

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	8

Часть 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЫ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ 13

ЧАСТЬ 2. МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ВОДОЙ 43

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЫ В МЕДИЦИНЕ	43
ПИТЬЕ ВОДЫ	63
ЛЕД	71
КОМПРЕССЫ	79
ВАННЫ	106
ВАННЫ ДЛЯ СТОП	132
ВАННЫ ДЛЯ РУК	144
ТРАВЯНЫЕ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ВАННЫ	147
ШАМПУНИ	167
ОБЕРТЫВАНИЯ	171
ДУШ	186
ПАР	200
ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА	205
СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОТООТДЕЛЕНИЯ	209
ГЛИНА	214

Часть 3. ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ ОБЫЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 219

АБСЦЕСС	219
АКНЕ (УГРИ)	221
АРТРИТ	223
АСТМА	227
АФТОЗНЫЙ СТОМАТИТ	231

БОЛЬ	232
БУРСИТ	233
ВОСПАЛЕНИЕ	234
ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ	238
ГЕМОРРОЙ	240
ГЕРПЕТИЧЕСКАЯ ИНФЕКЦИЯ	242
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ	244
ГРИПП	245
ГРЫЖА (ГРЫЖА ПИЩЕВОДНОГО ОТВЕРСТИЯ)	252
ДЕПРЕССИЯ	252
ДИАБЕТ	254
ДИАРЕЯ	257
ДИСПЕПСИЯ	261
ДРЯБЛЫЕ МЫШЦЫ	265
ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ	265
ЗАПОР	269
ЗАПЯСТНЫЙ СИНДРОМ	271
ЗУД	272
ИКОТА	275
ИНФЕКЦИЯ	275
ИНФЕКЦИЯ В НОСОВЫХ ПАЗУХАХ	277
ИШИАЛГИЯ	281
КАМНИ В ПОЧКАХ	283
КАШЕЛЬ	287
КРАСНАЯ ПОТНИЦА	289
КСЕРОСТОМИЯ*	290
ЛАРИНГИТ	292
ЛЕНТОЧНЫЙ ЧЕРВЬ (СОЛИТЕР)	293
ЛИХОРАДКА	294
МОЧЕИСПУСКАНИЕ	297
НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА, ВЫЗВАННОЕ АВИАПЕРЕЛЕТОМ	298
НАРУШЕНИЯ В ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОЙ ОБЛАСТИ	299
НЕВРАЛГИЯ	300
НЕВРИТ	300
НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ	301
НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА	303
НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ ТЕЛА	304
НЕРВОЗНОСТЬ (ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ)	306
НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ	307
НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ	308
ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ	311
ОТЕК	313

СОДЕРЖАНИЕ

ОТМОРОЖЕНИЕ	314
ПЕРИОДОНТАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ	315
ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ	316
ПЛЕВРИТ	317
ПНЕВМОНИЯ	319
ПОДАГРА	323
ПРОБЛЕМЫ С ДЕСНАМИ	324
ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛЧНЫМ ПУЗЫРЕМ	325
ПРОБЛЕМЫ С НИЖНЕЙ ЧАСТЬЮ СПИНЫ	325
ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ	326
ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ	329
ПРОБЛЕМЫ СО СТОПАМИ	333
ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОНТАКТНЫМИ ЛИНЗАМИ ...	340
ПРОСТУДА	340
ПСОРИАЗ (ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ)	343
ПУЗЫРЬКОВЫЙ ЛИШАЙ	346
РЕАКЦИЯ НА ТЕПЛО	348
РОЗОВЫЕ УГРИ	350
СЕННАЯ ЛИХОРАДКА	352
СИНДРОМ ВОСПАЛЕННОГО КИШЕЧНИКА	355
СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ (СЛИЗИСТЫЙ КОЛИТ)	356
СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ	360
СПАЗМЫ	361
СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ	362
СУДОРОГИ В НОГАХ	364
ТОНЗИЛЛИТ	365
ТУГОПОДВИЖНАЯ ШЕЯ	368
УКУСЫ НАСЕКОМЫХ	368
УТОМЛЯЕМОСТЬ	369
ФАРИНГИТ	371
ШРАМЫ (РУБЦЫ)	375
ЭКЗЕМА	376
ЭКСКРЕЦИЯ	378
ЯДОВИТЫЙ ПЛЮЩ, ЯДОВИТЫЙ ДУБ, ЯДОВИТЫЙ СУМАХ	379
ЯЗВЫ	380
ЯЗВЫ В ПОЛОСТИ РТА	381
ЧАСТЬ 4. МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ВОДОЙ ДЛЯ МУЖЧИН, ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ	383
МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ВОДОЙ ДЛЯ МУЖЧИН	383
ОПЛОДОТВОРЯЮЩАЯ СПОСОБНОСТЬ И ГОРЯЧИЕ ВАННЫ	383

