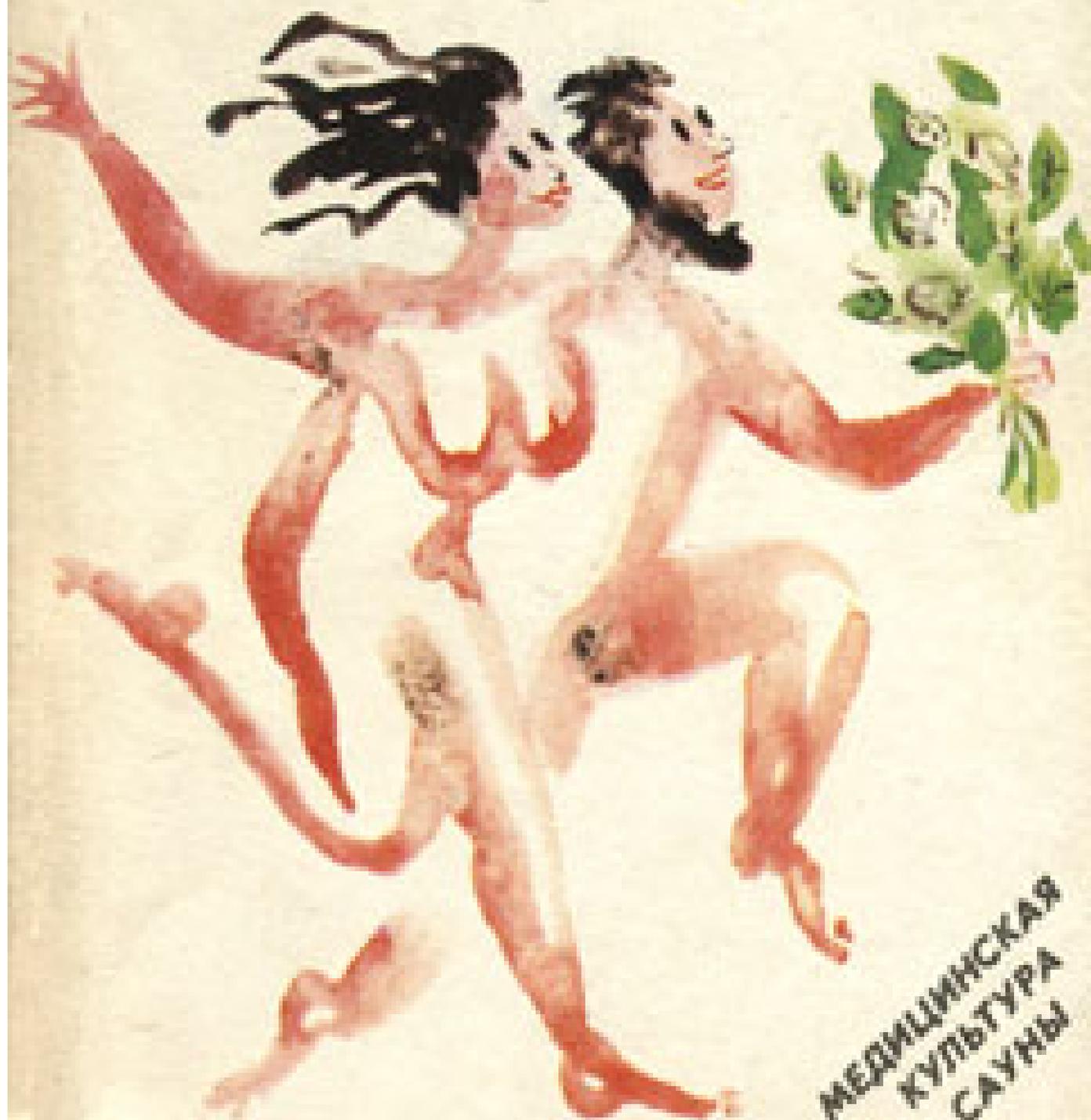


А. П. ЗИЛЬБЕР

ЗА ЗДОРОВЬЕМ - В САУНУ!



МЕДИЦИНСКАЯ
КУЛЬТУРА
САУНЫ

За здоровьем в сауну

Эта книга не об устройстве сауны и не о болезнях как таковых, хотя в ней и рассматриваются медицинские проблемы, возникающие в сауне, и содержится информация о режимах сауны для здоровых и больных людей разного возраста. Скорее это книга о культуре вообще и медицинской - в особенности, излагающаяся в связи с сауной. Какой должна быть температура и влажность парилки (потельни), что плескаться в каменку, как и какие использовать веники при различных заболеваниях, как пользоваться Холодовыми контрастами, что и сколько есть и пить в сауне - книга отвечает на эти и многие другие вопросы. Представлены также материалы по оказанию первой помощи при внезапных заболеваниях и осложнениях в сауне.

- О книги
- Зильберг А. П. (медицинская культура сауны) (Резюме)
- О чем эта книга? (вместо Введения)
- Глава 1. Лечиться, крепнуть или мыться? (Краткий исторический очерк)
- Глава 2. Влияние сауны на организм
 - Факторы оздоровления, которые действуют в сауне
 - Влияние на кожу
 - Влияние на кровообращение
 - Влияние на дыхание
 - Влияние на свойства крови
 - Влияние на мочевыделительную систему
 - Влияние на мышечную систему и связочно-суставной аппарат
 - Влияние на регуляцию функций
- Глава 3. Оптимальные режимы сауны у здоровых людей
 - Температура, влажность, продолжительность
 - Водные процедуры и холодовые контрасты
 - Веник, и жидкостные добавки в каменку
 - Массаж в сауне
 - Еда и питье
 - Сауна для физической и психоэмоциональной разгрузки
 - Сауна как средство снижения массы тела
 - Возрастные аспекты сауны
 - Гигиена тела в сауне
- Глава 4. Сауна как лечебное средство
 - Цели, показания и противопоказания
 - Сауна при болезнях органов дыхания
 - Сауна при болезнях нервной и мышечной системы
 - Сауна при болезнях и повреждениях опорно-двигательного аппарата
 - Сауна при заболеваниях мочеполовой системы у мужчин и женщин
 - Сауна при заболеваниях кожи
- Глава 5. Первая помощь при внезапных заболеваниях в сауне
 - Обморок
 - Тепловой удар
 - Остановка сердца и дыхания
- Глава 6. Ритуал сауны
- Для кого написана эта книга?
- Литература

ПЕТРОЗАВОДСК, 1991

5354 3-61

Зильбер А. П. В сауну за здоровьем (Медицинская культура сауны) - Петрозаводск.: 1991.- 128 с, илл., библи.- 14.

Эта книга не об устройстве сауны и не о болезнях как таковых, хотя в ней и рассматриваются медицинские проблемы, возникающие в сауне, и содержится информация о режимах сауны для здоровых и больных людей разного возраста. Скорее это книга о культуре вообще и медицинской - в особенности, излагающаяся в связи с сауной.

Какой должна быть температура и влажность парилки (потельни), что плескать в каменку, как и какие использовать веники при различных заболеваниях, как пользоваться Холодовыми контрастами, что и сколько есть и пить в сауне - книга отвечает на эти и многие другие вопросы. Представлены также материалы по оказанию первой помощи при внезапных заболеваниях и осложнениях в сауне.

Книга содержит специальные клинико-физиологические материалы по медицинским аспектам сауны, не отраженным в программах медицинского образования, и потому окажется полезной и для медицинских работников, преподавателей и студентов-медиков.

Особое внимание уделено культуре поведения в сауне, ее ритуалу и гуманитарным принципам пользования сауной. Книга написана в свободном стиле, с юмором и с использованием исторических и этических параллелей. Ее автор - врач, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РСФСР и заслуженный врач КАССР, руководитель кафедры и службы интенсивной терапии, написавший два десятка монографий и руководств для врачей и студентов-медиков.

Иллюстрации выполнены главным художником Санкт-Петербургского Дома Сатиры и Юмора А. К. Фельдштейном, автором более 1000 карикатур, опубликованных в СССР и за рубежом, обладателем специальных призов и дипломов (Вильнюс-1984, Одесса-1988, Ленинград- 1989), иллюстратором нескольких книг, автором альбома карикатуры Берлинского издательства "Ойленшпигель" и редактором "Балаганчика" - юмористического раздела газеты "Невское время".

Книга рассчитана на всех людей, использующих сауну, а также на широкую медицинскую общественность.

Художник А. К. Фельдштейн

Фото С. М. Майстермана

Издание подготовлено совместно с Ассоциацией ТМТС

Подписано в печать 12.11.91. Формат 60X84/16. Печать офсетная. Тираж 50 000. Зак. 3141. Цена по договоренности.

Издательство "ДФТ". 185000, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 30-1.

Арендное предприятие тип. им. Анохина. 185630, г. Петрозаводск, ул. "Правды", 4.

ISBN 5-87506-001-6

$3 \frac{4105010000}{Г 24 (03) - 91}$ без объявл.

Автор А. П. Зильбер

Зильберг А. П. (медицинская культура сауны)

(Резюме)

Чтобы улыбнуться, человеку надо напрячь всего лишь 14 лицевых мышц, а чтобы нахмуриться - целых 64! Очень хочется, чтобы при чтении этой книги читатель напрягался минимально, но не потому, что его лицо останется безучастной маской, а потому что он будет улыбаться.

Улыбаться, глядя на карикатуры, иллюстрирующие текст, весьма серьезный по содержанию, но написанный легко и свободно в расчете на умного читателя. Улыбаться, узнав про сорта веника в сауне, которыми можно лечить определенные болезни, но и немножко отравить недругов.

Впрочем, откуда возьмутся недруги в сауне, где соблюдение 4 принципов медицинского саунного ритуала исключает ненависть, неприятности, страдания тела и томление духа, а оставляет только удовольствия, переходящие в экстаз? Правда, он тоже может привести к стрессу, который, как известно, возникает не только от болезненного пинка, но и от страстного поцелуя и от безудержного смеха, но побольше бы нам таких радостных стрессов!

В книге подчеркивается, что соблюдение саунного ритуала это не только проявление культуры вообще и медицинской в частности, но и обоснованный современной, физиологией и медициной комплекс оздоровительных и лечебных действий. Может быть, читатель улыбнется, даже узнав о медицинских осложнениях, которые могут возникнуть и - к сожалению - возникают в сауне, но улыбнется снисходительно, будучи в полной уверенности, что теперь-то уж эти неприятности возникнут с кем угодно другим, но только не с ним и с его близкими, прочитавшими эту книгу.

И если даже "саун-рекордсмены" трех типов, описанные в книге, рассердятся на автора за то, что он над ними смеется, то ведь это не завистливый смех импотента над счастливыми умельцами, а дружеское подтрунивание врача над своими больными, у которых что-то не совсем в порядке - если не тело, то голова.

А те читатели, у которых здоровье серьезно расстроено и которым поэтому не до смеха, узнают, как, с какими разумными ограничениями и дополнениями, согласующимися с их конкретным набором, болезней, им принимать сауну, чтобы лечиться в ней, а не усугублять свои беды. Те же, которые вполне здоровы (вдруг среди читателей найдутся такие!), укрепят свое здоровье и увеличат его потенциал, используя рациональные режимы сауны, разнообразные коктейль-добавки в каменку, системы специальных упражнений и многие другие полезные и вместе с тем приятные вещи, описанные в этой книге.

Почему же читателю этой книги не улыбаться - конечно он будет!

О чем эта книга? (вместо Введения)

Знаете ли вы, чем отличается *финская сауна* от русской бани? Применять ли в сауне банные веники, и если применять, то какие, когда и сколько? Что пить в сауне и что брызгать в каменку? Какие болезни можно лечить в сауне, а при каких - вход в нее запрещен? Какие режимы сауны применять для физической и психоэмоциональной разгрузки, какие - для снижения веса, какие у детей, а какие у глубоких стариков?

Конечно, найдется немало читателей, которые знают ответы на эти и многие другие поднятые в книге вопросы, но наверняка есть и такие, которые только *думают, что знают* правильные ответы. Будут и читатели, которые заявят, что всю жизнь пользуются сауной, не интересуясь ни приведенными вопросами, ни ответами на них, и ничего плохого от сауны не видели. Все, мол, в сауне настолько просто и само собой разумеется, что стоит ли мудрствовать и читать (а тем более писать) такие, как эта, книги?

Автор полагает, что стоит, потому что простота сауны - кажущаяся. Пользоваться ею так же просто, как играть на пианино: надо только попадать пальцами в нужные клавиши и в нужный момент. Всего лишь!

Иной читатель возмутится: что же наши предки всю жизнь пользовались сауной неправильно, и нас ничему не научили?

Предки выработали нужные режимы сауны многовековым путем проб и ошибок, но они не знали того комплекса болезней, современной агрессивной медицины, вредных привычек и ненормального образа жизни, в который погружены мы, их потомки. Начавшийся в совсем недавние годы глубокий физиологический и клинический анализ применения сауны, выявил, что режимы сауны должны быть многообразными, что тот режим, который полезен одним людям, бесполезен или даже вреден для других, что сауна, предназначенная укреплять здоровье, может и повредить его, что она лечит многие болезни, но может и обострить их или вызвать опасные для жизни осложнения.

Вот об этом-то и написана книга: *как, когда и сколько* времени использовать сауну, кому применять один режим, а кому совсем другой, чтобы укрепить здоровье сауной, а не ухудшить его.

А теперь договоримся о терминах, чтобы в последующем изложении материалов лучше понимать друг друга. Поскольку здоровье - это цель, а сауна - только средство для ее достижения, начнем с термина **здоровье**.

Преамбула к Уставу Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как "*состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов*".

Если среди прочитавших этот абзац найдется хоть один человек, здоровый согласно данному определению, пусть он первым бросит камень в автора книги. Автор не боится оказаться погребенным под грудой камней, потому что в наши дни такое определение здоровья - это всего лишь путеводная звезда или идеал, к которому мы должны стремиться.

В тот день, когда последний человек на земле назовет себя действительно здоровым соответственно этому определению из Устава ВОЗ, медицина (а возможно, и не только она) исчезнет в том виде, в каком она существует сегодня. Она перестанет быть отраслью

человеческой деятельности, занимающейся почти исключительно лечением больных, какой она является сейчас, а будет заниматься увеличением потенциала здоровья и профилактикой возможных болезней, о которых люди будут узнавать лишь из специальной литературы.

В древнем Китае врач получал вознаграждение лишь за то время, пока его подопечные здоровы: с первого дня болезни и до выздоровления все выплаты прекращались. Поэтому врач соответствовал своему высшему предназначению - делать людей настолько здоровыми, чтобы они вообще *никогда не болели*, а не только лечить возникающие время от времени болезни.

Казалось бы, здоровье - это личное дело каждого. Однако, здоровье каждого человека - это и государственное достояние тоже. Уместно вспомнить слова выдающегося физиолога И. П. Павлова: "В физическом здоровье нации, в этом первом и непереносимом условии - прочный фундамент государства, а не только в бесчисленных фабриках, учебных и ученых учреждениях и т. д."*

** (Письмо к Г. И. Каминскому, первому наркому здравоохранения СССР, написанное 10 октября 1934 г., но впервые опубликованное в "Медицинской газете" только 2 ноября 1988 г.)*

Каждому приятно, конечно, сознавать, что его здоровье есть государственное достояние, и все же большинство из нас имеет к этому еще и личный интерес, потому что понимает, что хотя здоровье - это еще не все, но без него все становится ничем. И каждый должен искать пути к укреплению здоровья и увеличению его потенциала, тем более что при том образе жизни, который ведут сегодня многие, здоровье - это всего лишь кратковременное неопределенное состояние между двумя болезнями.

Специальные исследования ВОЗ показали, что здоровье зависит на 50% от условий и образа жизни, на 40% - от внешней среды и наследственности и лишь на 10% - от состояния медицины. Не кажется ли вам, что в соответствии с этим раскладом каждый человек должен в первую очередь ориентироваться на собственную осмысленную социальную и физическую активность, и лишь во вторую очередь - на медицину, чтобы он сам и его потомство были здоровыми?

Что касается нашего образа жизни, то он никак не может способствовать здоровью. Химикалии окружили человека со всех сторон - от продуктов питания, которые он съедает, до воздуха, которым дышит. Человек мало ходит пешком, мало бывает наедине с природой, много нервничает и плохо спит. И даже заболевая, мы обращаемся не к природным факторам лечения, а прежде всего к химиотерапии, инъекционной игле и к ножу хирурга. И мы мало задумываемся над тем, *что здоровье, отпущенное каждому при рождении, это капитал, который, если его не пополнять ежедневно, убывает с каждым днем*. И в увеличении этого капитала активную роль должен играть держатель контрольного пакета акций - каждый человек, пока еще здоровый или уже больной. Это просто его долг - самому себе, близким, обществу, потому что жизнь каждого человека - это заем, а не подарок, а долги положено отдавать.

Над увеличением потенциала здоровья надо трудиться, но не забывая слов М. Горького, что *когда труд - удовольствие*, жизнь - в радость. Вот мы и подошли в своих рассуждениях к сауне, которая как разновидность бани с самых древних времен была

средством, преследующим именно эту цель - *увеличение потенциала здоровья, и притом средством, которым пользовались с радостью и удовольствием.*

Договоримся, что **сауна** - это разновидность бани, характеризующаяся воздействием на тело горячим сухим воздухом с низкой (до 15%) влажностью и периодическим чередованием теплового и холодного воздействия. Это не единственный режим использования бани для укрепления здоровья, и поэтому такое уточнение необходимо.

Сауне (и только ей), ее влиянию на здоровье, выбору оптимальных режимов сауны в разных ситуациях и посвящена эта книга.

Автор не является фанатичным поклонником сауны, хотя высоко ценит и ее многообразную пользу, и доставляемые ею удовольствия. Дело в том, что к сауне автора приобщил его друг Тойво Хайми, заслуженный деятель искусств КАССР и большой мастер саунного, а не только театрального искусства. В исполнении Тойво Хайми сауна была наслаждением, и не оставляла никаких иных чувств, кроме восторга, удовлетворения и покоя как в ходе ее получения, так и после. Поэтому автор никак не мог понять, почему во время неоднократных командировок в Финляндию он не испытывал того "саунного" восторга, который, казалось бы, должен был ощущать, учитывая дружеское гостеприимство врачей и преподавателей медицины в различных городах Финляндии и прекрасное устройство посещаемых саун. То ли потому, что Тойво впервые привел автора в сауну поздно - в 45 лет, то ли в силу иных причин?

Уже потом, изучая не слишком многочисленную специальную медицинскую литературы по сауне, а главное - оценивая в силу своей повседневной работы успешные и - к сожалению - нередко безуспешные случаи реанимации в связи с использованием сауны, автор понял, что "саунный" дискомфорт в Финляндии связан не с сауной как таковой, а с ее неумеренным и, следовательно, неправильным применением, когда друзья потчевали автора ею ежедневно, и когда чуть ли не дискуссии по интенсивной терапии дыхательной недостаточности и другим проблемам анестезиологии и реаниматологии проводились в сауне. Иначе говоря, дело было в недостаточной медицинской культуре применения сауны.

Те знания о сауне, которые врачи получают (точнее не получают) в ходе медицинского образования, не дают никакой серьезной информации о медицинских аспектах сауны. Если бы хоть десятую часть времени, которую у медицинского образования отнимали до самых последних лет политические науки, потратить на преподавание различных проблем народной медицины, в частности сауны, да если бы еще найти преподавателей, годных для этого!

И тогда автор сделал две вещи.

Во-первых, самостоятельно построил настоящую финскую сауну, используя рекомендации специальной зарубежной технической и медицинской литературы и помощь друзей, не являющихся специалистами в строительстве - профессора И. М. Менделеева, заслуженного врача РСФСР и КАССР, и Э. П. Алатала, директора театра и выдающегося мастера каминных и печных дел. Сауна была оснащена по современным и традиционным правилам медицинского и технического "саунного" искусства, и друзья, а также отечественные и зарубежные гости, как здоровые, так и больные разными болезнями - были довольны сауной и хвалили автора, в том числе и в его отсутствие (как это чаще всего и бывало).



Сауна

И, во-вторых, автор написал эту книгу, используя собственные ощущения и наблюдения, материалы своей основной специальности и новой науки - *клинической физиологии экстремальных состояний*, а также *специальную литературу и энтузиазм*. Книга была задумана именно как книга о медицинской культуре сауны.

Получилась ли она - судить читателю.

Глава 1. Лечиться, крепнуть или мыться? (Краткий исторический очерк)

Сауна - финское слово, потому что именно в Финляндии был возрожден в 19-20 вв. этот древнейший метод банного искусства, впервые описанный еще Геродотом за полтысячелетия до нашей эры. Финская сауна, использовавшаяся на протяжении многих веков как лечебное средство, была запрещена в эпоху средневековья шведами, под властью которых Финляндия находилась до 1809 г., потому, в частности, что сауна якобы способствовала распространению инфекционных, кожных, глазных и других болезней.

Возродившаяся с начала 19 в. финская сауна стала постепенно распространяться по всему миру. Важно отметить, что уже в финском эпосе "Калевала", впервые опубликованном в 1835 г., сауна упоминается не просто как помещение для мытья тела, а именно как эффективное средство укрепления здоровья и воспитания мужественных людей, сильных духом и телом. И это не случайно, потому что собрал и опубликовал "Калевалу" как сборник финских рун Элиас Леннрот, доктор медицины, проработавший 20 лет окружным врачом в Финляндии, в г. Каяни.* Не случайно и то, что Сакари Топелиус (1781 - 1831), выпустивший задолго до выхода "Калевалы" несколько сборников "Старинные руны финского народа" (1822 - 1891), где подчеркиваются лечебные свойства сауны, также был окружным врачом в г. Ньюкарлебю, на берегу Ботнического залива.

** (Э. Леннрот (1802-1884) имел два образования - филологическое и медицинское, причем темы обеих его диссертаций были взаимосвязаны: филологическая (1827) - "Вяйнемейнен, бог древних финнов", а медицинская (1832) - "Магические способы врачевания у финнов". Собирая руны "Калевалы", Леннрот совершил 11 путешествий по Северо-Западу Европы, в том числе по местам, соответствующим нынешним Карелии, Мурманской и Ленинградской областям, занимаясь в путешествиях одновременно и медицинской деятельностью.)*



Сауна

Согласно финскому фольклору, вся жизнь человека связана с сауной - от рождения до смерти. В сауне рожали, причащались перед смертью, и даже невесты прежде, чем идти к алтарю, совершали в сауне специальный обряд, чтобы будущее потомство было здоровым и сильным.



История сауны...

Между прочим, Калевипоэг, герой одноименного эстонского эпоса, был рожден в сауне. Интересно, что "Калевипоэг" - сборник народных эстонских песен, впервые изданный в 1861 г., был собран, как и "Калевала" - сборник финских рун - двумя эстонскими врачами, ставшими основателями Эстонского общества истории, языка и литературы Фридрихом Фельманом (1798-1850) и Фридрихом Крейцвальдом (1803-1882). Разумеется, не это является главным доказательством лечебных достоинств сауны, но сам факт, что эпосы двух родственных народов, считающихся основоположниками сауны, собраны и изучены **врачами**, небезинтересен для вдумчивых людей. Тем более, что выдающимся собирателем и русского фольклора был тоже врач - Владимир Иванович Даль (1801-1872), отметивший и в своих сказках или сборниках фольклора, и в своем знаменитом Словаре русского языка целебные свойства русской бани.

Даже самое первое письменное упоминание бани (Геродот, 484 - 425 г. до н. э.) свидетельствует о том, что она использовалась не только для мытья, но и для воздействия на здоровье и на психику человека. Иначе зачем было скифам и сарматам, описываемым Геродотом, бросать на раскаленные камни бани семена конопли, которая выделяет фармакологически активные вещества, рождающие галлюцинации, и не случайно является сегодня вожделенным источником утех наркоманов?

Бани различного типа никогда не были средством только лишь гигиены, которая, конечно, сама по себе не может не способствовать здоровью. С древнейших времен мытье в банях сочеталось а применением других лечебных методов, причем вполне конкретные рекомендации по лечебному применению бани дает уже Гиппократ (460 - 370 г. до н. э.)^{*}.

^{*} (*Гиппократ. Избранные книги, т. 1 (М.: Госбиомедиздат, 1936. -736 с), т. 2 (М.: Медгиз, 1944. -511 с.)*)

Так, в древнеримских и древнегреческих термах использовались массаж и натирание тела различными лечебными и ароматическими маслами и бальзамами. В средневековой Европе в банях выполняли широко распространенное в те времена кровопускание как универсальное лечебное средство, и даже существовал термин "*кровавая баня*", смысл которого сегодня, правда, совсем иной.

Не случайно цирюльники, которые стригли, брили, удаляли мозоли и "отворяли" кровь, веками находились в одном ремесленном цехе с банщиками и хирургами, а слово фельдшер в переводе означает полевой брадобрей. Учитывая, что книга касается вопросов культуры, автору хочется отметить, что великий итальянский поэт Данте Алигьери, автор бессмертной "Божественной комедии", будучи аптекарем, относился к тому же ремесленническому цеху.

В японской бане (*шюи-буро, кама-буро*) использовали как лечебный метод иглоукалывание и точечный массаж, в *темескалах* - банях древних майя - применяли лечебные экстракты различных растений.

В древней русской бане, как об этом свидетельствует рукопись 18 века "Прохладный вертоград", "*ставили рожки*" - подобие современных банок, вместо которых использовали полые рога коров. Там же применяли лечебные припарки из рамонтравы, т. е. ромашки, целебные свойства которой были хорошо известны уже тогда.

Надо отметить, что в древнейшие времена первобытной дикости колдовство, знахарство и врачевание всегда находились рядом. Полагают, что сам термин врач происходит от слов врать, ворожить, т. е. *заговаривать* зубы (зубную боль) и другие болезни. Даже в современном английском языке слово *medicine* означает не только *медицина, лекарство, терапия*, но и *колдовство, заклинание, магия, амулет*.

Вот почему баня издавна считалась местом, где сочетаются лечебные действия и мистические обряды, и именно поэтому и до сих пор банный ритуал должен быть одним из важнейших факторов воздействия на человека - на его здоровье, настроение, работоспособность.^{*}

^{*} (*Вполне вероятно, что наблюдающийся сейчас рецидив увлечения таинственными явлениями - НЛЮ, астрология, экстрасенсы, хиромантия,*

экзотические методы лечения - от заземления кровати до телевизионных сеансов "чудотворцев" - является результатом неудовлетворенности современной медициной, которая забыла траволечение, психотерапию (ворожбу), многие физические методы лечения и профилактики болезней, в частности, сауну. Впрочем, не исключен! возможность синхронного ренессанса первобытной дикости и магической медицины. Далеко ли нам ходить за примерами того и другого!)

