

ТермоГидроПроцедуры – натуральное средство для оздоровления и очищения человека снаружи и внутри, включая сознание.

Здоровье человека – это единство духовного, психологического и физического развития.

Научно-методическое пособие для пользователей ТГП - бани. Физио+Техно.

ПРОЕКТ Ляхова В.Н., к.т.н., МИФИ. GORNILO.ru

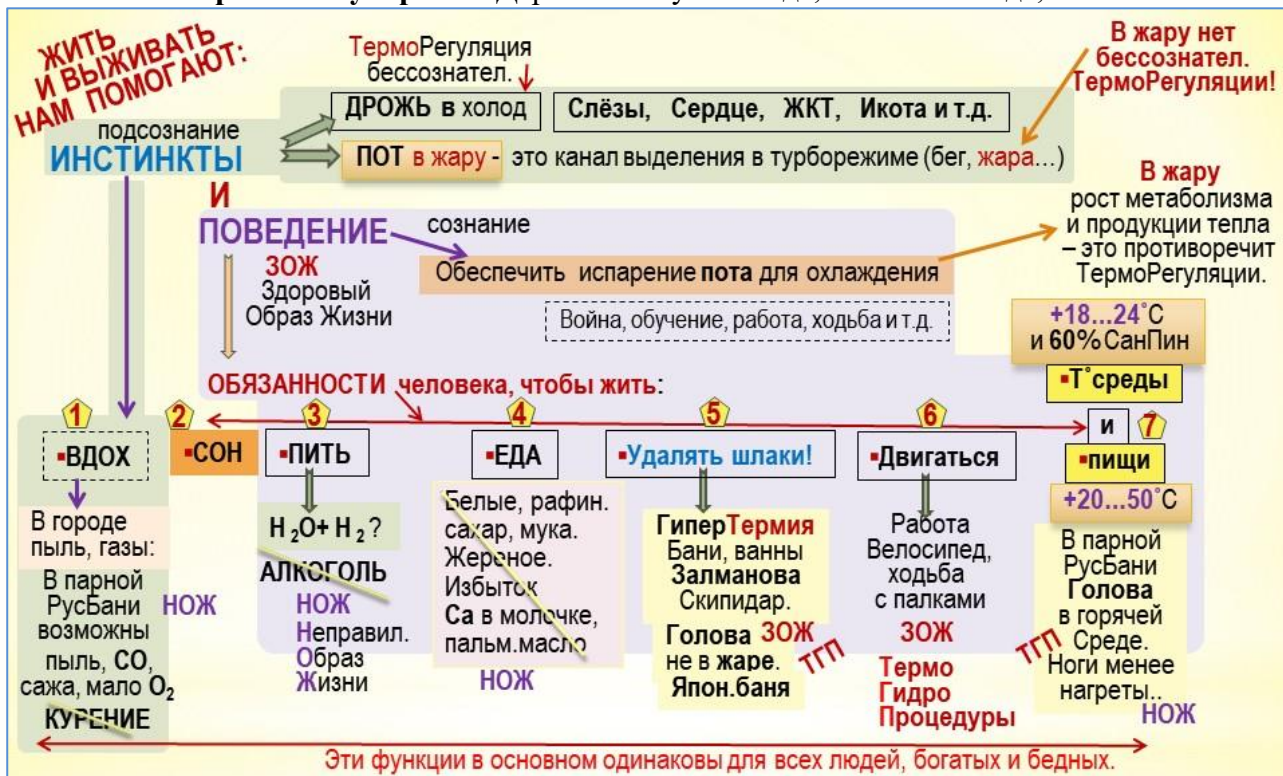
Обознач.: ТГП ТермоГидроПроцедуры.– ванна, баня, нагрев организма.

Н₂- водород. НС – Нервная Система. ЖКТ – Желуд.-Кишеч. Тракт.

ЗОЖ и НОЖ – Здоровый и Неправильный Образы Жизни.

ТР – ТермоРегуляция. АД – Артериал. Давл. МКЖ – МежКлеточ. Жидкость.

Правило Суворова : "Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги – в тепле".



ОВП – окислитель.-восстановитель потенциал. $CO_2 + H_2O + h\nu = O_2 + CH_2O$

ОВП показывает возможность и направленность протекания окислитель.-восстановитель. реакций.

Чем меньше ОВП, тем легче идут процессы восстановления – это касается растений.
Чем больше ОВП, тем легче идут процессы окисления – это касается животных.

01.11.2022

Жить и выживать человеку помогают **ИНСТИНКТЫ** и **ПОВЕДЕНИЕ** (см. рис.).

Каждый человек обязан **дышать**, **спать**, **пить**, **есть**, **удалять шлаки**, **двигаться**, **поддерживать T° среды обитания** и **пищи** и т.д. **Шлаки** – это условно продукты метаболизма - удаляют через **мочеточник**, **задний проход**, **лёгкие** и через **кожу** с **потом**. Современный горожанин мало потеет, поэтому возникают зоны застоя **МКЖ** и очаги воспаления в них. Здесь основное внимание будет уделено очищению организма процессом **потения**, т.е. **удалению шлаков**. Ещё при **ТГП** важно полноценно **дышать** и **пить**.

