить распущенные активы, *в.* восстановить нормальное кровообращение очищенной крови, *г.* наконец, укрепить ослабленный организм, т. е. для укрепления для новой деятельности.

4). Откуда берется чувствительность нынешнего поколения, откуда необыкновенно быстрая восприимчивость ко

всякого рода болезням, некоторые из которых ранее даже не были известны по названию?

Я уверен, что многие хотели бы задать мне этот вопрос. Тем не менее, мне кажется, что это имеет особое значение, и я не колеблясь скажу, что эти великие беды возникают главным образом из-за отсутствия закалки. Изнеженность современных людей достигла высокого уровня. Слабые и немощные, анемичные и нервные, страдающие сердечными и желудочными заболеваниями составляют почти правило, сильные и совершенно здоровые – исключение. Любое изменение погоды ощущается очень чутко, смена времен года никогда не обходится без простуд и катаров, даже слишком быстрый вход в теплое помещение с холодной улицы не остается безнаказанным и т. д. и т. п. Совсем по-другому было 50 или 60 лет назад, К чему мы придем, если, как всеобще сетуют благоразумные, человеческая сила и человеческая жизнь угасают так быстро, так поразительно быстро, если увядание начинается еще до того, как начинается активная жизнь? Пора нам, наконец, образумиться.

Небольшой вклад в излечение (исцеление) таких экстренных ситуаций могут внести те немногие не вызывающие чувства вины и безопасные средства, которые я добавляю к водным процедурам для закаливания кожи, всего тела и отдельных его частей. Очень много лиц разных сословии уже пользовались этими средствами, сначала с недоверчивой улыбкой на лице, а впоследствии с одобрением. «Долж-

но жить» (Vivant sequentes!)

Не менее важными, чем главы о закаливании, являются главы о питании, одежде и проветривание. Но об этом в может быть, в другой раз. Я знаю, что мои особые взгляды встретят сильное сопротивление. Тем не менее я крепко держусь их, потому что они созрели только благодаря моему многолетнему опыту. Это не грибы, выросшие в мозгу за одну ночь. Это благородные плоды, жесткие и горькие для многих укоренившихся предрассудков, но вкусные для здорового интеллектуального желудка.

Я хотел бы только отметить, что мое главное правило в отношении питания: сухая, простая, сытная, домашняя пища, не искусственная и не испорченная острыми специями, и чистейший напиток, который Господь дает каждой весной, и то и другое, употребляемое умеренно, является наилучшим и наиболее полезным для человеческого организма. (Я не пуританин и с удовольствием позволяю себе бокал вина или пива, но не придаю этому того значения, которое принято считать общепринятым. С медицинской точки зрения, например, после болезни, эти напитки иногда могут играть определенную роль, однако в здоровом состоянии я большее значение придаю фруктам.)

В одежде я следую принципу моих предков: самотканый, самодельный – вот лучший национальный костюм. Прежде всего, я против разительного неравенства, вернее неравномерного распределения одежды, особенно зимой, – это боль-

шой вред для здоровья. На голове меховая шапка, на шее крепкий шейный платок, поверх него метровый шерстяной галстук, на плечах носят сложенное втрое-вчетверо одеяло, а при выходе на улицу – плащ или даже меховой воротник, только ноги, бедные, заброшенные ноги прикрыты, как летом, носками или чулками, туфлями или ботинками. Что следует из этой необоснованной партийности? Верхняя повязка и нитка втягивают, как насос, воду, кровь и тепло в верхний этаж, нижние части тела становятся анемичными и холодными, головные боли, застойные явления, расширение вен головы, таким образом решаются сотни недугов и проблем. Кроме того, я против шерстяной одежды, которая непосредственно соприкасается с телом, и выступаю за одежду из сухого, прочного, надежного, неприхотливого льна или риса. Последнее – мой любимый способ очищения кожи, который никогда не смягчает ее, но всегда обеспечивает ей наилучшие махровые свойства. Многоветвистая, волосатая, жирная шерстяная ткань на голом теле (поскольку шерсть служит моим целям, гласит общее утверждение о применении воды) является для меня поглотителем соков и тепла, способствующим возникновению страха свирепой анемии нашего слабого, несчастного поколения. Последняя улучшенная версия режима использования шерсти не излечит эту анемию и не улучшит кровообращение. Молодежь может испытать это на себе и пережить этот режим.

Я перехожу к проветриванию. Мы отдаем предпочтение

рыбе из родниковой воды, особенно горной форели. Мы убираем речную рыбу и даем всем рыбу из болот и торфяников, имеющую отвратительный вкус. Здесь также ощущается болотистый и торфяной воздух. Любой, кто вдыхает его, наполняет свои легкие смрадом чумы. По словам известного врача, воздух, вдыхаемый в третий раз, оказывает отравляющее действие. Да, если бы люди понимали это и всегда поддерживали в своих гостиных и особенно в спальнях максимально чистый, свежий и насыщенный кислородом воздух, они были бы избавлены от множества неприятных ощущений и болезней. Чистый воздух портится в основном при дыхании. Мы прекрасно знаем, что 1–2 крупинки благовония, оставленные гореть на углях, могут наполнить целую комнату приятным запахом. Мы также знаем, что 15–20 затяжек сигарой или трубкой достаточно, чтобы наполнить большую комнату запахом табачного дыма. Самая маленькая, самая незначительная вещь часто бывает достаточной, чтобы испортить чистый воздух тем или иным образом, приятным или неприятным. Разве дыхание не похоже на этот дым?

Сколько вдохов мы делаем за минуту, за час, за день, за ночь!

Насколько же испорченным должен стать чистый воздух, если мы даже не видим дыма! А если не проветривать, т. е. я. Если дурная атмосфера, испорченная углекислотой (враждебным для жизни воздухом), не будет обновляться, какие гнилостные и разрушительные миазмы (зловония) хлынут в

легкие? Последствия теперь могут и должны быть ужасными и пагубными.

Так же, как дыхание и потоотделение, слишком много тепла, особенно в помещении, оказывает пагубное воздействие на чистый, здоровый воздух. Эти процессы также загрязняют воздух, а поскольку поглощают и убивает кислород – элемент, дающий воздуху жизнь, он становится непригодным для жизни и вредным для вдыхания. Достаточно 12–14 градусов тепла по Реомюру (примечание переводчика: 15–17,5 градусов тепла по Цельсию), *никогда не следует превышать 15 градусов тепла по Реомюру* (19 градусов тепла по Цельсию).

Следите за тем, чтобы все гостиные и спальни тщательно проветривались и чтобы это делалось ежедневно, последовательно и настойчиво, в порядке, не причиняющем никому неудобств и полезном для здоровья каждого. Особенно тщательно следует проветривать кровати. Обеспечьте тщательное проветривание всех жилых и спальных комнат и делайте это ежедневно, последовательно и настойчиво, в порядке, который не причиняет неудобств никому и полезен для здоровья каждого. Особое внимание уделяется проветриванию кроватей. Теперь я изложил все, что считал необходимым сказать по этим вопросам. Этого достаточно, чтобы дать представление о незнакомце, который стучится в вашу дверь, и независимо от того, примите ли вы его дружелюбно или отпустите без внимания, он готов и к тому, и к другому

и будет доволен любым из них.



Часть первая. Применение воды

Все воды… хвалят имя Господне.





Общие замечания

Различные виды применения воды (водные процедуры), используемые в моей лечебнице и описанные в этой первой части, делятся на следующие группы:

- Мокрые простыни. Wet sheets,
- Ванны. Baths,
- Паровые ванны. Vapour baths,
- Душевые ванны. Shower baths.
- Омовения. Ablutions,
- Мокрые повязки. Wet bandages.
- Питье воды. Drinking of water

Все подгруппы каждого приложения приведены в первой части. Название и значение странных объясняются в соответствующих местах. Все, что может показаться неясным, объяснено в своем месте.

В соответствии с природой всех болезней, которые они возникают из-за нарушения циркуляции крови, или из-за испорченных и неоднородных ингредиентов, смешанных с кровью, и в болезненных веществах, применение воды преследует тройную цель:

- Растворить болезнетворные вещества.
- Вывести растворенные вещества.
- Укрепить организм.

В целом можно сказать, что растворение происходит под

воздействием паров и горячих ванн из лекарственных трав. Выведение – водяными повязками и частично душевыми ваннами и мокрыми простынями. Укрепление – холодными ваннами, душевыми ваннами, частично омовениями и, наконец, всей системой закаливания.

Я не могу и не буду приводить здесь конкретные данные во избежание недоразумений.

Поскольку все болезни возникают из-за вышеперечисленных нарушений крови, очевидно, что в каждом случае болезни необходимо использовать все соответствующие средства, в большей или меньшей степени растворяющие, удаляющие и укрепляющие. Кроме того, лечить нужно не только больную часть, ногу, руку или голову, в зависимости от ситуации, но всегда все тело, через каждую часть которого течет плохая кровь: конечно, больная часть с предпочтением, остальное тело только в качестве товарища по несчастью.

Было бы пристрастно и неправильно действовать иначе в отношении этих двух важных моментов. Многие примеры из третьей части книги подтверждают мои слова.

Тот, кто для лечения пользуется водой так, как я это думаю и желаю, тот никогда не станет этого делать только потому, что это ему так в данную минуту нравится, он никогда не будет находить удовольствия в том, что может обливаться, париться и обворачиваться в мокрые простыни, сколько ему угодно. Для благоразумного человека это является средством к достижению известной цели. Его цель – это помочь

природе восстановить здоровье, снять цепи, наложенные болезнью, страданием. И как только лечащий достигнул этого, он уже больше ничего не делает. Это замечание весьма важно, но не менее важно и следующее.

Водолечение может повести к недоверию и дурной славе очень легко, если применять его неразумно, без меры, если приемы суровы, резки и круты. Лица, называющие себя специалистами в водолечении, своими бесконечными обертываниями, своими чуть ли не вызывающими кровь наружу испаринами запугивают только пациентов и приносят этим большой вред, с трудом только поправимый потом.

По-моему, это не значит пользоваться с лечебными целями, это просто, прошу извинить мне это выражение, позорить воду. Кто понимает действие воды и умеет применять ее в разнообразных видах, тот обладает таким целебным средством, подобного которому другого, пожалуй не найти. Ни одно средство не обладает таким разнообразным, так сказать, растяжимым действием, как вода. В природе она содержится, невидимая для нас, в воздухе и паре, из которого она собирается в капли и переходит в океаны, составляющие большую часть земного шара. Поэтому, всякий гидропат должен помнить, что применение воды, будь она в каплеобразном состоянии, или в виде жидкости, может достигать какой угодно степени, начиная от самой умеренной до самой высокой, что во всяком отдельном случае не пациент должен применяться к обертываниям, пару и т. д., а наобо-

рот, всякое применение должно быть сделано соответственно пациенту.

Выбирать соответственное лечение водой нужно уметь.

Лечащий врач должен прежде всего исследовать внимательно больного. Сначала следует обратить внимание на вторичные заболевания, которые вырастают на болезненной почве, как ядовитые грибки. Они обыкновенно дают указание на очаг болезни, на главное страдание. Затем спрашивают и смотрят, как далеко зашла болезнь, какие страдания вызывает она. Затем смотрят, стар ли пациент или молод, слаб он или силен, худ или плотен, малокровен ли, нервен ли и т. д. Все эти явления и многие другие создают в уме известную правильную картину болезни, и только уж после этого можно взяться за лечение водой, помня все-таки следующее основное положение: чем умереннее, чем осторожнее – тем лучше и действеннее результаты.

Здесь можно еще сделать следующее замечание относительно применения воды.

Всякое применение какого угодно средства не может принести вреда, если пользоваться им правильно и умеренно. Это же самое можно сказать и о холодной воде, будь то колодезная, ключевая, речная вода и т. д. Во всех тех случаях, где не назначается прямо теплая вода, под словом «вода» мы разумеем холодную воду. При этом я держусь следующего данного мне опытом, положения: чем холоднее, тем лучше. Зимою я советую здоровым примешивать еще холодный снег.

Но, тем не менее, я не неумолим. Начинающим только что водолечение, слабым, особенно молодым и старым лицам, удрученным годами, больным, боящимся холода, людям имеющим мало природного тепла: малокровным, наконец, нервным я позволяю в зимнее время пользоваться теплыми ваннами и душами (14–15 градусов Реомюра или 17,5–19 градусов Цельсия) для начала. Мух привлекает не соль и уксус, а мед.

Пользование теплой водой должно быть известной продолжительности при известной температуре, вообще должно в этих случаях придерживаться особенных правил. Температуру я принимаю по Реомюру и обозначаю буквой R.

Вкратце укажу еще, как должно держать себя до, во время и после применения холодной воды.

Никто не должен осмеливаться делать какие-либо холодные прикладывания, при ощущении холода, дрожи и т. д., если это не разрешено если это прямо не разрешено в рецепте, относящемся к его случаю. Прикладывать холод следует как можно быстрее, но без волнения и спешки, также при одевании и одевании и раздевании не следует задерживаться из-за медлительности при застегивании пуговиц, завязывании галстуков и т. д. Всю эту второстепенную работу можно делать, когда все тело правильно укрыто. На пример: холодная ванна, включая раздевание, купание и переодевание, не должна превышать 4–5 минут. Для этого нужно лишь немного практики. Если при аппликации указывается время «одна

минута», то имеется в виду как можно более короткое время. Если говорится о 2–3 минутах, то предполагается более длительное воздействие холода.

После холодного купанья не следует вытирать тело (за исключением головы и кистей рук, чтобы не замочить при одевании платья). На мокрое тело быстро надевают рубашку и остальное платье, делать это следует по возможности быстро, чтобы не дать высохнуть сразу мокрым местам. Этот способ кажется многим странным, потому что по их мнению, они целый день «будут мокрыми». Но прежде чем говорить, я посоветую им испробовать это. Они сейчас же почувствуют, почему хорошо и полезно не вытираться.

Вытираясь вы производите трение. Так как невозможно тереть повсюду с одинаковой силой, то поэтому на различных местах этим вызывается неодинаковая температура кожи, что для здоровых не имеет почти никакого значения, для больных же и слабых часто очень много значит. Не вытираясь, мы способствуем правильному, равномернейшему и быстрейшему распространению природного тепла. Внутреннее тепло тела пользуется находящеюся на наружных покровах водой, как материалом для образования наибольшего, интенсивнейшего тепла.

Строго предписываю я одевающимся делать после купанья, какого бы оно рода ни было, движение (все равно работая или гуляя) и до тех пор, пока все части тела не высохнут и не достигнут нормальной температуры. Сначала мож-

но скоро ходить, а когда станет уже тепло, несколько медленнее. Человек сам прекрасно чувствует, когда наступает нормальная температура тела, и тогда можно прекратить движение, ходьбу. Такие пациенты, которые быстро разгорячаются и легко потеют, должны с самого начала ходить медленно, но за то несколько дольше, и не должны разгоряченные и вспотевшие ни садиться ни входить в теплую комнату, потому что катар является тогда непременным следствием.

Как общее правило можно сказать, что минимальное время движения после купанья должно быть не больше четверти часа. Какого же рода эти движения (ходьба ли, или телесная работа и т. п.) это, как сказано выше, безразлично. Эти же правила остаются в силе для такого рода применений воды, при которых больные должны оставаться в постели, то есть при компрессах и оборачиваниях. Если кто-нибудь при пользовании ими засыпает, то пусть себе спокойно спит, его не нужно трогать, даже если пройдет установленное для этого время. Природа и сама в данном случае найдет возможность и способ разбудить его.

Если нужны простыни, то я рекомендую всегда пользоваться не тонкими полотняными, а возможно более грубыми плотными простынями. Если у бедняка найдется только старенький тик, пеньковый мешок, просто какая-нибудь мягкая «рвань», то и это годится. Вымыть тело можно одинаково хорошо грубой льняной или пеньковой простыней.