Таким образом, благотворное воздействие сауны на здоровье человека известно с появления самой сауны, но огромный многовековой опыт народа до последних лет мало привлекал внимание "ученой" медицины, хотя первые публикации по медицинским аспектам бани и сауны относятся еще к I в. до н. э. О них написал Авл Корнелий Цельс, римлянин, автор первой древнеримской энциклопедии, из которой до нашего времени дошла лишь книга "О медицине" (поэтому, кстати, Цельса и считают врачом, хотя, возможно, он был "всего лишь" первым энциклопедистом). О бане как лечебном средстве писал около 1000 лет назад знаменитый врач, философ и ученый Авиценна (Ибн Сина, 980-1037 гг.) и многие другие.

Одно из первых отечественных исследований по медицинским аспектам сауны опубликовал в 1835 г. И. Т. Спасский - "Краткий очерк врачебного отношения к бане".*

** (Мы уже привыкли, что о бане писали врачи, увлекающиеся филологией, однако Иван Тимофеевич Спасский (1795 - 1859) прямого отношения к филологии не имел, если не считать того, что он был семейным врачом А. С. Пушкина и вскрывал его тело после гибели от смертельной раны, полученной на дуэли. Зато он был известным в свое время минералогом, зоологом и энтомологом, хотя и заведовал кафедрой судебной медицины.)*

До этой книги, сколько нам известно, была опубликована только работа португальского врача А. Санчеса, изданная на русском языке в 1774 г., "О парных российских банях, поелику сопутствуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здоровья", но она посвящена лечебным свойствам русской парной бани (не сауны!). Что же касается финской сауны в качестве упорядоченного лечебного метода, то потребовалось специальное усовершенствование вентиляции потельни, выполненное в 1856 г. ирландским врачом Р. Бартером (отчего финская сауна долгое время называлась ирландской), чтобы сухожаровая баня стала распространяться в Европе как средство оздоровления, признанное ученым медицинским миром.

Лишь в последние десятилетия возникло, состоялось около десятка международных "сауновских" конгрессов, стали выходить журналы "Sauna-Archiv" и "Sauna", книги, диссертации и статьи, посвященные медицинским аспектам сауны. Все большее внимание уделяют сауне как средству укрепления здоровья и лечения болезней терапевты, кардиологи, пульмонологи, физиотерапевты, невропатологи и другие специалисты, в число которых, к сожалению, входят и реаниматологи. Последние - не потому, что сауна стала еще и новым средством реанимации, а потому, что она гораздо чаще, чем нам бы это хотелось - становится поводом к ней. И не случайно один из английских врачей самым названием своей статьи спрашивает: "Сауна: убийца или целитель?"*

* (C. Hawkins. *The sauna: killer or healer?* - *Brit. Med. J.* 1987, v. 295, p. 1015-1016.)



Международное общество по изучению сауны

Происходит это из-за неправильного применения сауны и ее режимов, и поэтому дальнейшее изложение материалов мы построим в такой последовательности:

- рассмотрим влияние сауны на организм,
- обсудим оптимальные режимы сауны для здоровых людей,
- оценим сауну как лечебное средство при различных болезнях,
- расскажем, как оказывать в сауне первую помощь, если она - не дай Бог - потребуется.

Такая последовательность необходима для того, чтобы не имеющий медицинского образования читатель, познакомился с физиологическими основами воздействия сауны на организм человека. Тогда последующие медицинские рекомендации будут ему понятнее, касаются ли они режимов сауны для здоровых и для больных людей или тем более - основ первой помощи при внезапных заболеваниях и осложнениях в сауне.



Парные российские бани

* * *

Конечно, история сауны значительно шире и интересней, чем то, что изложено в этой главе, но ведь цель книги - не сауна вообще, а лишь ее медицинская культура.

Глава 2. Влияние сауны на организм



Влияние сауны на организм

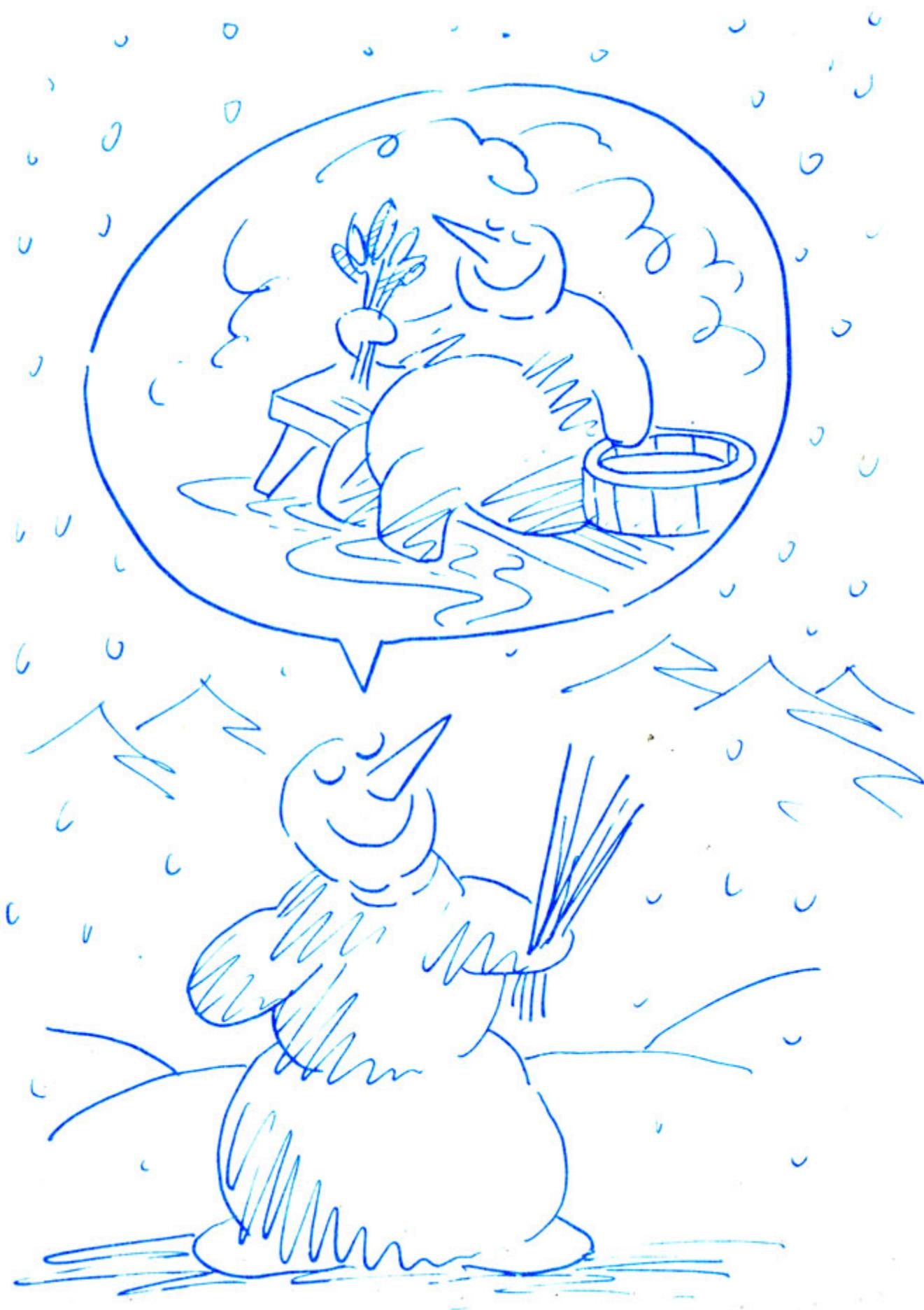
Факторы оздоровления, которые действуют в сауне

Тепло. Главный фактор воздействия сауны на организм - **тепловой**. Возможно, поэтому распространение бань на Европейском материке началось с холодной Исландии, где для сауны использовались горячие гейзеры.

Высокая температура сауны* воздействует на механизмы терморегуляции человека, тесно связанные с жизненно важными органами и системами. Под влиянием временного перегревания (*гипертермии*) меняются все функции организма - кровообращение, дыхание, свойства крови, выделение и обмен веществ и т. п.

** (Здесь и в дальнейшем мы для краткости называем сауной (если нет специальных дополнений) парилку (потельню) финской бани с высокой температурой и низкой влажностью воздуха, а не финскую баню как строение в целом. Кроме парилки (потельни) в финскую баню входят ряд других функциональных подразделений, рассмотренных в соответствующих местах этой книги.*

*Термин **потельня** (вместо привычного русскому уху **парилка** правильнее, потому что в финской бане, как сказано ниже, потоотделение как лечебный фактор преобладает над действием пара, хотя ингаляция лечебных паров должна шире использоваться и в сауне.)*



Тепловой и холодовой фактор

Холод. В комплексе с тепловым фактором воздействия в сауне работает **холодовой** фактор - один из важных компонентов режима сауны. Контраст в температуре, чем бы он ни вызывался - горячим и холодным воздухом, водой, паром,

снегом - усиливает воздействие на механизмы терморегуляции, а через них на многие важные функции организма, рассмотренные ниже.

Влажность. С двумя упомянутыми факторами - тепловым и холодным - связан третий - влажность.

Одно из основных различий финской и русской бани - разная влажность: высокая (до 100%) в русской бане и очень низкая (менее 15%) или повышающаяся лишь на несколько минут в финской сауне. Низкая влажность способствует большому потоотделению и, следовательно, освобождению от различных шлаков, образующихся в ходе обмена веществ. Высокая влажность дает большой прогрев (гипертермию) и некоторые другие эффекты, рассмотренные в этой главе. Уже упоминавшийся "Прохладный вертоград" (18 в.) рекомендует в бане разную влажность в зависимости от того, надо ли выгнать из тела больше пота или активнее прогреться.

Веник. Использование **веника** - следующий фактор сауны, отчасти связанный с предыдущими. Известно, что вокруг тела возникает воздушная прокладка, которая на десятки градусов холоднее, чем воздух в сауне. Создавая дополнительную вентиляцию кожи, веник, конечно же, усиливает тепловое воздействие и удаление пота.



Использование веника

Однако, кроме этого важного эффекта веник оказывает и другие: он является и элементом массажа, и механического раздражения рецепторов кожи, и фармакологического эффекта при специальном подборе веников.

Водные процедуры. Непременным фактором воздействия сауны является водная процедура, причем простое гигиеническое мытье в сауне - лишь одна из ее задач. Водная процедура - особый компонент сауны: как и когда мыться, с мылом или без, какой температуры должна быть вода и какова продолжительность водной процедуры - это вопросы, требующие специального обсуждения.



Водные процедуры

Ингаляция жидкостных добавок. **Ингаляция**, т. е. вдыхание паров, образующихся при выплескивании на каменку различных жидкостей - еще один фактор лечебного воздействия сауны на организм человека, которым здоровые и больные люди пользуются гораздо реже, чем он того заслуживает.



Ингаляция жидкостных добавок

Разновидностью этого фактора можно было бы посчитать ингаляцию дыма в так называемой "**дымной сауне**" ("**баня по-черному**"), используемой сегодня очень редко, но имеющей свою интересную историю и приверженцев.

Медицинские аспекты *бани по-черному* почти не разработаны, и наличие у нее лечебных эффектов вызывает серьезные сомнения. Скорее это привычка, дань традиции, которая возможно, сократится, когда люди узнают о происхождении *бани по-черному*. Дело в том, что в России и Финляндии существовал когда-то налог на дымоход. Чтобы не платить этот налог, трубу из печи не выводили через крышу, откуда и пошли *икурные избы*, и *бани по-черному*. Ингаляция дыма и скапливающаяся в такой бане сажа едва ли обладают целебными свойствами, скорее наоборот, хотя специальные исследования этого вопроса следовало бы провести. Пока же создается впечатление, что по их "целебности" *баня по-черному* и курение табака весьма сходны.

Что касается вдыхания паров различных лекарственных настоев, выплескиваемых в каменку, то этот метод лечения и оздоровления явно недооценивается и любителями сауны, и медицинскими работниками. Через легкие, имеющие огромную поверхность всасывания, почти мгновенно попадают в кровоток полезные и, к сожалению, вредные вещества, которые человек вдохнул. Почему же не использовать эту прекрасную возможность ингаляционной терапии и профилактики в сауне?

Массаж тела. Массаж тела в его самых разнообразных формах является хорошо изученным дополнительным лечебным фактором сауны, который должен использоваться шире. Пусть даже поначалу он будет выполняться вами не столь искусно, как его выполняют специалисты по массажу, но овладеть им может каждый, кто захочет.

Психоэмоциональный фактор. Последний по расположению в этом разделе главы, но отнюдь не по значению фактор лечебного воздействия сауны - **психоэмоциональный**. Успокаивающее действие воды известно было человеку всегда, и различные методы гидро- и бальнеотерапии - хорошо изученные средства и древней, и современной медицины. В сауне психоэмоциональный фактор связан не только с водными процедурами, но и с приятной компанией, умной беседой, обстановкой и ритуалом, которые рассмотрены в последней главе книги.

* * *

Перечисленные 8 факторов воздействия сауны на организм человека влияют и на здоровых, и на больных людей, и их оздоровительный эффект зависит от рационального сочетания и режима использования каждого из факторов применительно к конкретным ситуациям. Слепое, неосмысленное, раз и навсегда установленное использование сауны, одинаковое для всех людей, независимо от их состояния, времени дня, года, погоды и т. п., значительно снижает пользу сауны, а иногда может принести и вред. В связи с этим хотелось бы подчеркнуть два важных обстоятельства.



Познание самого себя

Во-первых, люди сделаны не по стандарту, заложенному в ГОСТ. Как здоровые, так и - в особенности - больные существенно различаются между собой. Каждый должен **трезво** оценить свое состояние и свои возможности, чтобы выбрать те методы сауны и в таких режимах, которые подходят именно ему. В этом смысле уместно вспомнить изречения 7 патриархов греческой мудрости, по которым древние греки соразмеряли свои взгляды и поступки. По крайней мере два из них подходят к

рассматриваемой ситуации: Хилона (620-550 гг. до н. э.) - *"Прежде всего познай самого себя"* и Клеобула Родосского (560 г. до н. э.) - *"Во всяком деле мера важнее всего"*. Разумное соблюдение этих двух принципов позволит отдалить реализацию изречения третьего из мудрецов - Солона Афинского (638-558 гг. до н. э.) - *"Наблюдай себя в конце жизни"*.

Во-вторых, действие 8 рассмотренных оздоровительных факторов сауны зависит не только и не столько от того, какой из них используется, сколько от режима его использования. Как применяют зачастую бывает важнее того, что применяют, и к лечебным факторам сауны этот тезис имеет самое прямое отношение.

Командно-административная система воспитала в нас привычку строгого исполнения инструкций, от кого бы они ни исходили. Но, может быть, полезнее для каждого человека, относящего себя к виду *homo sapiens* (человек разумный), осмыслить, осознать, *что, как, кому и почему* надо применять в сауне, чтобы извлечь из нее максимальную пользу и избежать возможный вред?

Давайте обсудим, как влияет сауна и ее отдельные факторы на функции организма здоровых и больных людей. Этим мы подготовим к плодородию почву, прежде чем бросать в нее семена в виде советов по разумному использованию сауны в разных ситуациях, включая многие болезни. Человек, понимающий суть происходящих в сауне явлений, скорее поверит в важность данных ему советов и рекомендаций.

Итак, какие функциональные сдвиги в различных системах организма вызывает сауна?

Влияние на кожу

Мы не случайно начинаем свои рассуждения такого, по мнению многих людей, маловажного органа как кожа, в сравнении с сердцем, легкими, печенью и т. п. Едва ли вообще правомерно делить органы и функции организма на важные и неважные, но к своей коже мы настолько "привыкли", и так часто ее видим, что не задумываемся над ее активным участием в нормальной жизнедеятельности всего организма. Кроме того, чем мы почувствуем сауну в первую очередь (если не считать такого "пустяка" как зрение и мозг)? Конечно, кожей.

Масса кожи составляет около 20% всей массы тела, и площадь ее поверхности равна у взрослого человека 1,6-1,9 м². Кожа не просто отделяет нас от окружающей среды, но и выполняет в организме около десятка важнейших функций, среди которых мы рассмотрим две, необходимые для наших последующих рассуждений об оздоровительных эффектах сауны.

Кожа в регуляции функций организма. Кожа является одним из главных органов *перцепции* (от лат.- perceptio - ощущение, узнавание, распознавание). Через нервные окончания кожи мы ощущаем окружающую среду - ее температуру, влажность, давление, форму и структуру вещества и т. д. На одном квадратном сантиметре кожи помещается около 150 болевых, 25 тактильных (осязательных) и 15 температурных (тепловых и холодových) рецепторов.

До последних лет мы не осознавали мудрости древних китайских врачей, которые лечили болезни внутренних органов, воздействуя на кожу - укалывая ее иглами, прижигая, массируя. Ученая медицина считала это вариантом шаманизма, и, как оказалось, она напрасно недооценивала наблюдательность древних медиков, а главное - мудрость природы, не зря снабдившей кожу столь мощным рецепторным аппаратом.

В последние годы выяснилось, что чувствительные зоны и точки кожи входят в общую систему регуляции всех функций организма, в частности, в открытую совсем недавно так называемую *пептидергическую систему*. Вначале были обнаружены опиатные рецепторы мозга, воздействие на которые (например, морфином) устраняет боль. Потом открыли вырабатываемые самим организмом вещества, действующие через эти *опиатные рецепторы - эндорфины* (внутренние морфины), с помощью которых сам организм способен уменьшить боль. Потом узнали, что уровень эндорфинов, как раз и относящихся к классу пептидов, растет при воздействии на определенные точки кожи с помощью механического, теплового, светового, электрического и магнитного раздражения. Затем обнаружили, что при стимуляции различных зон кожи образуются пептиды, влияющие на гладкие мышцы и секреторные клетки внутренних органов, и наконец, нашли, что образующиеся пептиды действуют не только на внутренние органы, но и на эмоции, а следовательно, и на психику человека. Это и есть пептидергическая система регуляции функций организма, с которой тесно связана кожа.

Так была подведена объективная физиологическая база под иглоукалывание и другие методы **рефлексотерапии**, т. е. лечебного воздействия на функции организма через кожу. Полагают, что в коже различных участков тела каждый внутренний орган имеет собственное "представительство". Воздействуя на эти точки, можно получить эффект в том или ином внутреннем органе, но не через прямую связь этого органа с активной точкой кожи, а через общую пептидергическую систему регуляции. Разработаны (хотя и не всеми специалистами признаются) так называемые *микрoакупунктурные* системы уха,

носа, языка, ладоней, стопы и т. д. Воздействуя на определенные точки в этих участках кожной поверхности, пытаются получить эффекты, строго направленные на конкретные внутренние органы, системы и функции, хотя в действительности через кожу восстанавливают **гармоническую ауторегуляцию** различных функций организма.

Надо ли сомневаться теперь, что тепловое воздействие (жар и холод), а также веник, массаж и водные процедуры подействуют на многие функции здорового и больного организма, а не только на саму кожу? Другое дело - знать, как подействуют, чтобы использовать с максимальной выгодой, но к этому мы еще вернемся, а пока обсудим еще одну важнейшую функцию кожи, кроме участия ее в регуляции многих систем организма.

Кожа как орган выделения. Кожа - важнейший выделительный (*экскреторный*) орган, предназначенный для удаления шлаков, образующихся в ходе обмена веществ. Осуществляется эта функция кожи с помощью потоотделения. На 1 см² кожи имеется около 100 потовых и 10 сальных желез. В 100 мл пота содержатся значительные количества натрия, калия, хлора, азотистых шлаков и других продуктов обмена веществ. Те же вещества содержатся и в моче, и можно сказать, что их концентрация в поте и в моче сходна и соразмерна. Мочи выделяется в сутки около полутора литров, а сколько - пота?*

** (Потеть - почти такое же "стыдное" слово как мочиться. То и другое относится к физиологическим отправлениям, о которых принято говорить громко только в медицине. Эта книга - медицинская, пусть даже научно-популярная, и мы подчеркиваем, что в некотором отношении потельня эквивалентна мочегонному лекарству, а старые врачи, не имевшие за спиной арсенала химии-, электро-, рентгено-, радиодиагностики и терапии, всегда заинтересовано выясняли у больного, как он потел и мочился.)*

Количество выделяющегося пота зависит от многих внутренних факторов организма и условий внешней среды. Среди **внутренних факторов** можно назвать диету (количество выпитой жидкости, состав еды), объем других выделяемых телом жидкостей (моча, кал), температуру тела (например, потение при лихорадке), психоэмоциональное состояние. Последний фактор немаловажен, хотя и не всегда осознается: потовые железы управляются вегетативной нервной системой, и выражение "*бросило в пот*" от переживаний, "*вспотел со страху*" - вполне объективная реальность, данная в ощущение многим. Не потому ли мужчины, как установлено специальными исследованиями, потеют больше, чем женщины?*

** (Известный немецкий хирург Э. Лик пишет ("Мысли еретика", 1936, с 71), что "мужчина трусливее женщины. На поле брани он не знает, в кого попадет пуля. Вступая же в операционную, он определенно знает, что нож ждет именно его".)*

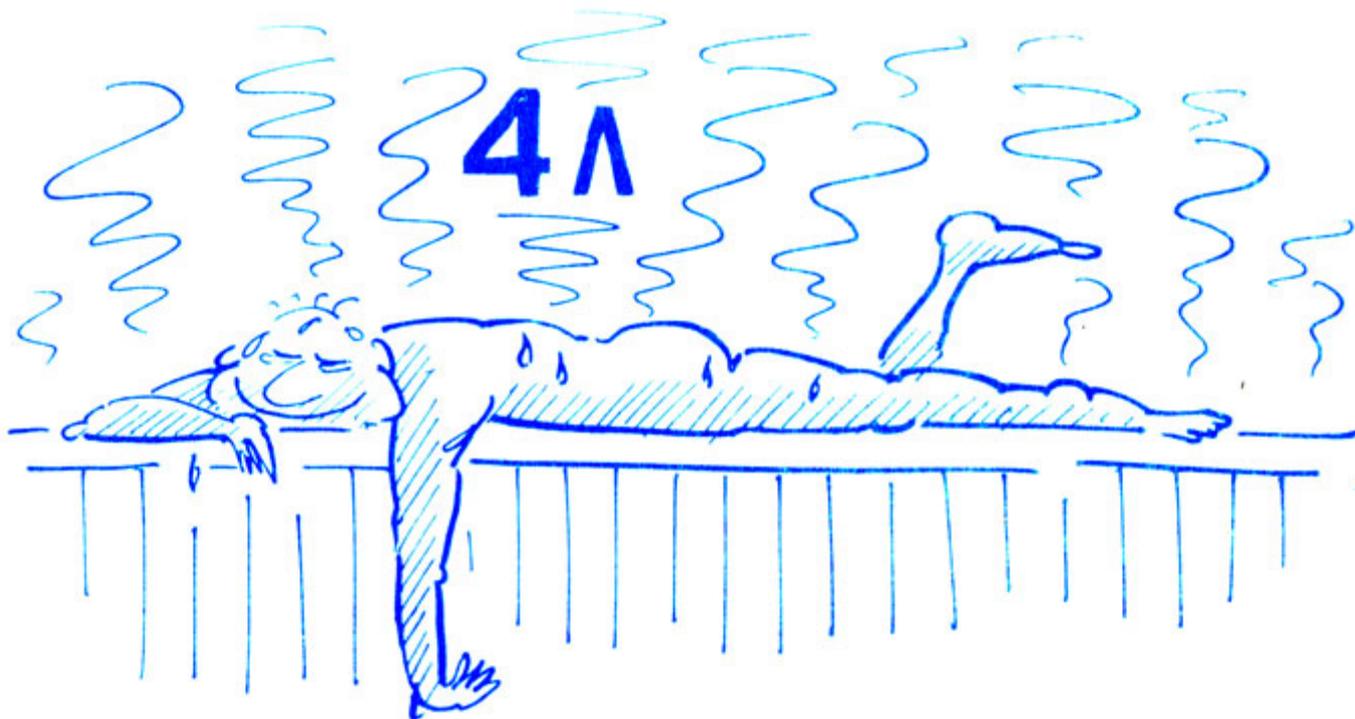


'Бросило в пот'

Внешние факторы, влияющие на потоотделение, это в первую очередь температура, влажность и движение окружающего воздуха. При трехкратном 10-минутном пребывании в сауне с температурой 90° и влажностью 10% может быть выделено до полулитра пота. При благоприятных условиях выделение пота в сауне может достигать 40 г/мин, и потеря за один полный сеанс сауны 1-2 л жидкости не являются чем-то особенным. Максимальные цифры могут достигать 4 л, но лучше устанавливать более полезные для здоровья рекорды, чем рекордное потение в сауне. Уместно вспомнить, что основу всех живых организмов составляет вода. Если воду всех живущих на земле существ собрать вместе, то ее объем будет в 6 раз больше, чем объем воды во всех реках мира вместе взятых (6000 км³ 1000).

Важнейшая задача потоотделения - охлаждение перегретого тела, поскольку вместе с испарением воды из организма уходит тепло.

При выделении пота теряется не только вода, но и содержащиеся в поте вещества. Это может иметь как положительное значение, так и отрицательное. Известно, что с потом удаляются некоторые азотистые шлаки, например, мочевина, причем ее уровень в поте у больных с пораженными почками может быть в 10 раз выше, чем у здоровых. Следовательно, повышенное потоотделение в сауне для таких больных полезно. Наоборот, избыточная потеря калия с потом опасна для некоторых больных с патологией сердца, и у таких больных теряющийся в сауне калий, необходимый для нормальной деятельности сердца и других органов, надо компенсировать специальной диетой.



