



ISBN 978-5-17-041731-5



9 785170 417315

УДК 615.89  
ВБК 53.59  
С60

Серия «Здоровье и жизнь»  
Серийное оформление: Д-А. Райкин  
Дизайн обложки\* А.Ю. Котова

**Соловьева, В.А.**

С60 Лечение скипидарными ваннами/ Вера Соловьева. - М: АСТ; СПб: Астрель-СПб; Владимир ВКТ, 2009. - 60, [3] с. - (Здоровье и жизнь).

ISBX 978-5-17-041731-5 (ООО «Издательство АСТ») ISBN 978-5-9725-0798-6 (ООО «Астрель-СПб») ISBN 978-5-226-00525-1 (ВКТ)

Лечение скипидаром — это один из методов капилляроте-рапии.

В книге рассказывается о белом, желтом и смешанном растворах скипидара.

Даны подробные схемы приема лечебных скипидарных ванн.

Лечебные ванны применяют при гипертонии, стенокардии, артрите, нарушениях обмена веществ, для повышения иммунитета. Скипидар обезболивает, расширяет сосуды, улучшает кровообращение во всех системах и органах человека.

В книге приведено множество рецептов и способы их применения. Даны сведения о показаниях и противопоказаниях скипидарных ванн.

В книге рассказывается об уникальных ваннах Залманова мротии стресса.

УЖ 615.89 БЕК 53.59

**Подписано и печать 03,04.08 Формат  
84x108'/»!**

Уел ш-м л, 3.36 ДОО Т1фи9К IS ОНО ПКЭ ЗпКМ М  
895п

**биороссийский классифишер продукции (Ж 005-93. том  
2, 953001 научная и прожждственная литература**

Санитарно-эпидемиологическое заключение .V  
77.99.60 953.Д.009937.09,08 от 15.09.2008 г

© В. А. Соловьева, 2007  
© ООО «Астрель-СПб?-, 2007

## К читателю

Данная книга посвящена целебным свойствам скипидара, способного избавить человека от многих заболеваний: гипертонии, стенокардии, полиартрита, последствий кровоизлияний, нарушений водно-солевого обмена и многих других, если использовать данный препарат грамотно, по всем правилам, с учетом показаний и противопоказаний.

Для удобства читателей данная книга разделена на две части: «Объяснение» и «Применение». В первой — объясняется природа целебных свойств скипидара, причины воздействия на организм, дан химический состав, приведены примеры из практики исцеления с помощью скипидара и других препаратов, получаемых из сосны. В этой же части книги дана информация о системе доктора Залманова, где скипидар играет важную роль.

Во второй части подробно описаны способы получения в домашних условиях желтого скипидарного раствора и белой скипидарной эмульсии, общие принципы, этапы приема и схемы проведения специальных скипидарных ванн при различных заболеваниях.

## Часть I

### ОБЪЯСНЕНИЕ

#### *Кто открыл ванны «скипидар»*

**Врач** лечит —  
природа исцеляет.

*Гиппократ*

Лечение ваннами «скипидар» по Залманову вошло в «оздоровительную моду», если так можно сказать в данном случае, последние 5—7 лет. Хотя... «Все новое — это хорошо забытое старое»,— гласит народная мудрость. Да, действительно, уникальные возможности скипидара позволяют избавиться от ревматизма, отложения солей, гипертонической болезни, диабета, последствий инфаркта миокарда, еще более десятка заболеваний и, более того, позволяет омолаживать пожилых людей — все это было известно и даже практиковалось немногим менее века тому назад доктором Александром Соломоновичем Залмановым.

Желтый и белый скипидар, или другое название — белая скипидарная эмульсия и желтый скипидарный раствор,— занимают особое место в целостной системе оздоровления по Залманову. Сегодня скипидар свободно можно приобре-

сти в аптеке или самостоятельно изготовить в домашних условиях (о рецепте далее будет сказано подробно).

Заслуга доктора Залманова в том, что он обратил свое внимание не на лечение болезни, а на причину ее появления и поставил во главу угла здоровье капилляров. Сегодня ученые признали, что каждый капилляр — это микросердце, чутко реагирующее на все изменения в организме.

В своем методе Залманов соединил европейский опыт применения гипертермических ванн, которыми успешно лечились некоторые инфекционные заболевания, с исконно российским (примочки и компрессы из скипидара). Это и дало поразительный эффект излечения. В основе работ доктора Залманова лежит идея поддержки и стимуляции естественных защитных механизмов организма человека через глубинное влияние на обменные процессы посредством интенсивного воздействия на капилляры скипидарными, в том числе желтыми, ваннами.

Никогда нельзя забывать, что нервные центры — высший совет биологического управления — должны быть снабжены через капилляры кровью хорошего состава, достаточным количеством кислорода и полностью освобождены от вредных продуктов обмена веществ.

В качестве универсального медицинского средства Залманов разработал методику скипидарных ванн. В 1933 г. он стал создавать свою гуморальную терапию. Большинство заболеваний, ранее считавшихся неизлечимыми, стали поддаваться данному лечению. Метод был назван ка-пилляротерапией.

Многосторонняя деятельность Залманова носила публичный и во многом социальный харак-

тер. Он надеялся с помощью капилляротерапии вернуть здоровье и работоспособность миллионам пациентов, продлить трудоспособный возраст пожилых людей, улучшить качество их жизни.

В основе учения Залманова лежит удивительное свойство человеческого организма — способность к ауторегуляции (естественному самоизлечению), заложенному в нем умению сопротивляться вредоносным воздействиям без какой-либо посторонней помощи.

Огромное преимущество скипидарных ванн состоит в том, что они воздействуют на капиллярную сеть в целом. Они усиливают деятельность всех капилляров и тем самым увеличивают жизненный потенциал каждой функциональной единицы организма — клетки. Скипидарные ванны Залманова являются физиологическим методом лечения, поскольку они не нарушают физиологические функции человеческого организма, действуя в одном направлении с механизмом его целительных сил. Ванны со скипидарными смесями не расстраивают баланс химических веществ в организме, его обмен веществ. Они не вызывают никаких патологических изменений и нарушений. И в этом их коренное отличие от лекарственного лечения, от химиотерапии, которая вызывает массу патологических изменений в организме человека, вредно влияет на его физиологические функции и обмен веществ в клетках и межклеточных жидкостях.

## ЧТО ТАКОЕ СКИПИДАР

Скипидар — это подарок человеку матушки-Природы. Скипидар представляет собой летучую

часть смолы хвойных деревьев — сосны, ели, кедра, лиственницы; по химическому составу он является смесью терпеновых углеводов. Получают скипидар перегонкой живицы с водяным паром, а также из древесины путем сухой перегонки или извлечения растворителями. Живица не просто так получила свое название, ведь действительно она обладает целебной живой силой. Живица — это смолистое вещество, которое выделяется из стволов (при их порезах или из трещин) и застывает на поверхности деревьев, предохраняя от проникновения в древесину жуков короедов, плесени и т. д. Живица содержит около 18% скипидара, 75% канифоли и 6% воды.

## *Целебная сила живицы*

Еще в XIX веке великий русский хирург Н. И. Пирогов отмечал благотворное воздействие скипидара и непосредственно живицы на длительно незаживающие раны. До сих пор в некоторых регионах России живицу хвойных деревьев используют как народное средство для лечения ожогов, трофических язв, ран, маститов и других заболеваний.

Кто хоть раз в жизни столкнулся в таком неприятным кожным заболеванием, как нейродермит, знает, что его лечение — дело хлопотное и долгое, оно требует терпения и самого больного, и его близких.

Да, именно терпение, убеждена Валентина Смердева (Пермская обл., г. Оса), стало главным лекарем в борьбе с нейродермитом, которым ее младшая дочь заболела еще в детском садике. От изматывающего зуда ребенок не мог спать, и ма-

ма с дочкой, обнявшись, вместе плакали по ночам. Но как-то раз Валентина сказала себе: хватит! И принялась изучать справочники по народной медицине. Нашла рецепт мази, приготовила, начала смазывать пораженные участки. Повязки меняла утром и вечером, иногда сутками не отходила от дочери,— и через полгода от болезни не осталось и следа.

Для приготовления мази необходимо 500 г зверобойного масла, 100 г измельченных березовых почек, 250 г несоленого сливочного масла, 100 г порошка из сосновой живицы, 50 г порошка из сухой травы чистотела, 100 г пчелиного воска, 30 г истолченного мела и 50 г порошка из сухих листьев березы. В эмалированную кастрюлю надо положить сливочное масло, пчелиный воск и при непрерывном помешивании довести до кипения. Затем добавить живицу и кипятить на слабом огне 10 минут, перемешивая деревянной палочкой. Высыпать порошки чистотела и листьев березы, прокипятить еще 5 минут, влить зверобойное масло, все хорошенько вновь размешать и добавить мел. Томить в духовке 2,5 часа, не забывая периодически помешивать. Затем положить березовые почки, поставить на слабый огонь и держать 30 минут. Потом снять и охлаждать 6 часов. После чего снова довести смесь до кипения, в горячем виде процедить через несколько слоев марли, разлить в баночки, хорошо закупорив. Хранить в темном прохладном месте. Мазь прекрасно размягчает кожу, обладает противовоспалительным действием и снимает кожный зуд. Чистые тряпочки надо покрывать тонким слоем мази и прикладывать к больному месту.

Внимательный читатель заметил, что в состав мази также входит живица. Известная петер-

бургская целительница Н. А. Розманова рассказывала, как в послевоенное время, находясь в детском доме под Ленинградом, они, маленькие дети, жевали молодые побеги елочек, и это спасло их от цинги и сохранило зубы. С ней полностью согласна Смирнова М. А. из г. Кирова. Вот ее рассказ:

«В детстве мы — дети войны — постоянно искали, что бы поесть, попить, пожевать. Ели заячью капусту, земляные орехи, дикий лук, пили березовый сок; жевали смолу с елки. Но особенно нравилось ходить за соком сосны, который содержится в камбии — слое между корой и стволом. Снимали кору, затем камбий, он был сочный, вкусный. Может, благодаря этому мои зубы долго оставались крепкими и здоровыми.