ПРОБЛЕМЫ С ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ	384
СЕКСУАЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ	388
СПЕРМАТОРЕЯ (НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ СЕМЕНИ)	390
ТЕСТИКУЛЯРНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ (ОРХИТ)	390
МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ВОДОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН	392
БЕРЕМЕННОСТЬ	392
ВОСПАЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	393
ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА	395
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЛАГАЛИЩА	397
КАНДИДОЗ (ДРОЖЖЕВАЯ ИНФЕКЦИЯ)	399
МАСТИТ	400
МЕНОПАУЗА	402
ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С МЕНСТРУАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ	404
РОДЫ	412
ЦИСТИТ	412
МЕТОДЫ ИСЦЕЛЕНИЯ ВОДОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ	414
БЕЗУДЕРЖНЫЙ ПЛАЧ	414
БЕССОННИЦА	415
БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ	415
ВЕТРЯНАЯ ОСПА	415
ГИПЕРЕМИЯ	416
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ	416
ГРЫЖА	417
ДИАРЕЯ	417
ДИФТЕРИЯ	418
ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ	419
ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ	419
ЗАПОР	420
КОЛИКИ	420
КОРЕВАЯ КРАСНУХА	420
КОРЬ	421
КОШМАРНЫЕ СНОВИДЕНИЯ	424
ЛЕКАРСТВА С НЕПРИЯТНЫМ ВКУСОМ	424
МАСТОИДИТ	425
НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ	425
ПОРЕЗЫ	425
ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ	426
ПУЗЫРЬКОВЫЙ ЛИШАЙ	427
РЕАКЦИЯ НА ТЕПЛО	427
СКАРЛАТИНА	427
СУДОРОГИ	429

СОДЕРЖАНИЕ

СЫПЬ	430
ФУРУНКУЛЫ	430
ЭКЗЕМА	430
ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ	431

ЧАСТЬ 5. ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ: СПОРТ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 433

ВОЛДЫРИ	437
ВОЛДЫРЬ ПОД МОЗОЛЬЮ	438
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ	438
КОЛИКА	439
КРОВОПОДТЕКИ	440
МОЗОЛИ	446
МЫШЦЫ	447
НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ	450
ПАХОВАЯ ЭПИДЕРМОФИТИЯ	452
ПЯТОЧНОЕ (АХИЛЛОВО) СУХОЖИЛИЕ	453
РАСТЯЖЕНИЕ	453
ТЕНДИНИТ	455
ТРАВМЫ БЕДРА	457
ТРАВМЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ РУК	460
ТРАВМЫ ГЛАЗ	465
ТРАВМЫ ГОЛЕНИ	466
ТРАВМЫ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА	467
ТРАВМЫ ПАЛЬЦЕВ НОГ	476
ТРАВМЫ ПАЛЬЦЕВ РУК	478
ТРАВМЫ ПЛЕЧА	479
ТРАВМЫ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ	485
ТРАВМЫ РУК	488
ТРАВМЫ СТОП	489

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я с большой гордостью пишу это предисловие, сопровождающее посмертную публикацию книги моей матери, Дайаны Динчин Бачмен, «*Исцеляющая сила воды*». Моя мать была одновременно новатором и исследователем, пионером в деле решения при помощи природных ресурсов проблем, связанных со здоровьем, еще задолго до того, как эти проблемы стали основным направлением и вошли в моду. Она принадлежала к категории людей пытливых, мужественных и всегда готовых пойти на риск.

Бабушка моей матери, Ханна Пёрл, начинала с того, что создала в Румынии отрасль природной косметики. Ради осуществления своей мечты она бросила мужа и детей, которые остались жить в деревне, и уехала. На этот период времени заботу о моей бабушке, Рене, взяли на себя румынские цыгане; эти люди оставили в ее памяти неизгладимое впечатление, в том числе их обычай использовать в пищу и в качестве лекарств разные целебные растения. Каждый день Рене приходилось проделывать долгий путь, чтобы посещать школу барона де Хирша для еврейских девочек. Там она изучала не

только румынский, французский, немецкий, латинский и еврейский языки, но также и науки, связанные с миром природы и искусством исцеления, которые она потом передала своим детям, включая и мою мать, то есть ее дочь, Дайану.

Отец моей матери, Герман Динчин, приехал в Соединенные Штаты из России, когда ему было 16 лет, следуя своей большой мечте — стать врачом, целителем. Но его обокрали, вытащили все деньги — плату за обучение, — и вместо желанной профессии врача моему деду пришлось освоить другое ремесло, так как он смог поступить лишь на фармацевтическое отделение Колумбийского университета. Однако после нескольких лет фармацевтической практики он потерял веру в «бизнес лекарственных препаратов». И тогда Герман Динчин стал хиропрактиком, причем в таком возрасте, когда это было делом рискованным как с точки зрения умственных способностей, так и с точки зрения физических сил. Многие его коллеги были посажены в тюрьму за то, что лечили, не имея лицензии. В то время — в 1920-е годы — человек, который решился заниматься хиропрактикой, должен был глубоко верить в свое дело, быть всецело и страстно преданным ему и неуклонно идти по той стезе, на которую однажды ступил.

Что касается моей матери и ее собственных исследований, то она стала экспертом в этом деле как бы невзначай, каждый день наблюдая и постигая что-то новое. После замужества, став молодой матерью, она никак не могла справиться с проблемой, возникшей у меня еще в раннем детстве — с экземой, в борьбе с которой никто не знал иных средств, кроме кортизона. Моя мать начала самостоятельное исследование, которое быстро

привело ее, минуя традиционные медицинские книги, к вопросам, связанным с питанием, и увело еще дальше, вглубь веков — к тем временам, когда применялись простые и доступные всем способы лечения обычных заболеваний, то есть способы избавления человека от состояния дискомфорта, вызванного теми или иными нарушениями в работе организма.

И она начала писать о проблемах, связанных с сохранением природной красоты, поведав о многих секретах Ханны Пёрл, которые раскрыла в книге *«Питайте свое лицо»*, опубликованной в 1973 году в Англии и изданной в Америке под названием *«Энциклопедия травяных лекарств для природного здоровья и красоты»*. Кроме того, моя мать верила в народные традиционные методы и в те, о которых узнавала от случая к случаю, будучи большой любительницей слушать незатейливые истории из жизни простых людей. Любознательный ум и страсть к исследованиям способствовали тому, что она получила степень доктора философии с особым уклоном: химические свойства воды и ее воздействие на физиологические особенности человеческого тела. Книга о воде была опубликована в 1979 году под названием *«Энциклопедия водолечения»*, переиздана в 1994 году, а затем полностью переписана в конце 1999 года.

В общей сложности моя мать написала более 15 книг; большинство из них касаются разных тем, связанных со здоровьем и его восстановлением при помощи природных ресурсов. Основная идея ее книг — простота и исцеляющая сила средств, которые предоставляет нам природа, с особым акцентом на древние и традиционные народные методы и простой здравый смысл наших предков.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Водолечение было одним из самых больших пристрастий моей матери — именно из-за простоты этого процесса. Вода является чрезвычайно важным компонентом поддержания жизни, но о ее целительной силе часто забывают. Как может что-то столь повсеместно распространенное и общедоступное быть столь эффективным и не требующим особых усилий? Это и подвигло мою мать к действию. В наше время, когда медицина пытается найти путь обратно к лучшим и мудрым традициям, а больные берут на себя больше ответственности за собственное здоровье, вступает в силу возрождающееся классическое лечение водой. ВОДА. Простая, мощная и глубинная сила. Этими словами можно описать воду; этими словами можно описать работу моей матери и этими же словами можно описать характер этой удивительной женщины.

Если вы получите удовольствие от прочтения данной книги и поделитесь с другими теми полезными мыслями, которые вы в ней найдете, то и вы тоже будете продолжать прошедшую испытание временем народную традицию, а это доставило бы огромную радость моей матери.

КЕТЛИН ДИНЧИН КРАФТ БАЧМЕН

ВВЕДЕНИЕ

Я выросла в семье, где любили делать все, следуя естественным законам природы. Мы пользовались водой — особенно холодной — как основным средством поддержания здоровья, а также для лечения и предупреждения обычных несложных заболеваний. В нашем ежедневном арсенале всегда были наготове компрессы на основе холодной и горячей воды, души, кратковременные окунания, продолжительные ванны и десятки других методов с применением воды. Мы всегда знали, как быстро снять усталость, избавиться от ангины и простудных заболеваний. В сущности, зная, как правильно использовать воду, лекарственные травы и физические упражнения, мы редко испытывали необходимость в основательном медицинском лечении. Мы просто «топили» зарождающуюся простуду, «заливали» ее питьевой водой, ваннами, способствующими выводу токсинов, и травяными чаями, вызывающими обильное потоотделение.

Кроме того, мы использовали всевозможные домашние продукты, которые служили нам ежедневной пищей; цветы из нашего сада и лекарственные травы, как

свежие, так и высушенные, в качестве домашних средств лечения. А так как все эти методы лечения всегда приводили к положительному результату, мы никогда не сомневались, если возникала необходимость использовать их для оказания незамедлительной помощи в случае порезов, ушибов, растяжений, ожогов, задержки или, наоборот, обильной менструации, а также других проблем, связанных со здоровьем, которые могут возникать в повседневной жизни.

В детстве все эти вещи, казалось, не требовали никаких усилий, поэтому, когда я стала подрастать, меня поразило неожиданное открытие: другие люди использовали сильные медикаменты для того, чтобы добиться таких же результатов, которые мы получали с помощью воды. Я была просто ошеломлена, обнаружив, что мои соседи и друзья настоятельно просят врачей прописать им антибиотики даже в случае самого незначительного заболевания.

К моему великому огорчению, в какой-то момент, в период между 18 и 25 годами, я, скажем так, не хотела чувствовать себя не такой, как все эти люди; я присоединилась к ним и последовала их примеру. И это продолжалось до тех пор, пока я не почувствовала, что стала менее энергичной, а мой муж и ребенок начали чаще болеть. Поэтому я решила восстановить в памяти все унаследованные от родителей знания из области исцеления природными средствами, а также изучить другие возможности поддержания здоровья без помощи лекарственных препаратов. Широчайший диапазон использования моей семьей водолечения подтвердил, что вода является одним из самых волнующих ответов в моих поисках.

Еще в девичестве моя бабушка со стороны матери имела хоть и кратковременный, но необычайный по впечатлениям контакт с румынскими цыганами. Она научила меня многим цыганским способам лечения болезней, в которых использовались разные растения и продукты питания домашнего приготовления. Но именно Динчины — семейство моего отца — обучали нас принципам и методам водолечения. Многие родственники моего отца, в частности дяди и тети, были лекарями «старого образца»; они свято верили в природную способность тела самоисцеляться в случае, если оно получает правильную стимуляцию. Эти люди всегда были, да и сейчас являются очень смелой и решительной новаторской группой. Например, мой дядя ездил в Баварию, чтобы посмотреть, как проводит водолечение великий мастер XIX столетия Себастьян Книпп. Кроме того, он учился вместе с д-ром Вильгельмом Уинтерницем, австрийским ученым, который провел исследование прямой и косвенной реакции нервов на воду. Потом этот дядя присоединился к группе других исследователей в этой области и изучал действие разных состояний воды на человеческое тело и вместе с другими врачами и непрофессиональными целителями использовал воду в своей частной и клинической практике.

Дяде моего отца, д-ру Герману Динчину, посчастливилось работать с великими последователями американской гидротерапии. Среди них был выдающийся д-р Симон Барух, врач, который, фактически, привез в Америку и начал активно использовать методы лечения водой. Сначала эта система была принята с полнейшим равнодушием, но позднее ее применяли некоторые выдающиеся терапевты, включая сэра Уильяма Ослера.

Некоторые врачи-гидротерапевты, работавшие в клиниках, написали статьи и даже книги на основании своих экспериментов. В их число я обязана включить д-ра Уильяма Диффенбаха, профессора бактериологии, работавшего в Нью-йоркском медицинском колледже и в больнице для женщин, а позднее и профессора гидротерапии в больнице «Flower»; великого реформатора в области здоровья д-ра Дж. Х. Келлога, который написал книгу «*Использование воды здоровыми и больными*»; других врачей, принадлежавших к разным религиозным группам, которые упорно настаивали на использовании нетрадиционной медицины, — среди них д-р Джордж Кнапп Эббот, декан факультета, профессор физиологии и директор госпиталя Лома Линда в Калифорнии, и д-р Р. Линкольн Грэхем, изобретатель крекера из пшеничной муки грубого помола, который написал также книгу «*Вода в здоровье и в болезни*» и который достиг удивительных результатов в своей практике лечения водой.

Кроме того, дядя Герман был первым семейным врачом, а затем эндокринологом; его тайной страстью был простой старый метод водолечения. Наша семья использовала обычный двойной компресс на горло (поверх такого компресса следует обмотать горло повязкой из шерстяной ткани или шерстяным шарфом, чтобы сохранить воздушную прослойку) и разные другие примочки и компрессы на основе холодной воды. Дядя Герман учил меня перед едой сбрызгивать пищу холодной водой, использовать холодную воду для повышения сопротивляемости болезням, указывая на ее ценность для стимулирования кровообращения и восстановления сил, а также растирать тело крупной солью перед приемом ванны. Он объяснял мне, как и почему эти и дру-

гие многочисленные методы водолечения оказывают благотворное воздействие на организм человека.

Каждый может научиться использовать воду как терапевтическое средство для удовольствия и для укрепления здоровья и повышения внутреннего энергетического уровня.

Вы никогда не пожалеете, что изучили основы водолечения, потому что они очень просты и легки, доступны каждому в любое время и приносят результаты в ту же минуту, как только вы приняли соответствующие меры, едва почувствовав недомогание; они упростят вашу и без того сложную жизнь, внеся в нее элемент удовольствия и спокойствия, и в конечном счете обеспечат вам более пристальный и глубокий контроль за собственным здоровьем.