Вследствие известных оснований, указанных уже мною во

введении, я против ношения на голом теле шерстяного платья. Напротив того, шерсть служит мне превосходным покрывалом при холодных, как лед, обертываниях.

Так называемое натирание, производимое терками или щетками, не имеет приложения у меня. Первая цель этой процедуры – это согревание, я достигаю гораздо равномернее и правильнее тем, что не позволяю вытираться. Вторая цель – это открытие пор кожи, повышение кожной деятельности и т. д. я достигаю грубой за счет одевания полотняной рубахи, с тем еще преимуществом, что она действует не временно, как щетка, а днем и ночью, без всякой затраты на то сил и времени. Если я местами и говорю о сильном обмывании, то я подразумеваю под этим быстрое обмывание. Суть дела в том, чтобы сделаться мокрым, а не в трении.

Следует упомянуть еще об одном пункте. Применения воды вечером, перед сном, не годятся для большинства людей, потому что это их возбуждает и лишает их сна. Напротив, другие очень скоро засыпают после этого. Я не советую вообще делать это, впрочем, в данном случае, по-моему, каждый может поступать по своему усмотрению, на основании его опытности, тем более что ему же самому придется нести все последствия.

В первой части помещены указания относительно применения каждого отдельного вида водолечения, а в третьей части указано, как применять их к больным. Здесь же указано, какие виды, так сказать, самостоятельны, какие связаны с

другими, а также, когда следует быть особенно осторожным (пары).

Я завершаю эти общие замечания пожеланием, чтобы благодаря применению воды многие здоровые люди стали еще более здоровыми, а многие больные восстановят свое здоровье. Теперь я кратко расскажу о способах закаливания, а затем о применении воды в моей лечебнице.



Средства закаливания



В качестве средств закаливания мы называем:
1. Хождение босиком.
2. Хождение босиком по мокрой траве.
3. Хождение босиком по мокрым камням.
4. Хождение босиком по свежевыпавшему снегу.
5. Хождение босиком в холодной воде.
6. Холодные ванны для рук и ног.
7. Колено – душ (с верхним душем или без него).

* * *

1. Самым естественным и простым средством закалива-

ния является **ходьба босиком.**

В соответствии с различными условиями жизни и возрастом это можно делать самыми разнообразными способами.

Совсем маленькие дети, которые всецело находятся на попечении других, которые еще в пеленках, не должны никоим образом иметь какую бы то ни было обувь на ножках. Если бы все родители, особенно матери, держались этого правила. Родители с известными предрассудками пусть по крайней мере одевают на ножки маленьких, беспомощных деток такую обувь, Через которую свежий воздух мог бы достигать до кожи.

Дети, которые умеют сами ходить, сами помогают себе в таких случаях. Они, не обращая ни на что внимания, сбрасывают с себя тяжелые, стесняющие ноги ботинки и чулки и счастливы этим, особенно раннею весною, когда их выпускают на вольный воздух. Иной ребенок зашибает себе до крови при этом палец, но все-таки это не отнимает у него охоты ходить босиком. Дети делают это совершенно инстинктивно, повинуясь требованиям природы, и мы, старшие, чувствовали бы то же требование, если бы шаблонные, претонкие приличия не лишали нас всякого здорового чувства.

Дети бедняков редко встречают препятствия к своему удовольствию. Менее счастливы в этом отношении дети знатных и богатых, а они ведь чувствуют эту потребности не меньше своих товарищей бедняков. Мне пришлось както видеть детей одного знатного сановника.

Как только они были далеко от пронизывающих глаз их отца, с их ног быстро слетали тонкие башмачки и красные, желтые или белые чулочки, и они начинали бегать и резвится на влажной зеленой лужайке. Мать их, здравомыслящая женщина, позволяла им делать это, но стоило только отцу увидеть своих принцев в таком неприличном виде, и начинались длинные нотации. Но это так трогало детей, что они на следующий день повторяли то же самое еще с большим удовольствием. Повторяю еще раз: оставляйте детям, еще не искаженным воспитанием, эту радость. Благоразумные родители, которые позволяют это детям, но, живя в городе, не имеют садика или площадки для игр должны позволят детям ходить иногда босиком по комнате или коридору, чтобы и ноги их, как лицо и руки, хоть по временам получали свежий воздух.

Взрослым людям беднейших классов, особенно же жителям деревни, мне незачем напоминать об этом, они ходят достаточно босиком и, я думаю, они нисколько не завидуют богатым горожанам в том, что те носят узкие, связывающие ноги ботинки и чулки. Глупые поселяне, которые стараются подражать манерам горожан и стыдятся поэтому своих деревенских обычаев, достаточно наказаны, благодаря своему самолюбию. В дни моей молодости все в деревне ходили босиком: дети и взрослые, отцы и матери, братья и сестры. В школу, в церковь нужно было идти целый час. Родители давали нам на дорогу кусок хлеба и несколько яблок. Мы брали

с собой сапоги и чулки, но они висли у нас на руке или плече до самого прихода в училище или церковь, и это не только летом, но и в самую холодную зимнюю пору. Как только раннею весною начинал таять снег на горах моей родины, мы сейчас же отправлялись гулять босиком по лужам, и нам это было весело и приятно, и мы были здоровы.

Взрослые горожане, особенно принадлежащее к высшим классам, не могут этого делать, это ясно. Если их предубеждения в данном случае заходят так далеко, что, по их мнению, стоит только ступить босой ногой при раздевании или одевании на голое поле, а не на теплый мягкий ковер чтобы сейчас схватить ревматизм, катар, боль в горле или что-нибудь подобное, то я не хочу разубеждать их. Но если все-таки найдутся такие, которые пожелают закалить себя, то что мешает им совершать такую прогулку в течение 10, 15, 20 минут перед сном или утром, вставши? Сначала можно это сделать в чулках, чтобы не было для первого раза так чувствительно, а дальше уже и босиком, причем сначала следует подержать некоторое время ноги в холодной воде.

При хорошем распределении, при доброй воле, при истинном стремлении поддержать свое здоровье, всякий, даже самый знатный барин, самый ревностный служащий, найдет достаточно времени, чтобы сделать себе самому это добро.

Один мой знакомый священник отправлялся ежегодно в гости на некоторое время к приятелю, у которого был большой сад. Утренние прогулки по мокрой от росы траве боси-

ком освежали все его тело, как он мне не раз сам говорил.

Я мог бы назвать целый ряд имен лиц различных сословий, которые отнеслись достойным образом к моему совету и весною по утрам совершали прогулки босиком для закаливания в уединенном лесу или по лугу.

Один из них говорил мне между прочим, что у него редко проходила неделя без маленького катара, благодаря этому простому упражнению он навсегда избавился от такой чувствительности и восприимчивости.

Матерям посвящаю я здесь несколько отдельных слов. Теперь я должен говорить об этом вкратце, но если я, с Божьей помощью, буду жив и здоров, то обещаю им в другой раз дать несколько более подробных указаний для воспитания. Первая обязанность матерей – позаботиться воспитать более крепкое поколение, стараться устранить возрастающую и так опустошающую человеческое общество изнеженность, слабость, малокровие, нервозности и тому подобные явления, сокращающие человеческую жизнь. Этого можно достигнуть, если закалять детей с самого малого возраста. Воздух, питание и одежда одинаково нужны старику и грудному младенцу. Чем чище воздух, которым дышит ребенок, тем в лучшем состоянии его кровь. Чтобы приучить эти слабые создания к свежему воздуху, многие матери очень благоразумно после теплых купаний обмывают детей в течение нескольких секунд в более холодной воде. Теплая вода обессиливает и изнеживает, холодное же купанье после этого укрепляет,

закаляет и способствует здоровому развитию тела.

Первоначальные признаки чувствительности, выражающиеся в плаче, исчезают сами собой после 3–4 раз. Таким образом маленькие дети предохраняются от простуды и ее последствий, матери тогда могут не укутывать детей в различные шерстяные материи, мешающие доступу воздуха. В этом отношении очень много грешат против здоровья маленьких детей. Нежные тельца находятся как бы в шерстяной печи: маленькое тельце кряхтит под тяжестью повязок и покрывал, головка укутана, так что ребенок не может ни слышать, ни видеть, на шее, которую прежде всего следует приучить к холоду, кроме всего этого есть еще какой-нибудь теплый шарф так что ребенок совершенно отделен от наружного воздуха еще когда только нянька взяла на руки ребенка, чтобы идти с ним гулять, нежная мать начинает снова осматривать, хорошо ли закрыт малейший уголок.

Можно ли, следовательно, удивляться, что при таких обстоятельствах, при полнейшем отсутствии мало-мальски рационального отношения к закаленности, столько маленьких жертв ежегодно уносится в могилу дифтеритом, горловой жабой и т. п.? что многие семьи переполнены слабыми детьми? Что матери чуть ли не ежедневно жалуются на различные изнурительные, судорожные явления, прежде почти неизвестные, особенно встречающиеся у девочек!

Здоровый дух в здоровом теле. (Mens sana in corpore sano). Продолжительного здоровья можно достигнуть, только если

закалять себя с ранних лет, это главное условие для его нормального и хорошего состояния. О если бы все матери достаточно рано и глубоко вникли в свои задачи и ответственность, падающую на них, и не упускали случая, пользуясь всяким добрым советом.

2. Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве, все равно, смочена и она росой, дождем или просто полита водой. В третьей части часто встречается этот способ закалить себя, и я рекомендую его старым и молодым, здоровым и больным. Ходьба по мокрой траве гораздо предпочтительнее, чем по мокрым камням.

Чем мокрее трава, чем дольше совершать прогулку по ней и, наконец, чем чаще совершать ее, тем лучших результатов можно достигнуть. Прогулка по траве в общем по правилу должна продолжаться от 1 до 3 четвертей часа. Окончив прогулку, не следует сейчас стереть с ног траву или песок, который останется на них, а in statu quo, то есть в таком самом виде, надеть на них сейчас же обувь. После прогулки по траве нужно походить обутыми ногами по сухому, покрытому песком или камням, месту сначала немного поскорее, а затем постепенно обыкновенным шагом. Продолжительность этой прогулки зависит от того, как скоро высыхают и нагреваются ноги, и не должна продолжаться более четверти часа.

Я настоятельно требую обратить внимание на слова «сухая обувь» и никогда не одевать после этого мокрые, сырые чулки. Последствия от этого сейчас же появятся на голове

и шее, это значит не создавать, а разрушать. Следует напоминать всегда молодым, нетерпеливым, неразумным людям, чтобы они не бросали чулки и ботинки в мокрую траву, и оставляли их в сухом месте для того, чтобы можно было сразу согреть потом мокрые, холодные ноги. Этот способ, как и вообще хождение босиком, можно применять даже и тогда, если ноги холодны.

3. Совершенно так же, как хождение по мокрой траве, действует и **хождение по мокрым камням**, что для большинства гораздо возможнее и легче. В каждом доме, и в каком угодно этаже в прачечной, в кухне и т. д., можно найти большую или меньшую каменную мостовую, и та и другая годна для нашей прогулки босыми ногами по мокрым камням. Если мостовая велика, то можно ходить взад и вперед по ней большими шагами, если же мостовая состоит только из 4–5 плит каменных, то нужно, конечно, ходить мелкими шажками. Суть дела в том, что камни мокры и что на них не стоят спокойно, а совершают более или менее сильное движение. Чтобы помочить камни, берут лейку или просто кувшин и наливают воду полосой соответственно величине пространства, а затем уже во время ходьбы ее расплескивают повсюду. Если камни быстро высыхают, следует повторять поливания даже до 3-х раз, здесь лучше всего действует холодная вода.

В тех случаях, когда этот способ закаливания применяется с лечебными целями, он не должен продолжаться больше

3–15 минут, что зависит от состояния пациента, слаб ли он или крепок, малокровен ли и т. д. Здоровые же, делающие это только для того, чтобы закалить себя, могут делать это по получасу и даже больше без всякого вреда. Я рекомендую этот способ всем тем, которые желают закалить себя, как следует. Даже слабые и чувствительные субъекты могут смело пользоваться этим способом.

У кого холодные ноги, кто подвержен горловым болезням, катарам, приливам крови к голове и вследствие этого страдает головными болями, пусть часто пользуется этими прогулками по камням. При этом недурно прибавить к воде, которой поливают камни, немного уксуса.

Относительно одевания и движения здесь остаются в силе те же правила, что и при хождении по мокрой траве. Как и в этом последнем случае, по мокрым камням можно ходить, если ноги холодны.

4. Лучшего действия, чем в обоих предыдущих случаях, можно достигнуть **хождением по только что выпавшему свежему снегу.** Я обращаю внимание на слова: «только что выпавший», свежий снег, т. е. такой, который сворачивается легко в комок или пристает, как пыль, к ногам, а не старый, твердый, замерзший снег который охлаждает очень чувствительно и не годится. Кроме того, этот способ не должен применяться никоим образом при сильном, холодном ветре, разве только раннею весною, когда солнышко уже заставляет снег таять. Я знаю некоторых, которые гуляли та-

ким образом по снегу по получасу, целому часу и даже полтора часа с отличнейшими результатами. Только в первые минуты нужно употребить некоторое усилие, затем уж не остается и следа от чувства холода. Такая прогулка, по правилу, должна продолжаться от 3 до 4 минут. Я еще раз говорю, что не следует стоять на одном месте, а нужно ходить.

Иногда бывает, что нежные пальцы, совершенно отвыкшие от наружного воздуха, воспаляются, то есть краснеют, делаются горячими, болезненными и распухают. Но этого не следует пугаться, так как это не имеет никакого значения: стоит только часто слегка натирать сухие пальцы снегом или обмывать снежной водой, и они совершенно излечиваются.

Осенью можно прогулку по снегу с успехом заменить прогулкой по траве, покрытой изморозью. Холод ощущается здесь гораздо лучше, так как тело в это превосходное время еще не совсем отвыкло от летнего тепла. Зимою можно заменить прогулку по снегу прогулкой по каменным плитам, покрытым снеговой водой. Относительно одевания и движения – те же правила, что и выше.

«Это глупости и безумие» и т. д. говорят пожалуй об этом способе закалить себя, которым можно вызвать простуду, катар ревматизм, горловую болезнь и т. п. Но следует только заставить себя и испробовать это, и тогда можно будет убедиться, что этот предрассудок совершенно безоснователен, и что от прогулок по снегу является не вред, а польза. Я знаю многих врачей, которые полностью одобряют эту практику

при условии, что она осуществляется с должной осторожностью. Тем, кто склонен называть его слишком грубым, я хочу напомнить о гораздо более грубом использовании льда.

Много лет тому назад знавал я жену одного сановника. Эта энергичная женщина придавала большое значение закаливанию своих детей. Как только выпадал первый снег она обещала своим детям дать хлеб с медом, если они выбегут босиком на снег на одну минутку. Так делала она многие годы, и ее дети выросли крепкими, здоровыми людьми. Всю жизнь свою были они благодарны матери за воспитание. Эта мать отлично понимала свою задачу.

Привожу здесь еще 2 случая, чтобы показать, как хорошо иногда прогулка по снегу босиком помогает при некоторых страданиях.

У одного господина из года в год зимою появлялись нарывы, которые вскрывались, гноились и причиняли ему большие страдания. Как только выпал первый снег, он, по моему совету, начал ходит босиком по снегу, повторял это очень часто, и на этот раз нарывы у него не появились.