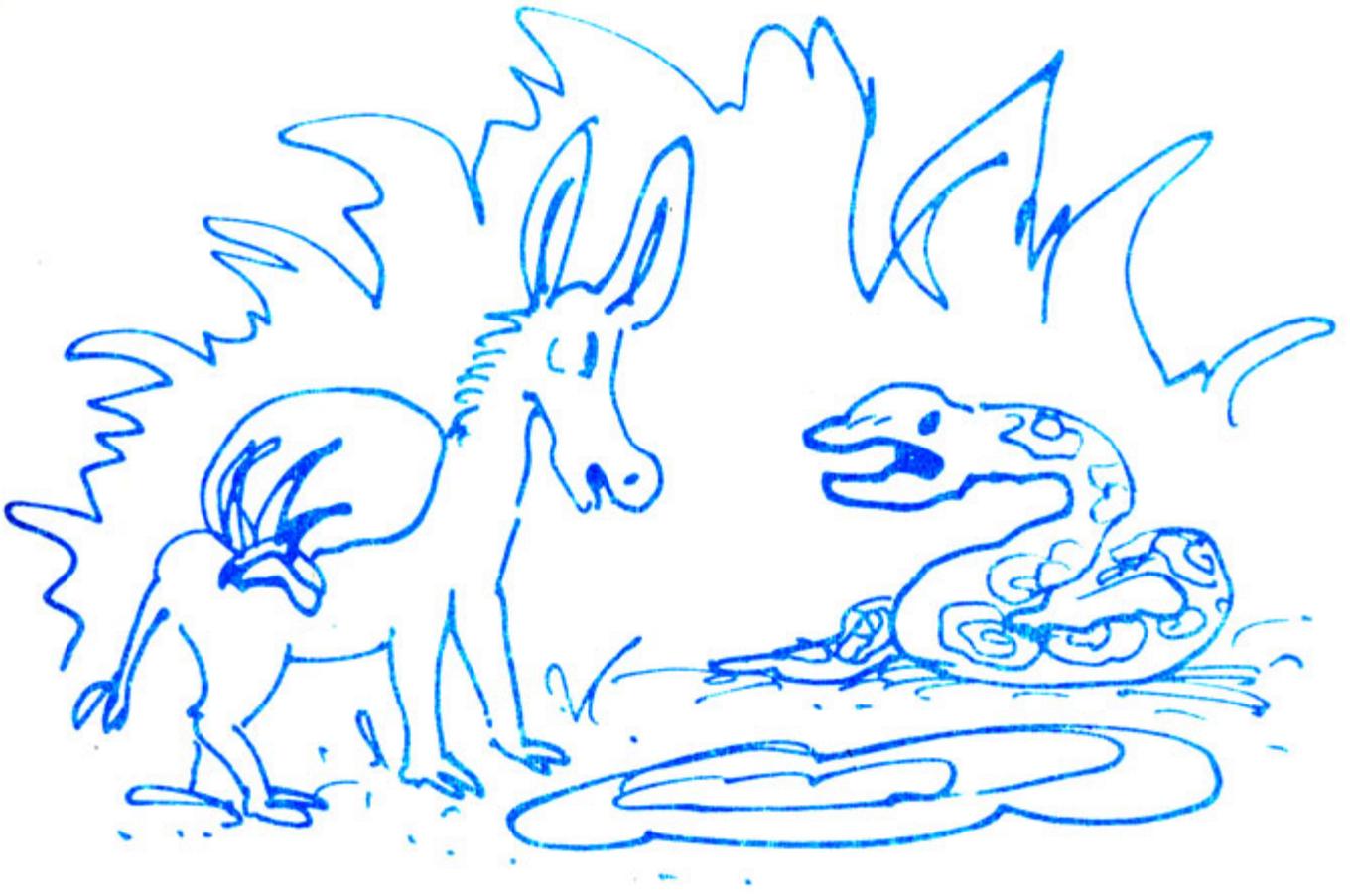
Потоотделение...

Можно, таким образом, отметить, что у больных, которым показана стимуляция экскреторной функции кожи (удаление через нее жидкости и шлаков), рекомендуется применять сауну с низкой влажностью. Тем же больным, у которых должно преобладать рефлекторное воздействие высокой температуры на кожу, но не потоотделение, более показана русская баня с ее высокой влажностью.

Помимо влияния на рецепторный аппарат кожи и потоотделение, разнообразные факторы сауны способствуют *омолаживанию* самой кожи. С кожи постоянно слущиваются частички: ежечасно кожа теряет около полумиллиона частичек, вес которых достигает 600-700 граммов в год. В сауне омоложение кожи от омертвевших клеток и регенерация кожного эпидермиса (наружного слоя кожи) ускоряются, повышается эластичность кожи, и это действие сауны на кожу является оздоровительным и омолаживающим.*

** (Название известного романа Б. Ясенского "Человек меняет кожу" может, таким образом, иметь не только переносный смысл, который имел в виду автор.)*

Один из древнегреческих мифов рассказывает, что когда Прометей сделал первую действующую модель человека, она так понравилась Олимпийским богам, что они наделили человека бессмертием и вечной молодостью. Но первому человеку было лень тащить с Олимпа тяжелый мешок с бессмертием человечества, и он отправил мешок вниз на осле, а сам остался пировать с богами как равный. Осел захотел напиться из источника, охраняемого Змеем, который потребовал в уплату за это мешок. Осел отдал вечную молодость человека за глоток воды, и с тех пор человек старится и умирает, а только змеи остаются вечно молодыми, т. к. ежегодно меняют кожу. Может быть, это и есть самое главное в жизни - вовремя сменить кожу? И может быть, именно с тех самых пор на пути человека всегда стоят разные гады, а его судьбу слишком часто решают ослы?



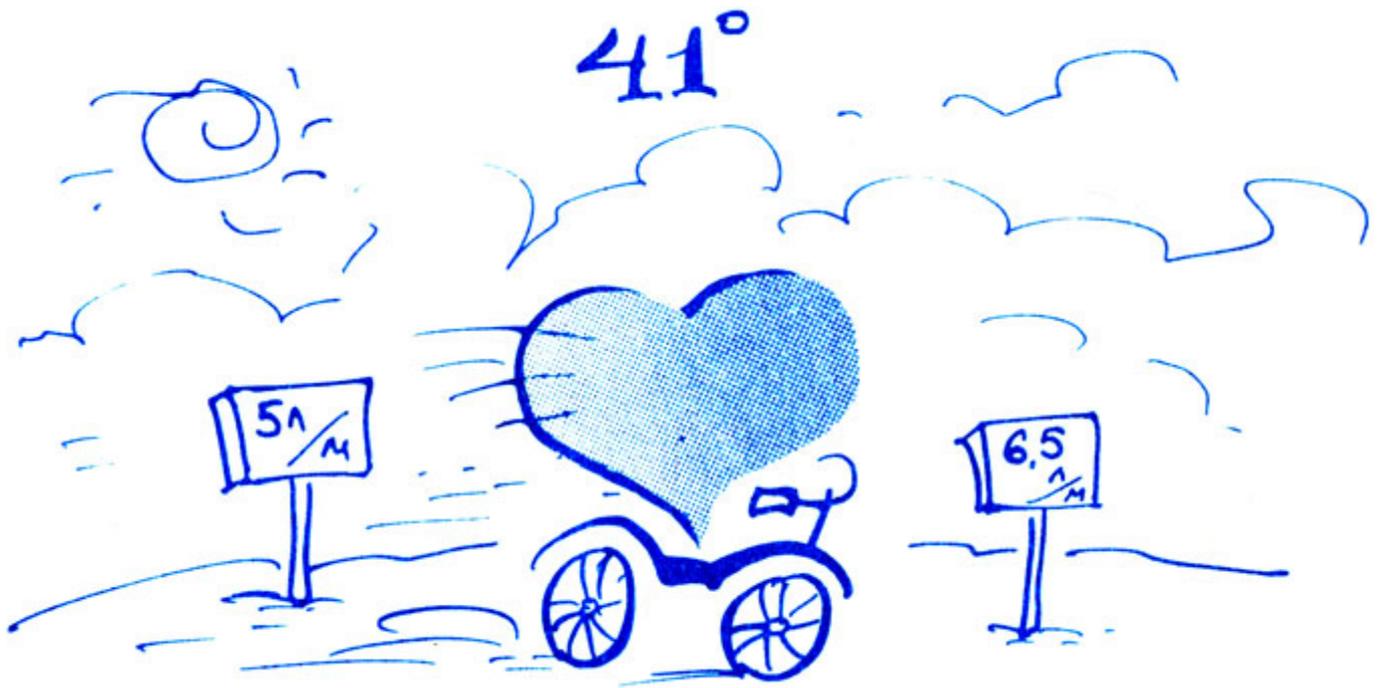
'На пути человека всегда стоят разные гады, а его судьбу слишком часто решают ослы'

Вот в какие дебри завели нас рассуждения о влиянии сауны на кожу, и, может, самое время перейти к воздействию сауны на другие функции организма, на первый взгляд не столь близкие к факторам сауны, как наша кожа.

Влияние на кровообращение

Сауна влияет на систему кровообращения многообразно.

Перераспределение кровотока. В сауне увеличивается объем кожного кровотока (кожа краснеет). Это приспособительная реакция организма, предназначенная охладить кожу, повысить теплоотдачу и предупредить перегревание организма. Однако при длительном пребывании в потельне эта приспособительная реакция может не только оказаться несостоятельной, но и дать обратный эффект. В сосуды кожи (общая их длина на 1 см^2 кожи составляет около 1 м) может уходить до 1 л крови дополнительно. Но поскольку общий объем циркулирующей в организме крови довольно постоянен, то увеличение кожного объема крови сопровождается снижением кровотока в мышцах и



Перераспределение кровотока

Когда в сауне температура кожи повышается до $40-41^\circ$, общий минутный объем кровообращения составляет около $6,5 \text{ л/мин}$, тогда как у здорового человека циркулирует обычно около 5 л крови в минуту. "Лишняя" кровь берется из кровяных депо, где она движется очень медленно, поскольку в нормальных условиях нужды в ней нет. В сауне, а также при физической или психологической нагрузке объем и скорость кровотока возрастают, и в циркуляцию вводятся резервы. Однако, как уже отмечалось, кровоток через внутренние органы и мышцы сокращается, несмотря на его общее увеличение, приблизительно на $1,0 \text{ л/мин}$. Таким образом, в сауне кровь смещается из внутренних органов к коже для охлаждения - это нормальная приспособительная реакция организма, если выбран рациональный режим.

Сердечно-сосудистые реакции. Перераспределение кровотока в сауне сопровождается учащением сердечных сокращений, незначительным снижением артериального давления, увеличением центрального венозного давления, и ускорением кровообращения. Судя по данным электрокардиографических исследований, пребывание в сауне ведет к умеренному увеличению возбудимости сердечной мышцы и к другим изменениям, связанным со стимуляцией симпатической нервной системы. Сведения обо всех этих изменениях потребуются нам для выработки рациональных режимов сауны. Отметим, что изменения пропорциональны температуре воздуха в потельне и

продолжительности пребывания в ней. Нормализация показателей происходит вскоре после выхода в помещение с низкой температурой.

Постуральные реакции. Что касается выхода из потельни, то необходимо помнить еще об одной особенности сауны, относящейся к ее влиянию на кровообращение. Дело в том, что высокая температура нарушает нормальную регуляцию сосудистого тонуса. Поэтому при быстрых изменениях положения тела объем крови перераспределяется так, что она течет не туда, где она нужна, а туда, где ниже. Чтобы распределение крови было нормальным, требуется мгновенное активное сужение или расширение сосудов в разных зонах тела, соответствующее его новому положению. Если, находясь в положении лежа, быстро сесть или встать, когда такая сосудистая регуляция нарушена, то головной мозг может оказаться обескровленным, и наступит потеря сознания - обморок. Это и есть так называемая *постуральная реакция* (от латинского *positura* - положение тела), и она может иметь глубокие и опасные следствия, которым посвящена целая книга, первая и пока единственная в СССР.*

* (А. П. Зильбер. *Операционное положение и обезболивание. Постуральные реакции в анестезиологии.* - Петрозаводск: Госиздат КАССР, 1961. -231 с.)

У больных с умеренно выраженной гипертонической болезнью артериальное давление в сауне снижается, однако к использованию сауны у этих больных и - главное к ее режимам - мы еще вернемся.

Влияние на дыхание

Дыхательный аппарат можно условно разделить на 3 части: *дыхательные пути* (носоглотка, трахея и бронхи), *альвеолярную часть легких*, в которой происходит газообмен между воздухом и притекающей в легкие венозной кровью, и *механическую систему*, обеспечивающую вентиляцию легких - грудную стенку с ее мышцами, которыми управляет центральная нервная система, т. е. головной и спинной мозг.

Читатель должен задуматься над интересным фактом: легкие - единственный внутренний орган человека, имеющий постоянный непосредственный контакт с окружающей средой, вторгающейся в него в виде вдыхаемого воздуха. В ходе эволюции выработался порядок, по которому при внутриутробном развитии легкие и кожа происходят из одного общего зачатка, и многие болезни кожи и легких успешно лечатся иглотерапевтическим воздействием на одни и те же точки кожи.

Это вступление необходимо нам для того, чтобы осознать общность воздействия на кожу и легкие двух главных факторов сауны - температуры и влажности.

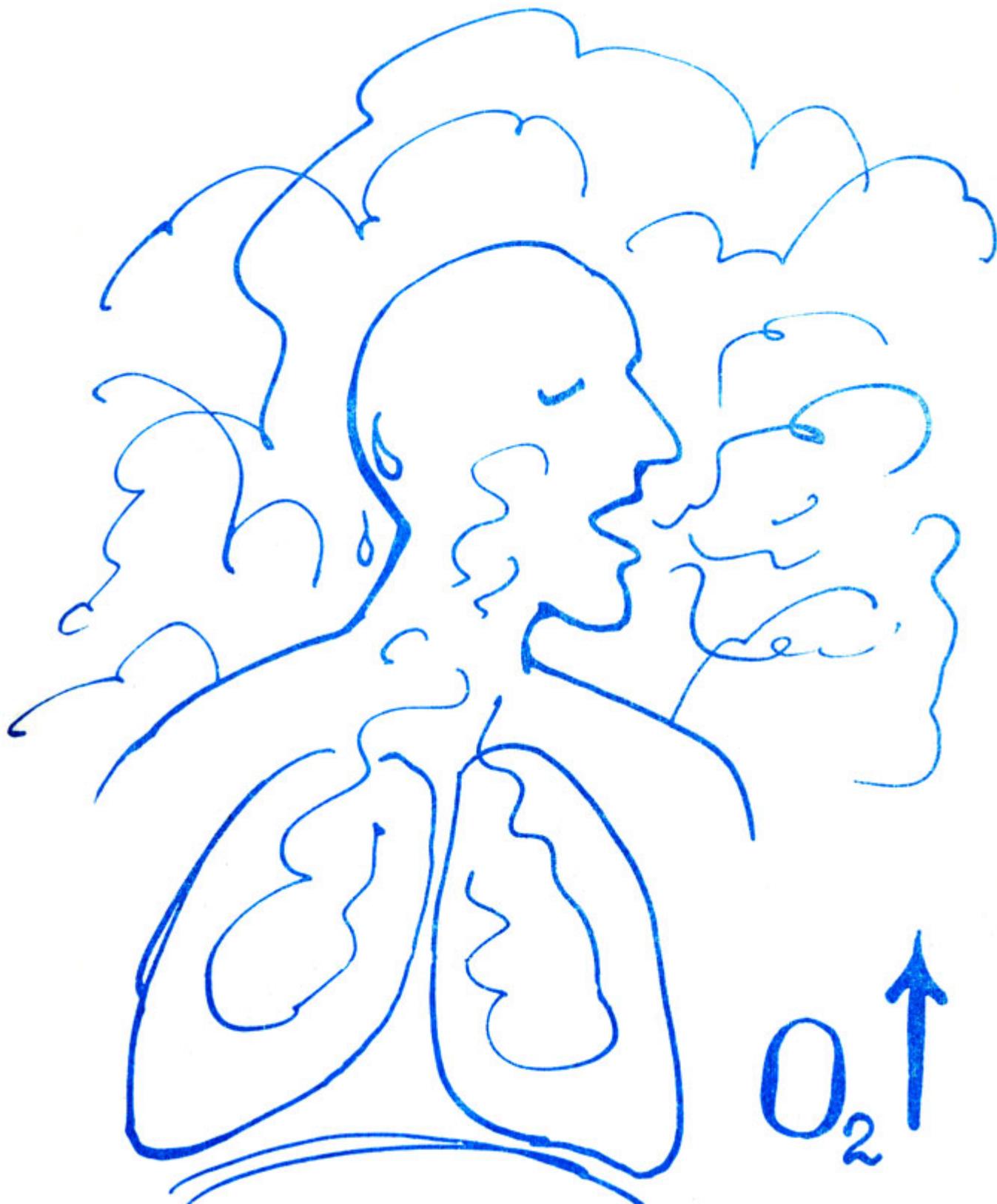
Как же они действуют на дыхание?

Действие на дыхательные пути. Рецепторы слизистой дыхательных путей раздражаются непосредственно горячим воздухом. При насморке, например, это сопровождается уменьшением отека слизистой носа и носоглотки и увеличением проходимости носа. Точно так же расширяются бронхи, и дыхательное сопротивление снижается.

Действие на грудную клетку. Под действием тепла улучшается подвижность позвоночника и реберных суставов, расслабляется связочный аппарат грудной клетки, благодаря чему облегчается и вдох, и выдох.

Таким образом, под влиянием сауны на дыхательные пути и механический аппарат дыхания частота и объем вентиляции легких увеличиваются, а показатели, характеризующие проходимость дыхательных путей, улучшаются.

Изменение легочного газообмена. Одна из главных задач легких - превратить притекающую к ним венозную кровь в артериальную, т. е. очистить ее от углекислого газа и снабдить кислородом. Показателем, характеризующим газообменную работу легких, является количество кислорода и углекислого газа (O_2 и CO_2) в оттекающей от легких, т. е. в артериальной крови. Исследования выявили, что O_2 и CO_2 артериальной крови в первые 10 минут пребывания в сауне снижаются, однако в последующем O_2 артериальной крови быстро растет, достигая максимума через один час после сауны и свидетельствуя о положительном влиянии сауны на газообмен в легких.



Изменение легочного газообмена

Этот полезный эффект сауны на дыхание можно связать не только с улучшением механических свойств аппарата вентиляции, но и с нормализацией удаления мокроты из легких, и с улучшением соотношения вентиляции и кровотока в легких, от которого также зависит нормальный газообмен.

Влияние на свойства крови

Уже отмечалось, что сауна повышает объем и скорость циркуляции крови. Не менее важными являются происходящие под влиянием сауны изменения свойств самой крови. Наблюдается увеличение одних клеток крови (эритроцитов, тромбоцитов, нейтрофильных лейкоцитов) и снижение других (лимфоцитов, эозинофилов). Растет соотношение объема клеток и плазмы (гематокрит), повышается уровень гемоглобина, ускоряется оседание эритроцитов и меняется свертываемость крови.

Эти изменения в значительной мере связаны со сгущением крови в связи с потерей жидкости при потоотделении. Подсчитано, например, что при умеренном перегревании (около 38°) и потере с потом до 1% массы тела наблюдается рост фибринолитических и противосвертывающих свойств крови. Это означает, что свертываемость крови снижается, т. е. вероятность тромбоза (закупорки) сосудов уменьшается. Если же тело нагревается до температуры более 39°, а количество теряющегося пота превышает 1,5% массы тела, то, наоборот - свертываемость крови повышается, что может иметь опасные следствия при некоторых заболеваниях, рассмотренных в главе 4*.

** (В связи с этим заметим, что простейшие напольные весы, позволяющие быстро оценить снижение массы тела, окажутся в сауне совсем не лишним прибором.)*

Однако перечисленные изменения свойств крови объясняются не только ее сгущением вследствие избыточного потоотделения. На свойства крови влияет также изменение активности вегетативной нервной системы, уровня некоторых гормонов, состояния селезенки, печени, костного мозга.

В сути и значении этих изменений полностью еще не разобрались сами врачи. Поэтому мы подчеркнем здесь то, что уже хорошо изучено и очевидно: среди наиболее важных изменений свойств крови под воздействием сауны надо назвать склонность к тромбообразованию в связи с избыточным перегревом. При некоторых исходных патологических состояниях это может привести к нарушению мозгового кровообращения, инфаркту миокарда и другим опасным осложнениям, если не предприняты профилактические шаги и не выбран рациональный режим сауны.

Влияние на мочевыделительную систему

На мочевыделение сауна влияет главным образом непрямым путем - изменением кровообращения почек, выделением жидкости и различных веществ через кожу при потоотделении и изменением нервной и гормональной регуляции почечных функций под действием тепла или холода.

Образование мочи снижается уже в первые минуты пребывания в сауне, и такое снижение продолжается в течение нескольких часов после выхода из нее. Из этого не должен следовать вывод, что сауна противопоказана при болезнях почек: наоборот, при ряде патологических состояний мочевыделительной системы сауна действует на организм весьма благотворно и должна быть важным средством в лечебном комплексе при заболеваниях почек.

Влияние на мышечную систему и связочно-суставной аппарат

Высокая температура сауны вызывает расслабление мышц и снижение силы их сокращения, пропорциональное высоте температуры и продолжительности пребывания в сауне. Такое расслабление, как показывают специальные электромиографические исследования, связано и со снижением мышечного кровотока, и с уменьшением нервной стимуляции тонуса мышц. Следовательно, в сауне не поставишь рекорда по борьбе или по поднятию тяжестей, но зато можно успешно снизить мышечные спазмы и напряжение скелетных мышц. Смена жара и холода с соответствующим изменением мышечного кровотока улучшает обмен веществ и регенерацию (восстановление) мышц и полезна как для снятия усталости, так и для лечения ряда болезней мышечной системы или последствий травм.

Под влиянием тепла размягчается ткань связок, снижается вязкость внутрисуставной жидкости, в связи с чем разработку тугоподвижности суставов в результате заболеваний или повреждений очень удобно проводить именно в сауне.

Влияние на регуляцию функций

Регуляция всей жизнедеятельности организма в целом, а также отдельных органов и их взаимодействия осуществляется нервной системой и многочисленными биологически активными веществами - гормонами, нейропептидами, кининами, простагландинами, которые образуются эндокринными железами и различными клетками организма. Такая регуляция называется *нейрогуморальной* (от греч. humos - жидкость).

На высокую температуру сауны немедленно реагируют различные разделы нервной системы - от рецепторов кожи до коры головного мозга. Под влиянием сдвигов в вегетативной нервной системе как раз и происходит основная масса рассмотренных выше изменений в кровообращении, дыхании и других системах организма.

Меняется образование и поступление в кровоток *катехоламинов* - "гормонов тревоги", образующихся при любом *стрессе*. Люди, не имеющие специального образования, да подчас и сами медики, рассматривают стресс как патологическое состояние, разделяя его на психический, физический и прочие стрессы. Нередко так оно в действительности и бывает, но Ганс Селье, разработавший учение о стрессе, вкладывал в него совсем не такой смысл.



Катехоламин

По Селье, *стресс* - это неспецифический синдром напряжения различных функций организма, предназначенный для поддержания постоянства внутренней среды организма при воздействии на нее выраженных внешних факторов - психических, физических, химических и т. п., причем как отрицательных, так и положительных. Стресс может быть вызван, как говорил автор учения, и болезненным пинком, и страстным поцелуем. Даже упоминавшийся выше один из 7 патриархов древнегреческой мудрости, Хилон не был, видимо, осведомлен о столь двойственной природе стресса, так как внезапно умер от радости, поздравив своего сына с победой на Олимпиаде. Такая же смерть постигла другого греческого философа Диагора, драматурга Софокла, а царь Ксеркс и древнегреческий комедийный поэт Филемон попросту буквально умерли от смеха. Вот каким серьезным может оказаться положительный психоэмоциональный стресс, встречающийся, к сожалению, гораздо реже, чем отрицательный!

Такую сложную природу стресса мы должны будем учесть, когда подойдем к рассуждению об оптимальных режимах сауны, которые предназначены снизить, а не увеличить жизненные стрессы*.

** (В наше странное и сложное время сплошных дефицитов следует помнить, что стрессы как раз таки не дефицит, и не надо хватать себе все. При такой жадности никакая сауна с самыми правильными режимами не поможет укрепить и сохранить здоровье.)*

Стресс зависит от состояния нейрогуморальной регуляции. Надо отметить, что тепловой фактор сауны является мощным стрессором, в ответ на который выделяются многообразные гормоны и другие биологические активные вещества, создающие в организме высокий уровень жизнедеятельности, повышенный энергообмен и значительные изменения нейрогуморальной регуляции всех функций.

Таким образом, возникновение стресса входит в оздоровительное действие факторов сауны, и от нас самих зависит, сделать его положительным или отрицательным и получить соответственный общий и непосредственный эффект.

* * *

Резюмируя материалы этой главы, мы хотим специально подчеркнуть, что все упомянутые выше (а также неупомянутые) функциональные сдвиги организма взаимосвязаны. Не может быть изолированного изменения какой-либо одной функции организма - остальные обязательно отреагируют на это изменение. Следовательно, обдумывая показания (или противопоказания) к применению сауны, планируя ее режим, мы всегда должны исходить из ее комплексного воздействия на организм, даже преследуя какую-то конкретную цель изменения определенных функций.

Разумеется, выбрать оптимальный режим сауны у здорового человека легче, чем у больного, потому что у здорового хорошо действуют механизмы саморегулирования, и если мы даже что-то недоучтем, организм поправит нас, включив компенсаторные реакции. Сложнее обстоит дело с ауторегуляцией и аутокомпенсацией функций у больных, поэтому давайте начнем рассуждения о режимах сауны со здоровых людей. Будем исходить из оптимистического допущения, что полностью здоровые люди все же встречаются, и что расписанный для них режим может служить основой, на которой мы потом будем строить рекомендации по использованию сауны у больных людей.



Психоэмоциональный стресс

Глава 3. Оптимальные режимы сауны у здоровых людей

Систематизируем сначала цели, ради которых здоровый человек приходит в сауну:

- укрепление здоровья, наращивание его потенциала с помощью закаливания,
- снятие усталости и получение заряда бодрости,
- гигиена тела, снижение массы тела, омоложение,
- положительное психоэмоциональное воздействие,
- профилактика некоторых острых заболеваний, например, простудных, как при возможности их появления, так даже при возникновении предвестников болезни (этот повод к сауне можно в равной степени отнести и к применению ее в лечебных целях у больных).



Оптимальные режимы сауны у здоровых людей

Перечисленные цели - как сиюминутные, так и долговременные - достигают рациональным сочетанием факторов сауны, рассмотренных выше, с учетом их воздействия на функции здорового организма.

Температура, влажность, продолжительность

Перечисленные в заголовке факторы являются, как уже отмечалось, главными оздоровительными факторами сауны.

Соотношение влажности и температуры воздуха. Температура воздуха в потельне должна колебаться в пределах 60-100°: более низкая температура не дает желаемого результата, более высокая - не требуется для достижения заданной цели, да и опасна.

Количество тепла, получаемое телом в сауне, увеличивается почти в 10 раз (с 40-50 до 350-400 ккал·м²). Температура внутренних органов может возрасти при этом до 38-40°, а кожи - до 44-50°.

Влияние одной и той же температуры воздуха в сауне на нагревание тела зависит от влажности воздуха: чем она выше, тем большим окажется перегрев. Достоинство финской сухожаровой потельни - в низкой влажности (менее 10-15%), когда выделение пота значительно выше, чем в русской парилке с ее высокой влажностью (до 100%). Влажность в сауне меняется при различных жидкостных добавках в каменку, причем иногда возникает необходимость повысить влажность сауны в лечебных целях, которые еще будут рассмотрены.

