



Геннадий Кибардин

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ

ХОЛОД



ЭКСМО
Москва
2013

УДК 615.89
ББК 53.59
К 38

В оформлении обложки использованы фотографии:
fredredhat, mashe, Petr Vaclavek, design36 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кибардин Г. М.

К 38 Исцеляющий холод: домашняя криотерапия / Г. М. Кибардин. — М. : Эксмо, 2013. — 336 с. — (Хранители здоровья).

ISBN 978-5-699-65034-7

Вам хочется открыть новую страницу в своей повседневной жизни — где нет места боли, жалобам, перееданию, плохому сну, большим затратам на поддержание себя в форме? Автор Геннадий Кибардин, известный натуролог, дает простой метод исцеления и омоложения при помощи дозированного воздействия холодом.

Криодинамика — это научный, российский, биологически чистый метод омоложения мозга. Автор предлагает его лучший вариант, адаптированный к применению в домашних условиях. Пошагово описанные криодинамика и криотерапия позволят самостоятельно восстановить гормональный баланс и реально добиться вашего активного долголетия.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-65034-7

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

Оглавление

<i>От автора</i>	6
<i>Введение</i>	10
Часть первая. ХОЛОД НА СЛУЖБЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	15
<i>Глава 1. КРИОДИНАМИКА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ</i>	28
Оживление мозга	33
Показания к применению криодинамики	38
Противопоказания	42
Зона исцеляющего воздействия льдом	43
Механизм работы криодинамики	49
Методика оздоровления всего организма	53
Положительные результаты криодинамики	60

Глава 2. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ	64
Наши ощущения тепла и холода	65
Реакция на внешнюю среду и механизм закаливания	70
Исцеляющее дыхание нашей кожи	84
Глава 3. ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА	89
1. Элементарные процедуры для закаливания	89
<i>Общие рекомендации по закаливанию</i>	92
2. Воздушные ванны	94
3. Закаливание обнажением – забытый метод	103
4. Процедуры обтирания и влажные укутывания	111
5. Обливания водой укрепляют здоровье	119
<i>Лечебные свойства домашнего душа</i>	121
<i>Вода в роли жидкого холода</i>	124
6. Водные ванны и их целебные свойства	130
<i>Процедура приготовления и приема ванн</i>	138
<i>Показания и противопоказания для приема ванн</i>	141
<i>«Сухие» прохладные ванны</i>	142
<i>Полуванны с обливанием и растиранием</i>	145
7. Из практики закаливания холодом	146
<i>Приучить организм к холоду заранее</i>	154
<i>Лечение холодом</i>	157
<i>Лечение аллергии на холод</i>	160
<i>Холод против ревматизма</i>	169
8. Купание как оздоровительная процедура	176
9. Зимнее «моржевание» и здоровье	179
<i>Подробно о закаливании детей</i>	187
<i>Холод и спорт</i>	193

10. Займитесь гидроаэробикой	196
<i>Водолечение в домашних условиях</i>	202
<i>Примеры исцеления по методу Себастьяна</i>	
<i>Кнайпа</i>	218
<i>Система оздоровления Порфирия Иванова</i>	221
<i>Глава 4. ИСЦЕЛЯЮЩАЯ И ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ</i>	
КРИОТЕРАПИЯ	237
Положительные эффекты от криотерапии	240
Алгоритм лечебного воздействия криотерапии	242
Основные показания к локальной криотерапии	246
Противопоказания к локальной криотерапии	255
Реакция организма на криотерапию	256
Криокосметология для женщин	260
Криосауна	270
Криокамера в Санкт-Петербурге	275
Холод против болезней	280
Криотерапия против рака	286
<i>Часть вторая. ОСНОВЫ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ</i>	
<i>И УСПЕХА</i>	291
Эмоциональный тон и хорошее здоровье	292
Положительное восприятие окружающего мира	294
Оцените качество своего здоровья	317
<i>Заключение</i>	333
<i>Литература</i>	334

От автора

Я родился и вырос на Урале, где средняя температура воздуха зимой обычно составляла минус 20–25 °С, а на несколько недель зимние морозы регулярно «зависали» на отметке минус 30 °С и ниже. Местное население было привычно к таким суровым зимам и не проявляло особых беспокойств за своих детей, весело игравших на улице даже при больших морозах. Самое малоприятное для нас в то время было то, что в семьях, которые жили очень бедно, где дети часто ходили в зимнее время полураздетыми (по нашим современным меркам), в рваных и дырявых валенках, почти никто не болел простудными заболеваниями. И, наоборот, там, где был хороший достаток в семье, надежно утепленные дети зимой часто простужались и долго болели.

