

## Часть первая. ПРИМЕНЕНИЕ ВОДЫ

"Вы, воды, все восхваляйте имя Господне!"

Способы применения воды, используемые мною и описанные в этой первой части, разделяются на компрессы, ванны, пользование паром, обливания, обмывания, питье воды.

Применение воды имеет своей задачей растворять и выделять болезнетворные вещества из организма и укреплять его.

В общем можно сказать, что первого (растворения) мы можем достигнуть паром и теплыми ваннами из трав; второго, т.е. выделения, мы достигаем повторными обертываниями, а отчасти обливаниями и компрессами; третье, наконец, достигается холодными купаньями, всякого рода обливаниями, отчасти обмываниями, наконец, всем тем вместе, чем мы закаляем свое тело. Во всяком болезненном случае можно применить все три способа, одним словом, стараться растворить, выделить и укрепить; ясно, кроме того, что при этом мы лечим не только больную часть тела, как например, голову, ногу или руку, но и все тело.

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 обворачиваниями, своими чуть ли не вызывающими кровь наружу испаринами запугивают только пациентов и приносят этим большой вред. По-моему, это не значит пользоваться с лечебными целями; по-моему, 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, пожалуй, не найти. Во всяком отдельном случае не пациент должен применяться к обертываниям, пару и т.д., а наоборот, всякое средство должно соответствовать пациенту.

Лечащий обязан 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 это и многое другое создают в уме известную правильную картину болезни, **и только уж после этого можно взяться за лечение водой, помня следующее основное положение: чем умереннее, чем осто-рожнее - тем лучше и действеннее результат.**

Здесь можно еще сделать следующие замечания относительно пользования водой.

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 придерживаюсь следующего, данного мне опытом, правила: чем холоднее, тем лучше. Зимой я советую здоровым примешивать в воду еще холодный снег.

Приступающим к водолечению 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 для начала теплыми ваннами и душами.

Пользование теплой водой должно быть известной продолжительности при известной температуре; вообще необходимо в этих случаях придерживаться особенных правил. Температуру я принимаю по Реомюру и обозначаю буквой °R\* (в скобках дается перевод в градусы Цельсия - °C, *прим. ред.*).

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

Никто не должен во время озноба, лихорадки и т.п. пользоваться холодной водой без особого для каждого отдельного случая разрешения на то.

Необходимо это делать по возможности быстро (но все-таки без страха и неторопливо); затем при одевании и раздевании не должно быть никаких проволочек, как например, медленное застегивание, завязывание. Все это можно делать, когда все тело достаточно хорошо закрыто.

Холодная ванна вместе с раздеванием и одеванием должна длиться не больше 4-5 мин. Если указано применить известный способ водолечения 1 мин., это значит, что нужно здесь тратить самое короткое время; если указано 2-3 мин., то не следует дольше оставаться в воде.

После холодного купания не следует вытирать тело (за исключением головы и кистей рук, чтобы не замочить при одевании платья). На мокрое тело одевают 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 мокры". Но прежде, чем говорить, я посоветую им испробовать это. Они сейчас же почувствуют, почему хорошо и полезно не вытираться. Вытираясь, вы производите трение, но так как невозможно тереть повсюду с одинаковой силой, то на различных местах этим вызывается неодинаковая температура кожи, что для здоровых не имеет почти никакого значения, для больных же и слабых часто значит очень много. Не вытираясь, мы способствуем правильному, более равномерному и быстрому распространению природного тепла.

\*1 °R (по Реомюру) = 1,25 °C (по Цельсию)

Строго предписываю я одевшемуся 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 можно быстро ходить, а когда станет уже тепло, - несколько медленнее. Человек сам прекрасно чувствует, когда у него нормальная температура тела, и тогда можно прекратить движение, ходьбу. Пациенты, которые быстро разгорячаются и легко потеют, должны с самого начала ходить медленно, однако несколько дольше, и не входить в теплую комнату, потому что катар тогда - непереносимое следствие.

Необходимо упомянуть еще об одном пункте. Применения воды вечером, перед сном, не годятся для большинства людей, потому что это возбуждает их и лишает сна.

### **Как закалить себя**

Средством для этого, по-моему, служат: хождение босиком, хождение по мокрой траве, по мокрым камням, по только что выпавшему снегу, в холодной воде, затем холодное обмывание рук и ног и обмывание колен (с общим обливанием или без него).

**1. Самое естественное и простое средство - это ходить босиком.** Совсем маленькие дети, 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 внимание, сбрасывают с себя тяжелые, стесняющие ноги ботинки и чулки и счастливы 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, повинаясь требованиям природы.

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. Мы брали с собой сапоги и чулки, но они висели у нас на руках или плечах до самого прихода в школу 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.

Матерям посвящаю я здесь несколько отдельных слов. Первая обязанность матерей - позаботиться воспитать более крепкое поколение, стараться

устранить возрастающую и так опустошающую человеческое общество изнеженность, слабость, малокровие, нервность 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. Многие матери очень благоразумно после теплых купаний обмывают детей в течение нескольких секунд в более холодной воде. Теплая вода обессиливает и изнеживает, холодное же купание 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. После этого нельзя удивляться, что при таких обстоятельствах, при полном отсутствии мало-мальски рационального отношения к закаленности, многие семьи переполнены слабыми детьми? Здоровый дух только в здоровом теле. Продолжительного здоровья можно достигнуть, только если закалять себя с ранних лет. 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 ли она росой, дождем или просто полита водой.** Чем мокрее трава, чем дольше совершать прогулку по ней и, наконец, чем чаще, тем лучших результатов можно достигнуть. Прогулка по траве должна продолжаться от 1 до 3 четвертей часа. После прогулки по траве нужно походить обутыми ногами по сухому, покрытому песком или камнями месту, сначала немного быстрее, а затем постепенно обыкновенным шагом. Продолжительность этой прогулки зависит от того, как скоро высыхают и нагреваются ноги, и не должна быть 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