Поскольку всякое осознанное лечение требует объективных критериев и контроля, желательно, чтобы в потельне были три важных прибора: термометр, психрометр* и процедурные песочные часы. С учетом водных процедур и отдыха на воздухе требуются также водяной и комнатный термометры, а о напольных весах было сказано выше. Этот комплект приборов тем более важен, что в домашних условиях применение сауны не контролируется медицинскими работниками, а является рапространенным методом самолечения, когда здоровый или больной человек ориентируются только на свое самочувствие. Сама по себе такая ориентировка очень важна, но ее надо подкрепить объективной характеристикой внешней среды, чтобы сопоставлять свои ощущения при разных режимах и иметь возможность сознательно выполнять медицинские рекомендации. Упомянутые приборы следует искать в магазинах учебных пособий и медицинской техники.

* (Измеритель влажности воздуха (от греч. *psychria* - холод).)



Соотношение влажности и температуры воздуха

В сауне температура воздуха от пола к потолку возрастает, поэтому в выборе желаемой температуры нужно ориентироваться на высоту полка и находиться на полке в горизонтальном положении на спине или на животе, чтобы тепловое воздействие на все части тела было более равномерным.

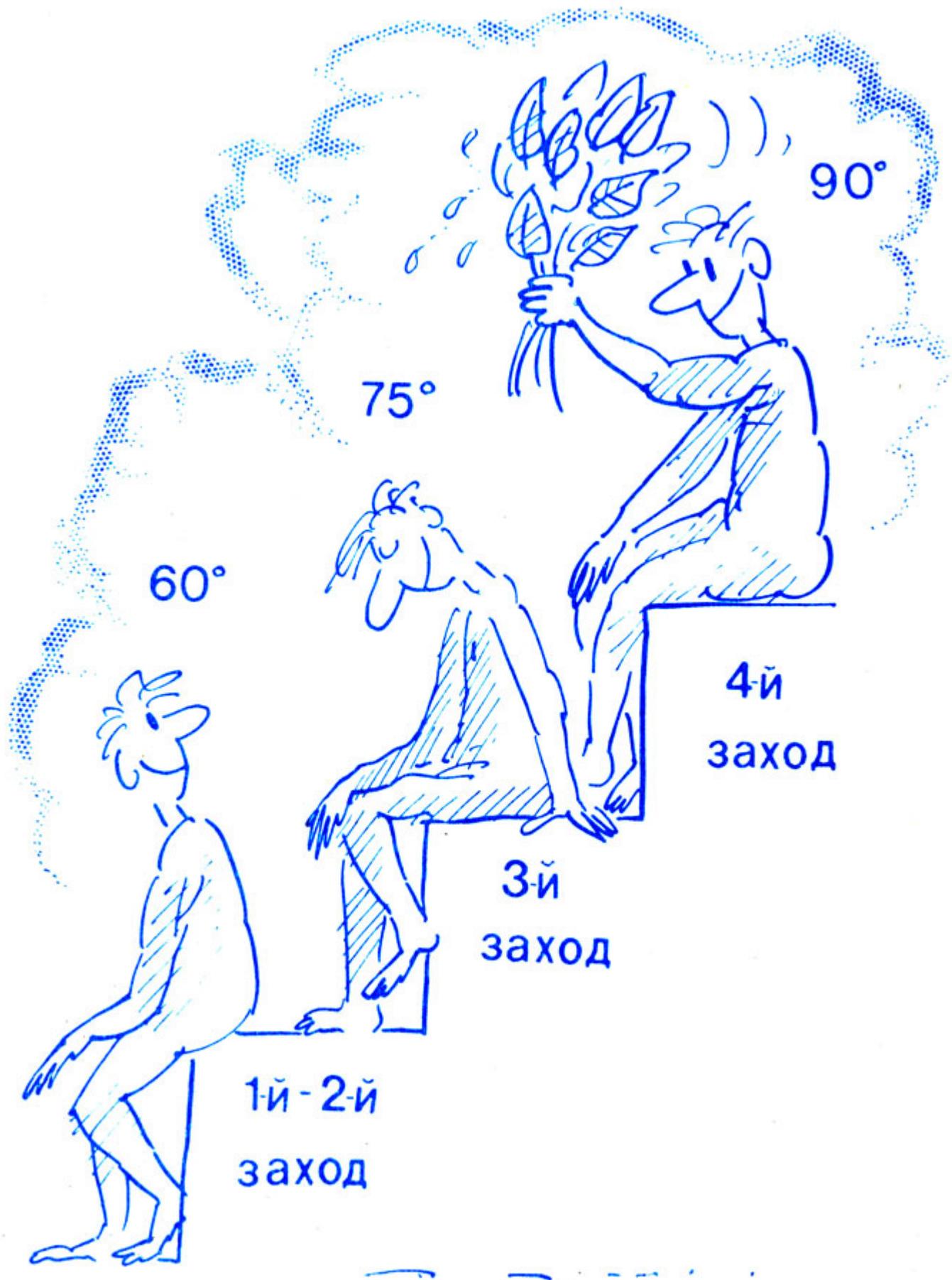
Перед вхождением в потельню рекомендуется обмывание тела теплой водой без мыла, чтобы сохранить жировую смазку кожи, предупреждающую некоторые отрицательные эффекты сухого жара потельни на кожу. Однако перед потельней не следует мочить голову, чтобы она меньше нагревалась, поскольку перегревание мозга не имеет никакого положительного значения - ни в сауне, ни вне ее. Между прочим, Аристотель считал мозг холодным органом для выработки жидкости, охлаждающей сердце, и только Платон поместил в мозгу разум, но и он отнес желания и гнев к функциям печени, посчитав, видимо, что страсти не достойны столь умного органа как мозг.

Продолжительность и частота заходов. Продолжительность пребывания в потельне зависит от температуры и влажности воздуха в ней, от привычки человека и от преследуемых целей.

Нормальное использование сауны включает многократное чередование прогрева тела в потельне с периодами охлаждения в воздушной или водяной среде. Смежной с парилкой комнатой должна быть душевая, в которой можно сполоснуться водой подходящей температуры. Для охлаждения и отдыха могут также использоваться специальная комната при сауне, территория возле сауны и естественные водоемы.

Рассмотрим примерный оптимальный режим сауны при значительной тепловой нагрузке - около $150 \text{ ккал} \cdot \text{м}^{-2}$. Температура воздуха на верхнем полке $85-90^\circ$, влажность 10-13%.

Первый заход в потельню следует ограничить нижним полком, где температура около 60° , и находиться там 7-10 мин; затем выход и охлаждение на воздухе ($22-23^\circ$) в течение 10-15 мин. Второй заход в потельню и выход на воздух выполняются в тех же режимах. Это был так называемый, *период адаптации с первичным прогревом тела*.



Продолжительность и частота заходов

Затем следует период основного прогрева, для которого рекомендуется режим третьего и остальных заходов.

Третий заход в потельню (средний полок, температура -75°) длится 7-10 мин, за ним следует охлаждение водой (душ или водоем при температуре $20-25^{\circ}$) - 2-3 мин, а затем отдых на воздухе в течение 10-15 мин. Четвертый заход в потельню (верхний полок, температура $85 - 90^{\circ}$) продолжается 7-10 мин, а затем идет охлаждение и отдых в режиме предыдущего захода. Пятый - седьмой заходы и охлаждения выполняются в тех же режимах. Перед последним заходом можно рекомендовать охлаждение на морозном воздухе (2-3 мин) или в открытом водоеме $10-15^{\circ}$ (1-2 мин).

Последний заход длится 5-7 мин с последующим охлаждением под холодным душем (10°) в течение 2-3 мин и отдыхом в комнате с нормальной температурой воздуха.

Общая продолжительность процедуры 1,5-2 часа. Средняя частота принятия сауны - один раз в неделю.

Подчеркиваем, что приведена схема усредненного режима при значительной тепловой нагрузке для здоровых взрослых людей. Отклонения от этого режима в сторону и ослабления, и усиления вполне возможны и зависят от индивидуальных особенностей и привычек здорового человека.

Вместе с тем, такие ориентиры необходимы для тех, кто приходит в сауну впервые, как, впрочем, и для тех, кто пользуется сауной давно. Последние могут сопоставить привычный для них режим, которым они обычно пользуются, с оптимальным - специально рекомендованным медициной. Хотя он и усредненный, но основан на клинико-физиологических исследованиях ("Сауна", 1984) и потому не должен восприниматься как выдумки ученых, на которые не стоит обращать внимания. Старожил сауны, пользующийся индивидуальным режимом, резко отличающимся от этого усредненного, должен задуматься и над своими ощущениями, и над получаемыми результатами. Как говорится, если мы едем в нужном трамвае, но в противоположную сторону, так давайте хотя бы сядем туда лицом!

"Саун-рекордсмены". К сожалению, иногда возникает явно нездоровая тенденция к установлению "саун-рекордов" по температуре и продолжительности пребывания в сауне. Такие "рекордсмены" натапливают сауну до $115-120^{\circ}$ и высиживают в ней десятки минут, а в сауне с температурой около 100° - часами. Автор разделил бы этих людей на три основных группы.

Первая - это люди, с детства приученные к таким отнюдь не оптимальным режимам. Их привычку можно понять, но им все же следует иметь в виду по крайней мере два обстоятельства: во-первых, *привычный режим* - не всегда *здоровый режим*, и во-вторых, то, что может сойти с рук в молодости, далеко не всегда оказывается столь же безопасным в пожилом возрасте, а тем более - при возникновении различных болезней. Некоторые подводят под 120° -ю температуру принцип омоложения: чем, мол, выше жар сауны, тем якобы более обновленным выходит из нее человек. Видимо, крайней степени этого взгляда придерживался старый царь из "Конька-горбунка" П. П. Ершова. Желая омолодиться, чтобы жениться на Царь-девице, он прыгнул в котел с кипящим молоком, откуда, по рекомендации Царь-девицы, должен был перебраться в котел с кипящей водой. И хотя - согласно законам бани - в третьем котле для царя была приготовлена студеная вода, первого котла вполне хватило, чтобы на Царь-девице женился совершенно не нуждающийся в омоложении Иванушка - якобы дурачок.



Книга рекордов гинеса

Вторая группа "рекорсменов" сауны действительно стремится к рекорду, который для них есть способ самовыражения. Думается, что можно поискать и более осмысленные способы самовыражения, чем "саунные" рекорды, которые столь же

необходимы для счастья человечества, как и входящие в "Книгу Гиннеса" рекорды по пожиранию спагетти, по хождению задом наперед и по другим не менее увлекательным и интеллектуальным занятиям.

Подобные рекорды, кроме того, заставляют автора вспомнить лозунг, висевший в кабинете Кристобая Хозевича Хунты, заведующего Отделом Смысла Жизни в Научно-исследовательском институте чародейства и волшебства (НИИЧАВО): **Нужны ли мы нам?***

* (А. и Б. Стругацкие. *Понедельник начинается в субботу*. (Сказка для научных сотрудников младшего возраста).- М.: Детская литература, 1979, с. 79.)

Третья группа "саун-рекордсменов" тренирует себя к страданиям. Если только эти люди - не мазохисты*, то возможно, они философы, исповедующие истину - *per aspera ad astra* - *через страдания к звездам*, и чтобы им стало хорошо, надо, чтобы сначала было очень плохо. Иногда такое воспитание может быть даже основой государственной политики, но, к сожалению, нередко апологеты подобных взглядов отправляются через страдания к звездам почти буквально, перебираясь из сауны в лучший мир прямым или с кратковременной пересадкой в реанимационном отделении. Пожалуй, в таких ситуациях религиозно-восторженный отзыв о сауне авторов одной из книг о ней звучит слишком буквально: "Упоенные очистительным огнем, мы уходим чистые, как души, которые освободились от смертного греха".**

* (Мазохистам для получения сексуального удовлетворения необходимо испытать физическую боль и моральное унижение, причиняемое партнером. Название происходит от фамилии австрийского писателя Л. Захер-Мазоха (1836-1895), описавшего увлекательные подробности этого полового извращения в своей "Венере в мехах" и других произведениях.)

** (T. Johnson, T. A. Miller. *The sauna book*.- New York, Harrow, 1977.)

Чтобы обосновать несуразность 120°-градусных режимов сауны для нормальных во всех смыслах людей, мы отправляем их к предыдущему разделу главы, где описано влияние сауны на различные функции организма. Добавим лишь, что одно из великих достоинств сауны - ее физическая и психологическая приятность. Зажать в двери какую-нибудь чувствительную часть тела и петь "*Легко на сердце от песни веселой*", конечно, **можно, но нужно ли?** И поверит ли кто-нибудь, что на сердце при этом странном занятии будет действительно легко?

Водные процедуры и холодовые контрасты

Виды охлаждения в сауне. Охлаждение - важный компонент саунной процедуры. Оно достигается несколькими приемами: охлаждение воздухом комнатной температуры, водой комнатной температуры, холодным душем (10-20°), морозным воздухом, растиранием снегом, погружением в снег и в ледяную воду. Что касается снега, то, выходя из сауны, желательно использовать чистый снег, а не темно-серую холодную массу времен экологических нарушений, которую можно назвать снегом только с большого перегрева в потельне.

Влияние холода на организм. Смена теплового и холодового воздействия - это прежде всего сосудистая гимнастика и снижение нагрева, полученного в потельне. Вначале под действием холода сосуды кожи суживаются, кровь оттекает к внутренним органам, кожа бледнеет. Это сопровождается некоторым повышением артериального давления и урежением сердечных сокращений. Вдыхание морозного воздуха суживает сосуды носа и носоглотки и вначале несколько увеличивает, но затем сокращает вентиляцию легких.



Влияние холода на организм

Вскоре наступает вторая фаза действия холода - возрастает приток крови к коже, и она снова краснеет. Увеличивается теплообразование во внутренних органах, а следовательно, и обмен веществ. Может возникнуть даже мышечная дрожь - важный механизм теплопродукции, но крайне нежелательный в периоде охлаждения после сауны. Если холодное воздействие продолжается, то нарушается капиллярный кровоток

в коже, и она синееет, сокращается обмен веществ в организме, и образование тепла нарушается.

Поэтому холодное воздействие ледяной водой должно быть кратковременным - не более 1 минуты, если мы хотим укрепить здоровье и закалить организм, а не ставить рекорды "моржевания". По своей сути холодный контраст после теплового является стрессовым воздействием, которое стимулирует внутренние резервы организма, оказывая благотворный эффект - вплоть до резкого снижения болевой чувствительности, соизмеримого разве что с действием мощных наркотических веществ, как было недавно установлено при специальном исследовании "моржей". Кстати, это надо иметь в виду, чтобы не получить серьезную травму во время резкого охлаждения, учитывая вызываемое им снижение болевой чувствительности и исчезновение такого важного сигнала опасности, каким является боль. Однако стимуляция холодом хороша лишь до тех пор, пока она не ведет к истощению резервов или срыву нейрогуморальной регуляции, что и может наступить, если проводить в ледяной воде более 1 минуты. Великий русский полководец генералиссимус А. В. Суворов, родившийся слабым и весьма болезненным ребенком, относил свое последующее отменное здоровье на счет тренировки в бане. После пребывания в парилке он окатывал себя несколькими ведрами ледяной воды, но отнюдь не плавал в ней часами.



Закаливание организма

Те, кто не собираются переходить через Альпы или брать Измаил, могут заменить ледяную воду холодным душем или ванной при температуре 10-15°, которые оказывают сходное, но гораздо менее выраженное действие на функции организма после перегрева в потельне.

Оптимальный режим охлаждения. Если исключить привычку или специальную тренировку, то оптимальным режимом охлаждения и водных процедур, сочетаемых с сауной, является следующий: после первых двух заходов в потельню - охлаждение на воздухе комнатной температуры, при последующих заходах - холодный душ (10-20°), а перед последними заходами - морозный воздух, мягкий снег или ледяная вода в течение 1 минуты. Морозно-ледяные контрасты могут рекомендоваться лишь для желающих

испытать необычные ощущения или закалить свое тело и дух. Заставлять кого-нибудь делать это - противоречит самой главной философской идее сауны - все действия должны быть приятны и желанны!



Оптимальный режим охлаждения

Что касается режимов закаливания организма в сауне, то необходимо помнить о постепенности нарастания холодого контраста для этих целей. Кроме того, применение сауны для целей закаливания должно сопровождаться и другими закаливающими процедурами, выполняемыми по согласованию с врачом - специальной обработкой горла полосканием и ингаляциями с использованием лечебных составов, специальными режимами дыхательной гимнастики, мышечной тренировки, специальной диетой и т. п. Такие рекомендации следует получить у своего врача.



Холодового контраста

Веник, и жидкостные добавки в каменку

"Вениковая фармакотерапия". Действие веника, как уже отмечалось, многостороннее - увеличение вентиляции кожи, а значит, ее прогрева и потоотделения, стимуляция рецепторов кожи и ее массаж и, наконец, фармакологическое воздействие содержащихся в венике веществ. К последнему виду воздействия саунного веника надо относиться гораздо уважительнее, чем это делается сегодня. История сауны знает даже случаи, когда веник использовали для отравления неугодных лиц, добавляя в него ветки ядовитых растений.*

** (Некоторые из этих растений вполне доступны, поэтому мы не сообщаем их названий, чтобы не прибавлять работы медицине и прокуратуре, но зато приводим ниже рецепты столь же доступных лечебных веников.)*

Виды банных веников. Самый распространенный веник - березовый: он наиболее доступен для заготовки, да и целебные свойства березы - ее листьев, сока, почек, коры - известны народной медицине давно. Поэтому березовый веник рекомендуют при многих заболеваниях, рассмотренных в следующей главе книги.

Кроме березового веника, определенными достоинствами обладают веники из веток других деревьев и растений - дубовый, вишневый (из молодых побегов), липовый, ольховый, хвойный, можжевельниковый, смородиновый, крапивный, полынный и другие веники. Каждый из них имеет свои способы приготовления и свойства, делающие веник показанным при определенных состояниях и болезнях. Можно делать и смешанные веники, например, добавляя к березовым веткам дубовые, смородиновые, а также полынь и душицу (материнку) - траву, широко используемую в народной медицине. Эти рекомендации даны в следующей главе, а здесь мы обсудим лишь общие принципы применения веника в сауне здоровыми людьми.

Методика применения веника. Заранее заготовленные, подсушенные или хранящиеся в пластиковых мешках в холодильнике веники перед употреблением в сауне запаривают в горячей (реже в холодной) воде, чтобы он стал мягким и душистым. Используют веники обычно, начиная со второго захода в потельню, в течение нескольких последующих заходов, но не при всех. Основное назначение веника усилить прогревание тела и оказать оздоровительное действие через раздражение кожи, массаж и впитывание полезных веществ, содержащихся в листьях и других растительных элементах веника.



Методика применения веника

Поэтому целесообразно придерживаться такой последовательности в применении веника. Вначале легкое поглаживание кожи веником, причем при желании добавить жару - веником захватывают воздух из верхних зон сауны.

Затем кожу слегка **похлестывают** и **постегивают**, чередуя этот прием с поглаживанием, с которого начиналась веничная процедура.

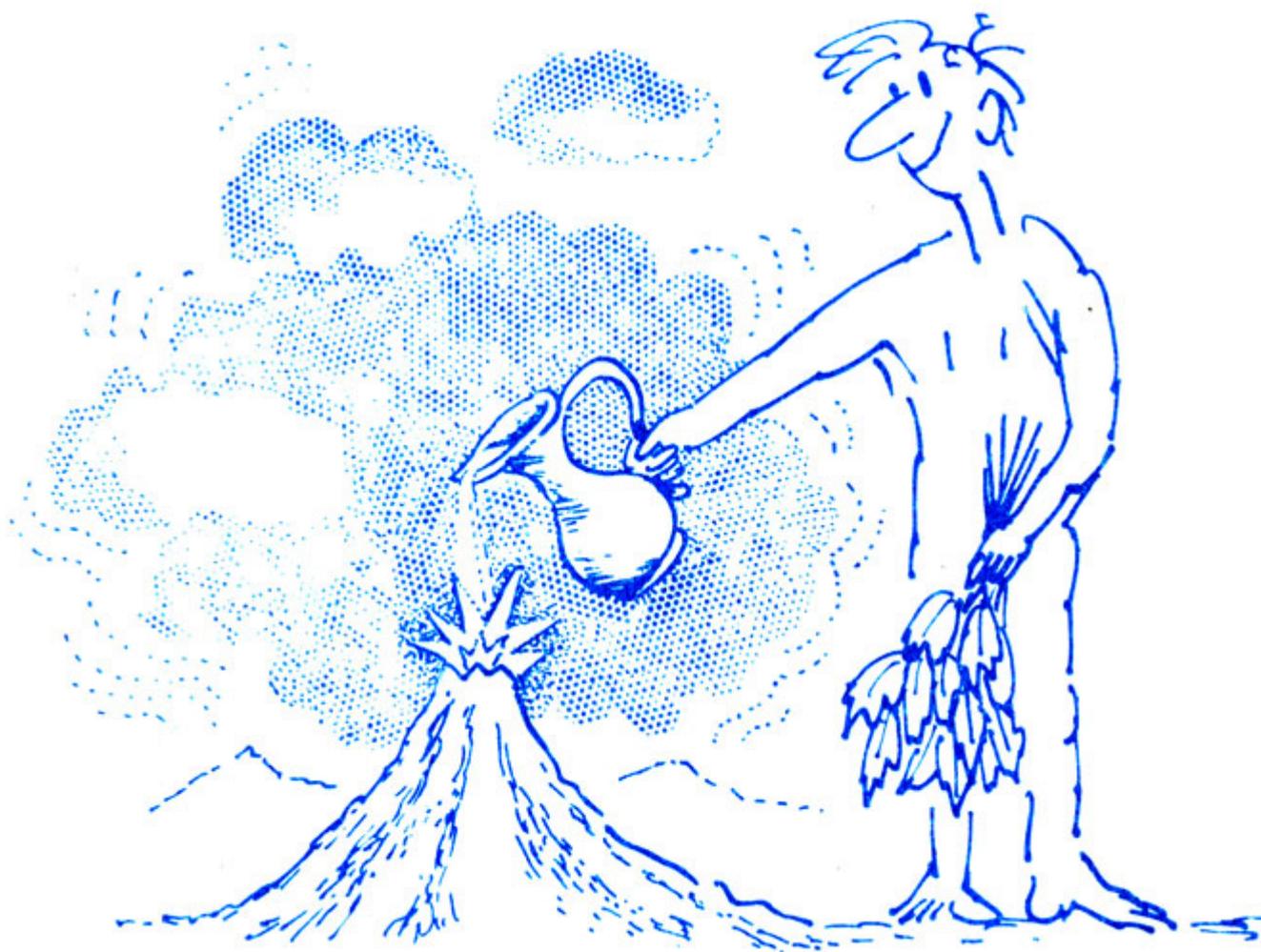
Два дополнительных приема, чаще используемых при лечении некоторых заболеваний и последствий травм, это **растирание** кожи веником или **компресс**, при котором веник плотно прижимают на несколько секунд к определенной зоне кожи.

Каждый прием продолжается 1-2 мин., сначала в положении на спине, потом на животе. Места локальных заболеваний - суставы, поясничная область и др. - обрабатываются веником дольше. Поскольку веник собирает на себе выделяющийся пот, после каждого захода в потельню его целесообразно споласкивать, чтобы повысить эффективность.

Следует иметь в виду, что длительное применение веника повышает влажность потельни.

Жидкостные добавки в каменку. Воду, в которой распаривался веник, можно небольшими порциями плескать в каменку, чтобы использовать дополнительно аромат и вдыхание полезных веществ, содержащихся в растениях. Кроме того, можно составлять специальные коктейли-добавки для каменки, чтобы ингаляция образующегося пара стала и приятным, и полезным дополнительным оздоровительным фактором сауны. Эти добавки состоят из отваров и настоев различных трав, листьев, хвои, почек растений. Чаще всего применяют комбинации чабреца (тимьяна), душицы (материнки), ромашки, мяты, зверобоя, мать-и-мачехи, тысячелистника (деревя), шалфея, березовых почек, смородинового листа, полыни, хрена, хвои.*

* (Подробнее о целебных свойствах различных растений, в том числе при их применении в сауне см. в специальных; книгах по траволечению, например, в книге В. Токина, основоположника учения о фитонцидах ("Целебные яды растений: повесть о фитонцидах.- Л.: ЛГУ, 1980.- 279 с), Г. М. Спиридонова ("Родники здоровья", М.: Молодая гвардия, 1986) и др.)



Жидкостные добавки в каменку

Отобранную смесь растений кипятят в кастрюле (около 100 г на 3-5 л воды), настаивают в течение нескольких часов, процеживают и хранят затем в закрытой посуде. Для добавки в каменку 100 мл отвара разводят в 5-7 л воды и затем плещут в каменку по 50-100 мл за один раз. Некоторые специалисты (например, А. В. Галицкий, 1986) рекомендуют добавлять в отвар полстакана пива или домашнего кислого кваса, а также чайную ложку настойки эвкалипта (которая, подобно всем спиртовым настойкам,

немедленно исчезает из аптек, как только ограничивается продажа водки). В качестве добавок можно также применять березовый сок и мед (1 чайную ложку на 2 - 3 л воды).



'Лесная сказка'

В качестве основы сауновых добавок в каменку можно рекомендовать составы А. В. Галицкого с романтическими названиями "Аромат степи" (ромашка, душица и чабрец) и "Лесная сказка" (настой листьев березы, можжевельника и липы); в оба состава можно добавить молодой горькой полыни. Различные добазки в каменку с не менее вдохновляющими названиями ("Грезы", "Три богатыря", "Свежесть" и др.), используемые в качестве лечебных средств при некоторых болезнях, рассмотрены в следующей главе.

Массаж в сауне

Массаж - это система механического воздействия рук или специальных приборов на мягкие ткани различных частей тела с целью изменения механических свойств тканей, их крово- и лимфообращения. Через кожу и мягкие ткани массаж влияет на общую регуляцию функций организма и на внутренние органы. Это древнейшее из средств народной медицины, имеющее строго разработанные научные основы. Вместе с тем, массаж - это искусство, которому не только **учатся**, но которым **овладевают** в результате длительной тренировки и накапливающегося опыта.

Массажем как вспомогательным оздоровительным средством сауны может овладеть каждый, кто заинтересуется этим полезным методом и прочтет многочисленные руководства, в том числе для людей, не имеющих специального медицинского образования.* Особенно необходимо познакомиться с такой литературой тем людям, которые собираются использовать массаж как дополнительное лечебное средство в сауне при различных заболеваниях.

* (Можно рекомендовать следующие книги: Аленькин В. Ф., Рудаков А. А. *Массаж, баня и здоровье.*- Свердловск: Средне-Уральское книжное издательство, 1988.- 190 с; *Массаж.*- Под ред. Кордеса И. К., Уйбе П., Цайбиг В. Перев. с нем.- М.: Медицина, 1983.- 156 с; Намикоши Токуиро. *Шиатсу - японская терапия надавливанием пальцами.* Перев. с англ.- Киев: Высшая школа, 1988.- 71 с.