Смолу с елки мы применяли от всяких гнойных кожных заболеваний: панариций, фурункулов, других ран.

Смола хорошо очищает от гноя и дает быстрое заживление. Для употребления надо взять кусок смолы и длительно разминать тремя пальцами, поплеывая на нее и доводя до очень мягкой консистенции. Затем надо быстро сделать лепешку и положить на больное место, забинтовав на 2—3 дня. Можно повторять процедуру несколько раз. Раны очищаются и быстро заживают».

Смола любого хвойного дерева может вылечить разные заболевания горла вплоть до ангины. Поэтому, гуляя в лесу, соберите кусочки смолы с сосны или ели в полиэтиленовый мешочек и держите дома в аптечке. При первых признаках простуды возьмите кусочек и как карамельку сосите в течение 10—15 минут несколько раз в день. Слюну, образующуюся при сосании, следует проглатывать.

В настоящее время широкое применение в медицине находят **сосновые почки**. Нередко их включают в состав мочегонных сборов. Приготовленный из них отвар рекомендуется как отхаркивающее и дезинфицирующее средство при воспалительных процессах верхних дыхательных путей, назначается для ингаляций, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Для получения отвара надо 2 чайные ложки сухих почек залить стаканом воды, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Кроме того, отвар сосновых почек применяют для полоскания как ранозаживляющее, стимулирующее регенерацию тканей средство при пародонтозе, кровоточивости десен, воспалении слизистой оболочки полости рта. Для этого 3 столовые ложки сухих почек залить стаканом воды, кипятить 15 минут, процедить, применять наружно.

В народной медицине отвар почек используют при рахите, ревматизме, водянке, мочекаменной болезни, заболеваниях кожи, связанных с нарушением обмена веществ, а также как желчегонное и регулирующее менструации средство.

Горячее молоко с пылью сосны (1 чайная ложка на стакан) пьют 1 раз в день при гипертонии, ревматизме и как общеукрепляющее.

Кроме того, пыльцу настаивают на спирту или заваривают в кипятке (можно в горячем молоке) и, добавив мед и масло, применяют при заболеваниях легких.

В терапии легочных заболеваний используется и живица (свежевытекающая смола): ее заливают водой и выдерживают на солнце 9 дней.

**Молодые (красные) шишки** настаивают на водке и пьют при болях в сердце, зеленые шишки,

появляющиеся на первом году жизни сосны, применяют как кровоостанавливающее средство.

**Хвою** используют для ванн; из живицы, сваренной вместе со свиным жиром и сахаром, готовят мазь для заживления ран.

Внимание! Препараты сосны противопоказаны при гепатите, гломерулонефрите и беременности.

### *Свойства скипидара*

Сегодня ученые до мельчайших подробностей изучили свойства этого вещества. Скипидар — горючая бесцветная или желтоватая жидкость со своеобразным запахом, которая на воздухе окисляется и густеет. Основная часть скипидара кипит в пределах 150—180° С, хорошо растворяется в эфире, бензине, уксусной кислоте.

Необходимо отметить, что помимо медицины скипидар широко применяется в лакокрасочной, текстильной, парфюмерной промышленности в качестве растворителя лаков, красок, жиров.

Живичный скипидар иногда называют терпентинным маслом, в состав его входит летучее вещество терпен. Главной активной частью скипидара является L-пинен, наиболее важный среди терпенов — составляющих эфирных масел растений. Именно они обуславливают аромат цветов, смолистый запах хвойных деревьев и т. д. Эти вещества имеют повышенную способность к реакциям присоединения, окисления, полимеризации. Считается, что терпены образуются в растениях за счет углеводов и белков. Среди про-

изводных терпенов большое практическое значение имеют специальные соединения, которые придают тонкий аромат розе, ландышу, лимону.

Кстати, к многочисленным кислородным соединениям терпенов относится ментол. Так что скипидар и ментол — родственники. Поэтому неспроста они оба применяются при заболеваниях дыхательной системы. Из скипидара производят отхаркивающий лечебный препарат терпингидрат, который представляет собой бесцветные прозрачные кристаллы (или белый кристаллический порошок) без запаха, слабогорького вкуса, малорастворимые в воде.

В медицинской практике живичный скипидар применяют наружно (втирания), в виде инъекций, а в отдельных случаях — внутрь.

Примером наружного применения может служить следующий рецепт. При простуде или бронхите грудь полезно на ночь растирать смесью подогретого касторового масла (2 столовые ложки) и скипидара (1 столовая ложка). При сильной простуде растирания стоит делать и днем, затем хорошо укутаться и лежать.

В основном применяют скипидар очищенный — масло терпентинное очищенное. Он оказывает местное раздражающее, отвлекающее (обезболивающее) и антисептическое действие. Отвлекающее действие связано со способностью скипидара (так же как и других эфирных масел) проникать через эпидермис кожи и вызывать в организме рефлекторные изменения в результате раздражения рецепторов. Определенную роль в этом процессе играет также освобождение из кожи биологически активных веществ, в частности гистамина. Назначают масло

терпентинное наружно в мазях и линиментах для растираний при невралгиях, миозитах, люмбаишиалгии, ревматизме, иногда применяют внутрь в виде ингаляций при затяжных бронхитах.

Внимание! Прием масла терпентинного очищенного противопоказано при поражениях печени и почек.

Живичный скипидар в небольших дозах не представляет никакой опасности для здоровья, но при приеме внутрь необходимо все же строго соблюдать дозировку, так как в больших дозах препараты на основе живичного скипидара могут вызвать отравления.

Внимание! Токсические свойства связаны с Наркотическим действием на центральную нервную систему и местным прижигающим действием. Смертельная доза — 100 мл.

Симптомами отравления являются резкие боли по ходу пищевода и в животе, рвота с примесью крови, жидкий стул, частые позывы на мочеиспускание, сильная слабость, головокружение. При тяжелых отравлениях — психомоторное возбуждение, бред, дезориентация, судороги, потеря сознания. В глубокой коме возможны нарушения дыхания по типу механической асфиксии. Осложнения: бронхопневмония, острый нефрит. Возможно развитие острой почечной недостаточности.

Первая помощь заключается в промывании желудка, в даче солевого слабительного (не касторового масла). Обильное питье, слизистые отвары. Внутрь необходимо принять активированный уголь, кусочки льда. Вызвать «скорую помощь».

В связи с вышеизложенным всегда надо помнить: во всем необходима мера, злоупотребление опасно.

## ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ А. С. ЗАЛМАНОВА

### *Защитные силы организма*

Не будет преувеличением сказать, что в настоящее время все внимание врачей и пациентов, и даже населения в целом, обращено на болезни, но, парадоксальным образом, не на то, что им предшествует. А между тем еще А. С. Залманов первым среди клиницистов специально занимался проблемой «третьего» состояния: между здоровьем и болезнью. Переход от здоровья к болезни он прежде всего рассматривал как усталость. Речь идет о переутомлении — снижении функциональной способности, вызванном чрезмерными нагрузками и сопровождаемом характерным ощущением недомогания.

С точки зрения физиологии усталость — это одна из степеней адаптации организма, а всего их 4, и все они отражают разные степени перехода от здоровья к болезни. Удовлетворительная адаптация свидетельствует о здоровье, но вот переход к болезни характеризуется напряжением механизмов адаптации и далее — неудовлетворительной адаптацией, но срыв ее — это уже болезнь. И весьма вальна мысль А. Залманова о том, что усталость может быть уменьшена тренировкой, делающей организм более устойчивым, естественно, когда она ведется в отношении тех

факторов, которые вызывают напряжение механизмов адаптации.

Практически смысл тренировки физиологических систем организма вытекает из самого существа взглядов А. Залманова на лечение болезней, на которых следует кратко остановиться, прежде чем перейти к советам и рекомендациям.

Здесь надо отметить некоторые положения, которые полностью совпадают с современным подходом к лечению больных с хроническими заболеваниями. Прежде всего лечение должно быть направлено не на болезнь вообще, а на больного, на физиологическую недостаточность в организме.

Вот некоторые принципы рациональной терапии, изложенные А. Залмановым.

Нет локальных болезней, в организме человека все связано.

Клиника не может существовать без физиологии, т. е. не учитывать роли капилляров, диафрагмы, внутриклеточных и внеклеточных жидкостей, скрытой почечной недостаточности, функции кожи и т. д.

Следует обращать особое внимание на всемерную поддержку и стимуляцию защитных ресурсов организма.

Как же можно стимулировать свой организм? Только методами капилляротерапии! Как пишет А. Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма» (впервые опубликованной во Франции в 1958 г., а у нас в стране, на русском языке, в 1963 г.), это способ глубинного воздействия на капилляры — на обменные процессы, происходящие на уровне этой части сосудистого русла. Предлагая различного рода



бальнеологические процедуры, он отнюдь не забывает и не игнорирует иные способы воздействия. Но для широкой публики имя Залманова связано с так называемыми скипидарными (гипертермическими) ваннами.

Что же, по существу, представляют собой предлагаемые А. Залмановым терапевтические процедуры? Знакомство с ними убеждает, что это, конечно, один из видов неспецифической терапии, возможно, один из лучших, подобранный на основе богатого практического опыта.

### *Почему мы бодем?*

Бесспорно, что общее состояние больного играет более важную роль в развитии болезни, чем, например, микробы. Теперь известно, что большинство нынешних хронических заболеваний имеют «общую платформу» — нарушение механизмов защиты и иммунологического надзора.

«Для организма уравновешенного, который хорошо дышит, хорошо орошается кровью, для организма, имеющего нормальное выделение — систему хорошо устроенных сточных труб, вторжение ядовитых птомаинов не представляет никакой опасности. Такой организм находится в состоянии десенсибилизации, полного обезвреживания», — пишет А. Залманов. Птомаины он рассматривает как «токсины усталости». Он подчеркивает, что речь идет о потере иммунитета.