► **1. ТГП** – это горячая баня, нагретая вода, мытьё и прогрев организма. до пота без физнагрузки, что очищает его внутри. При этом выводится часть **МКЖ** с **потом** через кожу. Все народы мира создали и используют бани разных технологий для **ТГП**. Одновременно происходит и "перезагрузка" и очищение сознания. Гуру-банщики убеждены, что изменяется не только сознание, но иногда и судьба. Опыт показывает, что около 30% людей - "ЗА" бани, 30% - "против", остальные – "никак".

► **2. ТГП** используют нагретые воздух, пар, воду, камень, интерьер парной (контакт с ними и лучистое тепло на расстоянии). В местах с горячими источниками погружают в них тело - **Япон.Баня**. В других местах используют пар от кипящей воды (**Хаммам**), или пар при поливе калёных камней (**РусБаня**).

► **4. Особенности прогрева тела человека.** В любой бане при ТГП кожа нагревается на 7-8°С, а тело внутри - на 1-2°С. Физиологи называют это ГиперТермией (лихорадочное состояние), для обывателя – это ТермоУдар. При этом кровь приливает к коже, она краснеет и потеет, что ведёт к частичному обезвоживанию клеток и среды между ними. Кровь отливает от внутренних органов – мозга, ЖКТ, сердца, почек и т.д. После ТГП мочи мало, она высокой плотности – при этом могут отлагаться камни в почках. Иногда бывают перегревы до потери сознания, вызовы скорой помощи.

Каскад физио-реакций нагретого организма.

Табл. 1.

<p>1. Кожа краснеет, т.к. сосуды в ней расширяются и кровь приливает к ней. И отливает от почек, мозга, желудка и др. органов. Выброс гормонов в кровь. Нагретый гемоглобин хуже присоединяет O₂. ☹</p>
<p>2. Потение - дренаж "рабочей" жидкости через протоки в коже, и уменьшается дренаж в клубочках почек (т.к. падает там давление). По составу пот похож на первичную мочу – в сухом остатке 1-3г/л. Замеры прибором Медасс (биоимпеданс) указывают на обезвоживание клеток ☹, даже при достаточном питье, которое восполняет лишь общую МКЖ. Кровь опасно сгущается ☹ (по Кафарову К.А., 1964) – см. разд. ► 5.</p>
<p>3. Состав электролита МКЖ изменяется, больше теряем К и Mg, возможны судороги и тошнота, камни в почках у профбанщиков ☹.</p>
<p>4. Почки. Мочи мало после процедур, плотность её повышена до 1025-1030г/л (ареометр) - задержка "сходить по-малому". У кого-то возможна задержка дефекации ("сходить по-большому"). Почки "отдыхают" и застой в них может привести к образованию камней ☹ (при недостатке подкисления – по Друзьяку). У профбанщиков через несколько лет работы возможна атрофия почек ☹. Но человеку с проблемами почек потение помогает вместо гемодиализа (искусственные почки).</p>
<p>5. Мозг. Нарушается гематоэнцефалический барьер, что ведёт к отравлению мозга - сознание "плывёт", состояние грогги. Это воспринимают, как релакс, кайф, перезагрузку и очищение сознания 😊, возможна головная боль ☹.</p>
<p>6. Дыхание чаще, т.к. в нагретом состоянии метаболизм ускорен и потребность в кислороде O₂ растёт - надо от 25% в воздухе, а обычно 20-21%. Но в парной количество O₂ меньше: 14-16%, т.е. имеем острый дефицит O₂. Бывает и угарный газ CO ☹.</p>
<p>7. Сердце ускоряет ритм, как при физнагрузке. Ритм жёсткий, т.е. вариабельность падает (АнгиоСкан). Стресс растёт (по Баевскому) ☹. Сосуды становятся эластичнее 😊 (по Парфёнову). АД падает на 10-30 мм.рт.ст., т.к. сосуды расширяются. И это при том (!), что из депо выходит допол. объём крови - почти столько, сколько циркулирует в покое.</p>
<p>8. Жаропонижающее действие после парной 😊.</p>
<p>9. Продукция тепла увеличена, т.к. растёт метаболизм при нагреве клеток. Это противоречит терморегуляции в жару и опровергает теорию, что "потеет для охлаждения".</p>
<p>10. Умеренный гипертоник с редким пульсом получает от ТГП два плюса: 1) АД умеренно снижается 😊. 2) Пульс умеренно ускоряется 😊.</p>

► **5. Диагностика здоровья.** Для изучения действия ТГП были консультации в парной с проф. Баевским Р.М., Берсеновой А.П., Парфёновым А.С. По их советам выполнены замеры здоровья до и после ТГП приборами КардиоВизор, АнгиоСкан, тонометр (см. п.7 табл.1). После парной в капле крови видно больше эритроцитов. Общепринятое мнение – мол, при нагреве организма рождаются допол. новые эритроциты. Но потом поняли, что в при потении и обезвоживании в поле зрения микроскопа видна уплотнённая картина эритроцитов. Плотность мочи после ТГП растёт, иногда до граничных значений – 1035 г/л.