Для владеющих английским языком можно рекомендовать следующие пособия: Katsusuke Serizawa. *Tsubo: vital points for oriental therapy.*- Tokyo: Japan Publ. Inc., 1976.- 258 pp., Maitland G. D. *Peripheral manipulation.*- London: Butterworths, 1979.- 363 pp.; Manaka Y., Urquhart I. A. *Chinese massage.*- Tokyo: Shufunotomo Co., 1983.- 31 pp.; Toru Namikoshi. *The complete book of Shiatsu therapy.*- Tokyo: Japan Publ. Inc., 1981.- 256 pp.)



Массаж в сауне

Для применения массажа в сауне в общеоздоровительных целях можно рекомендовать следующие приемы, используемые последовательно как в потельне, так и в комнате отдыха: *поглаживание, растирание, разминание, сдвигание, растяжение, надавливание, сжатие, подергивание, вибрация, похлопывание, поколачивание, сотрясение, встряхивание, движения в суставах - пассивные и активные.* Перечисленные приемы, сущность которых ясна из их названия, применяются в постепенно возрастающих дозах, причем главным дозирующим критерием при работе неспециалиста должна быть приятность массажа для того, кому он выполняется.

Различные виды *аутомассажа*, в том числе точечного массажа - также вполне доступное для неспециалиста действие. Сведения о методике аутомассажа имеются в многочисленных книгах, включая уже упомянутые.

Однако при аутомассаже просто невозможно испытать те ощущения, которые познал А. С. Пушкин в тифлисской бане во время его путешествия в Арзрум в 1829 г. Он пишет: ... (банщик) "разложил меня на теплом каменном полу; после чего он начал ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но было удивительное облегчение. (Азиатские банщики,- продолжает Александр Сергеевич,- приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами, по бедрам, и пляшут по спине в присядку). После чего долго тер меня шерстяной рукавицей."* Куда уж тут аутомассажу, который делается себе, любимому, до Пушкинских ощущений!

* (А. С. Пушкин. *Поли. собр. соч., т. 6, с. 660.- М.: АН СССР, 1957.*)

Радуюсь этим турецким страстям, описанным А. С. Пушкиным, отметим все же, что и *обычный* массаж в сауне (не только чья-то пляска на вашей единственной спине) оказывает воздействие как на локальные болезни или повреждения, так и на общий тонус человека, его кровообращение, дыхание и психоэмоциональный статус.

Тесно связано с массажем лечебное действие **натираний** тела различными лечебными составами - маслами, лекарственными настоями, дегтем, медом, горчицей, солью и т. д. Хотя метод этот прямиком происходит из народной медицины, все же лучше посоветоваться об индивидуальной методике его применения и составе для натирания со своим врачом.

Еда и питье

Что и сколько есть. Переесть - всегда плохо. "Кто ест мало, тот ест долго" (т. е. многие годы), - заявил коротким афоризмом Луиджи Корнаро (1467 - 1566), евший действительно мало и не доживший только одного года до своего векового юбилея, потому что погиб в перевернувшейся карете*. Переесть же в сауне - это вообще абсурд. Ни перед сауной, ни в ходе ее длительной процедуры не следует есть много. Кровь отливает к пищеварительной системе, в том числе в такие органы как печень, поджелудочная железа, и в условиях полной саунной процедуры, когда кровоток должен многократно меняться и перераспределяться, это нарушает действие главных оздоровительных факторов сауны и может даже тать опасным как для здоровых, так и - в особенности - для больных людей.

** (Поводом к крайнему ограничению еды и питья для Л. Корнаро было слабое здоровье, которое он, уже будучи 40-летним человеком поправил этим методом настолько успешно, что в своих 4 трактатах, посвященных продлению жизни, пропагандировал не только ограниченную диету, но и всякие сексуальные утехы, основанные на собственном опыте.)*

Вместе с тем, не следует идти в сауну, будучи очень голодным. Легкая еда перед сауной с учетом привычек - оптимальный вариант поведения.

В продленном отдыхе между заходами в потельню или после окончания всей процедуры также можно позволить себе легкую еду, сопровождающую приятную беседу, но не более того.

Есть можно то, что человеку нравится (и что он сумеет достать),

О в небольших количествах. Стакан - другой пива, заеденный меру соленой рыбой или сосиской - уместны, но именно таких количествах. Обжорство и сауна несовместимы.

Что пить?

Алкоголь в сауне. Учитывая значительную потерю жидкости в сауне, питье необходимо, но оно ни в коем случае не должно быть алкогольным (если не считать 1-2 стаканов пива). Алкоголь в сауне губителен, т. к. нарушает нейрогуморальную регуляцию всех функций организма, искажая действие главных оздоровительных факторов сауны. Рано или поздно (скорее все же рано) это добром не кончится. В зависимости от привычек человека, он может позволить себе рюмку водки или вина после сауны, но именно после, а не до или *во время*, и рюмку, а не **кружку** или **бадью**. Автор допускает, что при чтении этого места книги многие засмеются, потому что разговор об алкоголе и алкоголиках полагается сопровождать смехом, а рюмка, противопоставленная кружке, конечно, некоторым читателям покажется смешной. Доказывать вредность избыточно принятого алкоголя - неблагодарное занятие: все алкоголики это хорошо знают по собственной практике, а непьющие узнают, глядя на алкоголиков.



Алкоголь в сауне

Может быть, свежее прозвучат слова про вредность алкоголиков для **непьющих людей**. При этом имеется в виду не нарушение алкоголиками благолепия природы или порядка в обществе: речь идет о том, что каждый пьяница, выпивая свою дозу, открыто лезет в карман непьющему. Алкоголик болеет и отнимает лечебные затраты у непьющих, он получает социальное обеспечение - от оплаты больничного листа до пенсии по инвалидности - за счет наших общих средств, он производит на свет умственно и физически отсталых детей, которые дорого стоят всему обществу.

Американцы умеют считать деньги лучше, чем мы, и в 1989 г. они опубликовали сведения, из которых следует, что ежегодно алкоголики стоят американским налогоплательщикам свыше 7 миллиардов долларов. В эту сумму входят устроенные пьяницами автотранспортные аварии (3,6 млрд.), пожары (0,51 млрд.), уголовные преступления (3,1 млрд.) и т. п. Подсчитано, что алкоголики, покупая спиртные напитки, оплачивают в магазине только половину своих удовольствий: другую половину оплачивают американские налогоплательщики. Не думаю, чтобы наши пьяницы стоили советскому обществу меньше, чем американские своему.

И все же не экономические соображения заставляют нас выступать против алкоголя в этой книге. Повторяю: алкогольные напитки в сауне опасны потому, что они нарушают нормальную регуляцию сосудистого тонуса. Поэтому *один из важнейших оздоровительных факторов сауны - целесообразное перераспределение крови - не работает!* В парах алкоголя теряется нормальное получение и восприятие лечебного пара сауны, не говоря уже о возможных ожогах, травмах, утоплениях, инфарктах, инсультах и прочих "удовольствиях", получаемых в сауне пьяницами и выпивохами. Уместно вспомнить слова древнегреческого философа Гераклита (6 в. до н. э.), автора знаменитого афоризма *"все течет..."**: "влагу воспринимает желудок,- говорит Гераклит,- а сердце и мозг питаются огнем. У пьяного душа сырая, т. е. винные испарения гасят огонь мозга и сердца".

** (Философ, конечно же, относил этот афоризм не к перетеканию водки из стакана в глотку, а к течению времени. Другой афоризм Гераклита - "Раздор есть отец всего" - тоже относился не к пьяницам, хотя они и могли бы сделать его своим лозунгом.)*

Итак, употреблять алкоголь в связи с сауной нормальный человек не должен. Что касается алкоголика, то он тоже не должен этого делать, но объясните ему это сами, если сумеете. Мы же с вами, праведники, никогда не употребляющие алкоголь, по крайней мере в сауне, займемся более перспективным делом и вернемся к проблеме возмещения жидкости, потерянной в потельне.

Что пить в сауне. Можно рекомендовать питье чая, кваса и различных других холодных напитков типа морса. В. Ф. Аленький и А. А. Рудаков (1988) приводят рецепты брусничного и рябинового чая, а также напитка из шиповника, полезных для питья в сауне и в горячем, и в холодном виде. Для приготовления этих напитков листья брусники, собранные в начале лета и высушенные, или сушеные плоды и цветы рябины, заливают кипятком, настаивают 3-5 минут и пьют, добавляя сахар по вкусу. Сушеные плоды шиповника (2 столовых ложки на стакан воды) заливают горячей водой и варят 10 минут. После процеживания добавляют сахар по вкусу.



"Питье чая"

Некоторые рекомендуют есть в сауне арбуз как средство для возмещения жидкости, потерянной при потоотделении (кстати, арбузный сок можно использовать и как ароматическую добавку в каменку).

Минеральная вода, различные фруктовые, ягодные и овощные соки (в том числе подсоленный томатный сок) - еще один вид напитков, полезных в сауне.

Сауна для физической и психоэмоциональной разгрузки

Рассмотренное в одном из предыдущих разделов влияние сауны на функции организма позволяет считать ее важным средством для снятия физической усталости и психоэмоциональных стрессов.

Возникающие при использовании сауны многократные изменения мышечного кровотока и энергообразования улучшают обмен веществ в мышцах, снимают их усталость и нормализуют силу. Поэтому сауна положительно влияет на организм после тяжелого физического труда или после физических перегрузок у спортсменов.

Поскольку организм - саморегулирующаяся система, то разнообразное воздействие факторов сауны на кожные рецепторы хорошо нормализует психоэмоциональное состояние человека, причем, как при депрессии, так и при повышенной возбудимости.

Нормализация кровообращения и дыхания с помощью сауны - один из механизмов, которые способствуют физической и психоэмоциональной разгрузке в сауне. С этой целью следует использовать ее умеренные или в крайнем случае - привычные режимы, потому что избыточный режим может сам по себе вызвать физическую усталость и депрессию.

После физической работы, сопровождающейся значительным потоотделением и энергозатратами, перед сауной следует заранее восстановить потерянные объемы жидкости и солей с помощью минеральной воды, овощных и других соков, а энергетический баланс - небольшой, но высококалорийной едой.

В последней главе этой книги (**Ритуал сауны**) рассматриваются методические приемы, которые повышают эффективность сауны как средства физической и психоэмоциональной разгрузки.

Сауна как средство снижения массы тела

Договоримся о терминах: *лечение ожирения* и *снижение массы тела* в сауне - совершенно различные понятия, хотя их нередко смешивают. Ожирение - результат эндокринных расстройств, действия некоторых медикаментов, малой физической нагрузки или - чаще всего - превышения нормального режима питания по количеству и качеству пищи. Это серьезное заболевание, заключающееся не только в потере привлекательности и активности, но и в нарушении обмена веществ, функциональных расстройствах дыхания, кровообращения, мышечной силы и других функций организма.

Можно ли сбросить вес в сауне? Безусловно можно, и притом значительно. Однако такое снижение веса не есть ликвидация или уменьшение **ожирения** - это всего лишь **дегидратация**, т. е. уменьшение объема воды в организме, что действительно часто бывает полезным, если ограничивается разумными пределами.



Сауна как средство снижения массы тела

Снижение веса у здоровых людей с помощью сауны - изобретение спортсменов, потому что их рекорды зависят во многих случаях от весовой категории, в которой они числятся. Не будем вникать в сомнительную этическую и воспитательную обоснованность этого распространенного "спортивного" действия. Отметим лишь, что оно основано на стимуляции потоотделения в сауне. В таких случаях влажность в потельне, должна быть минимальной, период охлаждения - поздним и кратковременным, питье - ограниченным или содержащим средства увеличения потоотделения - малину, липовый цвет, настой из листьев земляники и др.

Полагают, что потоотделение для снятия лишнего веса увеличится, если тело смазать смесью соли и меда. Вполне вероятно, что так оно и есть, но стоит ли этим заниматься, если соразмерить процедуру с ожидаемым результатом? А он ведь очень конкретен: вес сократится на 1-2 кг за счет потери воды, но не жира, а потому снижение будет кратковременным - в лучшем случае на пару дней. Количество морщин при этом прибавится, т. к. при избыточном потоотделении и быстрой потере веса эластичность кожи снижается. Так стоит ли сгонять вес таким способом? Согласно 28-му афоризму Гиппократа, "евнухи никогда не страдают подагрой и не бывают лысыми"* . Учитывая,

что и подагра, и лысина - мало приятные явления - может, станем лечиться по Гиппократу? Это же самое можно сказать и о снижении веса тела с помощью сауны.

** (Гиппократ. Избранные книги. VI раздел, т. 1, М.: Госбиомедиздат, 1936, с. 723.)*

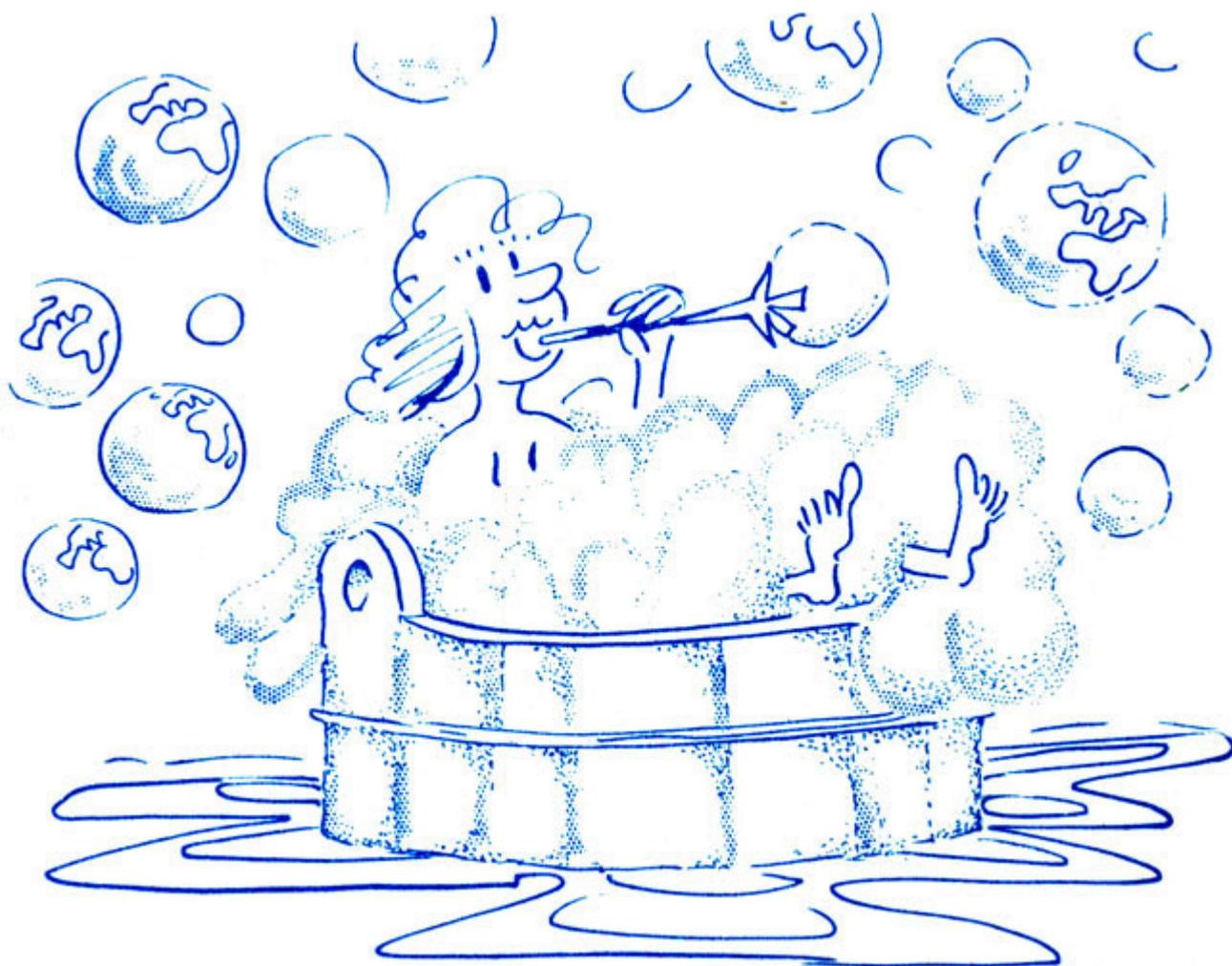
Вот если сочетать сауну при борьбе с ожирением с мощной лечебной физкультурой, специальным массажем, физической нагрузкой, да при этом всерьез изменить диету - ее качественную и количественную сторону - это совсем другое дело: ожирение обязательно уступит вашим столь разумным усилиям, и сауна будет приятным и полезным дополнением к ним.*

** (Напоминаем читателю старинный рецепт приготовления супа из топора: сварить топор, положить в бульон мясо, овощи, крупы, убрать топор и еще раз сварить. Специи добавить по вкусу.)*

При снижении веса за счет потоотделения, эффекте в большинстве случаев все же полезном для здоровья, следует ограничиться потерей веса не более 1% за один раз. Иначе можно получить неблагоприятные последствия в виде сгущения крови и повышения ее свертываемости, а также потери важных ионов, регулирующих работу сердца, кишечника и других органов. У ожиревших людей имеется, как правило, функциональная недостаточность сердца и других органов, а потеря солей с потом ухудшает работу сердца, способствует перераздуванию кишечника - как вы понимаете, только этого и не хватало больному с ожирением!

Возрастные аспекты сауны

Специфика сауны у детей. Специфика использования сауны для детей связана с меньшей массой ребенка при относительно большей поверхности тела и соответственным более быстрым нагреванием. Температура тела и частота сердечных сокращений у детей возрастает быстрее, чем у взрослых, и потребность в возмещении жидкости у детей в 3-4 раза выше, чем у взрослых. Считается, что простудные заболевания, связанные с применением сауны, у детей бывают чаще, чем у взрослых, но зато дети, тренированные постоянным использованием сауны, болеют гораздо реже - и в детском возрасте, и впоследствии.



Специфика сауны у детей

Температура потельни для детей должна быть не выше 80° у верхнего полка, а охлаждение должно начинаться с температуры 20° с постепенным ее снижением в целях закаливания. Рекомендуется не более, чем трехкратное пребывание в потельне по 2-5 мин. по крайней мере с начала посещения сауны.

Финские исследователи, специально изучавшие эту проблему, считают, что дети, начиная с младшего грудного возраста, могут постепенно приучаться к сауне, которая явно способствует их хорошему развитию и поведенческим реакциям. До определенного уровня умственного созревания дети должны посещать сауну под наблюдением взрослых.

Сауна в пожилом и старческом возрасте. В старческом возрасте специфика сауны связана с возрастными болезнями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания,

обмена веществ, склеротическими изменениями тканей. Установлено [К. Kauppinen, I. Vuori, 1986], что внезапная смерть в сауне или в ближайшие часы после нее наблюдается с частотой 1:400.000 посещений сауны у лиц старше 60 лет, а у лиц моложе 40 лет - 1:9.000.000, т. е. в 22 раза реже. Соответственно этим данным, применение сауны у стариков следует ограничить более щадящими режимами или во всяком случае - согласующимися с возрастными и другими заболеваниями, имеющимися у них.



Сауна в пожилом и старческом возрасте

Если человек впервые попадает в сауну в возрасте старше 50 лет, то поначалу его визиты должны быть самыми умеренными, с тщательным контролем самочувствия и внимательным наблюдением со стороны старожилов сауны, независимо от возраста последних.



Старожилы...

Гигиена тела в сауне

Завершением процедуры сауны является гигиеническое мытье тела, необходимое чтобы удалить остатки пота, жировой смазки и частичек слущившейся кожи. Иногда, к сожалению, тщательного гигиенического мытья требует состояние водоема, использованного для Холодовых контрастов.

Оптимальный сорт мыла, пригодный для большинства посетителей сауны - "Детское". Несмотря на периодически возникающие рецидивы дефицитов, следует все же рекомендовать разным людям разные сорта мыла, предназначенные для сухой, жирной или нормальной кожи, для разного состояния волос и т. п.,- в зависимости от того, что у вас есть (имеется в виду кожа и волосы, а не мыло). Абсолютно непригодно в сауне хозяйственное мыло, в котором слишком много щелочи, чтобы применять его для измененной кожи, подвергшейся деликатному воздействию потельни.



Гигиена тела в сауне

Для споласкивания головы может быть рекомендована вода, в которой пропаривался и отмачивался веник, а также лечебные настои или масла, рекомендованные врачом. В любом случае мыльная пена, сделанная из куска мыла или шампуня, предпочтительнее намыливания головы куском мыла, а мочалки используются соответственно привычкам человека и не имеют специальных показаний или ограничений.

Если вспомнить, как много шлаков выделяется из организма с потом, то мы отнесемся к мытью тела после сауны с должным вниманием. Создатель модных ныне на Западе учений *дианетика* (духовное очищение) и *сайентология* (прикладная философия самопознания) Л. Р. Хаббард, считает даже сауну важнейшим методом лечения и реабилитации наркоманов, благодаря удалению с потом и продуктов распада наркотиков, и образовавшихся токсинов, как это изложено автором в хорошо иллюстрированной книге о работе "Нарконона" - реабилитационного центра для наркоманов.*

* (*L. R. Hubbard. Purification - an illustrated answer to drugs.- New Era Publ.: Copenhagen, 1985.- 95 pp.*)

Итак, мытье тела как важная гигиеническая процедура является завершающим компонентом сауны, но отнюдь не единственным и уж конечно, не главным, хотя некоторые воспринимают сауну только так. Лучше относиться к сауне как к чистилищу, в котором смешались вода и огонь, грех и искупление, и за которым должно естественно следовать райское блаженство.

Мы постарались поэтическими образами (более подробно о чистилище, рае и прочем см. у уже упоминавшегося Данте Алигьери) облагородить сведения о мытье тела в сауне, потому что следующая глава книги будет насыщена еще более низменными и неприятными рассуждениями о болезнях человека и об их лечении в сауне.

Глава 4. Сауна как лечебное средство

Самая рациональная последовательность в лечении болезней, вполне годная и для наших дней, изложена в книге по древней тибетской медицине "Жуд-ши".



Сауна как лечебное средство

Помимо работ на русском языке, излагающих суть книги "Жуд-ши", недавно издан ее полный перевод: "Чжуд-ши".- Новосибирск: Наука, 1988.- 348 с. В 1991 г. переиздана также книга "О системе врачебной науки Тибета" (Наука, 1991). Это третье вообще, но первое советское издание книги, которую написал основоположник тибетской медицины в Европе и в России П. А. Бадмаев, умерший в 1920 г. не без помощи Петроградской ЧК.

У автора имеется и самый первый, сделанный П. А. Бадмаевым перевод книги "Жуд-ши", изданный в 1898 г. (СПБ, Скоропечатня "Надежда", 234 стр.), и второй его перевод (СПБ, Типография А. С. Суворина, 1903, 159 стр.), и другие книги и справочники по тибетской медицине на разных языках. Читая и сравнивая их, можно утверждать, что система тибетской медицины - это не набор прописей и магических заклинаний, а настоящая систематизированная наука, уходящая своими корнями в древнюю народную медицину. Надо надеяться, что "сауновая" медицина, еще не ставшая общепризнанной наукой, находится сейчас именно на этом перспективном пути, который будет успешно завершен в ближайшие годы.

Согласно концепции тибетской медицины, болезни лечат, как бы поднимаясь по лестнице, первой ступенькой которой является *разумный образ жизни и работы*. Следующая ступенька - *диета*, потом *идут силы природы* (солнце, воздух, вода), затем - *движение и массаж*. Лишь после этого - лекарства (и притом только растительного и животного происхождения, а не продукты органического синтеза) и уж в самом конце лестницы - хирургическая операция.

Вдумчивый читатель сразу сообразит, что первые пять ступеней тибетской лечебной лестницы полностью относятся к его самодеятельности, а не к медицине. Эти ступени - тот самый, поощряемый **любымумным** врачом комплекс самолечения, без которого не могут быть окончательно успешными никакая фармакотерапия и хирургия.

В соответствии с такой древнетибетской схемой сауна располагается в самом начале лечебной лестницы, и ее оздоровительное действие несомненно - важно только знать, когда и как ее использовать. У каких бы больных ни применялась сауна, ее главное и неоспоримое достоинство состоит в том, что она является **безмедикаментозным** лечебным методом (если не считать фармакотерапию веником и жидкостными добавками в каменку, которые тоже можно отнести к природным факторам и уж во всяком случае - к лекарствам из растительного сырья).



Безмедикаментозным лечебным методом

Многострадальное тело человека подвергается неотступной атаке органического синтеза через его полномочных представителей в лице фармацевтов, парфюмеров, производителей бытовой химии, пищевых добавок, синтетической одежды и других предметов из синтетики.*

** (Автор не зовет к крестовому походу против упомянутых специалистов и товаров хотя бы потому, что является представителем специальности, существование которой пока еще немыслимо без использования медикаментов. Но осознать их прямой и побочный вред, наряду с полезным действием, необходимо. Автор одной из первых книг о продлении жизни ("Макробиотика", 1796) Х. В. Гуфеланд писал, что "прием лекарства есть вызывание искусственной болезни взамен естественной" (перевод этой книги на русский язык издан в 1852 г.: Макробиотика, или наука, руководствующая к продлению человеческой жизни. Перевод с VI немецкого издания.- М., 1852).)*

Самыми опасными химическими продуктами, которыми мы вынуждены пользоваться, являются большинство медикаментов: устраняя болезнь, ради которой их назначили, они почти всегда вызывают в организме другую болезнь, иногда более легкую, но нередко не менее опасную, хотя и не столь заметную, по крайней мере сначала. Фактически сегодня нет в организме таких органов и систем, которые не подвергались бы острым и хроническим медикаментозным повреждениям - легкие, печень, почки, сердце, кровь, иммунореактивная система, нервная система и др.

Мы не можем пока обходиться без медикаментов, но несомненно, что необходимость их применения резко сократится, если древние рациональные, выработанные многовековым опытом народа безмедикаментозные методы лечения будут использоваться более широко и - главное - осмысленно. Не потому ли сегодня столь велика тяга людей к безмедикаментозным методам лечения - психотерапии, биоэнергетическому воздействию экстрасенсов, аюрведе с трансцендентальной медитацией Махариши, иглорефлексотерапии, траволечению и т. п.?

Сауна в числе немедикаментозных средств лечения - один из древних и наиболее проверенных широкой практикой методов, и вместе с тем сегодня сауна имеет строго научное обоснование, а не обусловлена только модой. По своей сути она может быть отнесена и к методам гидротерапии (воздействие на организм наружным применением пресной воды, например душ Шарко), и бальнеотерапии (от латинского *balneum* - баня), которая включает действие на организм естественных и искусственных минеральных вод при их внутреннем и наружном применении. Вместе с тем, оздоровительные факторы сауны значительно шире и активнее, чем гидро- и бальнеотерапия в чистом виде, как это было показано в главе 2.