В свете представлений об иммунитете он отмечает, что без «агрессивных зародышей бди\*-тельность организма может быть усыплена» и,

следовательно, организм постоянно должен обладать определенной степенью реактивности (что называется, быть начеку).

Подходя к лечению заболеваний, Залманов утверждает о «мудрости» организма, выражающейся в ауторегуляции физиологических процессов. Следовательно, может стоять вопрос о естественном излечении! Терапия забыла о важной роли аутофармакологии организма. Кстати, в настоящее время ей уделяют значительное внимание психотерапевты. Залманов утверждает, что его терапия основана на физиологической гидротерапии, режиме детоксикации и уважении к ауторегуляции.

Может быть, именно в этой триаде скрывается средство продления здоровой и активной жизни человека?

### *Молодость до 90 лет*

А. Залманов ставит такую задачу и считает, что это вполне реально. По его мнению, с физиологических позиций старость означает возрастающую утомляемость. Он ставит вопрос следующим образом: можно ли воздействовать на клеточное одряхление, можно ли его остановить, можно ли добиться клеточного омоложения?

Придавая огромную роль в предупреждении одряхления клеток выделительных органов (почек, колеи, кишечника), основное внимание он уделяет капиллярному орошению в организме. Однако наряду с клеточным старением существует старение и гуморальное (гумор — жидкость, циркулирующая в организме), вызванное почеч-

ной недостаточностью, в результате чего идет накопление отбросов обмена веществ по внеклеточным жидкостям, лимфе и плазме крови.

Чтобы устранить это гуморальное старение, нужно освободить внеклеточные жидкости от излишества таких метаболитов. Это очищение, по мнению А. С. Залманова, может быть осуществлено определенным пищевым режимом (вегетарианская диета, посты, голодание), клизмами из соды и маленькими дозами мочегонных.

Старость может быть определена как высыхание организма вследствие постепенного закрытия капилляров, появления высохших клеточных островков и замедления жизненных процессов. Огромное преимущество скипидарных ванн заключается в их воздействии на капиллярную сеть в целом: в усилении ее деятельности и, следовательно, в увеличении жизненного потенциала каждой клетки. И достигается это физиологическим лечением, а не лекарствами.

Уже этих указаний достаточно для понимания второго поля влияния этих ванн, а именно — воздействия на основную функцию тканей. Особенно важно отметить, что ванны дают хорошие результаты при лечении тех болезней, которые не поддаются современной лекарственной терапии или в лечении которых она добивается только временного и обманчивого эффекта. Эти заболевания следующие:

общие или местные артерииты, стенокардия и артерииты нижних конечностей;

ишиасы, невриты и полиневриты;

деформирующие артрозы и ревматизм;

последствия полиомиелита и одностороннего паралича, болезнь Бехтерева, последствия инфаркта миокарда;

повышенное артериальное давление;  
 последствия различных травм (несчастные случаи, последствия военных ранений);  
 послеоперационные рубцы и спайки.

Скипидарные ванны, шаг за шагом открывая закрытые капилляры, восстанавливают снабжение кровью иссушенных островков в тканях, обеспечивают приток кислорода и дренаж для удаления метаболитов — и жизнь тканей и клеток восстанавливается.

Всякая хроническая болезнь — это преждевременное старение. Всякое настоящее излечение в гармонии с природой сопровождается омоложением. Следовательно, мы могли бы умирать в 100 лет, точнее — спокойно, безболезненно уходить в мир иной, оставаясь сравнительно молодыми и деятельными.

### *Целостность системы*

Поочередно изучая капилляротропное действие коротких волн, ультрафиолетовых и инфракрасных лучей, гальванического тока, дарсонвализации, почти всю физиотерапевтическую шкалу электрических аппаратов, Залманов выяснил, что применение электричества производит действие строго местное, ограниченное, чисто физическое, в то время как тепло разработанных им ванн оказывает физико-химическое и физиологическое воздействие с большим диапазоном,

Регулируя температуру воды, меняя концентрацию растворяемых в лечебных ваннах веществ, создаются возможности приспособить бальнеотерапевтические процедуры к лечению конкретной болезни и к каждому больному.

❦\*

Нельзя сказать, что в методе уделяется внимание только капилляротерапии. К лечению больных Залманов подходит комплексно, системно, уделяя внимание питанию, дыханию и другим аспектам здоровья. В связи с этим будет рассмотрена роль диафрагмы, которой он уделяет много внимания.

«Диафрагма — это хорошая мельница, работающая на благо питания организма. Теперь подумайте о работе, выполняемой этой мышцей, самой мощной в нашем теле, и о внушительной площади, которая опускается как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, оживляя все портальное и брюшное кровообращение». Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, пишет он далее, диафрагма опорожняет его венозную сеть и проталкивает кровь вперед к грудной клетке. Это «второе венозное сердце».

Залманов рекомендует при нарушении функции диафрагмы то, что он называет освобождением заблокированной диафрагмы, т. е. методы увеличения амплитуды движений диафрагмы. Вот каковы эти рекомендации для деблокирования диафрагмы:

уменьшение объема печени и селезенки (для этого следует принять один раз в три дня, за полчаса до второго завтрака, чайную ложку сульфата натрия — 4 г глауберовой соли в стакане воды) — и уменьшение объема печени автоматически повлечет за собой уменьшение объема селезенки;

систематически применять теплую грелку на область печени в течение 45 минут — до трех раз в день. Это приводит к активации кровообращения в печени и селезенке, чем достигается увеличение объема циркулирующей крови.

После 2—4 недель диафрагма начинает деблокироваться, ее движения становятся более полными, более сильными. Залманов утверждает, что если человек хочет жить дольше и хворать меньше, он должен прогревать свою печень. К этому можно добавить, что почти у всех полных людей диафрагма заблокирована, и в этом случае, есть лишь один способ ее деблокировать — похудеть. Правильно сказано: похудеть — это помолодеть!

### *Кровь и капилляры*

Клетка — функциональная единица организма — должна для обеспечения своего собственного существования дышать, питаться, избавляться от отходов. Эта тройная роль выполняется кровью, которая через капиллярную сеть связана с каждой клеткой организма. Значение системы кровеносных капилляров огромно. Стоит только какому-нибудь органу недостаточно снабжаться кровью или вовсе лишиться крови (замедление тока крови или застой), его деятельность против инфекции резко ослабнет. В борьбе с инфекцией капилляры являются главным защитником (окисление, фагоцитоз, удаление токсинов).

Александр Соломонович Залманов еще в начале прошлого века говорил: «Если вы увеличите объем дыхания, приток кислорода к мозгу, приток кислорода ко всем органам, если вы раскроете просветы десяткам тысяч закрытых капилляров режимом (а не лекарствами, иглоукалыванием, гипнозом, облучением, хирургией), то вы не встретите ни одного заболевания, которое не будет устранено вашим лечением»

В основе метода — улучшение микроциркуляции крови с помощью скипидарных ванн. Этот метод доктор Залманов назвал капилляротерапией, так как первопричиной любой болезни, в том числе и снижение иммунитета (причина СПИДа), являются патологические изменения капилляров. Путь к избавлению от многих заболеваний лежит через восстановление нормального кровообращения в организме.

Основной функцией крови является доставка в органы и ткани необходимых веществ, начиная от питания и заканчивая газами, и транспортировка из них всевозможных соединений в другие органы. Как и в любой жидкости, в крови эти вещества могут находиться в растворенном виде, и тогда они доступны для усвоения, или в нерастворимом (в виде осадка).

Существует ряд заболеваний крови: малокровие (или анемия), нарушения свертываемости крови (кровоточивость, повышения свертываемости крови), синдромы иммунодефицита и др. При этом очень важную роль играет поступление в организм необходимого количества витаминов, особенно витамина С.

Витамин С при достаточной обеспеченности им организма препятствует быстрому развитию атеросклероза, усиливая биохимические превращения холестерина. Столь же заметно влияет витамин С на процессы заживления тканей организма, поврежденных в результате травм или болезней. При его дефиците замедляется рубцевание послеоперационных ран и сращение костей, оказываются малоэффективными все виды противовоспалительного лечения. Витамин С необходим также для укрепления зубов и десен.

Даже при нормальном состоянии здоровья у разных людей в различные дни содержание витамина С значительно варьируется. Присутствие бактерий в организме, инфекционные заболевания, воспалительные, опухолевые и многие другие процессы снижают количество витамина С; около 25 мг теряется при выкуривании одной сигареты. Чем больше человек потребляет белков, тем больше ему требуется аскорбиновой кислоты. Следует учитывать, что организм не накапливает витамин С, поэтому надо принимать его регулярно. Но тем не менее не следует допускать передозировки витамина. Хотя аскорбиновая кислота нетоксична и ее избыток выводится из организма, все же потребление ее в слишком больших количествах может вызвать аллергическую реакцию.

Очень важное звено, обеспечивающее циркуляцию крови по всему организму, — это кровеносные сосуды: вены, артерии и капилляры. Объем крови, находящейся в артериях, не превышает 10% всего ее объема, в венах — примерно столько же. Остальные 80% крови находятся в артериолах, венулах и капиллярах.

Чтобы необходимую для жизнедеятельности организма кровь доставить в капилляры, природа создала систему кровообращения и механизмы нервной и эндокринной регуляции. Ткани организма сразу отмирают, если в капиллярах прекращается циркуляция крови.

Велика роль состояния капилляров в предупреждении процесса старения. В его основе, по теории доктора Залманова, лежит явление «высыхания» организма из-за постепенного закрытия капилляров, появления атрофированных клеточных островков и замедления жизненных

процессов. В возрасте 40—45 лет всегда происходит уменьшение числа открытых капилляров, что установлено с помощью капилляроскопии. И в результате обезвоженности тканей и органов человек получает целый набор болезней: гипертоническую, атеросклероз, стенокардию, многочисленные заболевания суставов и многие другие.

Проявлением плохой циркуляции крови в капиллярах являются и так называемые нейровегетативные симптомы: онемение и ощущение холода в конечностях, потение конечностей, атрофия мягких тканей, кожные высыпания, бледность кожных покровов. Варикозное расширение вен нижних конечностей, или варикозная болезнь, нередко также начинаются в капиллярах.