Недавно пришла ко мне 17-летняя девушка, жалуясь на сильную зубную боль. «Походи минут пять по только что выпавшему снегу», сказал я ей, «и твоя зубная боль пройдет». Она немедленно, следуя моему совету, отправилась в сад и десять минут спустя явилась ко мне с радостной вестью, что зубная боль совершенно прошла. Никогда не следует ходить по снегу, если все тело недостаточно согрето. Если кто-ни-

будь мерзнет, если его морозит, то следует раньше согреться движением и работой. Лица, у которых ноги потеют, у которых на ногах от холода появляются нарывы, само собой разумеется, не должны ходить по снегу, пока не устранят это соответственным лечением (ножные ванны, паровые ванны для ног).



5. **Хождение по воде.** Этот способ, весьма простой на первый взгляд, также способствует закаливанию тела, потому что таким образом мы, во 1-х, действуем на все тело,

укрепляем его, во 2-х, он, действуя благоприятно на почки, способствует выделению мочи, чем предохраняет нас от многих страдании, имеющих место в почках, мочевом пузыре и в брюшной полости. Также он действует хорошо на грудь, облегчая дыхание, и выводит газы из желудка, он действует еще хорошо против страданий головы и головных болей. Этот способ можно делать в обыкновенной ванне, делая движения в холодной воде. Сначала погружают ноги до лодыжек, но затем следует погружать до икр а еще лучше, если вода доходит до колен.

Сначала следует это делать 1 минуту, а затем уж 5, 6 минут. Чем холоднее при этом вода, тем лучше. После такой прогулки следует делать движения, – зимой в теплой комнате, летом на воздухе, до тех пор пока тело не нагреется, как следует. Зимой можно прибавлять к воде снег.

Слабые могут начинать с не очень теплой воды и переходить затем к более и более холодной.

6. Чтобы закалить преимущественно конечности: руки и ноги, годится следующий способ. Погружают ноги до или выше колен в холодную воду не больше, чем на 1 минуту. Обувши ноги, обнажают руки до плеч и погружают их тоже в холодную воду на 1 мин. Гораздо лучше, впрочем, делать и то, и другое одновременно. У кого есть большая ванна, тот может легко это сделать. Можно еще поставить ноги в какой-нибудь сосуд, стоящий на полу, а обнажённые руки

опустить в ведро, поставленное на стуле.

Я советую применять этот способ после некоторых болезней, чтобы ускорить кровообращение в конечностях. Погружать руки в холодную воду особенно полезно для тех, у кого часто от холода появляются на них нарывы, у кого вообще холодные руки.

Необходимо при этом, чтобы температура тела была нормальная высока (не было дрожи). Если ноги холодные до лодыжек (но не голени), а руки до локтей, это не должно препятствовать применению.

7. В качестве последнего средства закаливания я называю **коленный душ.** Как его применять, можно увидеть там, где говорится о душевых ваннах. Особенно полезен он для ног, стимулируя приток крови к их бескровным венам. Например, у джентльмена в прекрасном состоянии вместо ногтей на пальцах ног образовалась мягкая масса. Душевые ванны на колени были достаточны, чтобы заставить кровь отдать ногтям то, что им принадлежало, они стали такими же крепкими, как и раньше.

Этот способ применим только тогда, если тело достаточно нагрето (не морозит). Если ноги холодны только до лодыжек, то это не мешает делать обливание колен. Обливания колен без другого какого-либо способа применения воды не следует делать дольше 3–4 дней. Если же кто-нибудь дольше делает это, должен попеременно делать общие обливания или погружения рук (см. № 6) и обливание колен, один способ

утром, а другой в полдень.

Этих способов закаливать свое тело достаточно. Они применимы в любое время года, и летом и зимой. Зимой следует проделывать их несколько поскорее, за то движение после них должно быть дольше. Непривычные люди делают хорошо, начиная закалять свое тело этими способами не зимой, в самую холодную пору года. То же самое следует порекомендовать всем малокровным, привыкшим к шерстяному платью и изнеженным. Я говорю это не потому что боюсь, как бы это не повредило им, я боюсь, как бы холод не запугал их так, что они совсем откажутся от такого прекрасного дела.

Здоровые и больные могут сразу применять несколько способов, но с известной осторожностью, следуя моим указаниям. Дурные последствия следует всегда приписать не лечению, а большей или меньшей неосторожности. Даже к чахоточным, у которых болезнь зашла уж довольно далеко, я применял с громадным успехом 1, 2, 3, и 6 способы.

Мне нечего говорить о закаливании тем людям, для которых я главным образом написал эту книгу. Их призвание, их ежедневные обязанности дают им ежедневно, даже ежечасно не мало средств к этому. Пусть же они никому не завидуют, кому по-видимому лучше, чем им. Это обман, очень часто, даже в большинстве случаев, большой обман.

Я приглашаю тех из моих уважаемых читателей, которые, возможно, никогда не слышали даже названия этих вещей, дать им небольшое, самое маленькое испытание, прежде чем

осуждать их. Если это окажется в мою пользу, я буду рад, но не ради себя, а в силу важности вопроса. В жизни много бурь обрушивается на здоровье человека, и счастлив тот, у кого его (здоровья) корни хорошо закреплены, углублены и обоснованы закаливанием.



Водные процедуры



Водные процедуры, которые я применяю, подразделяются на:

1. Влажные обертывания (мокрыми простынями).
2. Ванны.
3. Пары.
4. Душевые ванны. (Обливания).
5. Омовения. (Обмывания).
6. Водные повязки. (Обвертывания).
7. Питье воды.

Влажные обертывания (мокрыми простынями)

1. Накрывание мокрыми простынями

Большой, грубый кусок льна (такой, как используется для соломенных матрасов) складывают в 3, 4, 6, 8 или 10 раз по длине, достаточно широкий и длинный, чтобы покрыть тело, начиная с шеи. Простыня не должна заканчиваться с обеих сторон, как бы отрезанным, а немного свисать вниз справа и слева от тела.

Подготовленную таким образом ткань окунают в холодную воду (зимой можно использовать теплую воду), хорошо отжимают и затем накладывают на лежащего в постели пациента, описанным выше способом. Поверх этого нужно положить одеяло шерстяное, или полотняное, но сложенное вдвое или втрое, чтобы дать как можно меньше доступа воздуху к мокрому компрессу. Поэтому хороша для этой цели перина. Для горла я ставлю себе за правило – обернуть его еще порядочным куском сукна или материи, для предохранения от напора наружного воздуха. С этими покрытиями нужно быть осторожным, потому что иначе можно легко простудиться.

Компресс должен лежать 45–60 минут, если в способе

применения указано, что он должен действовать холодом, как в данном случае то нужно продолжать, то есть, переменить согревшийся компресс, т. е. вновь намочить его. Когда назначенное время прошло, мокрые простыни убирают, пациент сам одевается и делает упражнения или лежит еще немного в постели. Применением компресса для туловища действуют специально на скопление газов в желудке и животе.

При этом, как и при последующих применениях, необходимо, чтобы тело было теплым.

2. Лежать на мокрых простынях

Покрытию влажными простынями соответствует лежание на влажных простынях, которое, в случае использования обеих аппликаций попеременно, должно применяться первым. По этому поводу следует сделать следующие замечания.

Так как и этот компресс производится в кровати, то чтобы предохранить от мокроты тюфяк или сенник, на ткань накладывают еще кусок полотна и потом – шерстяное одеяло пошире. Намоченный и выкрученный кусок, сложенный в 3–4 раза, раскладывается на шерстяном одеяле так, чтобы он был достаточной длины – от 1-го шейного позвонка – до самого конца позвоночного столба. Потом ложатся в постель на приготовленный компресс, на спину, закладывают

шерстяное одеяло на бока, и прикрывают еще периной, для предохранения от доступа воздуха. И этот компресс должен лежать около 3/4 часа, и при более долгом употреблении возобновляем, снова смачиваем, так как и он, как компресс для туловища, действует холодом. Правила – те же, что указаны выше. Он прекрасно действует при болях в спине, страданиях спинного мозга, позвоночного хребта.

Я знаю, например, много случаев, где подобное средство, примененное два раза в день, избавляло совершенно от страдания. Отлично действует он также при застоях крови, при лихорадочном жаре. Как часто его употреблять и когда возобновлять, скажем мы при описании отдельных болезней.

3. Покрытие и лежание на мокрых простынях, взятые вместе

Эти два средства можно принимать по очереди или оба вместе.

Простыня для лежания готовится, как указано в № 2, простыня для накрывания, также приготовленная по способу № 1, кладется у кровати. Пациент ложится раздетым на одну влажную простыню и накрывается другой. Укрытие одеялом и периной не составляет труда. Если при этом присутствует еще один человек, хорошо бы подоткнуть одеяло и перину с обеих сторон, чтобы предотвратить проникновение наружного воздуха. Важно, чтобы одеяло, лежащее под мокрой

простыней, было достаточно большим, чтобы обернуть обе мокрые простыни, как бинт.

Продолжительность такого применения должна быть не менее трех четвертей часа и не более часа.

Против сильного жара, газов, застойных явлений, ипохондрических расстройств и других страданий она оказывает очень большую пользу.

4. Компресс на живот

Пациент лежит в постели. Кусок ткани, сложенный в 4–6 раз, смоченный в воде и тщательно отжатый, кладется на живот (от живота вниз) и тщательно укрывается одеялом и периной.

Прикладывать можно от трех четвертей часа до двух часов, в последнем случае через час прикладывание следует возобновить, то есть смочить заново.

Эта аппликация хорошо помогает при несварении желудка, судорогах, а также в тех случаях, когда необходимо отвести кровь от груди и сердца.

Часто для этого вместо воды употребляется уксус, особенно разведенный (1/3 часть), отвар из сенной трухи, овсяной соломы, цитварного семени и т. д. Чтобы тратить меньше уксусу, я сначала смачиваю уксусом с водой (1/2 на 1/2) сложенный вдвое кусочек полотна и накладывают на тело, а затем покрываю куском еще, сложенным вчетверо и намочен-

ным только в воде.

Часто меня спрашивали, как я смотрю на ледяные компрессы, кровопускания и т. д. Здесь я скажу об этом несколько слов.

Кто, примиряясь с врагом, подает ему руку с нахмуренным лбом, тому труднее достигнуть своей цели, чем тому, кто протягивает руку с радушной физиономией. Кажется это сравнение не особенно плохо там, где дело идет о применении воды и льда. Я постоянно считал ледяные компрессы, особенно при наложении на благородные части нашего тела (голову, глаза, уши и т. д.), самыми сильными и суровыми из всех средств, какие только могут быть применимы. Средство это не идет рука об руку с природой, помогая ей восстановить нормальные отправления – оно насильно требует от нее чего-то, и это должно отомстить за себя. Ледяной компресс и ледяной пузырь – никогда не употребляются в моих заведениях – и так пусть и навсегда останется. Представьте себе только эти ужасные контрасты – изнутри большой жар снаружи лед, а между ними страдающий орган, состояний из нежного мяса и крови. Последствия такой обоюдной работы я всегда ожидал с большим страхом, и мои опасения, по большей части, всегда оправдывались.

Я знал одного господина, который носил на ноге беспрерывно целый год, днем и ночью, ледяной компресс. Было бы чудом, если б этот ледяной покров не отнял у него только жар но и все природное тепло ноги! Исцеления ноги не было

и следа. Но, возразят мне многие, в некоторых случаях это действительно помогает. Может быть, что болезнь и не могла противостоять этим принудительным средствам, но что же выходило? Многие приходили ко мне с потерями частей лица, более или менее значительной глухотой, с различного рода ревматизмами, с чрезмерной чувствительностью кожи, особенно головной и т. д. И все откуда? – «Да вот, с тех-то и тех пор», следовал ответ, «от пузыря со льдом, теперь я страдаю этим уже много лет». Конечно, и многие наверное будут страдать всю жизнь.

Итак, я говорю еще раз. Я решительно против всякого ледяного компресса и утверждаю, что даже самый сильный жар существующей в каком бы то ни было органе или части тела, может быть всегда смягчен и понижен просто водою, если только ее правильно употреблять. Легко, кажется, понять, что, если пожар нельзя потушить водою, то его нельзя потушить и льдинами. Я сказал только что, что вода всегда окажет помощь если ее правильно применять. Это не значит, конечно, что вместо обыкновенно употребляемого пузыря со льдом или ледяного компресса, нужно наложить как можно больше обертывания, мокрых повязок, например, при воспалении на голове, или внутри ее.

Сотня головных повязок и компрессов в этом случае не уничтожат жар а еще более увеличат его. Нет, мы должны стараться прогнать кровь, распределить ее по другим органам, то есть я, при лечении, должен действовать не только

на больное место, но на все тело. Прогоняя например, этого врага, сидящего на голове, или внутри ее, я начинаю с ног и постепенно действую на все тело.

Лед очень пригоден, впрочем, и в нашем водолечении – хотя косвенно: летом, когда вода становится слишком теплою, он охлаждает ее.

Теперь, что я скажу о кровопускании, пиявках, и вообще о каком бы то ни было уменьшения крови?

Если 60, 40, 30 лет тому назад редко встречали женщину, которая не пускала бы себе 3–4 раза в год кровь. Дни, благоприятные для этого, были суеверно обозначены различными значками и пометками в календарях. Сами врачи, земские и другие цирюльники – называли в этом отношении свою работу резнёю. Даже в лечебницах, монастырях были установлены особые сроки для кровопускания, причем предписывалась строгая диета (умеренный образ жизни).

Перед этой кровавой резней желали друг другу счастья, после окончания – поздравляли друг друга. И оно, пожалуй, стоило того. Одно духовное лицо того времени уверяло меня, что ему делались кровопускания в течение 32 лет, но 4 раза в год, и каждый раз по 8 унций (примечание переводчика: 0,225 литра). Итого, этот господин потерял 4×8×32=1024 унций (28,6 литра) крови. Кроме кровопускания употреблялись еще пиявки, кровососные банки и т. д.

Но как времена переменились. На все эти операции смотрели, как на единственное, важнейшее средство для сохра-

нения здоровья, как же на это смотрят теперь? Теперь смеются над старым безумным взглядом, будто у человека может быть слишком много крови. Около двух лет тому назад, один иностранный врач, деятельный и известный в литературе, сказал мне, что он никогда пиявки в глаза не видал. Многие врачи приписывают даже малокровие нынешнего поколения – злоупотреблениям кровопусканиями наших отцов. Быть, может это и так, но это не единственная причина.

Но, к делу. По моему мнению в человеческом теле все так гармонирует друг с другом, часть с частью, и каждая часть с целым, что несомненно человеческое тело представляет совершеннейшее произведение, идея которого могла возникнуть только в творческом духе Создателя, и Его только творческой силою могло быть выполнено. Этот же порядок, эта же мера и гармония существуют и между приходом и расходом веществ, необходимых для поддержания и сохранения здоровья, если только человек, разумный и свободный, поступает по воле Божий, и не вносит различными злоупотреблениями в эту гармонию диссонанс и беспорядок. Если дело обстоит так, то мне не понятно, каким образом в нашем теле было бы без меры и без порядка количество крови, и кровообразование, один из важнейших жизненных процессов. Мне представляется, что каждое дитя, вместе с жизнью, получает от матери известное количество материи для образования крови, назовите, эссенции, что ли, без которой кровь не может образоваться. Нет больше этой эссенции – нет и

кровообращения, прекращается, значит, и настоящая жизнь (потому что болеть, чахнуть, это уже не значит «жить»). При каждой же потере крови, будь это от падения, кровопускания, пиявок, банок – все равно, теряется частичка этой кровообразовательной, необходимой для жизни эссенции, настолько же человеку остается меньше жить. Каждое кровопускание означает уменьшение жизни, потому что жизнь наша зависит от крови.