Необходимо, однако, подчеркнуть, что хотя сауна может считаться универсальным лечебным и профилактическим средством, но при ряде серьезных заболеваний она является только одним из компонентов лечения в числе прочих разнообразных методов.

Цели, показания и противопоказания

Несмотря на часто имеющийся перед глазами пример прекрасного действия сауны на соседей, друзей, родственников, и даже несмотря на прошлый собственный опыт, имевшийся до болезни, больной человек не должен сам решать, пользоваться ли ему сауной и, если пользоваться, то в каких режимах. Это следует решить совместно с врачом, оценив все ожидаемые полезные и вредные эффекты, не говоря уже о возможных серьезных опасностях. При этом необходимо обдумать подходящую температуру и влажность потельни, метод охлаждения, временной режим, характер веника и добавок в каменку, применение массажа и других лечебных процедур, характер питья и еды, согласующиеся с имеющейся у больного нередко сочетанной патологией. Кроме того, врач должен решить вопрос о медикаментах, которые иногда могут потребоваться или - наоборот - об отмене некоторых постоянно применяемых при данной патологии лекарств, если они не сочетаемы с сауной.*

** (Оптимизм требует исходить из того, что врач все это знает, хотя специального курса сауны в программах медицинского образования нет. Впрочем, там нет и многого другого, что вдумчивый и ответственный врач пополняет путем самообразования и накопления опыта.)*

Общие показания. Общими показаниями к сауне как средству профилактики болезней является реабилитация функций, нарушенных прошлым заболеванием или травмой, расслабляющий физический и психоэмоциональный эффект, повышение иммунитета, тренировка терморегуляционных механизмов, **закаливание** при склонности к простудным заболеваниям.

Сауна как **лечебное средство** показана при хронических заболеваниях кровообращения, дыхания, пищеварения, периферической нервной системы, мочеполовой системы, кожи, мышц и опорно-двигательного аппарата.

Общие противопоказания. Как всякое лечебное средство сауна имеет относительные и абсолютные противопоказания. С большой осторожностью следует применять сауну у больных с вероятностью обострения какого-то хронического заболевания, при умеренной декомпенсации жизненно важных функций, при пожилом возрасте, если человек раньше никогда сауной не пользовался. Все это и есть **относительные** противопоказания, к которым следует добавить также и отрицательное отношение больного к сауне.

Абсолютными противопоказаниями к сауне являются выраженная декомпенсация имеющейся патологии различных систем организма, острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры, общий атеросклероз с поражением различных систем и органов, острые инфекционные болезни, активный туберкулез, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам и эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженная глаукома, психозы и психопатии, включая умственную отсталость и алкоголизм.

Специальные показания и противопоказания рассмотрены ниже при обсуждении использования сауны у больных различными болезнями.

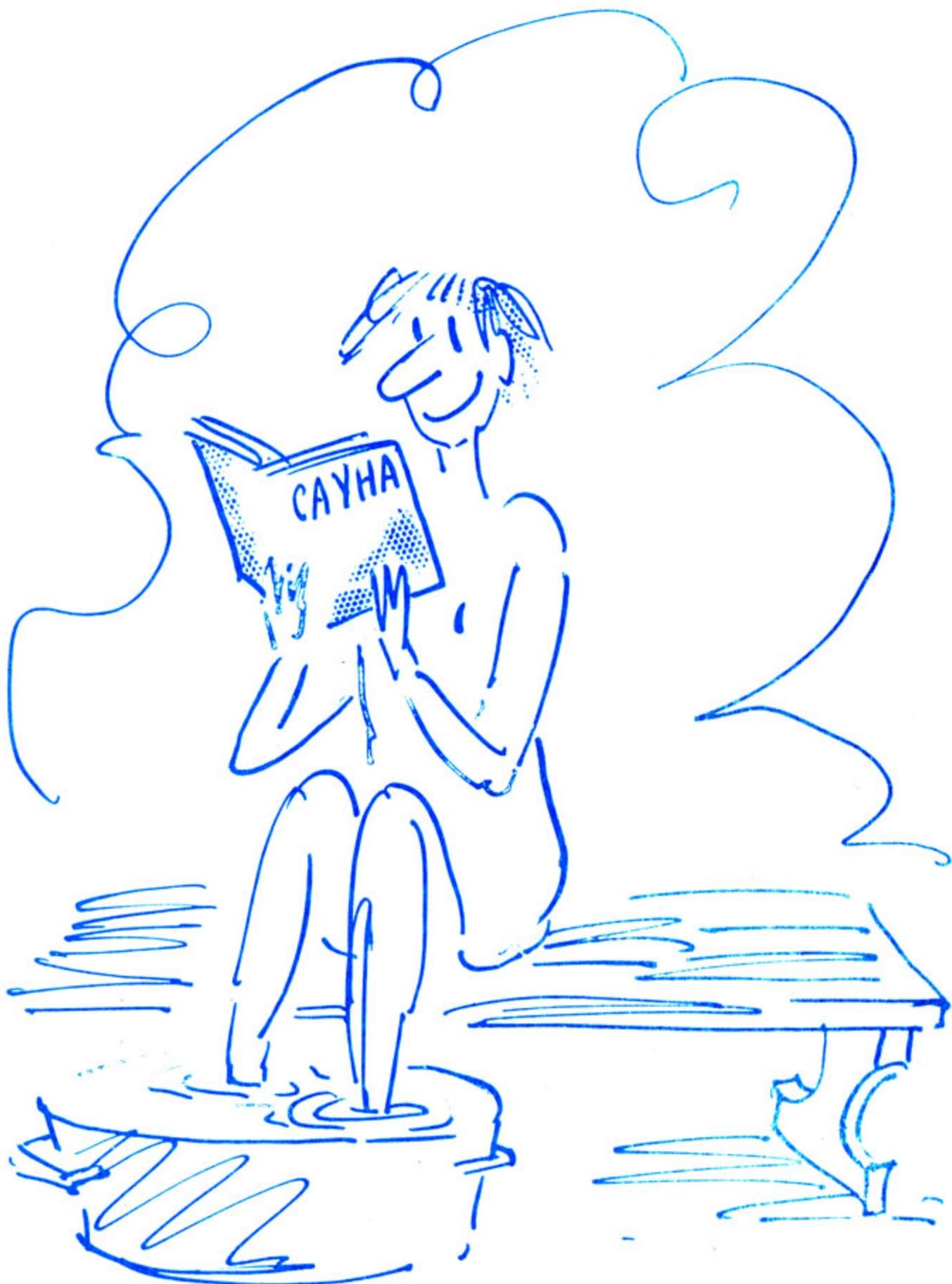
Всем больным, которым показано применение сауны, необходимо иметь в виду, что анализ собственных ощущений в сауне - один из важнейших критериев эффективности ее различных режимов. Мы подчеркиваем - анализ, а не бездумное отношение к рекомендациям врачей, когда доказательством своей правоты или врачебной перестраховки нарушитель рекомендаций считает только тот факт, что он не умер.

Общие оздоровительные цели. В конечном счете общие цели медицинского использования сауны можно систематизировать следующим образом:

- лечение некоторых болезней в качестве вспомогательного метода, или - реже - основного,

- реабилитация, т. е. полное восстановление поврежденных в результате болезни или травмы функций организма,

- профилактика различных заболеваний, например простудных.



Общие оздоровительные цели

В последующих рассуждениях по специфике использования сауны при некоторых заболеваниях мы исходим из того, что больной не ищет у себя подходящую болезнь, а знает о ней от своего лечащего врача. Не имея специальных медицинских знаний,

невозможно поставить правильный диагноз, тем более самому себе, подобно тому, как самая лучшая в мире акушерка не в силах родоразрешить небеременную женщину.*

** (По свидетельству Платона ("Диалог о знании"), эти слова произнес Сократ, который был сыном акушерки, но придумал этот афоризм, видимо, не столько наблюдая за работой матери, сколько осмысливая окружающий мир.)*

Кроме того, рассмотренные ниже рекомендации есть лишь рецепт вкусного блюда, которое еще надо суметь приготовить. Приготовить сауну толково для себя и для других можно при соблюдении ряда условий. Главным должно быть понимание проблемы, консультации с лечащим врачом и уважительная ориентация на собственное самочувствие, но отнюдь не углубление в болезнь. Вообще, хорошо бы помнить, что *болезнь - это не столько физическое состояние, сколько характер человека*: такой тезис имеет прямое отношение к лечебному использованию сауны с учетом ее физических и психоэмоциональных факторов.

Необходимо иметь в виду еще одно важное обстоятельство при использовании сауны в лечебных целях. У больных людей могут наблюдаться самые разнообразные сочетания патологии, возрастных и половых особенностей, исходного состояния и характера получаемого раньше и теперь лечения. Поэтому у больных с одной и той же патологией, скажем гипертонической болезнью, сауна может - в зависимости от упомянутых причин - снизить артериальное давление, повысить его или вообще не изменить. Следовательно, в применении сауны очень важно ориентироваться и на собственные ощущения, и на результаты объективных измерений, хотя бы в начале использования метода. Сауна при болезнях кровообращения

Показания и противопоказания. Применение сауны показано при лечении вегетососудистых дистоний, хронического миокардита, ишемической болезни сердца вне обострения и без стенокардии, состояния после миокардита с хорошей компенсацией.

Осторожно следует относиться к применению сауны у больных гипертонической болезнью I-II стадии с склонностью к повышенной свертываемости крови. Противопоказано применение сауны при остром инфаркте миокарда, гипертонической болезни III стадии, декомпенсированной сердечной недостаточности, выраженном атеросклерозе, остром тромбозе и облитерирующем эндартериите нижних конечностей с трофическими поражениями.*

** (См. сноску на стр. 89.)*

Основная причина для противопоказаний к применению сауны или осторожного к ней отношения при патологии кровообращения - это неспособность таких больных к соответствующей ауторегуляции кровообращения при значительных его изменениях, связанных с действием различных факторов сауны.

Специфика режима. Специфика сауны для больных с патологией кровообращения заключается прежде всего в щадящих температурных и временных режимах.

Применение выраженных Холодовых процедур противопоказано больным с ишемической болезнью сердца, т. к. может вызвать у них стенокардию и даже инфаркт миокарда. Точно так же надо исключить значительные холодовые контрасты у больных

гипертонической болезнью, оставив из водных процедур лишь прохладный душ комнатной температуры, потому что холод повышает артериальное давление. Следовательно, при склонности к *артериальной гипотонии* холодные контрасты морозным воздухом и ледяной водой, наоборот, полезны. Кроме того, при артериальной гипотонии полезно применение веников из рябины и пижмы (дикая рябина), которые способны повышать артериальное давление. В. А. Иванченко (1986) рекомендует при этом использовать добавку в каменку под названием "Три богатыря" (тополевые почки - 1 часть, цветы пижмы - 2 ч., листья зубровки - 1 ч.), которая тонизирует организм и повышает артериальное давление.

Зато при *гипертонической* болезни полезно применение веника из дубовых веток и листьев, но никак не рябины и пижмы.



Щадящий режим

Избыточное потоотделение в сауне ведет к значительной потере ионов калия, что может представлять некоторую опасность для больных с поражением сердца, особенно пользующихся мочегонными. Помимо существующих заместительных препаратов калия (их назначает врач), можно рекомендовать еду и питье, содержащие много калия - изюм (например, квас или компот из изюма), курагу, печеный картофель и др.

Еще раз напоминаем, что, пользуясь сауной при болезнях кровообращения, надо внимательно следить за своим состоянием - самочувствием, пульсом, ощущениями в области сердца.

Конечно, сауна не является главным методом лечения болезней кровообращения, но она дает психоэмоциональную релаксацию, что само по себе исключительно важно как фон для других методов лечения.

Сауна при болезнях органов дыхания

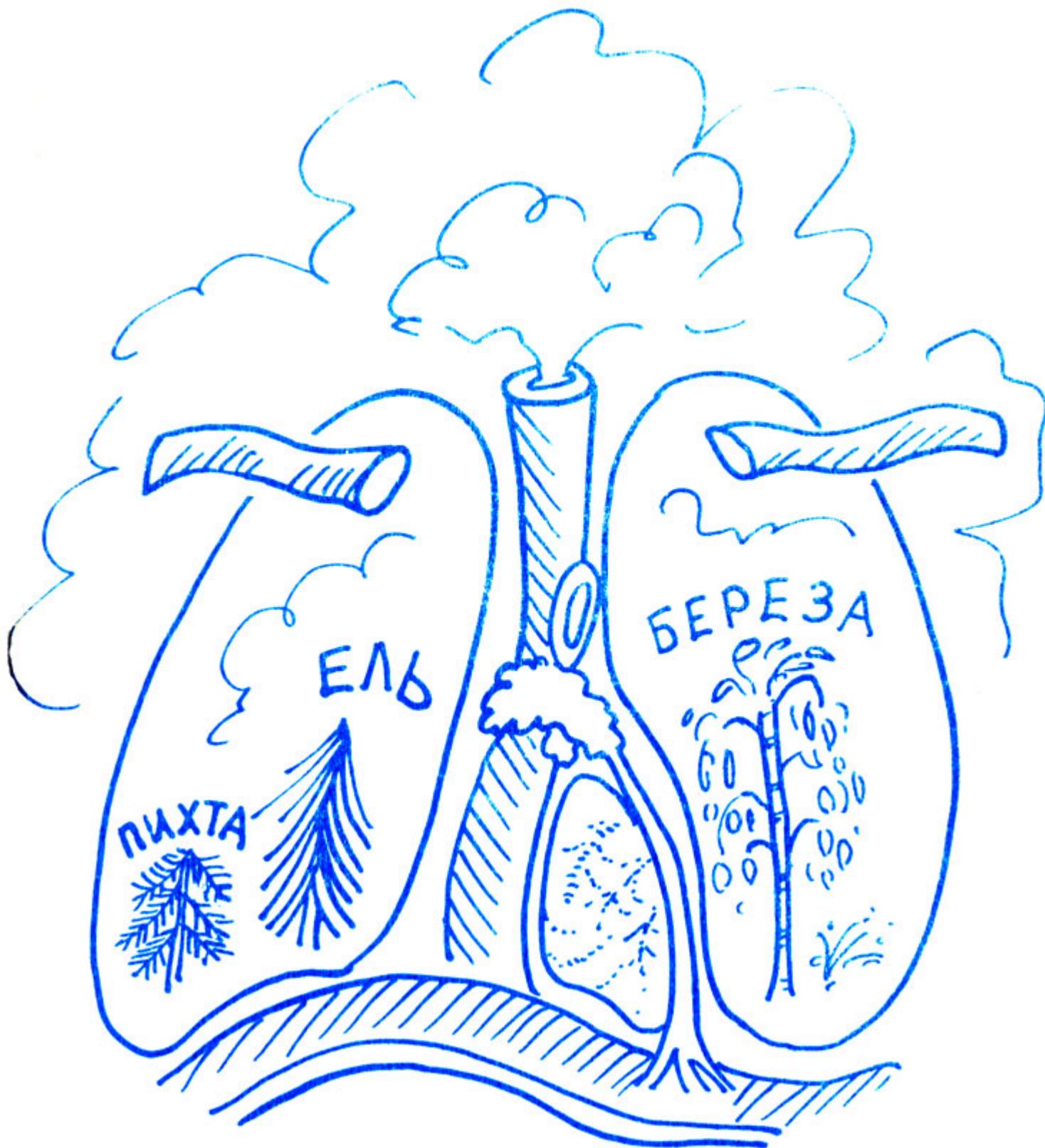
Показания и противопоказания. Применение сауны показано при многих заболеваниях верхних дыхательных путей - вазомоторном рините, хроническом синусите, назофарингите, ларингите, хроническом бронхите, бронхиальной астме, состоянии после острой пневмонии, пневмосклерозе, склонности к простудным заболеваниям.

Что касается простудных заболеваний, то, хотя они не слишком опасны, но их частота и массовость делает эти болезни серьезным экономическим и социологическим явлением. Поэтому профилактика и раннее лечение простудных заболеваний в сауне являются посильным вкладом каждого человека в благополучие государства.

Проникшись трепетом перед важностью этой социальной проблемы, отметим, что хотя сауна снижает у людей подверженность простудным заболеваниям, но в начале периода закаливания простуда может возникнуть как раз в сауне. Полагают, что если при отдыхе между заходами в потельню ноги опущены в бадейку с горячей (около 40°) водой, это предупреждает простудные заболевания, да и вообще приятно, особенно если добавить в воду сухую ромашку.

Противопоказана сауна при остром респираторном вирусном заболевании, острой пневмонии, обострении туберкулеза легких, распространенной бронхоэктатической болезни с дыхательной недостаточностью.

Таким образом, благоприятное воздействие сауны на легкие и дыхательные пути, рассмотренное в главе 2, служит основанием к использованию сауны как важного лечебного метода при самой разнообразной патологии органов дыхания.



Сауна при болезнях органов дыхания

Специфика режима. У больных с заболеваниями органов дыхания требуется осторожное отношение к резким Холодовым контрастам и к избыточной сухости воздуха в потельне.

При заболеваниях легких особенно полезно применение березового веника, эффект которого заключается в расширении мелких бронхов, облегчений отхождения мокроты, что очень важно для больных бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, для

упорных курильщиков. При простудных заболеваниях полезен веник из веток липы, который оказывает жаропонижающее и бронхорасширяющее действие. Веник из пихты и можжевельника рекомендуют для профилактики ларингита, фарингита, острых респираторных заболеваний. Все хвойные веники (пихта, ель и др.) предварительно заваривают в крутом кипятке в течение 15-20 минут, тогда они становятся достаточно мягкими.

Из добавок в каменку, особо полезных при заболеваниях дыхательных путей и легких, можно назвать настой из смеси мяты, шалфея, тимьяна (чабреца) и эвкалиптовых листьев,* который дезинфицирует кожу и слизистую верхних дыхательных путей. А. В. Галицкий (1986) считает, что для таких больных полезна добавка в каменку коктейля "Лесная сказка": настой листьев березы, можжевельника, липы и горькой полыни.

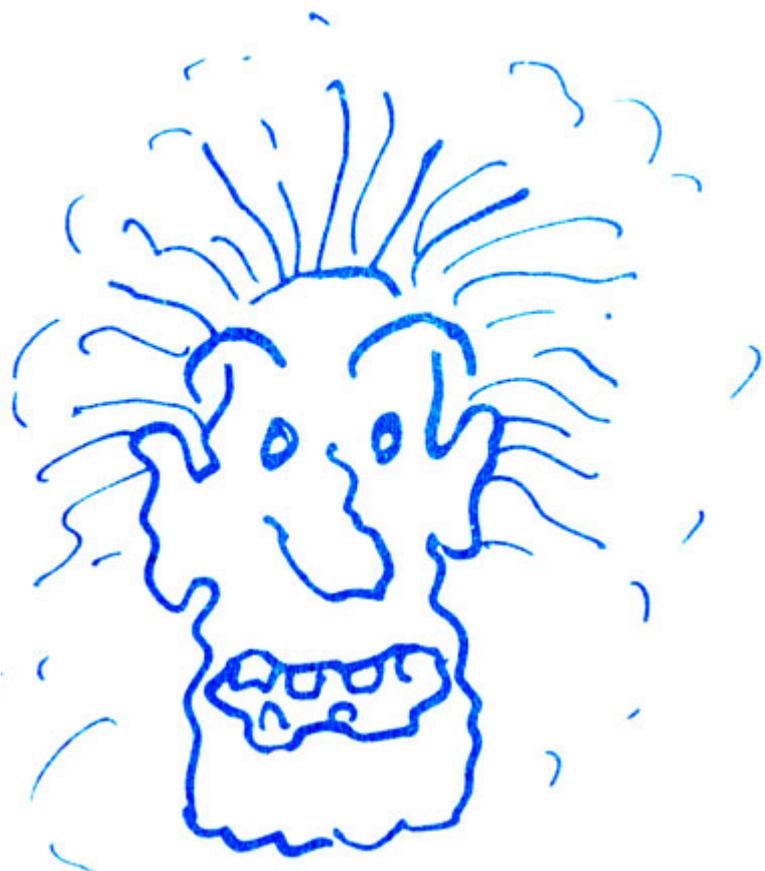
** (Учитывая "широкое" распространение эвкалипта в Карелии, его листья можно собрать при поездке на юг или получить от друзей и знакомых, живущих там.)*

Для так называемых "дыхательных хроников" полезно сочетать сауну с особыми тренировочными режимами дыхания, которые подробно рассмотрены в специальном руководстве.*

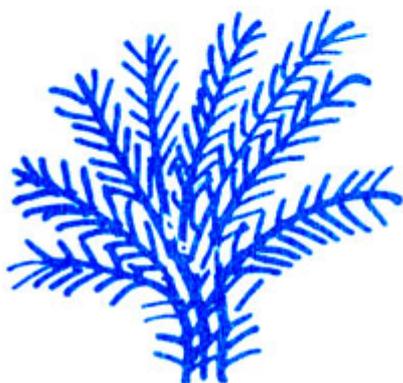
** (А. П. Зильбер. Дыхательная недостаточность.- М.: Медицина, 1989.- 512 с. (главы 8 - "Специальные режимы спонтанной вентиляции легких" и 11 - "Реабилитация и профилактика"). См. также с. 108 этой книги.)*

Сауна при болезнях нервной и мышечной системы

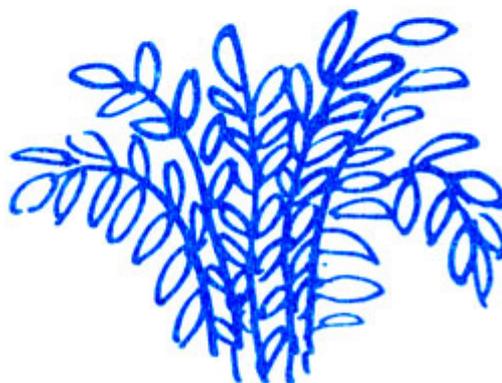
Сауна вызывает психоэмоциональное и мышечное расслабление, и этот эффект делает ее весьма важным средством лечения при многих заболеваниях нервной и мышечной системы, да и просто при физическом и умственном переутомлении.



ЕЛЬ



РЯБИНА



Сауна при болезнях нервной и мышечной системы

Показания и противопоказания. Если обратиться к формальному перечислению болезней, то применение сауны показано больным с заболеваниями периферической нервной системы (невриты, плекситы, радикулиты), не резко выраженными

последствиями полиомиелита, неврозами, детским церебральным параличом, ночным недержанием мочи, гипертонусом мышц, дистрофическими миотониями и миопатиями.

Вместе с тем, сауна **противопоказана** при ряде заболеваний: болезни Паркинсона, эпилепсии, миастении, нарушениях мозгового кровообращения с выраженными последствиями в виде параличей и иных неврологических расстройств, острых воспалительных заболеваниях мозга и его оболочек, мигрени, психозах и психопатиях.

Главный фактор сауны - гипертермический - повышает тонус симпатической нервной системы. При некоторых болезнях такой эффект сауны полезен, при других - вреден. Самому больному решить эту дилемму трудно, дать рекомендации в книге - еще труднее, т. к. больные (да и здоровые люди тоже) сделаны не по стандарту. Поэтому в каждом конкретном случае необходимо посоветоваться со своим врачом, который постарается решить эти проблемы.

Специфика режима. Избыточное потоотделение в сауне с выделением значительного количества солей может оказаться опасным для больных с мышечной слабостью, поскольку для нормальной работы мышц их так называемый электролитный состав (калий, натрий, кальций, магний и др.) очень важен. Вполне возможно, что режим с повышенной влажностью (типа русской бани) окажется у таких больных предпочтительнее. Об этом также необходимо посоветоваться с врачом или - в крайнем случае - попробовать самому поискать подходящий режим методом проб и ошибок, ориентируясь на свое самочувствие во время и после приема сауны. Надо ли предупреждать больного, что поиск подходящего режима методом проб и ошибок должен быть очень осторожным, постепенным, умеренным и тщательно контролируемым?*

** (Наша медицина недоверчиво относится к разумной самостоятельности больных. К сожалению, часто это недоверие бывает оправданным из-за того, что самостоятельность оказывается именно неразумной. И все же автор уверен, что надо стремиться к уважительному отношению к интеллекту больного, к его рационализму, потому что он все-таки главное заинтересованное в своем здоровье лицо, сколько бы мы ни говорили об интересе к этому вопросу и государственной медицины тоже.)*

Среди специальных режимов сауны для больных с заболеваниями нервной и мышечной системы можно отметить применение веника из веток липы, который хорошо снимает перевозбуждение нервной системы, так же действует и веник из веток ели. Наоборот, для стимуляции нервной системы при депрессиях полезен веник из рябины и пижмы.

При болях в пояснице и радикулитах очень эффективным может оказаться применение веника из крапивы. Чтобы предупредить крапивный ожог, веник дважды проводят через холодную и горячую воду - по 2 - 3 минуты в каждой. Такая крапива жечься не будет, но сохранит многие полезные свойства. Однако при радикулитах иногда необходим именно крапивный ожог - тогда веник готовят опусканием в кипяток на 1-2 секунды: крапива будет жечься и давать свой мало приятный, но зато очень полезный эффект.

Для борьбы с бессонницей полезна добавка в каменку коктейля "Грезы", который готовят, по В. А. Иванченко (1988), из равных количеств тимьяна, мяты, душицы, ромашки, березовых почек и зеленой хвои ели.

Сауна при болезнях и повреждениях опорно-двигательного аппарата

Показания и противопоказания. Применение сауны показано при заболеваниях и повреждениях позвоночника, суставов и связок (растяжение, ушибы, хронические воспалительные и дистрофические изменения), генерализованном остеоартрозе, деформирующем артрозе, плечелопаточном периартрите, спондиллоартрозах, хронических ревматоидных поражениях соединительной ткани без значительных повреждений сердца.*

** (Не имеющему медицинского образования читателю набор медицинских терминов, напоминающих ругательства, во всех разделах этой главы может ни о чем не говорить. Однако больные, у которых такие болезни есть, хорошо знают их названия от своих врачей. Напоминаем читателю, что он не должен искать у себя симптомы болезни. Однажды они сами его найдут, и тогда врач с сожалением подтвердит эту находку звучным медицинским термином.)*

Противопоказана сауна при острых заболеваниях опорно-двигательного аппарата, включая ревматические, а также в остром периоде травмы.

Специфика режима. Основное действие сауны при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата основано на прогревании пораженных зон и нормализации в них кровотока, регуляторных и обменных процессов, включая устранение гипоксии, т. е. недостатка кислорода. Однако у этих больных действие сауны может снизиться, если они применяют различные противоревматические и противовоспалительные средства, обладающие в том числе жаропонижающим действием, а ими эта группа больных пользуется нередко.

