**СОК ЖИЗНИ**

**или**

**ЛЮБОВЬ К ВОДЕ, КАК ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ИСЦЕЛЕНИЯ**

 Вера в могучую силу воды рождала у народов различные обычаи и обряды: в древней Норвегии, например, дабы сохранить жизнь новорожденному, его обливали водой. Чтобы предотвратить влияние злых духов, окропление водой при выходе из дома совершали персы. В Индии вода считалась эликсиром жизни. Православный обряд крещения также связан с ней.

 Лечению водой уделял внимание Гиппократ. Великий Авиценна рекомендовал душ как сильное лечебное средство. А Леонардо да Винчи называл воду «соком жизни».

 Почитали в древности воду, верили (и не напрасно) в ее исцеляющую силу. И со временем эта вера не прошла. Наоборот, укрепилась.

 На исходе XVIII века силезский пастух Викентий Присниц из Грефнеберга стал использовать воду как средство лечения. «Холодная вода излечивает во всякое время и всякие заболевания» - таким был девиз Присница. Поразительные успехи экспериментатора-самоучки облетели весь мир. Больные из разных стран потянулись в Грефнеберг. Многие медики были возмущены действиями Присница. Но ничто уже не могло остановить человека, открывшего новую эру в терапии. Присниц получил разрешение на строительство специального заведения.

 В чем же заключалась система лечения Присница, которую врачи находили очень суровой? Встав с постели, его больные пили холодную воду, а затем, также в холодную воду, окунались. Несмотря на погоду, отправлялись гулять в горы. Там они еще раз пили воду и возвращались к завтраку, который был очень простым – хлеб и вода. Днем на открытом воздухе принимали душ. Вечером – скромно ужинали. Помимо регулярного питья воды и душа (или купания под водопадом) Присниц рекомендовал своим пациентам ходить босиком по мокрой траве или воде.

 Впервые в истории медицины силезский целитель ввел влажные обертывания, получившие с той поры имя их создателя. В те времена, когда до антибиотиков было еще далеко, метод лечения Присница спасал людей, страдающих пневмонией и другими тяжелыми недугами. Больных заворачивали в мокрую холодную простыню, которую после высыхания снова смачивали.

 Заслуга Присница заключалась в том, что он привлек всеобщее внимание к водным процедурам. Прогрессивно мыслящие медики заинтересовались методом Присница. Опыт Присница, ставший известным во многих странах мира, достиг и России. Много внимания водолечению уделял Витольд Болеславович Каминский, автор первого в России физиотерапевтического лечебника, названного им «Друг здравия» (1906г.). Труд этот посвящен природному, естественному врачеванию. Большое место в нем отведено лечению водой.

 «Вода побеждает вообще неизлечимые болезни», - писал Каминский. И далее: «Не требуется даже непосредственного применения воды на больное место. Например, при воспалении правой стопы достаточно менять холодные компрессы на правом бедре или даже на левой ноге, чтобы победить воспалительный процесс».

 В наши дни водолечением (гидротерапией) занимаются в физиотерапевтических институтах, санаториях, иногда в поликлиниках (различные специальные ванны, души и т.п.). Но достойного места в медицине вода как способ лечения пока еще не заняла.

 Редчайший случай, когда лечащий врач посоветует вам использовать воду для лечения того или иного заболевания. И очень жаль! Сколько людей могло бы избавиться от недугов без помощи таблеток и уколов, используя для лечения лишь простую воду.

 При заболеваниях горла (фарингит, ангина), радикулите отлично помогают холодные компрессы (температура воды – 30 градусов). Повышенную температуру (при простуде) успешно снимают ножные компрессы. Делать их надо так: намочить в холодной воде хлопчатобумажные носки, отжать, надеть, сверху них – сухие шерстяные и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом. Через час процедуру повторить. Утром вновь сделайте холодный компресс. Если ноги холодные, то перед тем, как надевать носки, разогрейте их с помощью грелки или энергично потрите руками. Обычно после четырех смен температура снижается.

 Но не надо ждать заболеваний. Различными водными процедурами следует пользоваться и при полном здравии – для укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Души, обливания, обтирания должны быть систематическими. Даже кратковременные процедуры приносят огромную пользу здоровью – укрепляют нервную систему, возвращают бодрость. В результате сужения сосудов кожи часть периферической крови «вдавливается» во внутренние органы, мозг. «Происходит быстрая и эффективная «добавка» питательных веществ и кислорода в клетки организма. Поэтому 4-5-разовое обливание рук и лица холодной водой в течении рабочего дня – полезная дань организму», - говорить доктор медицинских наук, профессор А.Фонарев.

 Воспользуйтесь советом, и вы ощутите прекрасные результаты.

 Не забывайте также о том, что прохладная ванна (20-16 градусов) благотворно воздействует на деятельность сердца, снижая частоту сердцебиения. Кроме того, холодные ванны улучшают кровь, повышая количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов.

 Теперь о том, каким должен быть наш питьевой режим. По объему – полтора-два литра в сутки, включая воду, содержащуюся в овощах и фруктах. Очень полезно пить чуть теплую воду минут за тридцать до завтрака. Но запивать еду водой и пить после приема пищи не рекомендуется. Только до еды. Полезно в течение всего дня пить воду по глотку через 15-20 минут. Это регулирует работу почек (вам не нужны будут мочегонные средства), нормализует артериальное давление, выводит шлаки из организма.

 Есть немало сказок о живой воде, воскрешающей усохших, омолаживающей стариков. Возникли они не случайно (как и вообще все сказки) и основаны на народной мудрости, многовековых наблюдениях за природой. Давно было замечено, что вблизи ледников растительность очень пышна, что воды горных озер и родников целебны. Так родилась мысль о ценности талой воды. Ученые утверждают, что талая вода особенно полезна в пожилом возрасте, т.к. способствует омоложению организма. В домашних условиях получить ее можно путем замораживания в холодильнике. Затем лед растопить и пить воду, в которой еще плавают льдинки. Полезно и умываться талой водой.

 Рассказывая о полезных свойствах воды, нельзя не упомянуть о воде минеральной. Целебное действие ее известно. Она с успехом применяется при лечении ряда заболеваний. Но, к сожалению, многие не знают, что употреблять ее в неограниченном количестве, ни в коем случае нельзя.

 *Итак, пить минеральную воду следует по полстакана или стакану 3-4 раза в день в течение месяца и только по рекомендации врача. При заболеваниях желудка, связанных с пониженной кислотностью, пить минеральную воду надо маленькими глотками за 20-30 минут до еды. При повышенной кислотности – за 1-1,5 часа до еды большими глотками, при нормальной кислотности – за 30-50 минут до еды. В период обострения различных желудочно-кишечных заболеваний пить минеральную воду нельзя.*

О целебных свойствах воды можно говорить долго, ведь вода действительно замечательное средство исцеления