### СКИПИДАРНАЯ КАПИЛЛЯРОТЕРАПИЯ

Организм человека не всемогущ, он сам не может исправить чрезмерные для него нарушения баланса веществ организма, и помочь ему в этом способна капилляротерапия, которая включает в себя различные виды тепловодолечения, в том числе скипидарные ванны, разработанные доктором Залмановым. Скипидарные и гипертермические ванны своим теплом оказывают физико-химическое и физиологическое влияние большого диапазона. Их можно приспособить для лечения многих болезней методом изменения концентрации растворяемых в лечебных ваннах веществ и регуляции температуры воды.

Капилляротерапия представляет собой совокупность всех естественных методов лечения, в

основе которых лежит воздействие на капилляры. Ни один физиологический процесс в организме не происходит без их активного участия. Как отмечалось, болезненно измененные капилляры - первопричина любой болезни. И путь к успешному лечению каждой болезни лежит через них, точнее сказать, через их восстановление, ведущее к восстановлению нормального кровообращения во всем организме. Образно говоря, маленькие капилляры — это большой ключ к любой болезни.

Скипидарные ванны представляют собой безвредное средство борьбы со старением, так же как с болезнью. Скипидарные ванны можно применять круглый год. Концентрацию активных веществ можно изменять, постепенно увеличивая. Это подлинная гимнастика для капилляров и перевоспитание органов кровообращения.

В дальнейшем будут рассмотрены два вида жидкости: белая скипидарная эмульсия и желтый скипидарный раствор со специальной дозировкой. Для эмульсии имеется 18 градаций, для дозировки раствора — 10 градаций. Кроме того, можно применять смешанные ванны из комбинации эмульсии и раствора. Для смешанных ванн имеется 12 градаций, следовательно, всего 40 градаций. Концентрация для эмульсии начинается с 20 мл, разведенной в 170—200 л воды (в ванне), и достигает 100 -120 мл. Белая эмульсия и желтый раствор имеют свои показатели. Первая осуществляет гимнастику капилляров, стимулирует кожные капилляры, и повышает артериальное давление,

Вторая, усиливая внутреннее сгорание и расширяя капилляры, помогает растворению отложений в полостях, тканях, в стенках сосудов, а

хрусталике глаза (катаракта). Эта ванна понижает артериальное давление крови. И та и другая в высшей степени обладают обезболивающим действием. Желтый раствор высвобождает сжатые метаболитами нейроны и создает благоприятные условия для оживления последних. При хронических миелопатиях с атрофией мышц (например, некоторые виды спинной сухотки) и повышением артериального давления нужно начинать с серии желтых ванн, конечно, при диете, бедной солью и белками; когда максимальное давление дойдет до 160 мм рт. ст., к желтому раствору начинают прибавлять белую эмульсию (15—20—25—30 мл, вплоть до 60 мл, белой эмульсии к 60 мл желтого раствора). Смешанные ванны можно применять даже при максимальном артериальном давлении 180 мм рт. ст., включая через 2 смешанные ванны одну желтую по формуле, данной для гипертонии, о чем будет подробно рассказано в соответствующей главе.

В случае гипертонии почечной этиологии или гипертонической болезни, сопровождающейся выделением мочи с недостатком мочевины (ниже 10—12 г/л), мочевой кислоты (меньше 0,40 г/л), хлористого натрия (меньше 7 г/л), можно достичь очень хороших результатов, прописывая, во-первых, бессолевую и бедную белками диету и, во-вторых, принимая каждые 3 дня ванну с 60 мл желтого раствора при температуре воды в ванне 39—40° С, продолжительностью 15-16-17-18-20 мин.

При тромбозе височной артерии или центральной артерии сетчатой оболочки глаза надо применять желтые ванны с 60 мл при температуре воды 37—42° С продолжительностью 16—17 мин.

Механизм действия ванн всегда один и тот же: открытие закрытых капилляров, приток кислорода, глюкозы и других питательных веществ, улучшение венозного тока крови, удаление метаболитов, последовательное освобождение от вредных продуктов обмена веществ.

Лечебное действие:

а) рассасывание отложений, растворение осадков, гигантских молекул;

б) общее искусственное повышение температуры тела, а не местной, частичной, что наблюдается при воздействии ультрафиолетовых волн или диатермии;

в) потоотделение и выделение через кожу хлористого натрия и мочевины. После ванны не наблюдается учащенного дыхания и тахикардии.

«Желтый» и «Белый» скипидар обладают первостепенными анальгезирующими свойствами. При ишиасе обезболивание достигается после 14—18 ванн (у больных крепкого сложения можно применять ванны ежедневно). При шейно-плечевом неврите улучшение наступает после 24—30 ванн. При последствиях полиомиелита мускулатура укрепляется, способность ходить без ортопедических приспособлений восстанавливается через 15—18 месяцев. При последствиях травм (военных и различных несчастных случаев) анкилоз вылечивается в 3—4 месяца, функциональная недостаточность исчезает гораздо легче, чем у ревматиков, где болезнь развивается на протяжении 10—15—30 лет.

## Часть II

### ПРИМЕНЕНИЕ

#### *Проведение лечебных ванн со скипис аром*

Скипидарные белые и желтые ванны относятся к натуральным (естественным) методам лечения.

Действие ванн обусловлено свойствами вещества, которое входит в их состав. Это — живичный скипидар, получаемый из смолы хвойных пород деревьев. Это отличное натуральное бактерицидное средство не способно нанести вред организму при соблюдении всех предписаний при его использовании.

Залмановские ванны сжигают весь «мусор», загрязняющий больной организм, прочищают лимфатические и кровеносные капилляры и приводят в норму работу всех внутренних органов.

#### *Исходный материал*

Скипидарные ванны Залманова делятся на три типа: желтые, белые и смешанные. Такое раз-

деление связано с видом используемой скипидарной смеси. Для приготовления желтой ванны берут желтую скипидарную эмульсию, для белой ванны — белую скипидарную эмульсию, а для смешанной — обе в определенных пропорциях.

Для приготовления скипидарных эмульсий применяется только живичный скипидар. Нельзя брать для этой цели сульфатный скипидар, поскольку он обладает другими физико-химическими свойствами.

В аптеках продаются два готовых препарата для залмановских ванн.

*Скипидарная эмульсия «Желтая».* В ее состав входят живичный скипидар, касторовое масло, олеиновая кислота, едкий натр. Фасуется по 250 мл. Согласно инструкции используется при высоком артериальном давлении.

*Скипидарная эмульсия «Белая».* В ее состав входят живичный скипидар, детское мыло, салициловая кислота, камфорный спирт. Фасуется в полиэтиленовые бутылки по 250 мл. В основных рекомендациях отмечено, что эта Смесь используется при нормальном и низком артериальном давлении.

Поскольку готовые эмульсии не всегда имеются в продаже, то будет полезным подробно описать все этапы приготовления растворов в домашних условиях.

#### *Желтый раствор*

**Воздействие на организм.** Желтый раствор, т. е. слой из касторового масла, соды и олеина, покрывающий всю поверхность воды в ванне,

препятствует потере тепла. Тепло ускоряет сгорание болезнетворных веществ в крови, в лимфе, во внеклеточных жидкостях. Отложения в суставных плоскостях, в окружающих тканях, в эндоневрии начинают рассасываться. Капилляры сильно расширяются, а скипидарное масло стимулирует деятельность артериальных петель капилляров. Активизируется потоотделение и выделение через кожу хлористого натрия и мочевины. При этом учащения дыхания, пульса (тахикардии) не возникает.

**Приготовление желтого раствора.** В кастрюлю вместимостью 3 л залить 300 мл касторового масла и поставить ее в кипящую водяную баню. Перемешивать масло до тех пор, пока оно не превратится из вязкой в водянистую жидкость. Растворить 40 г NaOH (ГОСТ 4328-66) в 200 мл холодной воды. Полученный раствор влить в горячее касторовое масло и, помешивая, довести смесь до консистенции манной каши. Влить в эту «манку» 200 мл олеиновой кислоты и перемешивать до тех пор, пока она не станет прозрачной. Образовавшуюся смесь вылить в 3-литровую стеклянную бутылку с живичным скипидаром (ГОСТ 1571) и тщательно перемешать энергичным взбалтыванием. Скипидара в бутылки должно быть 750 мл, Полученный состав будет иметь вид желтоватой прозрачной жидкости со слабым запахом скипидара. Его нужно разлить в бутылки с притертыми пробками. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Скипидарные ванны с желтым раствором оказывают следующее воздействие: снижают систолическое давление крови, способствуют улучшению капиллярного кровообращения, расширению просветов капилляров, повышению

проницаемости эндотелия, рассасыванию гематом, рубцов и спаек, увеличивается выход из организма хлористого натрия и воды.

Показаниями для приема этих ванн являются гипертония, стенокардия, последствия кровоизлияний, полиартриты и артриты с повышенным артериальным давлением крови, нарушение водно-солевого обмена (отложения солей в суставах, пяточные «шпоры» и др.).

### *Белая эмульсия*

**Воздействие на организм.** Белая эмульсия, способствуя существенному раскрытию капилляров, умеренному подъему артериального давления, вызывает более глубокое дыхание, а следовательно, увеличение притока кислорода, замедление сгорания метаболитов по сравнению с желтым раствором, уменьшение ригидности мышц и связок. Рост числа сокращений (сistol) капилляров ощущается больным как вибрация или покалывание электрическим током, в основном — в конечностях. Белая эмульсия не препятствует выделению тепла организмом.

**Приготовление белой эмульсии.** В 3-литровую кастрюлю налить 550 мл воды и поставить ее на огонь, довести до кипения. Затем всыпать 30 г мелко нарезанного детского мыла и добавить 3 г салициловой кислоты. Энергично помешивая стеклянной палочкой, кипятить до полного растворения мыла, после чего кастрюлю снять с огня. Далее в 3-литровую бутылку с широким горлом влить 500 мл живичного скипидара (ГОСТ 15171) и содержимое кастрюли размешать, добавить 20 мл камфорного спирта. Снова



размешать, закрыть пробкой. Готовая эмульсия имеет вид простокваши и консистенцию куриного белка. Хранят ее при комнатной температуре до одного года. Перед употреблением обязательно взбалтывать.