► **6. Особенности конструктива и технологии РусБани.** Обычно используют прямоточные навал-печи с каменкой по-чёрному или по белому (открытые или закрытые). При этом в дымтрубу уходят газы с высокой T=600-700°С, т.е. КПД низок. Это часто ведёт к пожарам, виден огонь над крышей. Т.е. технология пожароопасная, а конструктив печей термоперегружен. Я печи не строю, "Легкий Пар" не продаю, на этом не зарабатываю. И

приукрашивать мне нет смысла. Мне присылают много фотографий с пожарами бань и разрушенным конструктивом, и я пытаюсь осмыслить происходящее.

► **7. Анализ бань и традиций** многих народов даёт **3 основные технологии.**

♦ **РусБаня** – пар по традиции от калёных камней и чугуна **400-600°С** – это пожароопасно, разрушительно, низкий КПД, т.к. в дымтрубе **600-700°**. С разрушенных камней и чугуна грязный пар. Здесь даны рекомендации, как уменьшить риски при выборе традиционного конструктива РусБани (печи, микроклимат, вентиляция, эргономика и т.д). Обязательно надо устанавливать щиток или на дымтрубу навешивать бак с водой.

♦ **Хаммам** – пар от кипящей в котле воды – 100°С, прогрев тела на нагретом камне - 40°С.

♦ **Япон.Баня** – нагрев тела в воде, на камне и в опилках (всё ок. 40°С) без пара и накала,

▼ **!!! Видно, что в Япон.Бане T° минимум, конструктив без термонагрузки и выполнено правило Суворова. А в РусБане максимальны T° в дымтрубе накал-каменки и риск пожара!!!**

♦ **Опыт врача Залманова А.С.** В течение 60 лет он применял горячие ванны (Япон.Баня) со скипидаром в различных лечебницах с большим эффектом оздоровления.

► **8. Физиология нагретого человека.** Уточнены теории: ♦ТР, ♦работы почек и ♦потения. В холод, да, есть ♦ТР - мы бессознательно дрожим и производим доп. тепло. Но в жару нет ТР! См. п.9 в табл.1 и подробнее в пособии.

► **9. Проблемы и особенности разных бань.**

Табл.2

Физио.	Техно.	Эко.		РусБаня	Хаммам	Японская
1. Нагрев тела внутри на 1-2°С				Да 😊		
2. Голова греется сильнее, чем ноги.		☹️	физио	Вопреки правилу Суворова ☹️		Нет 😊
3. Вдох неполноценный, т.к. мало O₂						
4. В дымтрубе 600-700°С!!! ☹️ риск пожара, низкий КПД.						
5. Накал-каменка: термонагрузка, разрушение конструктива печи, камней и чугуна!!! ☹️				ТРАДИЦИЯ!	😊	Нет и не надо! 😊
6. Пар – используется, и может уходить через вентиляцию и щели.						
7. Традиция и Культ пара и веника.						
8. Экология: 1= минимум; 2...3=средняя; 4=высокая, 5=высшая.				1, 2, 3	3, 4, 5 😊	5 😊
9. Пар и вдох грязные в бане по-чёрному и с печью по-серому.						

► ТГП уменьшает вариабельность сердца т.е. действует на НС (высок индекс стресса), нагрев расширяет сосуды => снижение АД, увелич. эластичности сосудов => снижение "возраста" сосудов (приборы АнгиоСкан и тонометр).

► Н2 увеличивает вариабельность сердца, т.е. действует на НС - снижен индекс стресса => похоже на аритмию => снижение АД, изменяется тип пульсовой волны: у молодых С=>А и В, у пожилых А=> В и С.

► При совместном использовании ТГП и Н2 можно получить головокружение при физнагрузках (от слишком низкого АД).

Н2 – это вдох и/или питьё Н2 воды =>ОВП < 0 - Окислит.-Восстановит. Потенциал.

Производители, бизнес, надзор и др. структуры не заинтересованы в снижении пожароопасности РусБани, т.к. выгоднее строить новые РусБани, когда прежняя стогорит.

Похожие тенденции – выпуск недолговечной продукции - и в др. отраслях: одежда, автомобили и т.д. Это накладно и бывает опасно для пользователей (в т.ч. и РусБань). Надо бы помнить о статье "Оставление в опасности" УК РФ Статья 125.

И делать бани "По Уму", а не "По Традиции", т.е. более долговечные и безопасные.

Более, чем 20 лет автор проводит тесты бань и здоровья нагретого человека. Основные результаты представлены на www.GORNILO.ru. Для более широкого информирования об особенностях различных бань, опасности технологии РусБани, полезности ТГП надо опубликовать материалы в бумажном виде и распространять среди сторонников ЗОЖ, и тех, кто пока в НОЖ. Традиционная накал-каменка для получения пара в РусБане – это нерациональное пожароопасное технич. устройство с низким КПД.