С тех пор прошло много лет. Сегодня я живу в средней полосе европейской части России, где климат гораздо мягче, чем на Урале, а суровые зимние холода практически отсутствуют. В повседневной суете своей жизни мы часто не обращаем внимания на погоду как на источник нашего здоровья или болезней. Мы стараемся посещать фитнесклубы, в летнее время летаем за рубеж на солнечные пляжи, а зимой катаемся по горным склонам Европы и Кавказа. Нам кажется, что только так можно сохранить красоту лица и тела, укрепить свое здоровье и продвигнуться к активному долголетию.

Однако многие люди сегодня даже не догадываются, что у себя дома можно весьма успешно омолаживать свое тело, укреплять здоровье и радоваться жизни, творчески применяя дозированное воздействие холодом.

Вниманию читателя предлагаются различные методы исцеления от многих заболеваний при помощи дозированного и кратковременного воздействия холодом.

Некоторые из предлагаемых читателю методик поистине уникальны по своей простоте и необычайной эффективности, например биологически чистый метод омоложения мозга — криодинамика. В 1985 году талантливый российский клинический психолог Никитин Сергей Васильевич впервые опубликовал вариант такой методики. Этот метод буквально ошеломляет своей простотой, до-

ступностью и эффективностью реального исцеления и омоложения. Криодинамика позволяет в домашних условиях существенно оздоровить человека, избавить его от множества болезней и стать на путь активного долголетия.

**У себя дома можно весьма успешно
омолаживать свое тело, укреплять
здоровье и радоваться жизни, творчески
применяя дозированное воздействие
холодом.**

Домашняя криодинамика может стать реальной путеводной звездой к здоровой и счастливой жизни для каждого россиянина.

Криодинамика — единственная российская методика, которая официально допущена к применению в странах ЕС, США и Канаде.

С 1996 года я приступил к практической реализации этой методики. Сегодня мною накоплен большой опыт «Оживления мозга» разнообразными естественными методами, в том числе и с помощью криодинамики. Один из этих методов, «Оживление мозга при помощи льда», предлагается вниманию читателей.

Кроме того, имея большой личный опыт тренировки тела и сознания при помощи воздушных ванн и «моржевания», я предлагаю читателю выбрать понравившийся ему вариант, чтобы улучшить свое здоровье и внешний вид, чтобы жить и радоваться своей жизни. Читатель также узнает о гидроаэробике, о том, как холод помогает избавиться от ревматизма и что аллергию на холод можно успешно лечить.

**Домашняя криодинамика может стать
реальной путеводной звездой к здоровой
и счастливой жизни для каждого
россиянина.**

В качестве информационного десерта к этой книге читатель может ознакомиться с криотерапией, криомассажем и криокосметологией — последними новинками в области исцеления и омоложения холодом.

Об этом и о многом другом, интересном и необычном в области исцеления, омоложения и долголетия, читатель узнает, прочитав данную книгу.

Введение

История человечества содержит множество примеров использования холодной воды и льда для поддержания красоты физического тела, улучшения состояния здоровья и сохранения активного долголетия. Наши предки, жители северных территорий России, хорошо понимали целительную силу мороза: достаточно вспомнить их купание в проруби, растирание снегом после жаркой бани, закаливание обливанием ледяной водой. Эти русские забавы в прежние времена немало поражали заезжих иностранцев, которые дивились подобным обычаям и завидной крепости здоровья наших соотечественников.

В официальную медицину понятие «криотерапия» (лечение холодом) сто лет назад ввел немецкий пастор

и врач-натуропат Себастьян Кнайп. Он, тяжело заболев пневмонией, искупался в ледяных водах Дуная и сталправляться. В последующем доктор Кнайп развил систему закаливания и теплolecения до такой высоты, что она еще и сегодня является составной частью современной медицины.

Однако настоящей родиной современной криотерапии считается Япония. Исцеление холодом активно практиковал японский врач Тосимо Ямаучи, который заметил, что многие его пациенты с полиартритом, отправляемые на выходные из теплых палат в свои холодные дома, возвращаются в больницу более бодрыми и подвижными.