Механизм действия белой эмульсии. Способствует раскрытию капилляров, ритмическому сокращению (гимнастика сосудов), замедляет сгорание метаболитов в связи с тем, что задержки тепла не происходит. Как и желтый раствор, способствует поступлению гистамина в кровь.

Скипидарные ванны с белой эмульсией оказывают следующее влияние: поднимают артериальное давление вследствие усиления пульсации капилляров; интенсифицируют периферическое кровообращение и улучшают трофику всех тканей; усиливают приток кислорода, уменьшают ригидность мышц и связок.

Итак, показаниями для скипидарных ванн с белой эмульсией являются гипотония, невриты и полиневриты, мышечные атрофии, облитерирующий эндартериит, вялые параличи, импотенция. Кроме того, ускоряется срастание переломов.

Обе жидкости — белая эмульсия и желтый раствор — обладают еще одним очень важным лечебным свойством. Они способствуют поступлению в ток крови аминокислот, особенно гистамина, задержанных в закрытых капиллярах. Гистамин (производное аминокислоты гистидина) оказывает обезболивающее, сосудорасширяющее действие и тем самым улучшает кровообращение. Белая эмульсия и желтый раствор — анальгезирующие вещества.

О противопоказаниях применения скипидарных ванн будет подробно рассказано в специальном разделе книги.

### *Смешанные ванны*

Смешанные ванны при различном сочетании двух жидкостей создают широкий диапазон возможностей приспособления их к состоянию того или иного больного. Пользуясь тем, что ванны с белой эмульсией повышают артериальное давление, а с желтым раствором значительно снижают его, можно комбинировать их соотношение, чтобы достичь наиболее благоприятного воздействия на организм.

Обладая широким спектром действия, смешанные ванны улучшают капиллярное кровообращение, нормализуют водно-солевой обмен, способствуют рассасыванию кровоизлияний, спаек и рубцов, мало изменяют артериальное давление крови. Эти ванны рекомендуется применять 2 раза в неделю больным с нормальным артериальным давлением по тем же показаниям, что белые и желтые ванны в отдельности.

### *Общие принципы проведения ванн*

Принимать ванны лучше всего перед ночным сном. Если процедура происходит днем, то после ванны больной должен лечь в постель не менее чем на 2 часа. Принимать пищу рекомендуется за 1,5 часа до ванны. Поскольку температурный режим имеет очень важное значение, бытовой термометр для воды (спиртовой) необходимо сверить с ртутным. До приема ванны нужно приготовить постель. Для этого следует накрыть простыню полиэтиленовой пленкой, на нее по-

ложить электрическую грелку, а поверх — махровое полотенце и 2 одеяла. За 30 минут до ванны надо принять 20—25 капель настойки валерианы и выпить 1 стакан горячего молока с чайной ложкой меда. Обязательно смазать вазелином анальное отверстие, половые органы, ссадины и царапины на теле, чтобы избежать ощущения жжения. После ванны, не обтираясь, надеть теплый (нагретый) халат, повязать голову теплым платком, снова выпить горячее молоко с медом, лечь в постель на махровое полотенце и накрыться двумя одеялами. Спустя 45 минут, слегка обтерев тело от пота, надеть сухое белье и отдыхать еще 1 час 15 минут.

Обычно делаются 2 ванны в неделю. Но в зависимости от состояния больного их можно принимать и через 1 день, и 1 раз в неделю. Так как повышение температуры ванны идет за счет добавления в нее горячей воды, то нужно предусмотреть для этого заранее дополнительный объем.

### *Последовательность приема скипидарной ванны*

Результаты лечения скипидарными ваннами зависят от точности соблюдения техники их применения.

В домашних условиях для этого необходимо иметь ванну, горячую и холодную воду, термометр для воды с 50-градусной шкалой, мензурку с делениями, тонометр для контроля артериального давления, часы, зеркало для контроля появления испарины на лице (если ванна принимается без помощника), а также лечебные смеси:

желтый скипидарный раствор и белую скипидарную эмульсию.

Необходим строгий индивидуальный подход в отношении выбора применяемого состава, температуры воды, продолжительности сеанса и других факторов. Важное значение нужно придавать самочувствию и состоянию здоровья.

Сеанс лечебной процедуры можно разделить на три этапа.

#### 1. Подготовка ванны

Поверхность ванны должна быть совершенно чистой, чтобы в лечебный водный раствор не попало никакой грязи с ее стенок. В ванну наливают водопроводную воду необходимой температуры до начального уровня. После полного погружения больного вода не должна доходить до предохранительного сливного отверстия на 7-10 см.

Перед использованием белую эмульсию скипидара необходимо хорошо взболтать, а желтый раствор не взбалтывают.

В стеклянной или пластмассовой емкости (не менее 0,5 л) надо разбавить горячей водой скипидарную смесь, отмерив мензуркой необходимое ее количество и хорошо размешав раствор. После этого его выливают в ванну и опять хорошо размешивают. Это важно, так как иначе при использовании белой скипидарной эмульсии можно получить ожоги чувствительных участков кожи.

#### 2. Прием скипидарной ванны

Внимание! За 30 минут до начала ванны принять 20—25 капель настойки валерианы.

Верхнюю часть тела в воду лучше не погружать, вода должна доходить только до сосков. Для контроля температуры водный термометр должен находиться в ванне все время до конца процедуры, а часы — в поле зрения.

После погружения в лечебный раствор надо сразу начать подливать горячую воду, так чтобы температура каждые 2 минуты повышалась приблизительно на 1° С.

При приеме белой скипидарной ванны температура не должна превышать 40° С, а желтой — 42° С (но на первых сеансах — не более 39—40° С целью адаптации).

При первых процедурах концентрация эмульсии или раствора должна составлять 15—20 мл на 200 л водопроводной воды. Постепенно, в зависимости от реакции больного, концентрацию увеличивают через 1 ванну на 5 мл, приближаясь к 50—60 мл.

Продолжительность приема скипидарных ванн составляет в среднем 10—20 минут и зависит от момента появления испарины на лице и общего самочувствия. Если испарина или пот на лице появляются позже времени, указанного в таблицах схем проведения, то длительность приема процедуры можно увеличить, но не более чем на 1—3 минуты. Появление испарины — важный момент, говорящий о начале очистки организма. Общее состояние и частоту пульса надо держать под постоянным контролем.

### 3. Отдых в постели

Этот этап очень важен для получения наибольшего эффекта и должен длиться не менее 1—2 часов. Во время отдыха продолжается уси-

ленное потоотделение, очень хорошо стимулировать его через 30 минут после начала отдыха чаем из потогонных трав или плодов (душицы, липы, малины, мать-и-мачехи).

### Схемы приема

Схемы приема белых, желтых и смешанных скипидарных ванн различны (табл. 1,2,3) Ниже приводятся параметры процедур, близкие к тем, которые предлагал доктор Залманов.

Таблица 1

#### Желтые скипидарные ванны

ванны п/п	Количество желтого раствора, мл	Температурный режим "С"	Продолжи- тельность ванн, мин
<b>1-я</b>	20	36, через 5 мин — 39	15
2-я	30	Тот же	15
3-я	40	—»—	15
4-я	50	—•\$>—	16
5-я	60	—»—	16
6-я	70	36, через 5 мин — 39	16
7-я	80	Начиная с 12 мин —	17
8-я	90	Тот же	17
9-я	100	36, через 5 мин — 39	• 18
<b>10-я</b>	<b>НО</b>	Последние 4 мин —	18
<b>11-я</b>	<b>120</b>	Тот же	18

**Примечание.** Начиная с 12-й ванны и далее проводить процедуры по режиму ванны № 11.

Таблица  
2

## Белые скипидарные ванны

№ ванны	Количество белой скипидарной эмульсии, мл		Температурный режим, °С	Продолжительность ванн, мин
	белой эмульсии	желтого раствора		
1-я	20		36, через 5 мин — 38	15
2-я	25		Тот же	15
3-я	30			15
4-я	35		36,5, через 5 мин •* 38	15
5-я	40		Тот же	15
6-я	45		—»—	16
7-я	50		37, через 5 мин — 39	16
8-я	55		Тот же	16
9-я	60		—»—	16
10-я	65			16
11-я	70		—»—	17
12-я	75		37, через 5 мин — 39,5	17
13-я	80		Тот же	17
14-я	85		—»—	17
15-я	90			17
16-я	95			17
17-я	100			17
18-я	105			17
19-я	НО			17
20-я	115			17
21-я	120			17

**Примечание.** Начиная с 22-й ванны и далее проводить процедуры по режиму ванны № 21.

Таблица 3

## Смешанные скипидарные ванны

ванны	Количество, мл		Температурный режим, °С	Продолжительность ванн, мин
	белой эмульсии	желтого раствора		
1-я	20	30	36, через 5 мин — 39	15

Окончание таблицы  
3

№	Количество, мл		Температурный режим, °С	Продолжительность ванн, мин
	белой эмульсии	желтого раствора		
2-я	25	30	Тот же	15
3-я	30	30	—»—	15
4-я	35	35	—»—	16
5-я	40	40	—»—	16
6-я	45	45	—»—	16
7-я	50	50	36, через 5 мин — 39	16
8-я	55	55	Тот же	16
9-я	60	60	^—	17

А. С. Залманов рекомендовал при снижении систолического давления ниже 140 мм рт. ст. чередование ванн: после двух белых — одна желтая. Если же при лечении белыми ваннами уровень артериального давления составил 150—180 мм рт. ст., то после трех белых ванн назначается одна желтая. Он предлагал и другой вариант: после трех смешанных ванн принять одну желтую. А после нормализации уровня артериального давления можно провести курс только смешанных ванн.

Принцип приема смешанных ванн требует индивидуального подхода к больному и к длительности курса лечения.

