**Акватерапия вчера, сегодня и всегда**

Вода - это божественно восстанавливающее упавшие силы средство никогда не ошибающейся природы, смело, без перемешек, внутренне и наружно употребляемое, действует полнее и скорее, нежели какое-либо другое средство.

Уолтер Кеннон, физиолог

Применяемые в нетрадиционной медицине методы воздействия на состав и структуру воды с целью придания ей определенных терапевтических свойств в настоящее время практически не имеют четкого научного обоснования. Тем не менее, при определенных условиях употребление "обработанной" воды дает заметный лечебный эффект. Лишь в одной книге по акватерапии описано 89 видов воды, включая заговоренные, освященные, озвученные, аэрированные, заряженные, структурированные, омагниченные, активированные, минерализованные.

Особая область применения воды - траволечение. И здесь к качеству воды предъявляются строгие требования и используются различные методы: мацерат (влажное размягчение и экстракция), холодные и горячие настои, отвары, напары, чаи, паровые вытяжки, ингаляционные смеси, растворы для примочек, спринцевания, местных ванночек, экстракты, ванны, водная баня, кашицы для компрессов.

Наружное потребление воды человеком не ограничивается лишь гигиеническими целями. Не зря Леонардо да Винчи называл воду "соком жизни". Водолечение представлено большим разнообразием. Некоторые методы служат для закаливания, тренировки или релаксации. Другие - применяются в физиотерапии, требуют специального оборудования и сопутствующих процедур. Список способов применения воды в этой области весьма впечатляет: обтирания (холодные, горячие, морские); обмывания (общие и местные); обливания (общие и местные); укутывания (прохладные - возбуждающие, теплые - успокаивающие, горячие, полные и местные); компрессы (охлаждающие и согревающие); примочки, гидромассажи, промывания и т. д.

Постоянная природа воды - быть мокрой и течь вниз.

Шуцзин - "Книга исторических преданий"

Говоря об акватерапии, нельзя не остановиться на таких процедурах, как души. Великий Авиценна рекомендовал их как сильное лечебное средство. Среди них: водный (воздействие одной или несколькими водяными струями); дождевой (специальная сетка, струи падают в виде дождя); игольчатый (отверстия с трубками длиной в 5-7см); пылевой (специальный наконечник в виде шара с 4 изогнутыми трубками); Шарко (давление воды от 1,5 до 3 атмосфер); шотландский (отличается от предыдущего тем, что вода подается по двум шлангам); веерный (подача воды в виде веера); циркулярный (горизонтальные струи под большим давлением); восходящий; контрастный; орошения.

В воде - исцеление.

...Ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать.

Гиппократ

Ванны, как метод водолечения, не уступают по своему разнообразию: общие, местные, полуванны. Пресные, морские, травяные, лекарственные, минеральные. Контрастные, жемчужные (подача воздуха под давлением), вихревые (проточные, роторные, турбинные), волновые, гидроэлектрические, вибрационные, омагниченные, углекислые, сульфидные (сероводородные), кислородные,азотные, радоновые, грязевые.

Без бани нам, как телу без души.

А.Н. Толстой

И, конечно же, бани. Их используют в лечебных целях и официальная и народная медицина. Суховоздушные бани традиционно представляют - финская, римско-ирландская, турецкая. Паровая баня - классическая русская парная. "Жаркая банька лучше сытного обеда",- говорят эстонцы и под этими словами подпишутся многие специалисты по акватерапии.

Холодная вода излечивает во всякое время и всякие болезни.

В. Присниц

На исходе XVIII в. силезский пастух Викентий Присниц стал использовать воду как средство лечения. Успехи экспериментатора-самоучки облетели весь мир и открыли новую эру в терапии - водолечение. Его дело в России развил В.Б. Каминский, автор первого в нашей стране физиотерапевтического учебника "Друг здравия" (1906). Огромное место в нем отведено природному естественному врачеванию, в том числе и водолечению.

Спрыснул он Иван-царевича мертвою водой - его тело срослося, спрыснул живою водою - Иван-царевич встал.

Из русской народной сказки

На языческих божественных Олимпах воду представляло несколько богов. Место водных божеств в этих пантеонах зависело от количества и характера водной стихии, окружающей конкретный народ: Посейдон и Нептун - суровые повелители морей или скромные водяные и русалки тихих славянских озер. Но и в том и в другом случае люди чтили воду и ее повелителей, старались их расположить к себе. В могучую силу воды верили многие народы: в древней Норвегии, чтоб сохранить жизнь новорожденному, его обливали водой. Для предотвращения влияния злых духов при выходе из дома окропление водой совершали персы. В Индии вода считалась эликсиром жизни.

Многие из этих обрядов дошли до наших дней, перейдя в христианство и другие современные религии.

Чистый четверг. Пасха - молодые люди обливали друг друга водой - "чтобы люди были здоровыми, как вода". Юрьева роса (Юрьев день - 6 мая) считалась очень полезной, так как ее посылал на Землю сам Георгий. Роса собиралась и хранилась вместе со святой водой, как лечебное средство. Рождество. В этот день во время ужина старались не пить воды - чтобы летом не мучила жажда. Водокрещение (19 января). Освященная в этот день вода, по поверьям, обладает чудодейственной силой. Крещенскую воду используют как одно из эффективнейших средств народной медицины. Ильин день (2 августа). После этого праздника купания в открытых водоемах запрещались. Не потому ли, что в жаркий август происходит активное размножение патогенной микрофлоры в них?

Вода - лекарство, ибо изгоняет она из тела всякие недуги, и все хвори одолеваются ею и страдания побеждаются. Жизнью вечной наполнена она, и потому тело хранит от сил вредоносных, и несет в себе исцеление, и во все времена великолепна она, оттого не должно мудрому о ней забывать.

"Веды"

Одна из древнейших философских и оздоровительных систем мира - аюрведа. Более 5000 лет она помогает своим адептам постигать не только мудрость Природы, но и добиваться доброго здравия и долголетия. Вода в ведической концепции пяти первоэлементов всего сущего соседствует с эфиром, воздухом, огнем, землей.

Воду йоги считают удивительнейшим природным даром и главным лекарственным средством, сравнивая ее с молоком из груди Матери-Природы, которым она питает всех своих детей. Питью воды и разнообразным водным процедурам, закаливающим и очищающим, в йоге придается первостепенное значение.

Трудно переоценить роль качества воды в кулинарии. Это серьезным образом влияет на целебные и вкусовые качества пищи. Например, в воде с высокой жесткостью плохо развариваются овощи и мясо - катионы кальция образуют с белками нерастворимые соединения. При приготовлении супов такая вода значительно ослабляет аромат бульона, "бархатистость" его вкуса.

Вода, это древнейшая из тайн, вечно ставит в тупик физиков и химиков.

Борнал

Колдуны, знахари, ворожеи воду считали мощнейшим инструментом в своих ритуалах, обрядах наряду с хрустальным шаром, магическим зеркалом. Перед любым магическим действом колдун совершал специальное омовение в заговоренной воде. "После молитвы, согласно ритуалу, в день Луны и под ее влиянием, надо освятить по возможности чистую, но не дистиллированную воду, налив ее в хрустальный сосуд. Сначала простирают над ней руки и шепчут, три раза повторяя, божественное имя... а также и цель посвящения, если это касается какого-нибудь особого случая. Затем ее окуривают благовонием Луны..." - наставлял своих последователей Папюс. Он, как и многие его коллеги, верил, что вода - это хранительница информации. Она может предсказывать будущее, хранит память о прошлом, она способна лечить и наводить заклятия... "Да будет твердь на средине воды и да отделит воды от вод: те, которые выше, от тех, которые ниже. Солнце - ее отец, луна - ее мать, и ветер носил ее в утробе своей, достигая от земли до неба и опять с неба спускаясь на землю. Заклинаю тебя... чтобы ты была для меня зеркало Бога живого в творениях Его и источник жизни и омовения грехов". Трудно сказать, насколько эффективным было это магическое заклинание, но его автор, хотя и в необычной форме, дал описание круговорота воды в природе и роли этого элемента для всего живого.

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты - сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснишь нашими чувствами.

С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости в нас вновь начинают бурлить высокие родники нашего сердца. Ты самое большое богатство на свете.

Антуан де Сент-Экзюпери

**Список литературы**

Н. Токарева. Акватерапия вчера, сегодня и всегда.