Мне возразят: нет ничего быстрее, чем образование крови, терять кровь, производить новую – почти одно и то же. Действительно, вырабатывание крови идет очень, неимоверно быстро, но позвольте мне привести следующий аргумент, взятый из опыта (мои читатели из крестьян наверное подтвердят его): чтобы откормить за короткое время животное, ему делают значительное кровопускание, и затем начинают откармливать, при этом животное быстро жиреет, в очень короткое время появляется масса прекрасной, свежей крови. Через 3–4 недели опять делают значительное кровопускание, и опять начинают откармливать и давать питательное пойло. Ожирение идет прекрасно, и даже старое животное дает при убое не меньше крови, чем и молодое. Но присмотримся внимательнее к этой крови: она безвкусна, водяниста, безжизненна. У такого животного нет силы, выносливости, жизненности, и если его не употребят на мясо, оно в скором времени заболевает водянкой.

А разве у людей иначе? Кому уже за 60 лет и кто приоб-

рел несколько опытности и знает немного жизнь, тому известно, как сильно влияет злоупотребление кровопусканиями наших предков на способности, таланты и долговечности потомков.

Вышеупомянутый господин, делавший себе столько кровопусканий, умер в цветущие годы от водянки. И если женщины делали себе (это факты) по 300–400 кровопусканий и делались от этого хилыми и больными, то не понятно ли, что последующие поколения должны родиться слабыми, болезненными, склонными к конвульсиям и другим заболеваниям? Я охотно допускаю, что бывают случаи, несомненно исключительные, когда в случае недостатка под рукой других быстродействующих средств, кровопускание устраняет внезапную опасность.

Но, во всяком случае, пусть мне ответят беспристрастно, что лучше: лишать себя постепенно, по частям, жизненных сил, или помощью воды распределять кровь так равномерно, чтобы и самый полнокровный человек не чувствовал излишка крови? Каким образом и каким употреблением воды можно этого распределения достигнуть, я расскажу в дальнейшем. Часто приходится слышать, что при апоплексическом ударе кровопускание – это единственное средство к спасению жизни. Здесь припоминается мне один случай при сильном ударе, когда первый из приглашенных врачей сделал кровопускание, а второй ясно объяснил, что именно вследствие кровопускания больной должен умереть, как

оно на самом деле и случилось. Не от полнокровия, излишка крови бывает удар как ошибочно думают, а от малокровия. «Случился удар», – значит: количество крови истощилось и с нею ушла и жизнь. Масло выгорело и перестало напитывать фитиль, и светильня погасла.

Какую пользу приносит вода именно в параличных случаях, увидим мы в III части. Здесь замечу еще только, что мой предместник три раза имел удар и был уже приговорен врачами. Вода не только спасла его, но и дала ему возможность потрудиться еще несколько лет для общества.

Ванны

I. Ножные ванны

Ножные ванны бывают холодные и теплые.

1. Холодная ножная ванна

Заключается в том, чтобы стоять в холодной воде до икр ног или выше, от 1 до 3 минут.

При болезнях они служат главным образом для отвода крови от головы и груди, но обычно их принимают в сочетании с другими процедурами, иногда в тех случаях, когда пациент по разным причинам не может переносить целые или

половинные ванны.

Когда их принимают здоровые люди, они направлены на придание свежести и сил, особенно они рекомендуются деревенским жителям в летнее время, если после тяжелого и утомительного дня они не могут заснуть ночью. Эти ванны снимают усталость, дарят отдых и крепкий сон.

2. Теплая ножная ванна

Она может производиться разными способами.

а) В теплую воду 25°R–26°R (31°C–32°C) кладут полную горсть соли и 2 горсти древесной золы и хорошо перемешивают. Продолжительность – 12–15 минут.

Иногда, я советую употреблять, но каждый раз по особому совету, такую ванну с температурой до 30°R (37,5°C), но за ней сейчас должна следовать холодная ножная ванна, не долее полуминуты.

Ножные ванны превосходны во всех случаях, когда, вследствие болезненности, слабости, малой теплоты тела и т. д., суровые и холодные средства с трудом могут быть употреблены, или там, где реакция слишком слаба, то есть где холодная вода вследствие низкой температуры тела, развивает слишком мало тепла.

Ножные ванны предназначаются собственно для слабых, малокровных, нервных, очень молодых и престарелых особ, для женщин, и прекрасно действуют при препятствиях в

кровообращении, при приливах, головных и горловых болях, судорогах и т. д.

Ванны эти отвлекают кровь к ногам и действуют успокоительно. Против ножного пота я не советую их употреблять.

Нашим поселянам эти теплые ванны хорошо знакомы, и действие их повсюду признается, что доказывается обширным применением их.

б) Целебная ванна для ног делается из цветков сена.

Возьмите от 3 до 5 горстей цветков сена (То, что я называю сенными цветами – это все остатки сена: стебли, листья, цветки и семена, даже само сено), залейте их водой, накройте сосуд и дайте всей смеси остыть до теплоты 25–26°R (31–32°C), наиболее удобной для ножных ванн.

Не имеет значения, останутся ли цветки сена в ножной ванне, или будет использоваться только отвар. используется. Бедные люди используют весь отвар, чтобы сэкономить время и хлопоты.

Эти ножные ванны действуют растворяющее средство, эвакуируют, и укрепляют. Они полезны для больных ногах, особенно потливых, открытых ранах, ушибах любого рода (возникших от удара, падения и т. д. или кровоточащих или черно-синих от крови), при опухолях, подагры на ногах, мозолей на пальцах или гнили между ними, при белях и натоптышах, вызванных слишком узкой обуви и т. д. В целом можно сказать, что эти ножные ванны отлично подходят для всех ног, соки которых которые более болезненны и более

склонны к гниению, чем к здоровым и безопасным.

Один джентльмен, в значительной степени страдающий от подагры в ногах, был избавлен от боли в течение часа с помощью одной из этих ножных ванн, вместе с повязкой, смоченной в отваре.

в) Ножная ванна с овсяной соломой тесно связана с предыдущей. Овсяную солому кипятят в чайнике в течение получаса, и из полученного отвара готовят ванну для ног температурой 25–26°R (31–32°C), которую следует принимать в течение 20–30 минут.

По моему опыту, эти ножные ванны непревзойденно рассасывают все возможные омертвения на ногах. Они полезны для борьбы с мозольными узлами и т. д. против последствий подагры, суставных заболеваний, подагры, мозолей, вросших и гнилых ногтей, а также против мозолей, вызванных ходьбой. Даже больные и нагноившиеся ступни, или пальцы, израненные слишком резкой потливостью ног, могут быть вылечены с помощью этих ножных ванн.

Один джентльмен порезал мозоль, и палец на ноге воспалился.

Ядовитая язва, казалось, угрожала пиемией. Нога излечилась за четыре дня, если ежедневно принимать 3 ножных ванны с овсяной соломой и наложением повязок, смоченных в отваре, доходящем до лодыжек.

Пациенту грозило нагноение всех пальцев на ногах.

Они были опухшими и темно-синего цвета, он, тоже ис-

пугался пиемии, но ножная ванна и ножные ванны и повязки вылечили его за короткое время.

Во многих случаях я назначаю эти ножные ванны, которые следует принимать как и теплые цельные ванны, меняя их три раза, и завершать холодной ванной.

Однако из этого правила сделано постоянное исключение в отношении «теплой ножной ванны» от 25°R до 26°R (31°C -32°C), с примесью золы и соли (упоминается в разделе «а»).

Это делается для того, чтобы сильнее притянуть кровь вниз, и там распределить ее. Но если после этой теплой ванны для ног, человек принимает холодную ванну или омовение, то тем самым он заставит кровь которая сильно прилила к ступням, вернется обратно, и она ни в коем случае не будет так обильно приливать к ногам. ногам, как это было при использовании теплой воды с пеплом и солью. Таким образом, первый желаемый эффект по крайней мере, частично уничтожен, а цель не достигнута. Поэтому после теплой ванны для ног с золой и солью никогда не сопровождается холодной.

г) Здесь я хочу упомянуть особый вид ножных ванн, которые имеют скорее твердую, чем жидкую природу.

Если есть возможность их использовать, не отказывайтесь от них!

Я использовал их часто, очень часто, с большим успехом.

Возьмите солодовые зерна, когда они еще теплые, и по-

ложите их в ножную ванну. Ноги легко проникают в них и вскоре чувствуют себя комфортно в благотворном тепле. Такая ванна может длиться от 15 до 30 минут. Тем, кто страдает ревматизмом, подагрой и т. п., лучше всего оценят ее целебную силу.

Следует сделать одно замечание относительно всех ножных ванн. Для людей, страдающих варикозным расширением вен, ножная ванна не должна подниматься выше начала икры и никогда не превышать температуру 25°R (31°C).

Ножные ванны только с теплой водой, без каких-либо добавок я никогда не принимаю и не назначаю.

II. Полуванны

Говоря о полуваннах, я, как правило, имею в виду такие ванны, которые омывают тело, в крайнем случае, до живота, но очень часто не заходят так далеко. Мне хотелось иметь что-то между цельными ваннами, которые предлагают слишком много, и ножными ваннами, которые предлагают слишком много, и слишком мало. Я взял на себя смелость назвать их полуваннами.

Их применение тремя способами:

1. Встать в воду так, чтобы она доходила выше икр или выше колен,

2. Стоять в воде так, чтобы она покрывала все бедра,

3. Сидеть в воде. Только это третье применение полностью

заслуживает названия полуванны, она достигает до пупка.

Эти три способа, которые всегда делаются с холодной водой, занимают первое место среди средств закаливания.

Поэтому они подходят для здоровых людей, которые хотят стать еще сильнее, для слабаков, которые хотят стать сильными, и для тех, кто находится в состоянии выздоровления, хотят полностью поправиться и окрепнуть.

При заболеваниях их следует принимать только в тех случаях, когда они специально и четко предписанные, эксперименты не должны проводиться с ними, ибо при некоторых обстоятельствах они могут принести вред.

Когда бы их ни применяли, будь то здоровые или больные люди здоровыми или больными людьми, это всегда должно быть связано с другими применениями, и они никогда не должны приниматься дольше, чем от полуминуты до трех минут.

Я практиковал способы № 1 и 2, стоя и стоя на коленях в воде, и всегда с большим успехом, на таких людей, которые по разным причинам находились в глубоком упадке сил, с этим приложением они начинали лечение водой.

Я не буду называть эти причины, а только укажу, что есть много людей, которые вначале не могут выдержать напор воды в целых ваннах без самых неприятных последствий. Именно такие пациенты привели меня (в силу их большой слабости и убогости)

Их состояние требовало такого дискретного, умеренного и осторожного применения воды, иногда в течение долгих недель, пока они не окрепнут и не смогут выдержать больше.

С этими двумя приемами обычно связывают погружение рук до плеч (см. «Средства закаливания»), как второе средство закаливания. Но в дополнение к этому способу закаливания я использую всю эту аппликацию (состоящую из двух частей-аппликаций), особенно против холодных ног.

Заслуживает внимания способ № 3 – это настоящая полуванна, которую я рекомендую всем здоровым людям.

Расстройства и болезни нижней части тела – а их множество, причина их в действительности одна – недостаток закалки, слабость – с помощью этой ванны задыхаются в зародыше или удаляются там, где они уже поселились. Эти полуванны укрепляют кишечник, сохраняют и увеличивают его силу. Тысячи и тысячи людей носят один, два, а то и больше бинтов и тому подобных вещей. Получают ли они от них помощь? Во многих случаях наоборот, с их помощью ослабление, хрупкость, даже как бы насильно впихиваются в бедное тело.

Только один раз попробуйте наши полуванны, медленно, но решительно, и вскоре количество геморроя, ветряной колики, ипохондрии, истерии значительно уменьшится, эти болезни которые в настоящее время ведут свою головокружительную борьбу в больном и ослабленном теле.

Я бы посоветовал здоровым людям мыть верхнюю часть

тела, когда встают утром, а затем после обеда или вечером принимать полуванну. Если нет времени на раннее мытье, можно вымыть грудь и спину в полуванне.

Несколько примеров могут показать, как то или иное из этих трех способов применения полуванн при лечении болезней.

Молодой человек был настолько ослаблен тифом, что был совершенно не в состоянии работать. Он попробовал стоять на коленях в воде каждый второй или третий день, сначала по 1 минут, затем на 2–3 минуты.

В течение некоторого времени, он улучшался от недели к неделе и стал таким же сильным, как и раньше.

Человек страдал от сильных застойных явлений, которые возникли в теле (как это часто бывает). Однажды верхнюю часть тела вымыли, а на следующий день стали стоять на коленях в воде. Это повторялось в течение некоторого времени, и застойные явления прекратились.

Боли в желудке, вызванные застоявшимся ветром, лечатся таким же образом.

Выведение газов, которые так мешают после болезней, является особым эффектом применения полуванны.

III. Сидячие ванны

Сидячие ванны принимаются как холодными, так и теп-

лыми.

1. Холодная сидячая ванна

Холодная сидячая ванна принимается следующим образом. Сосуд, специально изготовленный для этих ванн (рис. 2), или, если его нет, широкий, но не глубокий сосуд из дерева, олова или цинка (рис. 3) наполняется холодной водой на четвертую или пятую часть. Больной садится в эту ванну раздетым, как на стул, нижняя часть тела до почек и верхняя часть ног находится в воде (рис. 4). Полностью раздеваться не обязательно. Эту ванну следует принимать от половины минуты до трех минут.

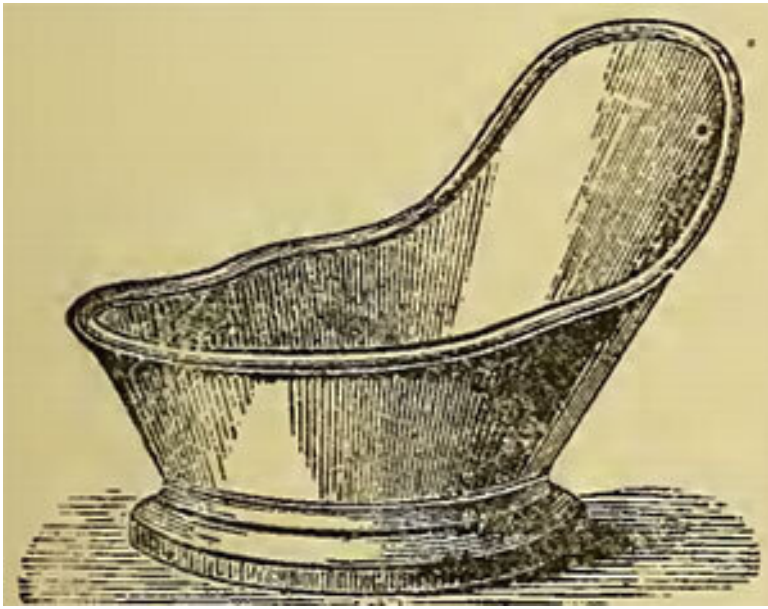


Рис. 2

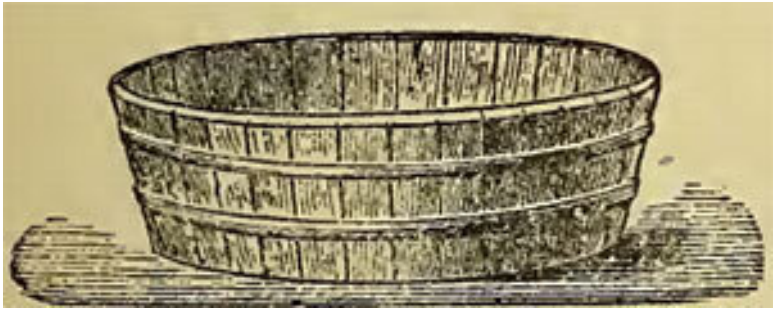


Рис. 3



Рис. 4

Холодные сидячие ванны, наряду с полуваннами, относятся к наиболее важным и эффективным способам воздействия на кишечник. Они удаляют газы, помогают слабому пищеварению, регулируют циркуляцию крови и укрепляют ее, поэтому их нельзя не рекомендовать при зеленой болезни, кровавом потоке и подобных заболеваниях и подобных жалобах, а также при расстройствах нижних отделов сердца самого деликатного характера. Никого не пугает холодное применение, длящееся всего одну-две минуты. Если прини-

мать его по назначению врача, он никогда не принесет вреда.