## Механизм действия скипидарных ванн

Белая эмульсия и желтый раствор оказывают неодинаковое действие на организм. Белая эмульсия вызывает ритмичные сокращения и расширения капилляров, словно тренирует их. Она стимулирует кожные капилляры и все органы, действует на весь организм в целом и на

общее состояние, повышает артериальное давление. Желтый раствор за счет усиления внутреннего окисления и расширения капилляров способствует растворению патологических отложений в суставных полостях, в околоуставных тканях, в сухожилиях и связках, в хрусталиках глаз, в стенках кровеносных сосудов и в самих капиллярах. Желтый раствор понижает артериальное давление крови, рассасывает наросты на суставах, встречающиеся при гипертрофических деформирующих артритах, растворяет отложения кальциевых солей в сухожилиях и связках. При последствиях мозговых инсультов, при миелопатиях, сопровождающихся разрушением миелиновых оболочек нервных волокон, этот раствор вымывает остатки погибших клеток, скопившихся около уцелевших нейронов, освобождает нервные клетки, сжатые шлаками, и создает самые благоприятные физиологические условия для оживления и восстановления оставшихся в живых нервных клеток.

Белая скипидарная эмульсия не задерживает в организме тепловую энергию. Во время приема белой ванны пациент чувствует покалывание или жжение кожи. Его капилляры (их венозные и артериальные концы) открываются и ритмически сокращаются, словно занимаются гимнастикой. Углубляется дыхание, усиливается приток кислорода в легкие, активизируется окисление и сгорание метаболитов и шлаков. Артериальное давление крови умеренно повышается, приспособившись к изменившимся условиям вне и внутри организма. Жесткие, тугоподвижные связки, сухожилия и мышцы теряют свою ригидность (жесткость). Таково, в общих чертах, влияние на организм ванны с белой скипидарной эмульсией.

Ванны с желтым скипидарным раствором обычно сопровождаются меньшим ощущением жжения или покалывания кожи. Они вызывают общее искусственное повышение температуры тела. Эти ванны стимулируют активное потоотделение и удаление через кожные покровы мочевины и хлористого натрия. После них не наблюдается тахикардии (учащения сердечных сокращений) и учащения дыхания. Слой, состоящий из касторового масла, олеина и едкого натра, который покрывает всю поверхность горячей воды в желтой ванне, значительно снижает потерю тепловой энергии телом. Происходит накопление тепла в воде, что приводит к ускоренному сгоранию болезнетворных агентов в лимфе, крови, в цитоплазме клеток и межклеточных пространствах.

Желтые скипидарные ванны сильно расширяют капилляры, действуя наподобие грязевых ванн. Но есть немалая разница в их влиянии на капилляры. Грязевые ванны вызывают расширение только венозных петель капилляров, на артериальные петли они не влияют, и те долго остаются в суженном состоянии. По этой причине после грязевых ванн больные люди чувствуют сильную усталость. После приема желтых скипидарных ванн пациенты не чувствуют усталости, потому что скипидарное масло заставляет расширяться капилляры полностью (и в венозной, и в артериальной части).

И белые скипидарные ванны, и желтые обладают обезболивающим действием в высшей степени.

Смешанные скипидарные ванны получают при смешивании желтого раствора и белой эмульсии. Они обладают достоинствами и желтых, и белых ванн, позволяют приспособить ка-

пиляротерапию к состоянию каждого больного человека. Смешанные ванны обладают дополнительным эффектом: вызывают выход в кровь через открывающиеся капилляры различных аминокислот, в том числе гистамина. Известно, что инъекция гистамина и гистаминовая мазь дают хороший эффект. Но при лечении смешанными ваннами происходит физиологическое образование гистамина, управляемое механизмами ауторегуляции и сопровождаемое длительной анальгезией (обезболиванием) тканей. Кроме обезболивающего действия, внутренний гистамин, циркулирующей во вновь открытых капиллярах кожи, вызывает расширение еще не закрытых капилляров мышц и капилляров артерий конечностей, проникает в артерии различных органов брюшной и грудной полостей, в головной и спинной мозг, в ликвор (спинномозговую жидкость). Все это, в конце концов, ведет к восстановлению нормального тока крови в сосудах, нормального питания, окисления и элиминации (выведения) метаболитов. Восстанавливается нормальное физиологическое и психическое состояние. Происходит оздоровление всего организма в целом.

Очень важным свойством желтых ванн является обильное потоотделение, которое они вызывают у пациентов и во время приема ванны, и в период отдыха после ванны. За время приема ванны и в последующие 2 часа отдыха у человека выделяется 2—4 л пота! Этот факт сам по себе важен тем, что с потом из организма удаляются различные токсины и шлаки (хлористый натрий, мочевины и т. д.). Кроме того, с потом выходит излишек жидкости, который есть у многих пациентов, страдающих гипертонической болезнью и ожирением.

### *Показания к применению скипидарных ванн*

Сеансы капилляротерапии, т. е. прием скипидарных ванн, рекомендуются при заболеваниях:

сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца (коронарная недостаточность в случае отсутствия сердечной недостаточности), стенокардия;

сосудов: тромбозы, облитерирующий эндартериит и атеросклероз сосудов нижних конечностей, болезнь Рейно;

опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы, остеохондроз позвоночника, спондилез, плечелопаточный периартрит, ревматизм, болезнь Бехтерева;

почек: гломерулонефриты, пиелонефриты, мочекаменная болезнь;

печени: хронический гепатит, цирроз печени, желчнокаменная болезнь;

органов дыхания: хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма;

гинекологических: хронический аднексит, хронический оофорит, бесплодие, хронический простатит у мужчин, импотенция;

неврологических: полиневропатии, невриты, последствия инсультов (параличи, парезы), рассеянные склероз, ишиас, люмбагия;

сахарным диабетом, особенно сопровождающимся нарушениями микроциркуляции (поражением мелких сосудов) глаз, конечностей.

А также при:

ожирении, нарушении обмена веществ, целлюлите; последствиях мозгового инсульта, полиомиелите;

отставании в умственном развитии детей;  
заболеваниях крови, эритроцитозе, лейкозе;  
системных заболеваниях соединительных  
тканей;

мышечных атрофиях различного происхож-  
дения;

болезни глаз: глаукома, катаракта;  
нарушениях работоспособности спортсменов  
после интенсивных тренировок;  
преждевременном старении;  
последствиях травм и ранений; послеопера-  
ционных спайках и рубцах.

Скипидарные ванны используются как профи-  
лактическое средство при простуде. Они полезны  
и тем, кто считает себя практически здоровым.  
Так, например, данные процедуры способствуют  
нормализации жирового обмена, поэтому могут  
успешно применяться для активного снижения  
веса и устранения целлюлита.

Для сравнения с вышеизложенным любозна-  
тельному читателю будет интересно ознако-  
миться со списком заболеваний, которые лечат-  
ся скипидарными ваннами, составленным самим  
доктором Залмановым.

Таблица 4

Разновидности ванн при лечении  
некоторых заболеваний по Залманову

Заболевание	Показатель артериального давления (АД), мм рт. ст.	Ванны
Артерииты	Выше 140 мм рт. ст. Не превышающим 140 мм рт. ст.	Желтые Белые

Окончание таблицы 4

Заболевание	Показатель артериального давления (АД), мм рт. ст.	Ванны
Гемиплегия (последствия моз- гового кровоизлия- ния)	—	Желтые (каждые 2 дня)
Гипертоническая болезнь	_____	Желтые
Глаукома, ретинит	_____	Желтые
Диабет	_____	Желтые
Инфаркт миокарда (последствия)	Выше 150 мм рт. Ниже 150 мм рт.	Желтые Белые
Ишиас	Нормальное или по- ниженное Выше 140	Белые Желтые (первые 10 дней —через затем одна ванна в каждый 3-й день)
Костные переломы:  с анкилозом С атрофией мышц	—	Желтые Белые
Мастоидит	—	Желтые
Монголизм (отста- лые дети): при массе тела не выше 10 кг при массе от 10 до 20 кг масса тела 30-40 кг	— _____	25 мл 30 мл
Мышечная атрофия (прогрессирующая)	—	40 мл Серия желтых (10— 12), затем смешанные

Окончание таблицы 4

Заболевание	Показатель артериального давления (АД), мм рт. ст.	Ванны
Омоложение пожилых людей	Ниже 140 Выше 140	Белые Желтые (когда АД) снизится, 2 белые ванны одной желтой ванны, в дни без ванн — горячие обертывания грудной клетки)
Полиомиелит (последствия)		Белые
Ревматизм; прогрессирующий, гипертрофический, с экзостозами деформирующий с остеопорозом	—	Желтые  Белые
Разит, остеомалация		Белые
Сальпингит, аднекситы	—	Желтые
Спондилоартроз, остеодистрофия (болезнь Паже)	—	Желтые
Тромбоз центральной артерии ретины (под контролем офтальмолога)	—	Желтые

Внимание! Врачи-натуропаты и последователи учения Залманова считают: если врач пожелает к гидротерапевтическому лечению присоединить инъекции, антибиотики, гормоны, ультразвук, надо немедленно прекращать прием ванн.

Ванны Залманова прежде всего способствуют спонтанному излечению и восстановлению ритмики процессов организма. Ведь каждое заболевание с позиций биологической медицины начинается с дизритмии, следовательно, нужно исправить ритм, что требует притока энергии к тканям и клеткам, а ваннами Залманова это можно обеспечить. Кроме того, велико действие воды. Она — защитный фактор организма, гибкости и эластичности тканей, посредник терморегуляции. Она участвует в питании и выводит все выделения, пропитывает ткани жидкостью, без чего невозможно существование протоплазмы. В жидкости происходит растворение кристаллоидов, образование суспензии коллоидов, диссоциация электролитов на ионы.

### Противопоказания и ограничения

Одним из преимуществ этого метода стала возможность принимать скипидарные ванны дома и в любых условиях, где есть вода и ванна. Можно принимать и местные скипидарные ванны, например только для рук или ног, в таком случае не требуется большая емкость. Грамотное и правильное применение скипидарных ванн никогда не вызывает никаких вредных побочных действий. Постепенное повышение температуры воды до отметки верхней границы зоны комфорта значительно смягчает или устраняет неприятные ощущения.