Это наблюдение подсказало ему возможность исцеляющего локального воздействия холодом на пораженные суставы, совмещенного с повышенной физической нагрузкой. В некоторых случаях такая терапия врача Тосимо Ямаучи творила чудеса. Применение холода в лечении ревматизма показало очень хорошие результаты: почти 80 % пациентов его клиники вернулись к нормальной здоровой жизни. Однако такой метод исцеления был признан не сразу, вначале его подвергали жесткой критике, но впоследствии все же реабилитировали.

Исцеляющий холод эффективен при лечении и профилактике самых различных заболеваний. Это один из лучших методов для поднятия иммунитета, улучшения мета-

близма в тканях, ускорения заживления различных ран, ожогов и травм, снятия стресса и синдрома хронической усталости, лечения различных форм кожной аллергии, псориаза, нейродермита, аутоиммунных заболеваний, бронхиальной астмы, радикулита, остеохондроза. А еще холод оказывает весьма омолаживающее воздействие на весь организм человека.

Исцеляющий холод эффективен при лечении и профилактике самых различных заболеваний. Это один из лучших методов для поднятия иммунитета.

Конец XX века ознаменовался качественным изменением подхода к использованию омолаживающего влияния холода на организм человека. На смену природным агентам — льду и холодной воде — пришла методика, основанная на применении экстремально низких температур. Она совершила настоящую революцию в медицинском мире. Начали применяться «газообразные среды низких температур», а проще говоря, смесь паров жидкого азота и воздуха — от -120 до -180 °С.

В коже человека есть два типа нервных окончаний, чувствительных к холоду. Одни ответственны за создание

немедленного ответа со стороны организма на снижение температуры кожи до предельно допустимого уровня. Тут вам и мурашки (атавистическая попытка распушить шерсть), и повышение мышечного тонуса, и мощная стимуляция нервной системы. Например, благодаря данным рецепторам, кратковременное нахождение человека в специальной газо-воздушной камере при -150°C заставляет терять до 100 ккал в минуту. Рецепторы второго типа (есть только у человека и высших приматов) отвечают за субъективное состояние температурного комфорта. Их «показания» зависят от исходной температуры тела, скорости ветра или закаленности организма. Например, ощущение «мне холодно» также диктуется данными рецепторами.

Показания для использования холода в лечебных целях очень широки. Однако все процедуры должны назначаться только лечащим врачом после грамотного выбора необходимых процедур для конкретного больного.

В общих чертах показаниями для назначения различных процедур лечения холодом являются: ряд патологий сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы, последствия травм мозга, костей, остеохондроз позвоночника, болезни суставов, трофические язвы, патология различных органов пищеварения, половых органов, кожи и подкожной клетчатки, неонколо-

гические болезни крови, понижение неспецифической устойчивости организма и ослабление иммунитета.

Существуют общие противопоказания к лечению холодом. К ним относятся: злокачественные заболевания крови и кроветворных органов, растущие фибромы, аденомы, миомы, кровотечения и кровохарканье, пороки сердца, стеноз митрального клапана, нарушения кровообращения третьей степени, инфаркт и инсульт, тяжелые поражения сосудов головного мозга, острые воспалительные процессы в женских половых органах, амилоидоз почек, печени, селезенки, туберкулез легких в активной фазе при наличии каверн, острые инфекционные заболевания и инфекционные болезни кожи, глаукома (при прогрессировании процесса), все болезни органов кроветворения в стадии обострения.

Читателю предлагается более подробно ознакомиться с проверенными на практике различными методами исцеления и омоложения физического тела холодом. В зависимости от ваших индивидуальных возможностей (физическое состояние, место проживания и финансовое положение) лечение холодом можно проводить в домашних условиях, на природе или в специализированных медицинских центрах.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ХОЛОД НА СЛУЖБЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

С детства нам внушали, что, если мы не хотим заболеть, надо остерегаться холода. Ведь именно холод принято считать основным фактором, провоцирующим различные простудные заболевания. Между тем в 60—80-е годы XX века, в период интенсивного освоения Арктики и Антарктики, ученые, изучая воздействие холода на организм человека, обратили внимание на то, что при определенных условиях низкие температуры способны произвести лечебный эффект. Дальнейшие научные изыскания в этой области привели к созданию совершенно нового направления — криомедицины.