Чтобы предотвратить простуду, закалиться и укрепиться против смены температур, часто столь губительной, рекомендуется принимать такие сидячие ванны часто, но лучше всего на ночь. Проснувшись в любой час, быстро вскочите с постели и опуститесь в сидячую ванну, а затем сразу же, не просыхая, снова лягте в постель. Хочу, однако, предостеречь от слишком частого повторения этой сидячей ванны, так как при ней кровь слишком сильно приливает к нижним частям, что приводит к геморрою, можно позволить 2–3 раза в неделю.

Тот, кому в начале ночи нужен крепкий, спокойный сон, кто, внезапно проснувшись ночью, не может снова заснуть, вообще каждый, кто страдает бессонницей, может часто использовать эту сидячую ванну, принимая ее в течение одной-двух минут. Она снимает возбуждение и приводит к приятному отдыху.

Один пациент в течение долгого времени редко мог спать более 1 или 2 часов, и, ворочаясь в постели, он становился все больше и больше возбуждался от всевозможных мыслей. Эти ванны вернули ему желанного гостя (сон).

Это применение особенно рекомендуется тем, кто встает по утрам со спутанной и тяжелой головой, или устал больше, чем когда ложился, также всем здоровым людям Также всем здоровым людям она еще раз рекомендуется от всего сердца.

2. Теплая сидячая ванна

Он никогда не готовится только на теплой воде, он всегда готовится либо с такими травами, как:

a. Хвощ зимующий,

b. Овсяная солома, или

c. Цветы сена.

Все эти ванны готовятся одинаково: травы заливаются кипятком, смесь ставится на огонь и кипятится некоторое время, затем сосуд вынимается, смесь остужается до температуры 24–26R. (в редких случаях SO градусов), после чего все выливается в приготовленную ванну. Такая ванна может длиться четверть часа, чтобы не тратить травы впустую, я использую их еще для двух применений. Первая делается через 3–4 часа после первой, другую – через час после вторая – через час после второй, но обе в холодной смеси, по 1–2 минуты каждая.

Такие сидячие ванны с травами я допускаю не чаще 2–3 раз в неделю, часто чередуя их с холодными ваннами, в тех случаях, когда необходимо вылечить глубоко укоренившиеся жалобы, например, сильный геморрой, свищи в прямой кишке, расстройство слепой кишки и тому подобное. Те, кого страдающие от разрывов, не должны воздерживаться от применения этих ванн по их причине.

a. Сидячая ванна с хвощем зимующим травой особенно

полезна при спазматических, ревматических расстройствах, заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при болезнях, связанных с камнями и гравием.

b. Сидячая ванна с овсяной соломой – прекрасная ванна при всех жалобах на подагру.

c. Сидячая ванна с цветками сена имеет более общее воздействие и может использоваться вместо двух других при всех вышеперечисленных заболеваниях, но с меньшим эффектом. Она всегда была мне полезна для удаления застойных веществ в кишечнике, при наружных отеках, язвах (эризипелас), запорах, геморрое, спазматических и коликообразных симптомах (вызванных накоплением газов в кишечнике).

IV. Полные ванны

И эти ванны делятся на холодные и теплые. И те и другие одинаково годны больным и здоровым.

1. Холодные полные ванны

Их можно принимать двояким образом: становятся или ложатся всем телом в ванну с холодной водой, или же входят в воду до подмышек, чтобы избежать чувствительного давления воды на легкие (на грудь) (хотя в этом нет ничего опасного), и обмывают верхнюю часть тела просто рукой,

или же грубым, толстым полотенцем.

Самое меньшее время, которое можно оставаться в такой холодной ванне, полуминуты, оно, во всяком случае не должно превышать трех минут.

Об этом мне придется упомянуть еще не раз в дальнейшем изложении. Здесь я только замечу, что еще 20 лет тому назад я сам был другого мнения и советовал брать ванны подольше, полагая, что водолечебницы не на много станут все-таки уклоняться от настоящей методы.

Но долголетнем опыт, ежедневная практика на самом себе и других давно уже научили меня, как мне кажется, лучшему. Благодаря этому я пришел к тому твердому убеждению, что при пользовании холодными ваннами следующее положение самое верное.

Чем короче ванна, тем лучше ее действие.

Остающийся в холодной ванне не больше одной минуты поступает гораздо благоразумнее того, кто сидит в ней 5 минут.

Каждому, все равно, болен ли он или здоров, я советую оставаться в ванне не больше 3-х минут. Это положение, основанное и подтвержденное многочисленными фактами, объясняет вполне то, что я придерживаюсь особого взгляда на суровый метод применения воды в лечебницах и на неразумное иногда купанье летом.

Что касается последнего, то есть люди, которые остаются в воде по получасу и даже больше, каждый день, даже два

раза в день. О хороших пловцах, делающих сильные движения, а после купанья принимающих хорошую питательную пищу, мне нечего много распространяться. Что купанье отняло, быстро восстановлено будет крепкой натурой. Те же, которые остаются в воде по получасу без всякого сильного движения, не только не извлекают из этого никакой пользы, но, напротив, вредят себе даже очень сильно, если это повторяется часто.

Такого рода купанье утомляет, ослабляет, вместо того, чтобы быть полезным организму, оно ослабляет его, вместо того, чтобы укреплять и питать, оно истощает его.

а. Холодные полные ванны для здоровых

Часто мне приходилось получать от знакомых и незнакомых советы обратить внимание на то, что применение холодной воды равносильно лишению тепла, которое так вредно для малокровных и в высшей степени повышает нервозность.

Но я готов поручиться, что в описанном мною способе нет ничего резкого. Холодные полные ванны я рекомендую прежде всего всем здоровым людям во всякое время года, летом и зимою, и утверждаю, что именно эти ванны существенно способствуют сохранению и укреплению здоровья, они очищают кожу, повышают ее деятельность и вообще освежают, оживляют и укрепляют весь организм. Зимою

число таковых ванн должно быть не больше двух в неделю, а смотря по обстоятельствам, даже не больше одной в неделю, в две недели.

Здесь следует еще сказать о двух пунктах.

Чтобы быть здоровым, нужно закалить себя против различных влияний, против перемены температуры (погоды, времен года). Несчастен тот человек, у которого малейший ветерок поражает легкие, горло, голову, кто в течение всего года должен следить за состоянием погоды. Дереву, растущему на свободе, все равно, – буря ли или тихая погода, жарко или холодно. Оно сопротивляется всякому ветру, всякой погоде, потому что оно закалено. Пусть здоровый попробует наших ванн, и он будет также силен, как дерево.

Одну причину страха и беспокойства, связанную с прикладыванием холодной воды, нелегко устранить у многих, я склонен назвать ее фиксированной идеей добычи тепла. Холод ослабляет и должен ослаблять, говорят они, если сейчас после его действия не следует ощущение тепла. Совершенно верно, и я согласен с этим. Но я утверждаю, что благодаря сильным движениям, находящимся в строгой связи, по нашим правилам, с применением холодной воды, наши холодные ванны не только не отнимают у организма его тепла, но скорее сохраняют его и повышают. Так, например если ослабленный, изнеженный постоянным пребыванием в комнате человек, решающийся выйти зимой на улицу и то только в случае крайней надобности, – если такой человек благода-

ря ваннам и обмываниям так закалит себя, что может в любую погоду выходит без всякого опасения, почти не чувствуя сильнейшего холода, то неужели у него не возросло природное тепло? Неужели это все только кажется и обман?

Приведу один пример здесь.

Один знатный господин, 60 лет, ужасно боялся воды. Всякий раз выходя из дому, он заботился главным образом о том, как бы не забыть какого-нибудь из своих многочисленных шарфов, полагая, что следствием такой непростительной забывчивости могут быть все возможные и невозможные простуды и т. п. Горло этого господина было особенно чувствительно, так что он с трудом мог предохранять его от простуды, всячески окутывая его. В это время вмешался в его привычки «варвар». Он с некоторым даже злорадством прописал ему наши холодные ванны. Этот господин повиновался. Каковы же были последствия? Замечательно хорошие. Уже через несколько дней он сбросил с себя первую кожу, за первой шерстяной и фланелевой рубашкой последовала вторая, туда же скоро последовали и шерстяные шейные шарфы. Всякий день, в который он не брал ванны, он считал плохим днем, настолько стал он нечувствителен к климату и погоде. Он брал ванны не только в теплой комнате, но купался и в октябре ежедневно во время прогулок в реке, предпочитая ее холодную воду – воде домашней ванны.

Мы должны теперь главным образом ответить на следую-

щие вопросы:

1. В каком состоянии должно находиться здоровое тело для того, чтобы были хорошие последствия от таких холодных полных ванн?

2. Сколько времени должен здоровый оставаться в ванне?

3. Хорошим состоянием для принятия холодных ванн можно считать такое, при котором всему телу вполне тепло.

Итак, знайте, кто достаточно согрелся благодаря пребыванию в теплой комнате, работе или ходьбе, тот находится в хорошем для этого состоянии.

Кому холодно, у кого холодный ноги, кого морозите, тот в таком состоянии никоим образом не должен принимать холодной ванны, не согревшись предварительно ходьбой и т. п.

Напротив того: кто в поту, разгорячен (я говорю о здоровых людях), как бы купается в поту, тот может смело принят нашу полную ванну. Тот, кто промок под дождем, не должен иметь ничего общего с водой. Это может причинить ему вред. Я также предостерегаю от надевания мокрой одежды после такого купания, она должна быть совершенно сухой. Даже спокойные, рассудительные и благоразумные люди очень боятся идти в холодную воду разгоряченными, вспотевшими. А ведь это совершенно не опасно. Да, я смело привожу здесь свое мнение, испытанное и хорошо обдуманное в течение многих лет, чем сильнее пот, тем лучше, тем действеннее купанье.

У массы людей, думавших прежде, что от такого «ло-

шадиного» лечения их поразит удар, всякий страх, всякое предубеждение исчезло после первой же пробы.

Разве кто-нибудь задумается или побоится умыть руки, лицо и даже грудь и ноги, возвратившись домой вспотевшим настолько, что пот ручьями катится по его лицу, а пальцы слипаются? Всякий делает это, потому, что оно освежает его и приятно. Разве же действие такого обмывания на все тело – таково прямое следствие – не должно быть таким же! Может ли что-нибудь быть полезно отдельной части тела, быть для нее благодеянием, и быть в то же время вредным, пагубным для всего тела?

Опасение вредного действия холодных ванн, я думаю, основано на том наблюдении, что многие лица, которые, вспотев сильно, выходили на холод или же на свежий воздух, особенно же подвергшись действии сквозного ветра, на всю жизнь расстраивали свое здоровье. Это совершенно верно.

Я прибавлю еще больше, именно, что многие, вспотевши, получали зародыши тяжелых болезней, входя в холодную воду. Чем же это было вызвано: потом или холодным купаньем? Ни тем, ни другими. И здесь, как и вообще во всем в жизни, должно быть на первом плане не то, что сделано, а как сделано. В данном случае нужно обратить внимание, как потные люди пользуются холодной водой. Безумный может перочинным ножиком совершить ужасное преступление. Неразумное применение может причинить высочайшее зло. Странно только, что в таких случаях обвиняют только

добро, а не злоупотребления, которые должны были бы быть осуждены. Итак, вопрос в том, как употреблять воду. Кто в данном случае поступает по своему усмотрению, тот пусть и несет сам ответственность за все последствия этого. Чтобы ответить на вопрос, как долго должен здоровый человек оставаться в ванне, я привожу следующий пример.

Один господин, которому я велел брать две таких ванны в неделю, явился ко мне через 2 недели, жалуясь, что здоровье его еще более ухудшилось, что он холоден как лед. Выглядел он действительно очень плохо, и я никак не мог понять, почему вдруг я ошибся в действии воды. На мой вопрос, делал ли он все, как следует по указанию, он ответил: точнейшим образом: «Я сделал еще больше, чем вы велели: вместо одной минуты я оставался в воде 5 минут, после чего я с трудом мог кое-как согреться». В следующие недели он делал уже все правильно, и скоро к нему возвратилась прежняя свежесть и природная теплота.

Этот случай прекрасно может пояснять все те случаи, когда вода по-видимому причинила вред. Виною этому не вода, не применение ее, а неосторожные, неаккуратные люди. Но по привычке людей вина падает на невинную воду.

Кто берет полную холодную ванну, должен быстро раздеться и лечь на 1 минуту в приготовленную уже ванну. Если кто вспотел, то пуст он сядет в ванну, то есть погрузится в воду до груди и сильно и быстро обмывает верхнюю часть тела. Затем он должен погрузиться на один момент до

шеи, немедленно выйти из воды и одеться, не вытираясь, по возможности быстрее. Ремесленник или земледелец может приняться сейчас же за свою работу, другие же должны (по крайней мере четверть часа) делать движения до тех пор пока тело не высохнет совсем и не согреется до нормальной температуры. Безразлично, производится ли это в комнате или на воздухе, я лично, даже осенью, зимою, предпочитаю свежий воздух. Все, что ты делаешь, мой читатель, делай разумно и не переступай меры. Число холодных ванн в неделю не должно быть больше двух.

Когда лучше всего начать принимать эти ванны? Важную работу укрепления тела или, что равносильно, предохранения его от болезни нельзя начать очень рано. Начни сегодня же, но начни с более легких способов, а не с более тяжелых, не то это может отнять у тебя охоту. Если ты крепок, то можешь начать наши холодные, полные ванны после некоторой подготовки, если же ты слаб, то сообразно с обстоятельствами – после более долгих предварительных упражнений. Это весьма важная статья. Не нужно стараться достигнуть чего-нибудь сразу, непосредственно, самыми суровыми мерами. Это, по меньшей мере было бы неразумно.

Один врач посоветовал больному нервной горячкой просидеть в холодной воде 1/4 часа. Больной сделал это, но после того ему стало так холодно, что потом он вполне естественно и слушать не хотел о целебной ванне. Специалист решил после этого, что из этого опыта ясно, что больному

нельзя уже применять воду, и что состояние больного является безнадежным. С этим смертным приговором пришли ко мне. Я посоветовал больному попробовать еще раз воду, но быть в ней не 1/4 часа, а 10 секунд (войти и выйти), обещая, что результат будет другой. Сказано, сделано. Через несколько дней больной оправился.

В таких случаях мне всегда приходило в голову, что применяют воду таким резким, суровым способом намеренно, чтобы возбудить в народ вместо доверия страх к этому мокрому чудищу. Я знаю, я чудак, поэтому, я надеюсь, мне простят эти причуды.

Те, которые хотят серьезно взяться за это, пусть, воспользовавшись тем или другим указанным выше способом закалить себя, начнут с обмывания всего тела (см. обмывания) и, если эти обмывания не возбуждают их и не лишают сна, то пусть делают их вечером пред сном, в противном же случае утром, при вставании. Вечером время на это не тратится вовсе, а утром это можно сделать в минуту. Кто не может сейчас же после этого заняться какой-нибудь физической работой или же делать движения, должен снова (пока он не высохнет и не согреется) лечь в постель на четверть часа.

Это упражнение, совершаемое 2–4 раза в неделю, чего вполне достаточно, или даже практикуемое ежедневно, представляет самую лучшую подготовку к нашей холодной полной ванне. Стоит попробовать это только один раз. За первым неприятным ощущением по всему телу как бы разольет-

ся приятное чувство, и то, что прежде пугало, чего прежде опасались, сделается скоро почти потребностью.