Скипидарными ваннами можно лечить людей любого возраста. Полная неподвижность или ограниченная подвижность не являются противопоказа-



ниями. В таких случаях больным необходимы люди, которые помогут им принимать скипидарные ванны.

Но так как ванны обладают сильно выраженным действием на организм, применение их в домашних условиях без консультации с лечащим врачом (а в ряде случаев и с опытным физиобальнеотерапевтом) иногда рискованно и небезопасно для здоровья.

Скипидарные ванны не рекомендуется принимать:

- при открытой форме туберкулеза;
- ишемической болезни сердца с явлениями стенокардии;
- аритмии;
- сердечной недостаточности выше первой стадии; гипертонической болезни II-III стадий;
- хроническом нефрите и гепатите;
- циррозе печени;
- нефрозе;
- острой экземе;
- чесотке;
- остром воспалительном процессе или обострении хронических заболеваний;
- болезнях мочеполовых органов;
- злокачественных новообразованиях;
- индивидуальной непереносимости процедуры;
- во второй половине беременности.

В случае, если полученные в домашних условиях скипидарные препараты не похожи по внешним признакам на описанные выше, их следует забраковать. Принимая ванны, надо строго выдерживать температурный режим, начиная с самой низкой температуры. Во время приема белых ванн ощущается покалывание или жжение кожи на разных ее участках. Эти ощущения могут быть выражены в разной степени: от едва заметного покалывания пальцев стоп до очень сильного жжения кожи на многих участках тела.

**Внимание!** Реакция кожи зависит от дозы скипидарной смеси и от индивидуальной кожной чувствительности пациента. Чрезмерное жжение означает передозировку скипидарной смеси либо передозировку времени приема ванны. В этих случаях нужно либо уменьшить дозу смеси, либо несколько сократить продолжительность ванны. При лечении желтыми и смешанными ваннами покалывание и жжение кожи тоже может наблюдаться, но в меньшей степени. У мужчин жжение может быть особенно выраженным на коже мошонки и пениса, у женщин — на коже у входа во влагалище. Именно поэтому рекомендуется перед приемом ванн смазать тонким слоем медицинского вазелина наиболее чувствительные места.

Особую осторожность надо соблюдать при приеме ванн с желтым раствором скипидара, которые весьма эффективны в лечении заболеваний суставов, периферической нервной системы, ожирения, диабета, но в то же время очень интенсивно влияют на сердечно-сосудистую систему. Результатом этого активного воздействия может явиться перераспределение крови в организме и «обкрадывание» таких жизненно важных органов, как сердце и мозг. Поэтому желтые скипидарные ванны полностью противопоказаны больным с выраженной патологией сердечно-сосудистой системы и мозга.

Кожа должна иметь как можно больший контакт с лечебным раствором, поэтому не нужно ее закрывать плавками, трусами, бюстгалтером. Если полные, крупные люди не могут погружаться в скипидарный лечебный раствор полностью, то им не стоит беспокоиться из-за этого: если тело погружается в раствор хотя бы наполовину, то скипидарные ванны обязательно оказывают свое действие.

После приема скипидарной ванны надо слить лечебный раствор, нельзя использовать его в целях экономии вторично, так как во время процедуры из тела больного человека выделяется множество всевозможных токсинов, шлаков, ядов и метаболитов.

### СХЕМЫ ПРИЕМА СПЕЦИАЛЬНЫХ ЖЕЛТЫХ СКИПИДАРНЫХ ВАНН

Таблица 5

#### При гипертонии почечной этиологии

№ ванны П/П	Количество раствора, мл	Продолжи- тельность, мин	Температурный режим, °С
1-я	40	15	36, через 5 мин 39
2-я	45	15	То же
3-я	50	15	
4-я	55	15	36, через 5 мин 39, с 12-й мин 40
5-6-я	60	16	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41
7-я	70	17	То же
8-я	75	17	—»—
9-я	80	18	—»—
10-я	85	18	—»—
11-я	90	19	—»—
12-я	95	19	36, через 5 мин 39, медленно повышая температуру воды в ванне, последние 4 мин держать 42
13-я	100	20	То же
14-я	105	20	—»—
15-я	И	20	—»—
16-я	115	20	
17-я	120	20	

**Примечание.** Продолжать по типу 17-й ванны до выздоровления или значительного улучшения состояния больного.

Таблица 6

#### При стенокардии, нарушении водно-солевого обмена и ожирении

№ ванны п/п	Количество раствора, мл	Продолжи- тельность ванн, мин	Температурный режим, °С
1-я	40	15	36, через 5 мин 39
2-я	45	16	То же
3-я	50	16	—»—
4-я	55	17	36, через 12 мин 40
5-я	60	17	То же
6-я	65	18	—»—
7-я	70	18	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41
8-я	75	19	То же
9-я	80	19	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 42
10-я	90	20	То же

**Примечание.** Продолжать по режиму 10-й ванны до получения максимального терапевтического эффекта.

Таблица 7

#### При полиартрите и спондилезе с повышенным артериальным давлением

№ ванны П/П	Количество раствора, мл	Продолжи- тельность ванн, мин	Температурный режим, °С
1-я	20	15	36, через 5 мин 39
2-я	20	16	То же
3-я	30	17	36, через 5 мин 39
4-я	35	18	36, через 5 мин 39, с 12-й мин 40
5-я	40	19	То же
6-я	45	20	—»—
7-я	50	20	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 41
8-я	55	20	То же
9-я	60	20	36, через 5 мин 39, последние 4 мин 42

Окончание таблицы 7

№ ванны п/п	Количество раствора, мл	Продолжительность, мин	Температурный режим, °С
10-я	70	to to o	То же 36, через 5 мин 39, с 12-й мин 42 То же
11-я	80	to to o	
12-я	90	to to o	
13-я	90	to to o	
14-я	90	to to o	
15-я	90	to to o	

**Примечание.** Таблицы-схемы курсов процедур даны по книге З. А. Васильева и О. А. Пухова «Неспецифическое лечение хронических заболеваний» (Л.: Медицина, 1972).

### СХЕМЫ ПРИЕМА СПЕЦИАЛЬНЫХ СМЕШАННЫХ СКИПИДАРНЫХ ВАНН

Таблица 8

#### При артериите без повышенного артериального давления

№ ванны п/п	Виды ванн и количество эмульсии и раствора, мл		Продолжительность, мин
	белый	желтый	
1-я 2-я 3-я 4-я и 5-я 6-я и 7-я 8-я 9-я и 10-я 11-я и 12-я 13-я 14-я и 15-я 16-я 17-я и 18-я	20 25 30 35 40 0 45 50 0 55 60	60  60  70	15 15 15 15 15 20 15 is ; 20 15 ? 20 15

Окончание таблицы 8

№ ванны п/п	Виды ванн и количество эмульсии и раствора, мл		Продолжительность, мин
	белый	желтый	
19-я 20-я 21-я и 22-я 23-я 24-я 25-я 26-я 27-я	65 70 75 80 85 90	80  80	15 20 15 15 20 15 15 15

**Примечание.** Температурный режим: ванны начинать с 36° С и через 5 мин довести до 39° С.

После 27 ванн два раза в неделю назначаются белые ванны (90 г эмульсии) с температурой 36—39° С продолжительностью 16, 17, 20 мин. Всего на курс требуется 30—40 ванн.

Таблица 9

#### При деформирующем полиартрите при нормальном артериальном давлении

ванны п/п	Виды ванн и количество эмульсии и раствора, мл		Продолжительность, мин	Температурный режим, °С
	белый	желтый		
Ванны через день				
1-я	20	40	15	36, через 5 мин 38 36, через 5 мин 39
2-я	25	40	15	
3-я	30	40	15	То же
4-я	35	40	15	—»—
5-я и 6-я	40	40	15	—»—
7-я и 8-я	45	45	15	—»—

Окончание таблицы 9

№ ванны п/п	Виды ванн и количество эмульсии и раствора, мл		Продолжительность, мин	Температурный режим* °С
	белый	желтый		
Ванны через два дня				
9-я	50	40	16	—»—
10-я	55	35	16	36, через 5 мин 40 То же
11-я и 12-я	60	30	16	
13, 14 и 15-я	70	20	16	—»—
16, 17 и 18-я	75	20	17	
19, 20 и 21-я	80	15	17	
22, 23 и 24-я	90	0	17	

**Примечание.** После 24-й ванны назначаются желтые ванны или в зависимости от состояния больного повторяются серии смешанных ванн.

Таблица 10

#### При артериите с повышенным артериальным давлением

№ ванны п/п	Виды ванн и количество эмульсии и раствора, мл		Продолжительность, мин	Температурный режим, °С
	белый	желтый		
1-я	20	40	15	36, через 5 мин 38
2-я		50	16	То же
3-я		60	16	36, через 5 мин 39
4-я		60	16	
5-я		70	17	То же
6-я		70	17	
7-я		70	17	
8-я		20		

Окончание таблицы 10

№ ванны п/п	Виды ванн и количество эмульсии и раствора, мл		Продолжительность, мин	Температурный режим, °С
	белый	желтый		
9-я				
10-я	30	40	18	36, через 5 мин 40
11-я				То же —~^—
12-я	35	40	18 18	
13-я				
14-я	40	40	18 - 18	
15-я				
16-я	45	35	18	
17-я				
18-я	50	30		
19-я				
20-я	55	25		

В каждом отдельном случае врач может менять параметры процедуры, приспособивая их к состоянию больного. Следует иметь в виду, что скипидарные ванны могут быть проводиться только под руководством врача, владеющего методами физиотерапии.

#### ВАННЫ ЗАЛМАНОВА ПРОТИВ СТРЕССА

Стрессы — настоящий бич нашего времени. Исследования показали три основные стадии развития стресса.