Иногда больные с ревматизмом и ревматоидными болезнями принимают длительное время глюкокортикоидные гормоны, которые могут изменить реакцию надпочечников на сауну. Очевидно, врача надо информировать о своем постоянном приеме различных медикаментов, чтобы рационализировать выбор режима сауны для конкретного больного. Лучше, если сауна применяется через несколько недель после отмены глюкокортикоидных гормонов, т. к. отсутствие нормальной реакции надпочечников на сауну может дать опасные осложнения.

Холодовые контрасты могут быть нежелательны у больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата из-за их повышенной чувствительности к холоду. Поэтому режим охлаждения у таких больных лучше выбрать умеренный.

Состояние и самочувствие больных с заболеваниями суставов нередко зависит от изменений погоды, и сауна весьма полезна для таких метеозависимых больных, т. к. способствует профилактике у них обострений болезни.

При травматическом повреждении костей, связок, сухожилий и суставов, сопровождающемся кровоизлияниями, сауна противопоказана, и назначается уже в реабилитационном периоде. В это время она очень полезна, т. к. в соответствии с рассмотренным выше влиянием на функции организма, в сауне расслабляются суставные

сумки, связки, становится менее вязкой внутрисуставная жидкость, уменьшаются спазмы и контрактуры мышц, облегчается проведение лечебной физкультуры.

Помимо специфики температурно-влажностного режима, следует отметить и особенности других факторов сауны при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата. Березовый веник хорош при болях в мышцах и суставах, но можжевельный - особенно полезен при спондиллоартрозах и других заболеваниях позвоночника, т. к. быстро устраняет боль и мышечные спазмы, мешающие проведению лечебной физкультуры. Веник из крапивы очень полезен при различных заболеваниях суставов - ревматизме, подагре и др. При локальном поражении крапивный веник используется только местно, а для других зон можно применить березовый или иной подходящий веник.

Сауна при заболеваниях мочеполовой системы у мужчин и женщин

Как уже отмечалось, различные факторы сауны способствуют выделению через кожу воды и многих шлаков, образующихся в ходе обмена веществ, с удалением которых не справляются пораженные почки и мочевые пути.

Показания и противопоказания. Применение сауны показано при многих хронических заболеваниях почек и мочевыводящих путей - интерстициальных нефритах, гломерулонефритах, пиелитах, циститах. Все названные заболевания, в том числе и туберкулезного характера, подходят для лечения с помощью сауны при отсутствии активности процесса.

Сауна *противопоказана* при острых процессах в почках и мочевых путях, а также при крупных мочевых камнях, нарушающих функцию почек.

Хронические воспаления предстательной железы и яичек - показание к использованию сауны. Сауна помогает излечить бесплодие и у мужчин, и у женщин - так во всяком случае считают авторы сборника "Сауна" (1984), не приводя, правда, никаких обоснований этой рекомендации. В обзоре "Человек в сауне" (К. Kauppinen, I. Vuori, 1986) сообщается, что у 12 студентов-медиков, которых специально выдерживали в сауне для медицинских исследований, выявилось связанное с этим снижение количества сперматозоидов, качество которых (по крайней мере под микроскопом) не изменилось. Максимальное снижение количества сперматозоидов отмечено к 5 -6 неделе после сауны. Из этих материалов не должен следовать вывод ни о пользе, ни о вреде сауны для способности мужчин к оплодотворению. Она зависит не только от количества сперматозоидов, да и вообще - лучше оценивать влияние сауны на этот процесс не под микроскопом, а в более естественных, хотя и менее контролируемых экспериментах.



Сауна при заболеваниях мочеполовой системы у мужчин и женщин

Что касается гинекологических заболеваний, то все хронические воспалительные и невоспалительные заболевания женского полового аппарата - яичников, труб, матки и т. д.- повод для использования сауны. Положительное действие сауны при хронических заболеваниях и матки, и ее придатков связано с многократным изменением кровотока в этих органах во время полной процедуры сауны и соответственным изменением в них трофики и обмена веществ.

В периоде менструации сауна противопоказана в связи с функциональными сдвигами, происходящими в это время в организме женщины. Зато в климактерическом периоде сауна способствует нормализации функций в ходе перестройки женского организма, и поэтому она весьма полезна. Однако функциональная неустойчивость в этом периоде требует применения щадящих режимов, включая холодовые контрасты, профилактики постуральных реакций (см. гл. 3) и тщательного контроля самочувствия.

Убедительными исследованиями ("Сауна", 1984) показано, что нормально протекающая беременность - вплоть до родов - не является противопоказанием к сауне, а наоборот - облегчает течение родов и положительно влияет на плод. Были, правда, высказывания о возникновении врожденных уродств у плода при гипертермии, однако доказано, что это связано не с гипертермией, а с лихорадочным болезненным состоянием.

Известно, что сауна вызывает увеличение лактации у большинства кормящих грудью матерей, и следовательно, может применяться при недостатке материнского молока.

Специфика режима. При функциональной недостаточности почек показаны режимы, стимулирующие потоотделение (см. раздел о снижении массы тела). Полезно применение веника из веток и листьев липы, который оказывает мягкий мочегонный эффект.

Гинекологические и урологические заболевания не имеют специфики режимов в сауне.

Сауна при заболеваниях кожи

Показания и противопоказания. Показанием к использованию сауны являются многие хронические кожные болезни - различные экземы (кроме мокнущих и микробных), аллергический дерматит, крапивница, псориаз (чешуйчатый лишай), нейродермит и нейрогенный зуд, красный плоский лишай, фурункулез без нагноения, угри, акне (прыщи), начальные стадии ихтиоза и склеродермии.

Применение сауны *противопоказано* при острых экземах, при грибковых, гнойничковых и паразитарных поражениях кожи (эпидермофития, дерматомикозы, пиодермия), острой стадии псориаза, пузырчатке.

Специфика режима. Лечебный эффект сауны при заболеваниях кожи связан с ее очищением от вредных продуктов, улучшением регенерации кожного эпидермиса (наружного слоя кожи), нормализацией кровообращения и обмена веществ в коже и ее дезинфекцией, поскольку при температуре воздуха 80-100° все микробы гибнут. Немаловажное значение имеет положительное влияние сауны на психоэмоциональный статус, поскольку обострение многих кожных болезней имеет нейрогенное происхождение.

При высокой чувствительности кожи к механическим повреждениям следует ограничить грубое применение веника, например, при многих видах крапивницы, а при холодовой крапивнице нужно исключить контрастные виды охлаждения.

При многих кожных болезнях полезно применение веника из смородины, а дубовый веник хорошо очищает жирную кожу, делает ее упругой и оказывает противовоспалительное действие. Березовый веник способствует профилактике фурункулеза, ускоряет заживление кожных ссадин.

При кожных болезнях полезны жидкостные добавки в каменку, содержащие тимьян (чабрец), в котором находится тимол - мощный антисептик, уничтожающий микроорганизмы на коже не хуже любого антибиотика и уж во всяком случае - с меньшими побочными влияниями.

* * *

Резюмируя материалы этой главы, автор хотел бы подчеркнуть два важных тезиса.

Во-первых, не только разные болезни, но даже разные стадии одной и той же болезни, требуют применения различных режимов и методов в сауне. Медицинские регламентации для такой стадийности, а тем более для многообразных сочетаний болезней, пока еще не являются общепризнанными. Поэтому больные должны внимательно оценивать свои ощущения в сауне и своевременно обсуждать их с врачом.

Во-вторых, необходима умеренность в использовании различных факторов сауны, особенно для больных людей, имеющих разные вредные привычки. Автор этой книги совершенно не пьет, не курит и в меру своих слабых сил старается избегать других соблазнов. Но этот призыв к умеренности в сауне связан не со стремлением навязать другим столь же "ущербный" образ жизни, а с трезвой оценкой безграничных возможностей медицины в целом и реаниматологии в том числе.

Глава 5. Первая помощь при внезапных заболеваниях в сауне

Опасна ли сауна для здоровых людей? И тем более для больных? Можно ответить вопросом на вопрос: опасна ли чистая прохладная вода? Нет - если ее пить стаканом. Да - если опустить в нее голову и не вынимать до естественного конца.



Первая помощь при внезапных заболеваниях в сауне

Сауна, принимаемая без индивидуальной меры - а эта мера должна быть именно *индивидуальной* - или с неподходящими режимами и при непоказанных ситуациях - может закончиться осложнениями основной или сопутствующей болезни, внезапным ухудшением состояния и опасным для жизни заболеванием. Кроме того, нарушение режима и неправильное поведение в сауне могут вести к серьезным травмам и несчастным случаям (утопление, поражение электрическим током и т. п.).

Аптечка первой помощи, сходная с той, которая есть у автомобилистов, должна иметь в сауне постоянную прописку - иногда этим нехитрым способом удастся обмануть судьбу, и аптечка вообще никогда не требуется - вплоть до истечения срока годности находящихся в ней средств первой помощи.

Рассмотрим первую помощь при наиболее частых опасных ситуациях, встречающихся в сауне - обмороке, тепловом ударе, остановке сердца.

Обморок

Обморок - это чаще всего результат обескровливания мозга при нарушении ауторегуляции кровообращения. Нередко он возникает в потельне или тотчас после выхода из нее при быстром изменении положения тела из горизонтального в вертикальное (рассмотренная выше в гл. 3 так называемая *постуральная реакция* кровообращения).

Признаки. Симптомы и предвестники обморока - головокружение, нарушение слуха, зрения ("помутнение в глазах"), координации движений, слабость, тошнота, бледность и, наконец, потеря сознания. В начале появления "дурноты" рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов: присасывающее действие грудной клетки увеличит объем кровотока, и мозг получит больше крови.

Первая помощь. Надо вынести пострадавшего в прохладное место, уложить без подушки, приподнять ноги, чтобы больше крови притекало к мозгу.

Если это состояние действительно связано всего лишь с обмороком, то восстановление сознания и улучшение самочувствия наступит от таких простейших мер в считанные минуты. Если улучшения не наступит в пределах 10 минут - заболевание может оказаться более серьезным, чем простой обморок. Это может быть и тепловой удар, и нарушение мозгового кровообращения (инсульт), и гипертонический криз, диабетическая кома и другие опасные состояния. В таких случаях больному нужно обеспечить полный покой и вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

Однако до приезда медицинской бригады могут потребоваться некоторые простейшие действия. При подозрении на тепловой удар требуется первая помощь, рассмотренная ниже. При подозрении на нарушение мозгового кровообращения (инсульт) или коматозное состояние другого происхождения надо внимательно следить за проходимость дыхательных путей в области рта и носоглотки, удалить из них рвотные массы, если они там есть, и придать голове положение, рассмотренное при обсуждении реанимационных действий (см. ниже).

Тепловой удар

Это опасное заболевание является результатом перегревания, которое нарушает основные функции центральной нервной системы и других систем организма. В большинстве случаев тепловой удар - это следствие бездумного индивидуального режима в потельне или погони за "саун-рекордом".

Признаки. Симптомы теплового удара - резко повышенная температура тела - 42° и выше (измерять во рту, а не на коже!), головная боль, головокружение, чувство тяжести в голове, тошнота и рвота, аритмичное дыхание, потеря сознания. Аналогичные симптомы наблюдаются при инсульте: различить их помогает высокая температура тела при измерении ее во рту, имеющаяся лишь при тепловом ударе.

Первая помощь. Больной должен находиться в горизонтальном положении с головой на подушке. Начать немедленное охлаждение головы и тела полотенцем и простынями, смоченными холодной водой и меняющимися по мере их нагревания. При наличии сознания - специальное питье (см. гл. 3), используемое для стимуляции потоотделения и связанного с ним охлаждения тела. При отсутствии сознания или глотания надо опасаться попадания воды в дыхательные пути и не пытаться вливать в рот больного какие-бы то ни было жидкости. Тепловой удар - более серьезное и более опасное, чем обморок, состояние, и помимо описанной первой помощи, больному требуется последующее медицинское наблюдение и квалифицированное лечение, которое выполняется медицинскими работниками.

Остановка сердца и дыхания

Внезапная остановка сердца и дыхания (так называемая *клиническая смерть*) является результатом осложнения имевшихся ранее болезней сердца и сосудов, нарушения обмена веществ в сауне (например, при избыточном потоотделении с потерей важных для работы сердца ионов), избыточного перегрева или непереносимого холодого контраста. В абсолютном большинстве случаев остановка сердца - это следствие несоблюдения принципа индивидуальности при пользовании сауной - применения ее при наличии противопоказаний, неправильного выбора индивидуального режима, игнорирования предшествующих врачебных рекомендаций и т. п.



Остановка сердца и дыхания

Физиологические механизмы. Чаще всего возникает так называемая *электрическая нестабильность сердца*, суть которой должен понять каждый человек, чтобы не встретиться с ней никогда - до естественной остановки сердца в глубокой и спокойной старости.

Мышца сердца (миокард), состоит из огромного количества разнонаправленных мышечных волокон, которые сокращаются совместно, единым пластом, обеспечивая вместе с клапанной системой сердца его насосную функцию - прокачку крови. Чтобы сокращения происходили нормально, сложная система регуляции обеспечивает *электрическую стабильность сердца*, когда при каждом сокращении возникает упорядоченное последовательное изменение электрического потенциала в каждом мышечном волокне, вызывающее его сокращение в точно обусловленный момент.

Выдающийся конструктор (считайте его Природой или Богом - как вам больше нравится) предусмотрел для этой сложной регуляции многочисленные самонастраивающиеся системы: стабильное различие в уровнях калия, магния, кальция и других ионов внутри и вне миокардиального волокна, десятки ферментов, управляющих этим различием и требующих строго определенной величины рН, чтобы работать нормально, питающий сердечную мышцу коронарный кровоток, который может быстро меняться в пределах от 5 до 25% общего объема кровообращения в зависимости от потребностей миокарда, и др. Разнообразные гормоны (в том числе катехоламины - гормоны тревоги, образующиеся в избытке при стрессовых ситуациях, включая психоэмоциональный стресс), *кинины, простагландины, пептиды*, и другие биологически активные вещества участвуют в этой регуляции, обеспечивая электрическую стабильность сердца, и позволяя ему работать без ремонта в самых разных условиях многие десятки лет.

Когда имеется неблагоприятное сочетание внешних и внутренних факторов, может наступить *электрическая нестабильность*, когда электрический потенциал сердца не упорядочен, и каждое миокардиальное волокно сокращается не совместно с другими, по команде из узлового центра, а под влиянием собственных импульсов. Этот хаос называется фибрилляцией сердца: хотя каждое волокно сокращается, но рациональной последовательности сокращений нет, т. е. сердечный насос остановился. Кровообращение прекратилось, и если насос немедленно - в первые 5 минут - не запустить, то погибнет мозг, а потом и остальные органы.

Каковы же внешние и внутренние факторы, которые могут сделать сердце электрически нестабильным?

Факторы риска остановки сердца и профилактика. Неблагоприятные внешние и внутренние факторы создают опасность внезапной остановки сердца. **Внутренние факторы** - это заболевания обмена веществ типа ожирения, диабета, недостаточное кровоснабжение миокарда (ишемическая болезнь сердца, потеря различных активных ионов при поносе, обильном мочеиспускании, потоотделении и др.).

Неблагоприятные **внешние факторы** - внезапная перемена погоды, магнитные бури, психоэмоциональный стресс, большая физическая нагрузка, избыточный прием алкоголя, курение.*

** (Мы не в силах повлиять на магнитные бури и погоду. Но что касается остальных перечисленных здесь факторов, то напомним читателю, что лучший способ продлить жизнь - это не укорачивать ее себе и окружающим людям - тезис, актуальный во все времена, но впервые упомянутый, видимо, Луцием Аннеем Сенекой (4 г. до н. э. - 65 г. н. э.) в "Нравственных письмах Луцилию" (существует современное издание на русском языке).)*

Разве так уж трудно предусмотреть опасное сочетание перечисленных выше внешних и внутренних факторов, влияющих на электрическую стабильность сердца? Учесть имеющиеся факторы и выбрать оптимальный в конкретной ситуации индивидуальный режим сауны или - в крайнем случае - отказаться от нее совсем - хотя бы в данный момент? Не бояться сауны при желании пользоваться ею и наличии показаний к ней, но соразмерять свои желания и возможности с режимом?

Конечно, все это можно учитывать и выполнять, чтобы не сталкиваться с печальной ситуацией, вынесенной в заголовок этого подраздела, когда сердце остановилось, и наступила клиническая смерть.

Как мы узнаем об этом?*

** (Мы, т. е. каждый из нас, можем предчувствовать обморок, тепловой удар и даже остановку сердца, но здесь - когда клиническая смерть уже возникла - мы - это, конечно, окружающие люди, независимо от наличия у них специального образования - просто люди.)*

Признаки остановки сердца. Симптомы остановки сердца просты: 1) расширение зрачков, 2) изменение цвета кожных покровов (бледность или синюшность) и 3) отсутствие признаков жизни (дыхания, сознания, движения). Не надо при этом судорожно искать пульс или пытаться измерить артериальное давление, даже если вы умеете это сделать, и есть чем. Перечисленных трех симптомов (зрачки, цвет, отсутствие признаков жизни) достаточно, чтобы начать немедленные реанимационные мероприятия. Просто у нас нет времени: нам отпущено только 5 минут, а в условиях перегрева - и того меньше. *Vis dat, qui cito dat - вдвое дает тот, кто дает быстро,* - свидетельствует латинская пословица, поэтому торопитесь!

Что надо делать?

Первичные реанимационные действия.*Первое действие:* уложить человека на полу или на земле лицом вверх, подложить одну руку под шею, а другой рукой, положенной на лоб, запрокинуть голову пострадавшего назад, чтобы голова разогнулась в позвоночно-затылочном сочленении. Удерживая голову одной рукой, другую (ту, которая была под шеей) использовать для поднятия вверх нижней челюсти. Этот прием необходим для освобождения просвета верхних дыхательных путей, чтобы могло осуществляться искусственное дыхание.

Второе действие: сделать собственный глубокий вдох и вдуть воздух в рот* или нос пострадавшему. Об эффективности этого действия свидетельствует расширение грудной клетки. Выдох у пострадавшего происходит пассивно, и ему способствует сжатие грудной клетки в ходе закрытого массажа сердца, рассмотренного ниже.

** (Даже сдержанные англичане назвали этот прием *kiss of life* - поцелуй жизни.)*

Вдувание воздуха в рот или в нос пострадавшего должно выполняться приблизительно 12-15 раз в минуту, каждое вдувание объемом около 1 л. Основное значение имеет не частота вдуваний, а их сочетание с массажем сердца: во время сжатия грудной клетки трудно вдуть воздух в легкие. При вдувании в рот нужно зажать ноздри пострадавшего, а при вдувании в нос надо закрыть его рот.

Третье действие: другой реаниматор, стоя на коленях сбоку от пострадавшего, сдавливает его грудную клетку в направлении сверху вниз. Ладони реаниматора укладываются одна на другую по средней линии грудной клетки: у мужчин - приблизительно на уровне сосков. У женщин расположение сосков менее постоянно, поэтому надо определить на груди середине расстояния между углом ребер в верхнем отделе живота и яремной вырезкой грудины (там где начинается шея). Не занимайтесь

беспорядочными поисками точки приложения своих рук, если ее трудно найти: определите глазом приблизительно середину между животом и шеей и между правым и левым боком. Начинайте сжатие в точке пересечения этих линий.

Сжатие грудной клетки с углублением на 3-5 см в направлении позвоночника делается толчкообразно с частотой 60-70 в мин. При этом кровь выдавливается из легких и сердца в аорту, а оттуда во все органы. Чтобы увеличить объем циркулирующей крови, надо поднять ноги пострадавшего, уложив их на какое-то возвышение.

На каждые 5 сжатий грудной клетки делается одно вдувание воздуха в легкие, во время которого сжатие пропускается.

Как узнать, что реанимационные мероприятия эффективны?

Первый признак - сужение зрачков и улучшение цвета кожных покровов. Появление этого признака не означает, что реанимационные действия надо прекращать - это пока лишь свидетельство их правильности.

Второй признак - появление собственных дыханий пострадавшего. С появлением этого признака можно прекратить искусственное дыхание *изо рта в рот*, но продолжать удерживать голову в разогнутом положении. На фоне установившегося самостоятельного дыхания пострадавшего можно на некоторое время прекратить массаж грудной клетки. Если два первых признака (сужение зрачков и собственное дыхание) сохраняются, значит собственное кровообращение тоже восстановилось. Если же два первых признака исчезают снова, все реанимационные мероприятия должны быть возобновлены.

Бывает и первоначальное восстановление собственного кровообращения без дыхания: об этом узнают по пульсации шейных сосудов, определяемой глазом или наощупь. Тогда можно прекратить массаж грудной клетки, но продолжать искусственную вентиляцию легких.

Реанимационные действия трудоемки, и поэтому могут требоваться помощники. Работать надо до тех пор, пока имеются признаки эффективности этих действий, даже если запустить самостоятельные сердечные сокращения и дыхание не удастся. У медицинской бригады, которую надо, конечно, своевременно вызывать, есть дополнительные средства, чтобы сделать реанимацию более продуктивной: вы только дотяните искусственную жизнь пострадавшего до приезда бригады.

В повседневной практике реаниматологов есть достаточно много случаев, когда клиническая смерть возникала десятки раз на протяжении нескольких часов, но упорно возобновляемая реанимация позволяла добиться окончательного благоприятного исхода.

Давайте будем оптимистами: своевременно, т. е. **немедленно** начатая реанимация часто бывает успешной, и наиболее надежный признак эффективности реанимационных мероприятий - словесные выражения (как парламентские, так и наоборот), которые произносит пострадавший, возвратившийся из лучшего мира. В ушах профессиональных реаниматологов они звучат небесной музыкой, т. к. свидетельствуют не только о восстановлении кровообращения и дыхания, но и о своевременности реанимационных мероприятий, потому что слова, которые произносит больной свидетельствуют о сохранности его мозга, а характер слов относится скорее к проблемам воспитания, интеллекта и т. п., а не к успехам или неудачам реанимации.

Возвращаясь к проблемам сауны, в которой (или в связи с которой) произошла остановка сердца, укажем особо на два обстоятельства.

Во-первых, остановка сердца может произойти в каком-то водоеме во время плавания как водной охлаждающей процедуры. Тогда к реанимационным действиям добавляется проблема утопления: пострадавшего надо извлечь из воды, повернуть предварительно на живот, чтобы из легких вытекла хотя бы часть воды, а затем проводить реанимацию так же, как описано выше.

Во-вторых, надо усвоить истину, *что сердце, которое удалось завести после его остановки, не должно было останавливаться*. И если оно все же остановилось, значит мы сами довели его до этого неразумными (мягко выражаясь) действиями в сауне.

* * *

Закончить главу такими пессимистическими рассуждениями - это значит проявить неуважение к сауне и к светлым идеям, заложенным в пользование ею на протяжении многих веков.

Мы рассуждали о болезнях, страданиях, осложнениях, о необходимости тщательного соблюдения режимов, показаний и противопоказаний к сауне, и поэтому может создаться впечатление, что сауна - это место скорби и запретов. В действительности же сауна - это не операционная, не приемный покой больницы и даже не палата выздоравливающих. Это место отдыха, радости, удовольствия как для здоровых, так и для больных людей, и описанные в главе огорчения и ограничения - лишь маленькие накладные расходы на сохранение большого капитала - здоровья.



Место отдыха, радости и удовольствия

Возможно, последняя глава книги сумеет рассеять мрачные мысли, навеянные этой нерадостной, но, к сожалению, необходимой главой.

Глава 6. Ритуал сауны

Ритуал (от лат. ritus - религиозный обряд, церемониал, обычай) представляется нам вполне уместным словом, чтобы обозначить совокупность правил поведения в сауне. Тому можно привести несколько обоснований.



Ритуал сауны

Во-первых, как сообщалось в 1 главе этой книги, сауна в древние времена была местом выполнения магических обрядов, сочетающихся с заботой о здоровье. Случайно ли, что слова *здоровье*, *дерево* и *древний* имеют общий славянский корень *дорв*, т. е. *сердцевина дуба*, олицетворяющего крепость и долговечность?

Во-вторых, человека отличает от животных не только умение делать орудия труда, но и способность смеяться и иметь идеалы, даже не обоснованные сиюминутной пользой. Сохранить идеалы позволяют обряды, рациональность которых не всегда очевидна, но обоснована многовековым опытом прошлого.

И, в-третьих, сауна - это место удовольствий, граничащих с опасностью, когда строгое соблюдение старинного медицинского принципа "*прежде всего не вредить*" следует обосновать соответствующими правилами, объединенными в ритуал.

Принципы, из которых создается ритуал сауны, мы попытаемся систематизировать следующим образом.

"Войди, тебе здесь будет хорошо, потому что здесь удовольствие - высшее благо" - эта надпись над входом в Сад Эпикура, создателя материалистической философии эпикуреизма*, должна всегда незримо присутствовать в сауне.

* (Эпикур (341-270 г. до н. э.) создал в Афинах философское учение, согласно которому цель жизни - это отсутствие страданий, здоровье тела и безмятежность духа, а также познание природы, которое освобождает человека от страха смерти и суеверий.

Упомянутая надпись над входом в Сад Эпикура приведена по книге Тита Кара Лукреция "О природе вещей", М.: АН СССР, 1947, т. 2, стр. 494.)



'Войди сюда, тебе здесь будет хорошо'

Сауна - место отдыха, физической и психологической разгрузки: разве *удовольствие* не является одной из главных основ отдохновения тела и души? Но поскольку сауна вместе с тем и источник здоровья, то очевидно удовольствия не должны идти ему во вред. Следовательно, к получению удовольствия должна вести общая обстановка сауны, но не обжорство, пьянство или иные излишества.

Под общей обстановкой подразумевается наличие хотя бы маленькой комнаты отдыха (которая может выполнять одновременно функцию раздевалки) с подходящими для беседы интерьером, мебелью, может быть, музыкой и т. п.



"Сауна - место отдыха, физической и психологической разгрузки"

В большинстве случаев мужчины и женщины пользуются сауной одновременно, хотя в семейных саунах Финляндии и России было распространено и совместное пребывание в сауне обоих полов. Можно сомневаться в этичности совместного пребывания мужчин и женщин в сауне, если они одеты только в собственную кожу. Но если предусмотреть минимальные средства прикрытия наготы - хотя бы, например, сшитый из подходящей ткани мешок с отверстиями для головы и рук* - то проблема общения полов во время совместного нахождения в сауне может быть решена к обоюдному удовольствию заинтересованных сторон.

** (Фантазия умельцев не ограничивается - от обычной простыни или полотенца до римских тог, индийских сари или бикини, скорее подчеркивающими, чем прикрывающими наготу.)*

Между прочим, в уже упоминавшемся "Путешествии в Арзрум" А. С. Пушкин пишет, что он и сопровождавший его мужчина вошли в баню в "женский" день. Одетые, раздевающиеся и совершенно голые женщины Кавказа, не только не прикрылись одеждой и не выразили своего негодования (или восторга?), но продолжали спокойно заниматься своим делом, не обращая никакого внимания на пришедших мужчин. Может быть, баня - это такое место, где нагота перестает быть стыдной? Или тифлисские дамы не восприняли как мужчину даже самого А. С. Пушкина?

Интересно, что древний метод лечения *катарсисом* (в переводе с греческого - *очищение*) включал, помимо поста и омовения в бане, коллективный экстаз и транс, достигаемые ритуальными танцами, эротикой и винопитием. Отсюда происходит и древнеримский праздник *либералий*, сопровождающийся посещением бани, веселыми непристойностями и символикой, относящейся к Либеру и Либере, богам земледельческого плодородия и оплодотворения. Таким образом достигалось очищение и тела, и духа, необходимые после повседневных тягот, трудов и забот.

Разве катарсис в сауне с разумными ограничениями помешает сегодня и нам? И случайно ли, что после запрета либералий-мистерий Римским сенатом (это произошло в 185 г. до н. э.) либералии трансформировались в разврат на виллах для элиты и в карнавалы для плебса? Разгрузка-то, катарсис нужны во все времена!

Возвращаясь к одежде в сауне, отметим, что многие предпочитают использовать в потельне какие-либо шапочки (например, верх старой фетровой шляпы) для предохранения головы от перегрева - в этом конечно есть смысл. Обычное полотенце также может оказаться полезным в потельне при чувствительной коже и очень горячем полке.

Провозгласив первым принципом удовольствие как одну из основ ритуала сауны, мы можем обозначить второй принцип, согласующийся спервым: **все действия должны быть приятны и контролированы самочувствием.***

** (Жюльен Офре де Ламетри (1709-1751), французский врач и знаменитый материалистический философ 18 в., едва ли не единственный специалист, давший количественную характеристику приятных ощущений, переходящую в качество: если приятные ощущения кратковременны - это удовольствие, когда они длительны - это наслаждение, если они постоянны - это счастье. (Ж. О. де Ламетри. Анти-Сенека, или рассуждение о счастье.- Сочинения,- М.: Мысль, 1983, с. 242). Соотнесите, пожалуйста, идею Ламетри с сауной, а возможно, и не только с ней.)*

Это относится ко всему: и к температуре, и к влажности потельни, и к использованию веников и добавок в каменку, к массажу и физическим упражнениям, водным процедурам и Холодовым контрастам. При расхождении медицинских рекомендаций и собственных ощущений приоритет следует отдать самочувствию, чтобы не уподобляться доктору Багису из мольеровской комедии "Любовь - целительница", который заявлял, что *лучше умереть по правилам медицины, чем выздороветь вопреки им.*

Говоря о приятности лечебных факторов сауны, надо иметь в виду интеграцию физических и психоэмоциональных ощущений, как сиюминутных, так и ожидаемых. Когда человеку больно, то шприц и игла с обезболивающим средством не доставят ему мгновенного удовольствия, но психологически больной готов к этой маленькой неприятности в ожидании большого облегчения страданий.

Смех в сауне надо считать важнейшим компонентом оздоровления: хмурое лицо и сауна несовместимы. Вообще следует помнить, что для того, чтобы нахмуриться, нужно напрячь 64 лицевых мышцы, а чтобы улыбнуться - только 14! Мы же рационалисты, неужели не ясно, что лучше 5 раз улыбнуться, чем один раз нахмуриться?

В поисках "саунных" удовольствий не должна потеряться основная идея сауны как комплекса физических методов оздоровления. Надо подумать о концентрации в ней гантелей, эспандеров, какого-то подобия шведской стенки, различных электрических массажеров* и, может быть, даже индивидуальной лампы для ультрафиолетового облучения, которая должна применяться строго по назначению врача и в рекомендуемых им режимах, учитывающих большую чувствительность обработанной в сауне кожи к ультрафиолетовым лучам.

** (Правила техники безопасности при работе с электроприборами должны особенно тщательно соблюдаться в таком "мокроем" месте как сауна. Зачем добавлять поводы к реанимации?)*

Дозированный комплекс физических упражнений, взятый из специальных пособий и хотя бы однажды согласованный со своим врачом и с методистом по лечебной физкультуре - важный элемент использования сауны в лечебных целях. Как для здоровых, так и для больных людей в общую процедуру сауны могут входить проводящиеся рядом с нею спортивные игры с мячом, бадминтон, пинг-понг, плавание и бег - все в пределах, удовлетворяющих второму принципу ритуала сауны.



Дозированный комплекс физических упражнений

Особое значение, тем более для "дыхательных хроников", в сауне могут иметь специальные дыхательные упражнения, т. е. лечебная *дыхательная гимнастика*. Больные, да и здоровые люди часто задают автору этой книги вопросы, касающиеся научных основ, пользы или вреда для них различных видов дыхательной гимнастики, широко рекламируемых немедицинскими изданиями - гимнастика по Стрельниковой, Бутейко, йоге и т. д.*

** (Самая подробная из известных нам систем специальных дыхательных упражнений - это восточная система, сочетающая дыхательные режимы, точечный массаж, рефлексотерапию, специальные позы и т. п.; она*

написана не врачом, а психологом: Takashi Nakamura. *Oriental Breathing Therapy.* - Tokyo: Japan Publ. Ino., 1985.- 160 pp.)

Должен сказать, что само привлечение внимания к собственному режиму дыхания уже полезно, независимо от методики лечебного дыхания, которая применяется. Поэтому пробуйте! Если какой-то из пробуемых вами видов дыхательной гимнастики вам не помогает, хотя он отлично помог соседу - бросьте его: помните, что люди сделаны не по ГОСТу. Если же метод, пусть даже критикуемый каким-то специалистом, улучшает ваше самочувствие и работоспособность, пользуйтесь им и радуйтесь успеху, как тот крестьянин, который несколько веков назад сделал великое медицинское открытие, но не смог его описать, т. к. был неграмотен. Если же серьезно, то *практика - критерий истины*, и ваше самочувствие, тем более подкрепленное специальными измерениями - пусть даже простым подсчетом частоты дыханий в минуту - должны помочь в оценке полезности именно для вас проверяемого вами метода дыхательной гимнастики, пусть он придуман хоть древними майя, хоть индусами или Бутейко.

Вам хорошо - значит метод хорош! Вам плохо - оставьте его, какой-бы грандиозной рекламой ни сопровождался этот метод.

Здесь как раз уместно заявить, что со вторым принципом хорошо сочетается третий: **режимы сауны должны быть индивидуальны.**

Существуют медицинские показания и противопоказания к сауне, и рекомендации врача, сопоставляемые с самочувствием, должны быть основой выбранного режима. Следовательно, возвращаясь к ритуалу сауны, мы должны констатировать, что одинаковый для всех режим сауны бывает, как правило, невозможен. Конечно, менять мгновенно и многократно температуру или влажность сауны, чтобы угодить каждому, трудно, но зато легко контролировать индивидуальное время пребывания в потельне и других функциональных подразделениях сауны, а также высоту полка или характер холодových контрастов.

Очевидно, усредненный для многих режим сауны недостижим: это все равно, что оценивать среднюю температуру всех больных в больнице как критерий эффективности медицинской помощи в ней. Следовательно, посетители сауны должны группироваться по подходящим режимам и уж во всяком случае не предъявлять кому-то претензий, что он или она действуют не так, как все.

Еще опаснее, когда новичок или тяжело больной человек пытаются угнаться за здоровыми старожилами сауны: необъезженного жеребенка или старую лошадь не водят на трибуны ипподрома, чтобы они посмотрели, как бегают настоящие рысаки, а тренируют на дорожке или обеспечивают заслуженный отдых. Если "сауновый" старожил прямиком из потельни ныряет в ледяную воду, и его восторг согревает окрестности на несколько градусов, не торопитесь следовать его примеру без подстраховки. Тем более, что вам это вообще может не понравиться, но из уважения к старожилам вы должны будете изобразить бурю радостных эмоций. Зачем?

Это же относится к еде и питью в сауне: что полезно или приятно одному, может быть совершенно неподходящим для другого. Насиловать чей-то дух и тем более - тело в сауне (да и не только в ней) не может доставить удовольствие ни жертве, ни насильнику.

Можно, наконец, отметить, что приятная беседа, чтение, музыка и т. д.- важный фактор оздоровительного действия сауны, потому что **здоровый дух способствует оздоровлению тела** - это мы формулируем как четвертый принцип ритуала сауны, относящийся к ее медицинской культуре.

Существуют разные взгляды на происхождение и самого тезиса *Mens sana in corpore sano* (*в здоровом теле здоровый дух*), и даже на расстановку акцентов в нем. Здоровый дух, благодаря физическому здоровью, или здоровое тело, благодаря душевному? Во всяком случае, в одной из сатир римского поэта Ювенала (60-127 гг.) этот тезис звучит как обращение к богам ниспослать здоровому телу духовное содержание, чтобы тело не наделало беды. В то же время в медицинском трактате врача и философа Мозеса Маймонида (1135 - 1204), лейб-медика султана Саладина, которого тщетно пытался переманить к себе Ричард Львиное сердце, тот же тезис звучит как первичность здорового духа, обеспечивающего здоровье человека в целом, благодаря чему Мозес Маймонид может считаться идеологом *психосоматической медицины* столь модной на Западе сегодня.

Исходя именно из такого подхода к медицинской культуре сауны, вспомним, что в древнеримских термах были не только функциональные подразделения, которые есть и в современной сауне - *анодитериум* (раздевалка), *тепидариум* (согревающая комната), *вапорариум* (потельня), *фригидариум* (помещение для охлаждения с бассейном и ваннами). В термах были также и библиотека, и эстрада для выступления философов, музыкантов, поэтов, артистов, атлетов. Иначе говоря, римляне высоко ценили гуманитарный фактор бани как средство индивидуального и общественного здоровья.

Правда, полагают, что впервые бани появились в Древней Спарте, где преобладал культ тела, но не духа. Спартанцы, согласно законам Ликурга, описанным Плутархом (45 - 127 гг.) в его "Сравнительных жизнеописаниях" (есть современное издание на русском языке), поклонялись атлетизму, приучались к лишениям, трудностям, "спартанскому" образу жизни. Именно спартанцы сбрасывали со скалы хилого новорожденного, чтобы не ухудшать спартанскую породу*, именно в Спарте для бесплодной жены старейшинами выбирался и назначался породистый спартанец, и на его последующие действия не спрашивали согласия ни жены, ни законного мужа. Спарта, как и следовало ожидать, не дала миру никаких выдающихся ученых, художников, поэтов, музыкантов, но зато спартанцы были хорошими воинами и силачами. Краткий афоризм Фрэнсиса Бэкона (1561-1626) *Знание - сила* из его сочинения "Новый Органон" (1,3, 1620,- есть современное издание на русском языке) можно было бы заменить другим - *Сила есть - ума не надо*, вполне соответствующим спартанскому образу жизни, но в сауне - автор убежден в этом - лучше гармонично культивировать и тело, и дух.

* (*О рациональности "спартанского" подхода к этой проблеме можно судить хотя бы по тому, что И. Ньютон, У. Черчилль и многие другие выдающиеся представители человечества родились хилыми и недоношенными младенцами и прожили долгую (Ньютон - 84 г., Черчилль - 91 г.) и полезную для общества жизнь, практически никогда не болея.*)

Впрочем это убеждение автора надо отнести не только к сауне, но и к жизни вообще, особенно в смутные времена. В "Одах" римского поэта Горация (Квинт Гораций Флакк, 65 - 8 гг. до н. э.), недавно переизданных на русском языке, есть выражение, которое звучит вполне актуально и в наши дни: *лишенная ума сила склонна к беззакониям и разрушает сама себя, но когда с ней разум, боги возвеличивают ее*(III, 4, 65-68).

Что касается книг и чтения в сауне, то только из художественных произведений, в которых рукой настоящих мастеров слова описывается сауна и русская баня, можно составить целую библиотеку - А. Н. Толстой ("Петр Первый"), В. Я. Шишков ("Емельян Пугачев"), П. И. Мельников-Печерский ("В лесах"), М. М. Зощенко ("Баня"), В. М. Шукшин ("Алеша Бесконвойный"), А. С. Пушкин ("Путешествие в Арзрум" и др.), А. Т. Твардовский ("Василий Теркин") и многие другие.

Даже самая первая "художественная" книга, изданная в Финляндии типографским способом в 1544 г.- молитвенник Микаэла Агриколы - содержит и первое описание сауны. Интересно, что первое медицинское пособие на русском языке, изданное типографским способом, были "Дохтурские правила" использования марциальной воды (1719), составленные Лаврентием Лаврентьевичем Блументростом (1692-1755), лейб-медиком Петра I, автором проекта и первым президентом Санкт-Петербургской Академии наук и первым куратором Московского университета. Скрупулезным редактором этих "Правил" был сам Петр - сохранилась его собственноручная подробная правка преднаборной рукописи.

Пусть в комнате отдыха не поместится библиотека, но пусть будет хоть несколько приятных книг и журналов, немножко музыки, пара красивых репродукций - все-таки маленькая рыбка лучше, чем большой таракан.



'Художественные книги'

Пусть в сауне проводятся веселые конкурсы на сообразительность, эрудицию, песню, танец, стихи, анекдот, пусть победитель награждается каким-нибудь шуточным призом типа Ордена Сауны *, пусть поощряется доброе веселье!

** (Не путать с английским Орденом Бани, введенным в 1399 г. королем Генрихом IV, когда в ритуал награждения (посвящения) входило купание в воде. Может быть, по аналогии, награждать изобретателя самой пригодной для сауны одежды Орденом Подвязки? Введенный в 1344 г. английским королем Эдуардом III, этот орден носился ниже левого колена в виде подвязки из темно-синего вельвета с золотым тиснением. Разумеется, он не должен рассматриваться как законченный образец одежды при совместном пребывании в сауне мужчин и женщин.)*

При уважении к этим принципам и ритуалу в целом сауна опровергнет пессимистическое утверждение Марка Твена о том, *что единственный способ сохранить здоровье - есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится*. Сауна является приятным исключением из прочих способов сохранять здоровье, потому что при правильном ее использовании все должно и нравиться, и способствовать восстановлению, сохранению и упрочению физического и психического здоровья.

Для кого написана эта книга?

Несколько лет назад Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) издала большую книгу, посвященную методам традиционной (народной) медицины и уходу за здоровьем.* В ней есть почти все - от древнеиндусской Аюрведы до гипноза и экзорсизма, не говоря уже о хиропрактике, траволечении, цвето- и запахотерапии и т. п. Нет только ни одного слова о лечебном использовании сауны. Почему - автор не может объяснить, учитывая, что специальные медицинские исследования, подтверждающие высокие лечебные достоинства сауны, уже публиковались, и их материалы приведены в том числе в нашей книге.

* (*Traditional medicine and health care coverage.- Geneva: World Health Organization, 1983.- 342 pp.*)

Автор не пытается своей небольшой книжечкой исправить непонятную забывчивость составителей упомянутой книги, изданной ВОЗ для врачей и организаторов здравоохранения. Прежде всего потому, что наша книга предназначена главным образом для нынешних и будущих пользователей сауны, не имеющих специального медицинского образования. Именно поэтому автор старался не перегружать внимание читателя ссылками на цифры, специальные исследования и клинические материалы.

Вместе с тем, автор уверен, что среди читателей найдутся желающие глубже познакомиться с проблемой *сауна и здоровье*. Для них предлагается небольшой список литературы (как популярной, так и специальной), в которой можно найти сведения, интересные и для не имеющих медицинского образования пользователей сауны, и для врачей, образование которых в этом вопросе не всегда соответствует возросшему интересу населения к сауне как универсальному средству оздоровления.

Что касается последних, то автор хорошо знает, как отражена (точнее не отражена) в программах медицинского образования проблема сауны как лечебного средства, а главное - как, с каким "рвением" эту проблему изучают в курсе гигиены и клинических курсах студенты-медики.

Однако самообразование - от древнейших времен до наших дней - было и остается главным методом совершенствования знаний и культуры специалистов, и без него никакие курсы специализации и воспитания не могут быть вполне эффективными.

И вот здесь автор хотел бы вернуться к подзаголовку книги - **Медицинская культура сауны**.

Давайте задумаемся, почему слова *культура человека, культура озимой пшеницы и культивация почвы* имеют единый корень?

Дело, в том, что характеризуя разные явления и предметы они восходят этимологически* к латинскому слову *cultura*, что значит возделывание, воспитание, выращивание. Медицинскую культуру сауны надо воспитывать и возделывать так же, как и любую культуру вообще.

* (*Этимология - раздел лингвистики, занимающийся происхождением слов (от греч. этимон - истина).*)

Автору хотелось бы, чтобы материалы этой книги способствовали такому воспитанию, независимо от того, кто будет ее читать - старожил или неофит* сауны, не имеющие медицинского образования, или медик, не получивший должных знаний о сауне в ходе своей учебы.

* (*Неофит - новообращенный в какую-то религию, учение.*)

Во введении к книге отмечалось, что автор не является "сауновым" фанатиком, но высоко ценит ее как источник и удовольствий, и здоровья. Хотелось бы надеяться, что именно это позволило автору объективно изложить в книге те проблемы сауны, в которых эмоции никак не должны возобладать над здравым смыслом.

...А что касается слова культура в приложении к названию этой книги, так ведь одно из значений термина характеризует степень совершенства, достигнутую в овладении какой-то отраслью знания и деятельности. Почему же не быть *медицинской культуре сауны?*

Литература

* (Кроме источников, описанных в сносках к основному тексту.)

Амелькин Б. Ф., Рудаков А. А. Массаж, баня и здоровье.- Свердловск:

Средне-Уральское книжное издательство, 1988.- 190 с.

Бирюков А. А. Приглашаем попариться.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-111 с.

Бирюков А. А. Баня и массаж.- Минск: Полымя, 1989.- 234 с.

Галицкий А. В. Щедрый жар.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с. Иванченко В. А. Тайны русского закала.- Красноярск: Издательство Красноярского университета, 1988.- 160 с.

Новикова Л. С. Сауна и сердечно-сосудистая система.- Терапевтический архив, 1985, № 10, с. 144-150.

Олефиренко В. Т. Водотеплолечение.- М.: Медицина, 1986.- 286 с.

Сауна.- Под ред. В. М. Богомолова и М. Матея.- М.: Медицина, 1984.- 208 с.

Cox N. J. M., Oostendorp G. N., Folgering H. T. M. e. a. Sauna to transiently improve pulmonary function in patients with obstructive lung disease.- Arch. Phys. Med., 1989. v. 70, N. 13, p. 911-913.

Fritzsche J., Fritzsche W. Die wissenschaftlichen Grundlagen des Saunabades.- Steinhagen: Janssen, 1980.- 360 s.

Hasan J., Karvonen M. J., Piironen P. Physiological effects of extreme heat: as studied in the finnish "sauna" bath.- Amer. J. Phys. Med., 1966, v. 45, № 6, p. 296-314 and 1967, v. 46, № 2, p. 1226-1246.

Kauppinen K., Vuori I. Man in sauna.- Ann. Clin. Res., 1986, v. 19, № 4, p. 173-185.

Kukkonen-Harjula K., Oja P., Laustiola K. e. a. Haemodynamic and hormonal posure in a Finnish sauna bath.- Europ. J. Appl. Physiol., 1989, v. 58, p. 543-550.

Sauna studies. Eds. H. Their, Y. Collan, P. Valtacari.-Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 1976.- 296 p.

A. P. Silber M. D., Ph. D. To the sauna for health. Medical culture in sauna. Summary

Do you happen to know that in order to smile a person has to strain but 14 facial muscles, while to frown one has to make no less than 64 of them work!

The author's fondest wish and hope is that the reader will be spared of too much strain not because his face will wear an apathetic mask, but just because he will all smiles while reading the book.

Smile, while looking at the cartoons that serve to illustrate quite serious contents, for the book is meant for a smart reader and written in a light and humorous manner, with a number of historic and ethical parallels drawn throughout the text of the book.

Smile when you discover the importance of the different kinds of the sauna venik (bunch of twigs), used both for treating some diseases and poisoning your enemies (if need be).

True, hardly any enemies can be found in the sauna, with its 4 ritual principles, where hate, body suffering, worries and spiritual languor simply have no place, and there is room enough for pleasure and enjoyment bordering on ecstasy.

Of course, the latter state is often close to a great stress that may spring up from a painful kick, as well as from a passionate kiss and impetuous laughter. But aren't these joyful kinds of stresses welcome!

It is emphasized in the book that not only does the sauna ritual suggest a person's general culture and his medical culture, in particular. It is also a universal complex of sanitary and therapeutic measures, based on modern physiology and medicine of extremal conditions.

You will smile even when you learn from the book something about possible medical complications which do arise at the sauna at times, but you will smile condescendingly, in a firm belief that if ever any complications are likely to set in - you will be the last person to suffer from them, now that you have read the book!

And if, by chance, the "sauna-champions" of the three types-, described not without a touch of irony, bear a grudge against the author, let them remember that his laughter is not the wicked laughter of an impotent who envies skilful lovers, but it is an amicable banter of a physician who knows for sure that unless his patients suffer from any body troubles, something is wrong with their minds.

The reader whose health needs taking serious care of and who are, therefore, past laughter, will learn from the present book what rational limitations and additions relating to sauna regimes, can help them recover from their poor state.

And you, who are in the pink of health (if any such people are to be found at all!) will feel still stronger and increase your health potential by using the most rational sauna regimes, putting various cocktail-additions on the hot sauna stones and doing special exercises and other pleasant and useful things, which all are described in the book.

All things considered, won't it be natural for the reader to smile, while reading and after that? Sure, he will!

* * *

The author of the book is a physician and medical teacher, Professor and Chairman of the Department of Intensive Care, Petrozavodsk University Medical School and Republican Hospital of Karelia. He is an author of two dozen books addressed to medical practitioners and students.

The book contains 50 cartoons of Andrew K- Feldstein, the Chief Artist of the Leningrad House of Satire and Humour, winner of special prizes and diplomas (1984, 1988, 1989), the author of more than 1000 cartoons. He illustrated a number of books, contributed to the cartoon

album of the Berlin publishing - house "Oilenspiegel" and he is now editor of the humor section (Balaganchik" in the newspaper "Nevskoye Vremya".

The present book is meant for all people who resort to the sauna, as well as for the wide medical public.

Anatoli Sitber. Saunaan Terveyttä Hakemaan. (Tiivistelmä)

Hymyillessään ihminen jännittää vain neljäätoista kasvolihasta, kun taas kulmiaan rypistäessään perdti kuuttakymmentäneljää. Siis mieluummin hymy huuleen kuin kurttu otsaan. Minä toivon, että tätä kirjaa selaillessaan lukija ottaa sen sisällön vastaan rennosti ja jännittää lihaksiaan vain sen verran, että hänen suupielensä vetäytyvät hymyyn. Toivon, että hän hymyilee. Hymyilee kun katselee pilakuvia, jotka myötäilevdt vakava-aiheista mutta samalla kevyesti ja vapaasti menevää dlykkddtle lukijalle tarkoitettua tekstiä. Hymyilee lukiessaan monenlaisista sauna-vihdoista, joilla voi parantaa tietynlaisia tauteja, mutta myös antaa vihamiehelle selkään.

Tuskin, muuten, saunassa on vihamiehiä, sillä parantavan sauna-riiuaalin neljän ehdon sääntö sulkee pois vihan, mielipahan, ruumiilliset vaivat ja sielullisen rasituksen ja aiheuttaa hurmosta hipovan hyvdnolon tunteen. Totta kyllä hurmoskin voi johtaa stressiin, vaikkakin positiiviseen. Tiedetäänhän että tulinen suudelma, hillitön nauru tai hauska yllätys stressaa yhtä paljon kuin kova, kipua tuottava potku. Miellyttävää stressia saisi olla enemmän.

Kirjassa korostetaan että saunarituaalissa ilmenee sekä yleinen (mm. terveydellinen) kulttuuri että nykyaikaisen lääketieteen ja fysiologian perusteleva tervehdyttmismis - ja parantamiskeinojen sarja.

Ehka lukija hymyilee saatuaan tietää haittavaikutuksista, joiden alttiiksi saunojat saattavat joutua, ja valitettavasti usein joutuvat-kin. Hden hymynsd on kuitenkin suopeaa, silld hän on nyt varma, että nuo haitat voivat vaikuttaa keneen hyvänsä, vaan eivät häneen eivätkä hänen omaisiinsa, jotka o vat lukeneet tämän kirjan.

Jos kirjassa kuvatut kolmentyyppiset saunahullut loukkaantuvat siitä, että kirjan tekijä nauraa heille, niin tietäkööt ettei hän naura kateellisena onnellisille taitajille, vaan lääkärinä hyväntahtoisesti pilailee niiden potilaidensa kustannuksella, joilla ei ole ihan kaikki kohdallaan, ellei kehossa niin sitten päässä.

Ne lukijat, joiden terveys on huono ja joita ei sen takia naurata, saavat tietää mikä on heiltä saunassa kielletty ja mikä on sallittu, miten heidän tulisi sauna, ettei tauti pahenisi, vaan että kunto kohenisi. Kaikin puolin terveet (ehkä lukijoiden joukossa on sellaisiakin) lujittavat terveyttään ja lisäävät elintarunaan, jos he noudattavat jarkevid saunatapoja, heittdvät erilaisia lölycoctaileja kiukaalle, kuntoilevat ja seuraavat monia muita terveellisiä neuvoja ja miellyttäviä asioita, joista kirja kertoo.

Miksi lukija siis ei hymyilisi kirjaa lukiessaan? Hän hymyilee tietenkin.

* * *

Kirja on kirjoitettu vapaaseen tyyliin, höystetty huumorilla ja siinä on käytetty eettisiä ja historiallisia rinnastuksia. Karjan tekijä on lääketieteen tohtori, professori, VSFNT:n ansioitunut tieteenutkija ja Karjalan ASNTin ansioitunut lääkäri, yliopiston oppituolin johtaja ja sairaalan teho-osaston päällikkö. Han on kirjoittanut parisen kymmentä tutkielmaa ja

oppikirjaa lääkäreille ja lääketieteen opiskelijoille. Kirjan ulkoasu ja kuvitus ovat leningradilaisen pilapiirtäjän A. K. Feldsteinin työtä. Hänen teoksensa on julkaistu useaan otteeseen Neuvostoliitossa ja ulkomailla.

Kirja on tarkoitettu kaikille saunassa kävijöille ja laajoille lääkäri - ja terveysalan piireille.