Один знакомый мне господин в течение 18 лет брал ежедневно перед сном полную ванну. Я ему не велел этого делать, но он сам не пожелал оставить это упражнение. И за эти 18 лет он ни разу не был болен. Многим, принимавшим в ночь две, три ванны, мне пришлось запретить это. Если бы это применение воды было бы для них суровым или несносным, как об этом кричат, они наверно прекратили бы его. Кто серьезно хочет закалить свое тело, сохранить свое здоровье, укрепить себя вообще, пусть обратит внимание на холодную полную ванну, но только пусть не остается при одном добром намерении.

Сильные народы, племена, роды были всегда верными друзьями холодной воды, именно нашей полной ванны. Чем больше наш век приобретает название и характер изнеженного, тем скорее нужно возвратиться к здравым естественным взглядам и основным принципам древних.

Есть мнение, среди дворян особенно, много таких, которые смотрят на наши применения воды, как на семейную традицию и как на важное средство для сбережения здоровья и воспитания, и желают, чтобы это переходило из поколения в поколение.

Итак нам нечего стыдится нашего дела.

б. Холодная полная ванна для больных

В третьей части было тщательно указано, при каких особых заболеваний, когда и как часто следует принимать эту ванну. Несколько замечаний более общего характера могут найти здесь место. Здоровый организм сам в силах выделить образующиеся в нем болезненные вещества.

Больному же, ослабленному болезнью телу приходится помочь, чтобы оно снова само могло взяться за эту работу. Такую именно помощь и оказывает полная холодная ванна, которая в таком случай служит опорой, укрепляющим средством.

Эта ванна главным образом применяется при так называемых «горячечных заболеваниях», то есть всех тех болезнях, которые имеют своим предвестником и спутником сильную лихорадку. Особенно опасны эти лихорадки при температуре в 39–40° и выше, они лишают сил и сжигают человеческое тело. Иной, пощаженный болезнью, становится жертвой слабости, истощения. Смотреть и выжидать, чем может кончиться такой ужасный жар мне кажется, опасно. Какую же пользу может принести в таком случае «каждый час по столовой ложке», что пользы в дорогом хинине, дешевом антипирине, или в микстуре ядовитого дигиталиса, последствий которых для, желудка нам всем известны! Лекарства в таких случаях мало могут ослабить лихорадку. Какое значение

могут иметь те искусственные, опьяняющие средства, даваемые больному внутрь или впрыскиваемые, от которых он в самом деле пьянеет, как что уж ничего больше не знает, ничего не чувствует и не ощущает. Не говоря уж о нравственной и религиозной точке зрения, жаль просто смотреть на такого полуживого, скорее опьяневшего больного, как он лежит с искаженными чертами лица, закатив глаза. Может ли это помочь? Такой жар можно унять, только туша его. Огонь и пожар можно потушить водой, а жар охвативший все тело, где все в пламени, лучше всего полной ванной. При всякой новой вспышке, то есть, когда жар усиливается, такая ванна, повторяемая в начале лихорадки даже через каждые полчаса и применяемая к тому же во время, скоро возьмет верх над жаром. (См. воспаления, скарлатина, тиф).

Уже прежде мне приходилось слышать, что в больших общих больницах для бедных больных, которым нечем платить за дорогой хинин, часто применялись ванны, в последнее время в некоторых газетах появилось радостное для меня известие, что во многих, главным образом военных, госпиталях Австрии снова применяют воду для лечения некоторых болезней, как например тиф. Является вопрос: почему же только тиф. Почему и не все те болезни, которые являются последствием лихорадки. Кто говорит А, должен сказать и Б., многие напряженно ждут этого Б, в том числе и специалисты. Я сделаю здесь еще одно замечание, которому пожалуй скорее место в отделе об обмываниях. Не все боль-

ные могут пользоваться полными ваннами, некоторые, может быть, уже настолько ослаблены, что не только не могут сами подыматься и поворачиваться, но даже не могут быть подняты с постели.

Но следует ли лишат таких больных употребления холодной воды? Ни в каком случае. Наши способы применения воды так разнообразны, и каждый отдельный способ имеет столько степеней и разновидностей, что и больной и здоровый могут всегда найти для себя и своего состояния подходящий способ. Нужно только стараться выбрать правильный способ применения воды.

Для тяжелобольных, которые настолько слабы, что не могут употреблять холодные ванны, они вполне заменимы обмываниями всего тела, что можно легко делать с каждым, даже самым слабым, больным в постели. Как это делается, указано в статье об обмываниях.

Обмывания эти делать нужно, как и холодный ванны, всякий раз когда жар усиливается или дыхание сильно затрудняется, применяя воду к таким тяжелым больным, прикованным к постели, следует особенно быть осторожным и избегать ошибки, потому что иначе болезнь только усилится.

Я мог бы назвать одного человека, пролежавшего 11 лет в постели и все это время лечившегося у врача. Пробовали применять и водолечение, все усилия были тщетны.

После излечения этого человека, последовавшего в шесть недель, сам врач заявил, что это просто какое-то чудо для

него. Он сам был у меня и хотел узнать, как это произошло. Дело было для него тем непонятнее, как он сам говорил, что, по его мнению, больной был очень слаб, и все его применения воды остались без всяких последствий. Я объяснил этому врачу простое мое лечение и еще более простое применение воды. Для нас обоих стало ясно, что тлеющей лучины не тушат пожарной трубой. Он применял воду сурово, резко, я же слабо, осторожно, сообразно с силами больного.

Мне часто с болью в сердце приходилось слышать и читать, что во многих больницах и частных домах люди не оставляют постели по 15 и 20 лет. Это достойные сожаления создания.

Впрочем, я этого не понимаю и не понимал, за исключением нескольких случаев. И в Св. Писании упоминается о больных, бывших в постели по 38 лет. Но я твердо убежден, что многих из этих больных можно было поставить на ноги, применяя точное и продолжительное водолечение.

2. Теплая полная ванна

Теплая ванна, как и холодная, является полезной как для здоровых, так и для больных. Способ ее применения двоякий. Она служит, как и холодная, и здоровым и больным. Способ пользования ею двоякий:

Человек опускается в ванну:

(а), настолько наполненную теплой водой, чтобы вода по-

крыла все тело, то есть все части его были в воде. В ванне остаются 25–40 минут. Затем быстро переходят в другую ванну

(б), стоящую тут же, с холодной водой, и погружаются до головы в воду, если же нет такой ванны, то обмывают все тело холодной водой по возможности быстрее. Холодная ванна или обмывание должно быть кончено в 1 минуту (рис. 5). Затем, не вытираясь, одевают быстро платье и совершают движение в комнате или на воздухе до тех пор пока тело совершенно не высохнет и согреется (по крайней мере полчаса). Поселяне могут сейчас же браться за свою работу.

В первой ванне температура воды должна быть от 25°до 28°R (от 31°C до 35°C), а для более старых от 28 до 30°R (от 35°C до 37,5°C). Я советую измерять ее всегда аккуратно внимательно с термометром в руках, который очень легко всегда достать. Недостаточно трубочку с ртутью погрузить и сейчас вынуть ее, она должна оставаться в воде некоторое время.

Только спокойное состояние ртути показывает, что измерение сделано хорошо и достаточно долго. Кто приготовляет ванну, должен относиться серьезно к ее приготовлению и связанной с этим ответственности. Беспечность и невнимание менее всего уместны при этих услугах ближнему.

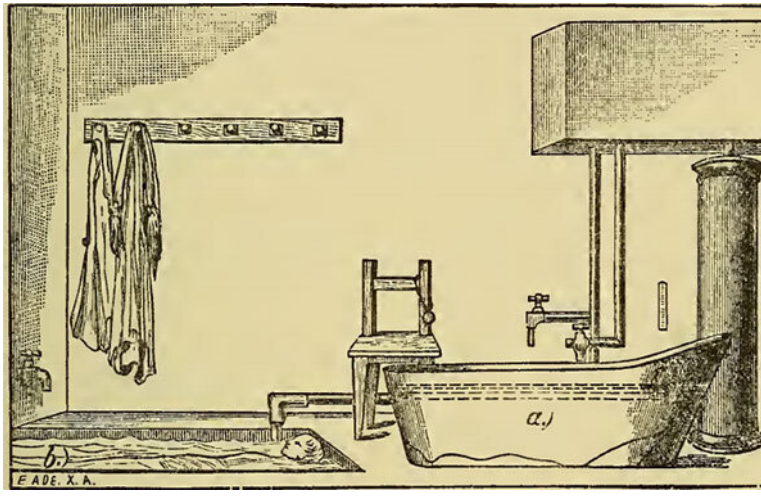


Рис. 5

Второй способ следующий:

Ванна наполняется, как и в первом случае, но температура воды в ней выше – от 30°R до 32°R (от 35°C до 37,5°C). Температура в этого рода ваннах не должна никогда превышать 35°R (44°C) и не должна быть ниже 28°R (35°C). Я сам советую и приготовляю ванны в 31°R-33°R (39°C-41°C).

В теплую ванну входят не один раз а три раза, также и в холодную не раз а три раза. Это так называемая полная ванна с тройной переменой. Вся ванна продолжается ровно 33 минуты. Различные перемены распределяются в это время следующим образом (нужно положить на стул часы возле и считать внимательно):

– 10 минут в теплой ванне,
– 1 минута в холодной ванне,
– 10 минут в теплой ванне,
– 1 минута в холодной ванне,
– 10 минут в теплой ванне,
– 1 минута в холодной ванне.

Всегда следует оканчивать холодной ванной. Здоровые, крепкие люди садятся в ванну с холодной водой и медленно погружаются по шею. Чувствительные лица садятся в ванну и обмывают быстро грудь и спину, не погружаясь. Обмывание всего тела может вполне заменить холодную ванну тому, кто боится холодной воды. Не следует никогда мочить головы. Если она случайно замочилась, ее следует насухо вытереть, точно также следует вытереть насухо и руки при выходе в последний раз из холодной ванны, чтобы не замочить при одевании платья.

Относительно дальнейшего, особенно относительно движений после купанья, остается все то же самое, что и в первом способе.

Здесь должен я сделать некоторые замечания. Я никогда не назначаю теплых ванн одних, то есть без следующих за ними холодных ванн или холодных обмываний. Более высокая температура, особенно, если она действует более долго, не укрепляет, а ослабляет весь организм, она не закаляет кожу, а делает ее гораздо чувствительнее к холоду, она, наконец, не предохраняет, а подвергает опасности. Теплая вода

открывает поры, туда проникает холодный воздух, последствия чего являются уже очень скоро. Следующая за теплыми холодные ванны и холодные обмывания устраняют это (я не знаю ни одного способа применения теплой воды, за которым не следовало бы применение холодной воды), холодная вода укрепляет, понижая повышенную температуру, она освежает, устраняя излишний жар, она, наконец, предохраняет, закрывая поры и укрепляя кожу.

Здесь мы снова сталкиваемся с тем же предубеждением против быстрого перехода от тепла к холоду.

Благодаря тому, что за теплыми ваннами следуют сейчас же холодные, эти теплые ванны могут быть более высокой температуры, чем обыкновенно, и выше той, которую я назначаю при других обстоятельствах. В теле накопляется столько тепла, что оно легко может выдержать действие проникающего в него холода. Кто боится холодной ванны, пусть делает холодные обмывания, благодаря чему он станет смелее. Все это приходит после первой же пробы. Кто испытает один раз тот уже всегда для полноты удовольствия будет брать холодную ванну после теплой.

Многим, которые дрожали сначала от страха, а потом привыкли к этой замечательно действующей перемене и полюбили ее, я должен был указать строгие пределы, чтобы избыток хорошего не причинил им вреда.

Не следует бояться дрожи и как бы ползания по коже мурашек, что ощущается при переходе из теплой ванны в хо-

лодную, после это переходит в приятное чувство.

Особой подготовки для восстановления в теле нормальной температуры в данном случае не нужно. И здесь, как и вообще при всякого рода теплых купаньях, я никогда или очень редко употребляю для здоровых одну только теплую воду, а примешиваю всегда отвар из разных целебных трав.

а) Теплая полная ванна для здоровых

Если я назначаю здоровым, то есть относительно здоровым людям (здоровым, но слабым) полные теплые ванны, то это бывает только тогда, когда такие ослабленные люди не могут отважиться принять холодную ванну, и с той целью, чтобы при помощи теплой полной ванны и следующего за ней холодного обмывания постепенно приучить их организм к холодной ванне.

В этом отношении мой опыт и практика дали мне следующая правила: Совершенно здоровым, крепким людям, которых румяное лицо пышет жаром и жизнью, я редко, почти даже никогда не назначаю теплых ванн. Они и не требуют этого: им, как и рыбам, нужна холодная вода, они сами стремятся к ней.

Эти ванны хороши для более молодых, слабых, малокровных, нервозных субъектов и особенно для тех, которые расположены к судорогам, ревматизмам и тому подобным страданиям.

Можно указать здесь на матерей семейств, которые так рано расстраивают свое здоровье всевозможными трудами. Таким лицам достаточно одной ванны в месяце в 29°R (36°C)продолжающейся от 25 до 30 минуть, со следующим за ней холодным обмыванием.

При предрасположении к подагре, суставному ревматизму, лучше принимать две такие ванны в месяц. Летом более молодые субъекты должны пробовать купаться в холодной воде. Пожилым, слабым людям я рекомендую для чистоты кожи, для освежения и укрепления по крайней мере ежемесячно теплую полную ванну от 28°до 30°R, продолжительностью в 25 минут, с последующим сильным обмыванием. Всякий раз после этого они как бы будут оживать вследствие усиленной транспирации и более сильной циркуляции крови.

б) Полная теплая ванна для больных

При каких болезнях следует применять полную теплую ванну, указано при описании отдельных болезней. И тот, и другой род этой ванны вполне применимы без всяких опасений при известной осторожности и точности. Ванны имеют двоякую цель: во-первых, они должны поднять, увеличить теплоту тела, во вторых, они должны содействовать растворению и выделению веществ, которых больной организм не может сам удалит.

– Теплые ванны подразделяются:

– На ванны из сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток, смешанные ванны.

Сущность приготовления и действия двух первых ванн уже указана в статье о сидячей теплой ванне. Только для предосторожности я повторю здесь некоторые пункты.

аа. Ванна из сенной трухи

Маленький мешочек с сенной трухой погружается в котел с горячей водой и остается в нем по крайней мере 1/4 часа. Весь отвар сливается в приготовленную уже с теплой водой ванну и к этой смеси прибавляют теплую или холодную воду, пока она не достигнет назначенной температуры. Эта ванна самая простая и употребительная, самая невинная, самая нормальная ванна для согревания тела. И здоровые могут пользоваться ею во всякое время. Кофейного цвета вода открывает поры и усиливает кровообращение.

бб. Ванна из овсяной соломы

Прокипятив значительный пучок овсяной соломы в котле в течение получаса, поступают с отваром так же, как и в предыдущем случае.

Эта ванна укрепляет лучше первой и полезна при болез-

нях почек и мочевого пузыря, при ревматических болях.

вв. Ванна из сосновых веток

Она готовится следующим образом: берут сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко изрубленные веточки и изрезанные еловые шишки и, смешав все это, кипятят полчаса в воде. С отваром поступают, как и в первом случае. И эта ванна оказывает хорошее действие на почки и мочевой пузырь, но все-таки более слабое, чем ванна из овсяной соломы. Главным же образом она действует на кожу, деятельности которой возбуждается этим, и на внутренние сосуды, которые укрепляются. Эта приятная по своему запаху и укрепляющая ванна особенно хороша для старых людей.

гг. Смешанные ванны

Смешанными ваннами я называю такие, для которых смешивается отвар из нескольких растений, если случайно нет нужного количества какого-либо из этих целебных растений, чаще всего я смешиваю отвар сенной трухи и овсяной соломы, причем оба растения варились вместе. Ванна из овсяной соломы получает таким образом приятный запах.