Первая стадия — это состояние тревоги, когда происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма. Физически и психологически человек чувствует себя очень хорошо, пребывает в приподнятом настроении. Это — хорошо известный феномен: во время Великой Отечественной войны люди чрезвычайно редко болели, настолько они были

внутренне мобилизованы. Зато после окончания войны заболевания так и посыпались на них. Аналогичные явления наблюдались в 1992—1993 гг. в России, когда общество было введено в стресс чрезвычайно быстрыми социальными, экономическими и политическими переменами. Тогда больницы и поликлиники в России опустели. Объясняется это тем, что люди вынуждены были мобилизовать все имеющиеся в их распоряжении адаптационные ресурсы на выживание в сложных условиях.

Вторая стадия — это состояние резистенции или сопротивления. Человек развивает оптимальную энергию, приспосабливаясь к изменяющимся обстоятельствам. Чувствует он себя вполне сносно, хотя уже без душевного подъема, характерного для первой фазы.

Третья стадия — истощение. Если стресс продолжает действовать дольше, наступает стадия истощения. В этот период энергия исчерпана, физиологическая и психологическая защиты организма оказываются сломленными. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он становится травматическим. Травматический стресс — это переживание особого рода, результат особых взаимодействий человека и окружающего мира. Это нормальная реакция человека на ненормальные обстоятельства.

Главный тезис системы А. С. Залманова заключается в том, что следует всемерно поддерживать и стимулировать защитные ресурсы организма. Эту задачу опять помогает решить капилляротерапия, т. е. «глубинное» воздействие на обменные процессы, происходящие на уровне этой части сосудистого русла.

Надо помнить, что усталость, стресс и вызванные ими расстройства здоровья ведут к преждевременному

старению организма, снижению активности и как следствие — сокращению продолжительности жизни.

### *Рецепты лечебных ванн*

Гидропроцедуры по Залманову оказывают многостороннее влияние на кожный покров человека. Они изменяют просвет капиллярных сосудов, улучшают проницаемость их эндотелиальных клеток для метаболитов и шлаков, повышают количество открытых функционирующих капилляров.

А. С. Залмановым предложено множество ванн конкретного назначения.

**Ванны из настоя листьев грецкого ореха** рекомендуются при таких кожных заболеваниях, как пемфигус, мокнущая экзема, зуд, крапивная лихорадка. Эта ванна готовится так: залить кипящей водой 400 г листьев грецкого ореха. Настаивать в течение 15 мин, процедить. Влить настой в ванну с температурой 38,5° С, принимать 15 мин.

**Ванны типа Рош-Позэ** назначают при сухости кожи, сухих дерматитах, ихтиозе и псориазе. Состав: смесь из карбоната соды (35 г), карбоната магнезии (20 г), пербората магния (15 г); растворить в ванне с температурой воды 35—39° С; продолжительность процедуры — 16 мин.

**Ванны с квасцами и содой** принимают при варикозном расширении вен и варикозных язвах. Состав: 200 г соды, 70 г квасцов. Растворить в ванне с температурой 38,5° С. Продолжительность процедуры - 15 мин.

**Ручные ванны** применяют при бронхиальной астме, хроническом бронхите, синуситах, глаукоме, воспалении радужной оболочки, насморке, трахеи-

те, гриппе. Оба предплечья выше локтя погрузить в воду (37° С). Постепенно каждые 2 мин повышать температуру на 1° С. Следовательно, температура должна повыситься с 38 до 43° С (за 10 мин). Ванны с температурой 43° С принимать 10 мин, затем отдыхать не менее 45 мин.

**Ножные ванны** (отвлекающие кровь) принимать при головокружении и хронической мигрени. Состав и методика те же, что для ручных ванн.

**Гипертермические ванны** (обычная, либо с листьями грецкого ореха, либо с желтым скипидарным раствором). Искусственное повышение температуры, вызванное такими ваннами, усиливает процессы сгорания в клетках и тканях, открывает капилляры. Улучшается регуляция проницаемости мембран, интенсифицируются жизненные процессы. Важно и то, что гипертермические ванны снабжают организм теплом без его собственных затрат. Не случайно А. С. Залманов считал, что в хорошо отапливаемых помещениях, с горячим водоснабжением, оборудованных ваннами, в рационе питания можно уменьшить количество мяса, хлеба и жиров.

Залманов исходит из того, что внешнее согревание частично заменяет внутреннее, возникающее в результате питания, снабжения кислородом, мышечной работы, кровообращения, секреции, умственной работы и приятных эмоций. Таковы и рекомендуемые нормы суточной калорийности пищи, предложенные Институтом питания.

Показания для применения гипертермических ванн (по Залманову): полиневрит; иридоциклит; полиомиелит в предпаралитический период; сцистицизм; сальпингит; отиты; гонорейные артриты.

Противопоказания: повышенное спинномозговое давление; отек мозга; открытый туберку-

лез легких; обширная пневмония; миокардиты; инфаркт миокарда; коронариты; гипертония; острые флебиты; цирроз печени.

Методика проведения гипотермической ванны следующая. Сесть в ванну с температурой воды 37° С, постепенно повышать температуру до 41—43° С (за 12—15 мин), оставить эту температуру на 4—5 мин. Выйти из ванны, завернуться в простыню, накрыться 2—3 шерстяными одеялами и 45 мин отдыхать, постоянно принимая горячее питье. Обсушиться и лечь в постель на 2 часа.

**Контрастная ванна** — великолепное закалывающее средство. Процедура проводится следующим образом. В ванну наливают воду (оптимальной температуры). Больной погружается в нее и, когда согреется (примерно через 5 мин), быстро садится на положенную поперек ванны перекладину, вынимает ноги из воды, опираясь ими на внутренний край ванны, быстро обливается (или его обливают) из душа прохладной водой (начиная с ног), после чего сразу же ложится в теплую ванну (в нее быстро добавляют горячую воду) и через 5 мин обливается снова. Каждый раз надо согреваться в ванне, чтобы не появилось чувство озноба. Каждое холодное обливание надо начинать с ног, а потом очень быстро обливать все тело. После 5—6 чередований появляется чувство легкости в груди, знакомое всем, кто ходит париться в баню. Кончать процедуру необходимо прохладным обливанием, тщательным растиранием всего тела, отдыхом и потогонным питьем.

Можно заменить ванну приемом контрастного душа. Вначале поливают себя горячим душем приемлемой температуры; согревшись, переключив кран, быстро обливаются (начиная с ног) бо-

лее холодной водой так, чтобы перепад температуры был чувствителен. Затем снова теплый душ, чуть погорячей первого, и снова более прохладное обливание. Повторяют это 5—6 раз до появления ощущения бодрости. Заканчивают в обязательном порядке прохладным обливанием, после чего надо тщательно растереться, лечь в постель и выпить потогонный чай с медом и лимоном.

Контрастные ванны и душ — и это следует подчеркнуть — наиболее показаны тем больным, которые ранее пользовались ими для закаливания. У незакаленных, неподготовленных детей и взрослых применение контрастных процедур во время острого респираторного заболевания может вызвать обострение хронического, вялотекущего процесса. Для детей, которых обычно сильно кутают, лучше применять различные обертывания. Использование холодной воды при высокой температуре тела возможно для крепких людей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Никогда не забывайте, что организм в целом и каждая клетка в отдельности мудрее и умнее всех академий мира,— писал А. С. Залманов.— Уважайте жизнь и оставайтесь всегда ее страстным, верным служителем... Стимуляция естественных защитных сил организма — лучшая тактика лечения многих хронических заболеваний... Под самовыздоровлением мы понимаем восстановление анатомических структур и нормализацию следующих функций: 1) восстановление нормальной циркуляции крови в капиллярах...; 2) восстановление нормального ритма раскрытия и закрытия венозных клапанов...; 3) нормализация функций потовых и сальных желез; 4) нормализация моторных и сенсорных центров головного и спинного мозга; 5) раскрытие легочных альвеол; 6) восстановление работы почечных канальцев...; 7) восстановление ритма колебательных движений диафрагмы, улучшение функций слизистой оболочки желудка, выделяющей не только пепсин и соляную кислоту, но выполняющей также противоанемическую функцию; 8) уменьшение объема кровяных озер печени и селезенки, содержащих резервную кровь; 9) восстановление нормальной циркуляции крови в капиллярах печени; 10) нормализация деятельности утомленных фагоцитов,— все это поможет продлить молодость и активную жизнь на долгие годы».

И наконец следует сказать, что мы все — ученики матушки-Природы. Поэтому при недостаточном осознании ее законов и гармоничной жизни, а следовательно, и самого себя, человек не способен быть счастливым и здоровым. Как приспособить свой организм к непрерывно ухудшающейся среде обитания? Возможно, в этом нам поможет такое простое вещество, как скипидар, и вся система доктора Залманова.

## ЛИТЕРАТУРА

- Барановский А. Ю., Назаренко Л. И.* Советы по питанию россиянам.— СПб.: Атон, 1998.
- Васильев З. А., Пухов О. А.* Неспецифическое лечение хронических заболеваний.— Л.: Медицина, 1972.
- Залманов А. С.* Тайная мудрость человеческого организма.— СПб.: Медицина, 1991.
- Здоровый образ жизни.* Газета. № 19—2001; № 2—2003; №9,1-2004.
- Здоровье.* Журнал, октябрь, 2005.
- Каменев Ю. Я., А. С. Залманов.* Капилляротерапия и натуротерапия болезней.— СПб.: ИК «Невский проспект», 2005.
- Лечебные письма.* Газета № 24, 2004.
- Лифляндский В. Г., Нечаева Е. Н.* Путь к долголетию: Книга для молодых.— СПб.: ИД «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2002.
- Мазур О. А.* Чистка капилляров. Учение Залманова.— СПб.: Питер, 2004.
- Машковский М. Д.* Лекарственные средства: в 2-х т. Харьков: Торсинг, 1997.
- Методическое пособие* по применению препаратов Виталайн в медицинской практике. М., 2003.
- Полевая М. А.* Скипидарные ванны. Натуротерапия в лечении болезней — СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2004.
- Скипидарные ванны.* Методика доктора Залманова — М.: РИПОