



нельзя? За ответом я отправилась к ректору Национального института здоровья в Петербурге доктору медицинских наук профессору Павлу ГОРБУНОВУ (на фото).

Купальный сезон в разгаре, но лично я так и не рискнула этим летом окунуться в озеро рядом с дачей. Холодно. В этом году, похоже, останусь без купания. Тем более что Ильин день не за горами — после 2 августа, по народному поверью, купаться в открытых водоемах нельзя. Кстати, а почему



Русская парная заменяет солнечное тепло, но печку лучше складывать не из кирпича, а из камня горных пород.



Купаться в Петербурге негде, но загорать можно.

До Ильина дня мужик купается...

ПОЧЕМУ МЫ СТРАДАЕМ СОЛНЕЧНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

— Павел Петрович, есть такая поговорка: до Ильина дня мужик купается, а с Ильина дня с рекой прощается. Что прашуры имели в виду?

— Наши предки начинали купаться после летнего солнцестояния, то есть после 22 июня. К этому времени организм уже достаточно подпитался солнечной энергией, и купались для предупреждения перегрева — избыточное тепло сбрасывали в воду. А после Ильина дня какое избыточное тепло? Прашуры интуитивно чувствовали, когда полезно для здоровья купаться, а когда — вредно...

— А разве купание может быть вредным?

— Может. Сегодня водные процедуры — основное средство оздоровления на курортах, в аквапарках, спа-, велнес- и фитнес-центрах. Однако энергетическую подпитку вода дает только при температуре 37 — 45 градусов, как в бочках с водой в японской бане. А озера, реки, моря — средство для сброса излишнего тепла. Это актуально только летом в жару.

— А как же бассейны, в которых народ оздоравливается круглогодично?

— Бассейны с осени по весну — верный путь к заболеваниям. В воду интенсивно сбрасывается тепло, а значит, энергетический баланс организма снижается и возникает синдром квантово-энергетической недостаточности...

— Этот синдром проявляется как осенне-зимняя депрессия?

— В том числе. Хроническая усталость, слабость, постоянное чувство холода, остеохондроз, частые простуды и большинство хронических заболеваний — все это тоже следствие недополучения солнечной энергии. По нашим наблюдениям, дети, родившиеся в зиму, в два с половиной раза

чаще страдают респираторными заболеваниями.

— А может недополучение солнца влиять на лишние килограммы?

— Еще как! Снижается энергетический баланс организма — и человек вынужден компенсировать его чрезмерным потреблением пищи. А переядение ведет не просто к избыточному весу — к перенапряжению и истощению ферментных систем и бактериальной флоры желудочно-кишечного тракта. Процесс переваривания пищи ухудшается, и идет стремительное старение организма. Обратите внимание: сейчас, летом, в жару, мы едим пищу в два-три раза менее калорийную, чем зимой.

— Россия — страна с суровым климатом, солнце у нас в дефиците. Выходит, большинство россиян — жертвы недополучения солнца?

— Природа приспособила человеческий организм для жизни вблизи экватора, где хватает непосредственного воздействия энергии от Солнца и Земли. Что касается других широт, то по крайней мере территории севернее Киева заселены, можно сказать, противоестественно. Другое дело, что наши предки научились создавать квантово-энергетический микроклимат жилья и потянулись на север благодаря энергетическому локомотиву — русской печке. Наши предки чувствовали природу и интуитивно знали, что тепло — это жизнь, и в холода обогревались от русской печки, парили ноги, хорошо прогрелись в бане. Ведь баня — в первую очередь устройство энергетической подпитки, а не гигиены.

— Но откуда в бане солнечное излучение?

— От печки-каменки. Ведь что такое нагретый камень? Это источник той же солнечной энергии, пусть не непосред-

ственной, а видоизмененной. И что еще очень важно: нагретый камень излучает волны в том же диапазоне, что и наше тело.

— Значит, каменка в бане излучает «правильное» тепло. А батарея центрального отопления?

— Это малоэффективный с энергетической и биологической точек зрения, конвекционный, то есть через нагретый воздух, способ получения организмом энергии. Можно просидеть целый день около батареи и не получить той подпитки, что дает летнее солнце за полчаса.

— А разве печка-каменка может тягаться с небесным светилом?

— Да. Большая масса нагретого камня, обладающего высокой теплоемкостью и теплопроводностью, дает много «энергии жизни». Главное — правильно выбрать камень. К примеру, булыжник обыкновенный проводит и излучает тепло гораздо охотнее, чем кирпич, из кото-

рого почему-то принято выкладывать каменку в современной бане. Кирпич — теплоизоляционный материал. Печку лучше сооружать из базальтовых пород, в идеале — из талькохлорита.

— Можно ли летом напитать организм солнцем впрок, чтобы в холода избежать синдрома энергетической недостаточности?

— Солнечное излучение не способно накапливаться с запасом. Кроме того, не забывайте про ультрафиолет — есть проблема передозировки. Поддержание энергетического баланса организма должно проводиться постоянно: летом больше, зимой несколько меньше — за счет бани, ванн для ног.

— Жаль, что у питерцев нет теплого моря — только на южном солнышке можно по-настоящему прогреться!

— Знаете, прогреться от души можно под солнцем на горячем песке и на юге, и на севере.

ТРИ ПРОСТЫХ ВОПРОСА

Что такое тепло?

● Это результат воздействия солнечной энергии, а именно той части солнечного спектра, которую мы называем инфракрасным излучением. Светило наше испускает поток инфракрасных лучей, и вряд ли живые организмы ощущали бы этот поток, если бы не одно его свойство: встречаясь на пути с каким-либо предметом, лучистая энергия превращается в тепло. Неслучайно в науке инфракрасные лучи известны как термические волны.

Зачем организму нужна подпитка инфракрасным излучением?

● Наше тело — тот же тепловой источник, оно непрерывно излучает термические волны. А раз излучает — значит, теряет энергию. Потери нуждаются в восполнении.

Всякие ли инфракрасные лучи годятся для подпитки организма?

● Нет. Наше тело излучает волны в диапазоне около 9 мкм. Инфракрасные волны от 0,74 мкм до 18 мкм — а они входят в коротко-, средне- и длинноволновой диапазоны инфракрасного излучения — организм впитает в себя от Солнца и из окружающего пространства.