Ванны, пожалуй, хороши, скажут мне, может быть, некоторые, но это очень дорого и хлопотливо. С полным правом

мог бы мне возразить это тот из моих читателей, которого я послал бы на воды в Рейхенгаль, или Карлсбад или куда-нибудь в другое место, или которому я велел бы покупать маленькие, черные, тщательно закупоренные, дорогие бутылочки с экстрактом из сосновых веток, и выливать в каждую ванну половину или даже треть их содержимого.

Но ни у кого нет даже малейшего основания к такой жалобе, к такому оправданию. Даже самый беднейший может готовить для себя смешанные ванны и во всяком случае получит самый чистый экстракт, какого он, пожалуй, и не получит нигде в более чистом и натуральном виде.

Я долго отыскивал такие ванны для более бедных и несостоятельных, чтобы и они не были лишены благодеяния ванн, так хорошо действующих на здоровье. Для этого не нужно отправляться в дальние путешествия, самое большее, что приходится сделать – это пойти на сеновал или в лес. Каждый крестьянин охотно даст сенной трухи или пучок овсяной соломы, на любой ели можно достать шишки и зеленые ветки. Деревянная посуда (бочка, ушат) есть у каждого в хозяйстве, а в крайнем случае, всякий сосуд охотно займет это.

Вот все, чего это может стоить. Что касается труда и хлопот, то я только спрашиваю: неужели же твоим близким меньше будет хлопот с тобой, если ты по целым неделям лежишь в постели больной или если тело, оставленное без попечения, ослабевшее и не освежаемое никогда, будет мед-

ленно хиреть? О труде и хлопотах здесь не может быть и речи. По-моему, это просто лень, если кому-либо трудно сделать мои предписания. Кто такого мнения, тот даже не заслуживает такой ванны.

3. Минеральные ванны

Здесь я должен сказать несколько слов о минеральных ваннах, о которых меня неоднократно спрашивали. Мой взгляд на них следующий. Сообразно с основаниями моего водолечения я не могу быть на стороне минеральных ванн, потому что не одобряю все сильно действующее, насильственное, все равно, действуют ли этим, как наружным или внутренним средством. Мое мнение было и будет следующее: самое умеренное пользование – самое лучшее, все равно, касается ли это водолечения или вообще медицины, и, раз данным применением цель достигнута, не следует повторять его ни в каком случае. Мы должны приди на помощь природе, больному или ослабленному организму, спокойно, а не сурово и резко. Мы должны, так сказать, кротко водить за руку больное тело и поддержать его, а не толкать и дергать его. Мы не должны тем или другим путем стремится достигнуть чего-либо абсолютного, а должны только содействовать тому, чтобы тело справилось со своей работой, и сейчас же оставить, прекратит эту умеренную поддержку, как только оно в состоянии будет само справится.

Все, вероятно, обратили внимание, что в моих способах я не применяю общеизвестные проволочные щетки, жесткие полотенца и т. д. Эти вещи я применял прежде, да и то только в отдельных случаях, но я убедился, что вода сама, без этих более или менее насильственных манипуляций, действует гораздо лучше, если только применение ее правильно (в этом случае бедному телу приходится при всей работе еще возвратить в нормальное состоите измятые и натертые мускулы и точно также обработанную кожу).

Трение у меня производит целые дни и ночи толстая холщевая рубаха, которую я здесь особенно рекомендую. Уже самое название минеральной ванны показывает на сильное действие. Все воды, употребляемые для этого, где бы они ни были и как бы ни назывались, содержат всегда более или менее слабые или сильные соли. Такие соленые воды, употребляемые внутрь, имеют по-моему такое же значение – да простят мне это выражение, как тряпка или зернистый песок, если бы их вздумали употреблять для чистки серебра или других более благородных металлов. Золото и серебро тонко и мягко. Неужели же внутренние органы менее тонки и мягки, чем они? Дыханием можно уничтожить блеск серебра, грубой чисткой портят, ранят его. Пожалуй, при такой обработке оно хорошо блестит, тряпкой и песком можно снять основательно с него пыль и грязь. Да, даже слишком основательно, и серебро не долго выдержит такое дурное обращение с ним. Сравнение это понятно, и я не стану объяснять,

над каким чувствительным, мягким, Чрезвычайно благородным металлом производят такие воды свою чистку.

Подтверждается ли это мнение опытом?

В больших городках, где есть купанья, часто выносят покойников на кладбище не днем, а ночью, не с музыкой и пением, а тихо, чтобы не мучить этим живых и не обеспокоить их. Но выносят их довольно много. Довольно значительная часть человечества умирает ежегодно на различных водах. «Он или она», говорят тогда обыкновенно, «был в таком и таком-то году здесь впервые, ему или ей стало гораздо лучше». «Старое страдание возвратилось снова, и он или она поехали снова». «В таком-то году был он там во второй раз», говорят родственники, «но все-таки это ему помогло гораздо меньше. Болезнь усилилась, и он решил поехать в третий раз. Вернулся он, провидимому, укрепившись, казалось, он отлично излечился. Но он вернулся назад только для того, чтобы умереть дома». Ранняя смерть на месте освобождает многих от путевых издержек. Эту историю и многие такие же слышал я бесчисленное число раз.

Тому, кто посещает эти места только для развлечения, ради общества, тому нечего опасаться вышесказанного, здесь подвергался, впрочем, самому безжалостному лечению его кошелек. Даже простые, деревенские люди, которые уж тоже начинают терять голову, которые желают подражать высшим классам, ученым, образованным людям прогресса, хоть они и не посещают еще вод, этому, к их счастью, мешает пусто-

та в карманах и эти люди, говорю я, начинают уже твердить разные глупости.

Раз пришел ко мне крестьянин и сказал: «теперь я нашел отличное средство для очищения тела, это нечто вроде целебной воды, и я ее принимаю довольно часто». «Что ж это за вода?» спросил я. После некоторого колебания он сознался мне, что ежедневно выпивает натощак раствор (ложки) соли в воде, это хорошо прочищает его и для него лучше всякой минеральной воды. Я предостерегал крестьянина, но он не хотел оставить своего собственного, открытого им, лечения. Он пил такую воду еще некоторое время, но скоро у него появилось страдание желудка, малокровие, и он умер истощенный, обессиленный, в самом цветущем возрасте.

Итак, всегда следует быть скромным и благоразумным и не завидовать богатым и знатным, которые могут позволить себе многое, благодаря своим средствам. Это было бы не по-христиански и неразумно.

Не завидуйте также и тем болезненным, расположенным к чахотке людям, которые могут посещать так называемые климатические курорты, которые отправляются в Меран, на юг Франции, в Италию или Африку, Я думаю так: лучшее место для рыбы – вода, птица лучше всего чувствует себя на вольном воздух, для меня же самый лучший, полезный климат там, где я родился. Если воздух станет для меня слишком суровым, я постараюсь закалить себя, если я заболею, вода моей родины поможет мне так же хорошо, как и та, что

течет в чужих странах. Если я должен буду умереть по воле Божьей, что должно же когда-нибудь случиться, то родная земля легче, в ней лучше и спокойнее лежать.

Каковы же ежегодно проверяемые результаты пребывания на таких водах и гористых или низменных климатических станциях?

Я предлагаю только два вопроса: сколько людей из действительно больных возвратились на родину, вполне излечившись? Далее: сколько человек умерло и похоронено особенно в теплых курортах?

Итак, оставайся на родине, живи честно и мойся ежедневно.

V. Ванны для отдельных частей тела

Следующие ванны носят одно общее название ванн для отдельных частей тела, во-первых, потому, что они касаются отдельных частей тела, главным же образом, для того, чтобы из-за этих мелочей мне не пришлось делать еще больших подразделений, глав.

1. Ручная ванна (ванна кисти и всей руки)

Самое название уже достаточно поясняет, а в своем месте будет указано, когда и в каких случаях они применимы, холодными или теплыми, как долго 2–3 минуты или 1/4 часа,

как часто повторять их, с каким именно отваром и т. д.

Относительно самого применения довольно следующего замечания: положим, что у кого-нибудь болит палец. Я действую не только на палец, но и на кисть, на всю руку, на все тело. Больной палец только больной плод больной ветки, больного сучка, больного ствола. Если ствол здоров и вырабатывает хорошие и здоровые соки, то и плод должен быть здоров.

Улучшение состояние ветвей и сучьев, то есть кисти и руки, достигается еще, кроме обертываний, ваннами для кисти всей руки.

2. Головная ванна

Одна из важнейших ванн для отдельных частей тела – это головная ванна. Ее, холодную или теплую, берут следующим образом, сосуд с водою ставят на стул и погружают в холодную воду верхнюю часть головы (см. рис. 6) на 1 минуту, а в теплую на 5–7 минут. Если вода не доходит до задней части головы, то следует обливать это место рукой, то есть волосы, оставшиеся сухими, можно тоже смочить.



Рис. 6

После ванны следует старательно вытереть насухо голову. Всегда следует, по моему мнению, делать это, так как при известной небрежности могут появиться тяжелые головные боли, головной ревматизм и т. п. После обтираний следует оставаться в комнате или же, выходя на воздух, надевать на голову шапку таким образом, чтобы покрыть ею всю мокрую часть головы, до тех пор пока голова и волосы совсем не вы-

сохнут.

Многие, особенно же молодые поселяне, делают эти головные ванны гораздо проще. Они погружают голову несколько раз под ряд в бочку у колодца или же подставляют голову под водяной насос.

Это доставляет им большое удовольствие. Прекрасно! Им не следует только злоупотреблять этим (не делать это долго и часто) и помнить всегда правила о вытирании. Особенно полезна холодная головная ванна для того, у кого волосы коротко острижены. Если же волосы длинны, то вода с большим трудом проникает к коже головы, что в сущности и составляет цель этих ванн, и они гораздо медленнее высыхают. В этом случаях я рекомендую теплую ванну, так как она более продолжительна.

Головные ванны я назначаю иногда при страданиях головы, тогда они всегда холодны и непродолжительны, главным же образом таким людям, у которых на волосистой части головы находятся всевозможные нарывы и разного рода сухая чешуйчатая сыпь, перхоть и многое другое, чему вовсе не место в волосах. В таких случаях следует брать продолжительные теплые головные ванны с последующими холодными обливаниями и обмываниями.

Я обращаю внимание читателей на эти головные ванны. Если в маленькой деревенской избушке целую зиму не открываются окна, то образуется в ней такой густой воздух, который можно буквально резать и который отталкивает вся-

кого входящего чужого человека своей тяжестью.

Если комнату никогда не чистят, не моют, каков становится в ней тогда пол. А разве с волосистой частью головы происходит не то же самое, если длинные волосы или двойные и тройные головные повязки по полугоду не дают проникнут воздуху или солнечному лучу к коже головы, которая и так достаточно закрыта. И здесь может образоваться болото из струпьев и т. п., и не одна мать знает, что делает такая язва.

К сожалению это правда, что на чистоту головы обращают мало внимания. Изо дня в день моют себе по утрам лицо и думают, что этим уж все сделано. Но это еще далеко не все. Я советую заботиться и о чистоте головы ради здоровья, как молодым, так и пожилым, особенно же обращаю на это внимание матерей.

3. Глазная ванна

Она обыкновенно принимается холодной или теплой. В обоих случаях ее приготовляют для глаз следующим образом: погружают лицо в холодную воду и открывают глаза в ней на 1/4 минуты. Затем подымают голову и через 1/4 или 1/2 минуты снова погружают в воду лоб и глаза. Это можно повторять 4–5 раз.

За теплой глазной ванной (24°R–26°R или 30°C–32,5°C) следует всегда холодная, так что или в конце берут холодную

ванну, или же просто вытирают глаза холодной водой. Теплая ванна готовится не только из теплой воды, к ней примешивается еще отвар разных растений. 1/2 ложки растертого укропа или отвар из глазной травы оказывали мне всегда хорошую услугу.

а) Холодная глазная ванна отлично действует на здоровые, но слабые глаза. Она укрепляет и освежает весь зрительный аппарат, как изнутри, так и снаружи.

б) Теплая глазная ванна применяется, чтобы размягчить опухоли снаружи глаза и чтобы растворять и выделять изнутри глаза вредную гнойную жидкость.

В. Паровые ванны

Паровые ванны в самой легкой форме действуют, так же, как и прочие наши способы применения воды, и поэтому они совершенно безопасны и безвредны. Теме не менее при применении паровых ванн нужна все-таки большая осторожность. То, что может принести пользу даже больному при известной внимательности и осторожности, может сделать больным здорового при небрежности и невнимании. Кто, например сейчас же после паровой ванны выходит, не охладившись предварительно, на свежий воздух, тот может заболеть, и даже смертельно заболеть. Применение воды в данном случае так же мало виновно, как новорожденный младенец. Это замечание пусть вызовет осторожность, а никак

не страх. Повторяю, что при правильном употреблены воды нечего бояться даже и малейшей опасности.

Нужны ли для лечения паровые ванны? Если хозяйка моет белье, ей нужна и теплая, и холодная вода. Теплая вода должна растворить все, что нужно удалить, и холодная – смыть растворенное. Такой же процесс имеет место и при лечении. И при болезнях нужно растворить и удалить все негодное, как например, испорченные соки. Это постигается посредством теплоты. После этого нужно укрепит и закалит тело. Это достигается посредством холода.

Итак, каждое тело должно содержать определенное количество, определенную меру тепла, чтобы хорошо совершать свою работу. В здоровом теле достаточно природного тепла, оно не нуждается в прибавлении его.

Всякое же больное тело скоро чувствует недостаток внутреннего тепла, и его необходимо каким бы то ни было образом восстановить. Для многих пациентов достаточны обертывания и компрессы, другим гораздо лучшую услугу оказывают в этом отношении паровые ванны.

Каково же именно правильное применение паровых ванн?

Ответить на этот вопрос не легко. Я привожу здесь только свои опыты, и сознаюсь откровенно в самом начале, что часто менял этот способ применения воды.

Сначала я, подобно многим другим, предпочитал полные паровые ванны и применял их в течение 13 лет. Но так как ожидаемых результатов не было, то я изменил способ. В те-

чение 3 лет это произошло три раза, пока, наконец, я пришел к заключению, что лучше всего применять паровые ванны для отдельных частей тела в умеренном, лишенном всякой суровости, резкости, виде, и вот уж многие годы я делаю это с отличнейшими результатами.

Здесь мне нужно, однако, несколько побольше сказать.

Лет тридцать тому назад стали и у нас, в Южной Германии, применять русские паровые бани. Так как многие семьи не в состоянии были пользоваться этими полезными для здоровья банями, находившимися только в больших городах, то и придумали, как я думаю, вместо этого известный паровой ящик, который должен был оказывать такое же потогонное действие.

И я заказал себе такой паровой ящик, то есть ящик с дверью для входа и с отверстием на верху, Через которое можно было бы высовывать голову. Пары получались в ящик снаружи, пациент или вообще всякий, пожелавший вспотеть, стоял или сидел внутри ящика и с тихим смирением покорно смотрел на находившийся пред ним термометр. На шею повязывался сухой платок, чтобы помешать пару выходить, голова покрывалась мокрыми компрессами, чтобы охладить ее в то время, когда все тело, спустя 10–15 минуть, будет в сильнейшем поту.

После паровой ванны делали обливание всего тела или же брали полную ванну. Когда нужно было, чтобы больной сильнее потел, я заставлял его входить в ящик 2 раза сряду

по 15 минут, с быстрым после этого обмыванием в 1/2 минуты каждый раз.

Способ приготовления этой полной паровой ванны казался мне замечательным, меня только удивляло, почему результаты не были также хороши. Особенно зимою дело это было очень затруднительно. Горячий пар в несколько минут окружал равномерно все тело со всех сторон и вызывал в нем сильнейший пот, чем оно делалось весьма чувствительным к холоду. Мне по крайней мере было всегда трудно предохранить кожу после ванны от холодного зимнего воздуха, так чтобы не пострадало ни одно местечко на коже и чтобы не причинить более или менее продолжительных страданий и даже иногда очень сильных.

Я перепробовал многое, чтобы избежать этих неудобств, и еще больше думал об этом.

Однажды зимой мне пришлось быть в Мюнхене, у меня был довольно сильный катар. Случайно попалась мне здесь в руки газета, где на последней странице восхвалялось до небес чудесное действие русских паровых бань. Между прочим было сказано следующее: «стоит только один раз попробовать, от одной такой бани излечивается сильнейший катар».

«Нужно проверить это», подумал я. Я отыскал это заведение, взял одну такую ванну и действительно после этого русского парового лечения от моего катара не осталось и следа. Но едва прошло 5–6 часов, как во всем теле появился новый

катар гораздо сильнее того, что я оставил в русской бане.

«Вот что!» подумал я. «Этот способ применения паровых ванн вероятно неправилен. Это я вижу на самом себе. Как же может применять больной, ослабленный человеке, или же тяжело больной то, что пугает даже здорового, крепкого человека? Очевидно с таким больным нужно иначе в данном случае обходится».

Дальнейшие исследования и попытки привели меня к тому убеждению, что-то же положение, которое имеет такое значение во всех случаях применения воды, остается в силе и здесь, именно: чем умереннее применение, тем оно лучше. По-моему, самым умеренным применением будет то, которое наиболее проще и безвреднее всего для тела. Никогда я не стану употреблять паровую ванну в таком случае где вполне достаточно незначительного применения воды, обливания, например, или полуванны, никогда не стану я мучить и ослаблять все тело полною паровой ванной в тех случаях, где вполне достаточно действия паровой ванны на отдельные части.

Ne quid nimis, то есть, применяя паровые ванны, я придерживаюсь золотой середины, не насиловать природу, а помогать ей, заставить ее при помощи незначительных средств действовать самостоятельно на пользу себе. Все мои паровые ванны служат, собственно, только для применения к отдельным частям тела, каждая из них действует и на все тело. Именно в этом и заключается большое их преимущество

пред другими. Паровые ванны действуют, ослабляют, если угодно, только больные части тела, совершенно не затрагивая, не ослабляя остальные, здоровые части. Тело сохраняет все свои силы и как бы отдыхает немного в то время, когда больная часть, подверженная действию пара, в полной работе. Многие из моих способов применения паровых ванн служат только для того, чтобы приучить организм употреблять воду, чтобы сделать это более возможным для него, повышая природное тепло или же помогая внутри тела действующим снаружи способам применения воды. Очень редко приходится применять тот или другой вид паровых ванн отдельно, самостоятельно без другого способа.

Необходимые меры предосторожности относительно охлаждения тела, одевания, движения, указаны в специальном описании отдельных способов применения паровых ванн.

Необходимо еще предостеречь от ошибки. Очень часто случается, что некоторые виды паровых ванн, особенно для головы и для ног особенно хорошо действуют. Они, весьма сильно растворяя и выделяя из организма болезненные продукты, делают счастливыми и веселыми многих пациентов. Опасность тут только в том, что они злоупотребляют добром, слишком часто пользуются этими ваннами, чем и причиняют большой вред своему здоровью. Modus est in rebus! Во всем следует держаться меры. Я приведу здесь для примера несколько случаев.

У выздоравливающего от тифа или какой-нибудь другой тяжелой болезни есть еще значительные застои крови на поверхности головы или внутри ее. Паровые ванны в таком случае очень полезны. Следует применять при этом умеренные и более легкие паровые ванны, головные или ножные, потому что в данном случае мы имеем дело с малокровным и ослабевшим индивидуумом. Чтобы потушить спичку, мне не нужен кузнечный мех, достаточно для этого и легкого дыхания. Это же относится ко всем малокровным лицам. Согревающие паровые ванны приятны им, слишком же сильные паровые ванны отнимают только кровь, тепло и жизнь. Могут ли здоровые, полные люди перенести много паровых ванн, могут ли много потеть? Эти люди менее всего, потому что они малокровны. Именно им я редко назначаю паровые ванны, а предпочитаю обертывание, чтобы усилить транспирацию. Там же, где транспирация в порядке, там усиленное потение не нужно. Пациент жалуется на сильную боль в ногах и просит паровых ванн для своих сухих истощенных ног. Как было бы глупо исполнить его просьбу! Здесь уж нечему испаряться и выделяться. Тут следует употреблять полуванны и частые обливания колен.

Паровые ванны, применяемые мной, располагаются в следующем порядке:

1. Головная паровая ванна

Употребление головной паровой ванны требует нескольких незначительных приспособлений: довольно глубокая, неширокая деревянная посудина (см. рис. 7) с ушками, на которые можно было бы удобно опираться руками, плотно приходящаяся к ней крышка, два стула и достаточно большое шерстяное одеяло для прикрытия пациента. Более высокий стул служит для сидения, пониже – как подставка для посуды (ушата, лоханки, ведра). Когда все это приготовлено, наполняют посуду до 3/4 ее кипятком, и прикрывают крышкой и мокрым холстом, чтобы выходило как можно меньше пару.

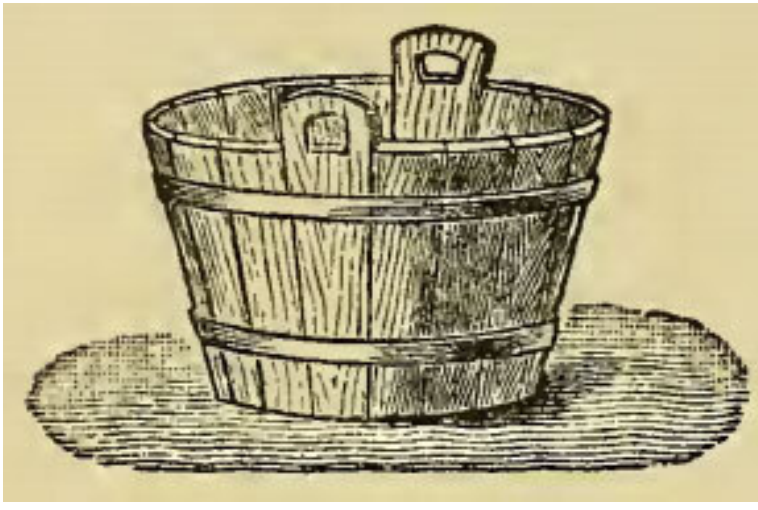


Рис. 7

Верхняя часть туловища пациента обнажена до пояса, оставшаяся одежда закрывается, чтобы пот не промочил ее. Пациент садится на большой стул и наклоняет туловище над посудой, опираясь обеими руками на ушки. Затем посудина вместе с пациентом накрывается большим шерстяным одеялом слегка, но таким образом, чтобы пар совсем не пробивался наружу (см. рис. 8). Тогда помогающий, стоя прямо против больного, приподымает немного одеяло, и снимает крышку с мокрым холстом. Пар не стесняемый ничем, устремляется, точно огненный поток, на голову, грудь и спину, и начинает свое действие. Помогающий пациенту должен

смотреть за тем, чтобы более слабые, у которых скоро начинает болеть спина, или удобное положение, чтобы спина имела опору, и т. д., на жалобы же на высокую температуру и на различные крики, например: «со мной случился удар я не выдержу», и т. д., напротив, не следует обращать никакого внимания. Сначала, действительно, некоторые пугаются слишком сильного жара, но вскоре пациенты привыкают к этому и находят способы несколько уменьшит жар – поворачивают голову, приподымают ее, выпрямляют туловище, и т. д. Привыкнув несколько, туловище опять наклоняют вперед.



Рис. 8

Опасаться решительно нечего. Я не знаю ни одного случая, чтобы головная паровая ванна причинила какой-нибудь вред, если только ее принимают точно по предписанию. Я их применял многим лицам при самых различных болезнях, и всегда с большим успехом. Если и бывали вредные последствия, то вовсе не от паров, а от самонадеянности людей, которые поступали по-своему, а не так, как им предписано. Продолжительность этой ванны – 20–24 минуты. Пациент во время ванны должен держать по возможности открытыми нос, рот, глаза, и вдыхать возможно больше паров.

После ванны шерстяное одеяло снимается, и вся верхняя часть тела старательно омывается свежей водой. Потом делают движения: зимой в комнате, летом – на свежем воздухе, пока тело не примет нормальной температуры и не обсохнет.

Здесь, кстати, несколько необходимых замечаний.

Чистые водные пары действуют иногда не совсем благоприятно на глаза и на желудок (при вдыхании) Поэтому я всегда в ванну прибавляю трав. Лучше всего взять укропу – одна ложка смолотого укропа на ванну. Превосходно действуют также травы: шалфей, мята, бузина, подорожник и липовый цвет, если и этих трав нет под рукой, то достаточно прибавить горсть крапивы или сенной трухи, последняя, хотя и в загоне, но приносит большую пользу.

Люди обыкновенного телосложения скоро начинают по-

теть: минут через 5 пот начинает струиться со лба, Через 8–10 минут – выступает из всех пор.

На некоторых – преимущественно малокровных пар не производит так быстро своего действия. Оно достигается тогда тем, что накаливается на огне кирпич и опускается минут через 10 после начала в ванну. Пар снова начинает выделяться гуще и в большом количестве.

Головная ванна и охлаждение тела после нее должны производиться зимою в теплой комнате, и сейчас после ванны нельзя выходить на свежий воздух, без холодного обливания, благодаря которому закрываются поры расширенные действием пара. Прежде чем выйти на воздух, нужно зимою оставаться около 1/3 часа в теплой комнате, прохаживаясь по ней. Иначе можно не только схватить катар но и простудится насмерть. Упомянутое холодное обливание производится различно. Простейший способ, который я применяю особенно, когда пациент слаб и нуждается чужой помощи, заключается в том, что больного обмывают намоченным в свежей воде полотенцем. В случае опухолей, сыпи на голове, течи из ушей, вообще в случаях, где необходимо значительное выделение нездоровых соков, необходимо применять после 1-й и 2-й головных ванн подобное обливание или, лучше, обмывание. При упущениях происходят побочные явления, если и не опасные, то очень неприятные, например, сильный шум в ушах и т. п. После происшедшего уже значительного выделения болезненных соков, за ванной могут следовать об-

ливания, в этом случае медленно обливают водой (1 или 2 лейки) части тела, на которые действовал пар кроме головы, грудь старательно обмывается. Затем следует поступать так же, как и после обливания: то есть вытирают только лицо и волосы, оставляя остальное тело мокрым, одеваются, и делают движения, пока тело не согреется и не обсохнет совсем.

Хорошо также немедленно после употребления головной ванны принять полную холодную ванну, но не долее 1 минуты продолжительностью.

Результаты этого применения воды очень значительны: пар действует на кожу, поры которой расширяются, затем на внутренние органы, производя выделение и размягчение в носу, дыхательных органах, легких и т. д. Головные паровые ванны превосходны при головных болях, простуд от быстрой перемены температуры, шуме в ушах, ревматических и конвульсивных болях в верхней части туловища, при стеснении дыхания и др. явлениях, сопровождающих разного рода катары.

Две такие ванны большей частью совершенно излечивают все эти болезни. Для уничтожения начинающихся катаров вполне достаточно одной ванны.

При опухолях головы, шейных желез несоразмерно полной шее, нужно принимать 2–3 таких ванны в неделю. То же самое при воспалении глаз от холода, простуды, гноетечениях и т. п. еще лучшие результаты для больного получатся, если накануне паровой головной ванны принять теплую нож-

ную ванну с золой и солью, продолжительностью в 1/4 часа.

При сильных приливах крови, даже при ударе (апоплексий), головные пары отлично помогают. Обыкновенно в таких случаях опасаются, что пары притянут еще больше крови к голове, но этого бояться не следует. Впрочем, в своей практике (в двух последних случаях я рекомендую это и другим) я не продолжаю паровой ванны более 15–20 минут и сопровождаю ее ножными ваннами.

Не нужно принимать эти ванны слишком размягчающим и расслабляющим образом. Только в редких случаях, когда необходимы очень обильные выделения, можно в течение недели принимать их через день, и то не более 15–20 минут.

2. Ножная паровая ванна

Действие, подобное действию на голову паровой ванны, оказывает на ноги и нижнюю часть туловища ножная паровая ванна.

Приготовляется она так: На стул для сидения расстилается широкое и плотное шерстяное одеяло (в длину). На стул садится пациент, обнажив ноги и нижнюю часть тела. Пред ним ставят ушат, посудину (рис. 9 и 10), как и для головной ванны, наполненный кипятком более, чем до половины. На верхних краях посудины, по сторонам ушек помещают две неширокие дощечки, на которые можно было бы поста-

вить ноги. Дощечки эти нужно укрепить как-нибудь, чтобы пациенту не нужно было бояться обварить ноги от соскальзывания. Когда больной занял уже место, то посудину обворачивают и закрывают плотным шерстяным одеялом так, чтобы пар не пропадал, а подымался по одеялу, как по трубе (рис. 11). Для ножных ванн я употребляю вскипяченные отвары из сенной трухи, но менее крепкие. Как и в вышеупомянутой ванне (для головы), можно усилить выделение и действие паров, опуская раскаленный кирпич в воду, минут 5–10 после начала ванны, бросать кирпич не годится, так как кипящие брызги могут причинить ожоги. Число раскаленных кирпичей и продолжительность ванны обусловливаются, конечно, силой желаемого действия. Иногда нужно, чтобы потели только нижняя части ног – например, при страданиях ножным потом, иногда должны потеть ноги и бедра, часто и живот, даже все тело. Для самого легкого действия ванна длится минут 15–20, и достаточно одного раскаленного кирпича или камня, для наиболее сильного действия нужно 25–30 минут, и раскаленные камни нужно опускать каждые 5–10 минут.

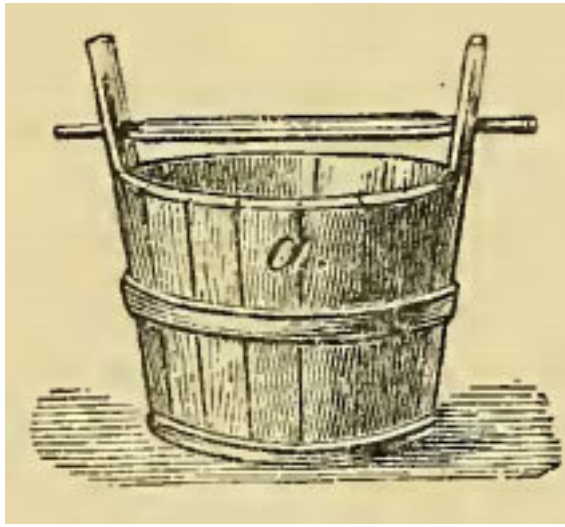


Рис. 9

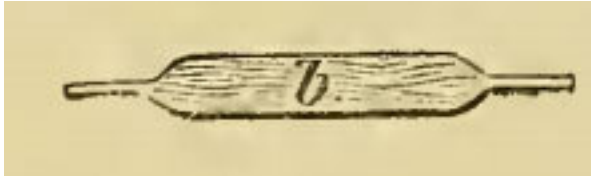


Рис. 10



Рис. 11

После паровой ванны всегда следует охладить тело, или части его, смотря, какие именно части были в поту. Если ноги потели только до колен, то достаточно обмывания куском холста, намоченного в холодной воде или, при более крепком телосложении – обливания от колен. Если потели и бедра и живот нужна полуванна. При общем потении тела нужна или полуванна с обмыванием верхней половины туловища, или полное обмывание. Правила относительно обмываний и обливаний указаны ниже, на своем месте. После ножной паровой ванны поступать так же, как и после головной.

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.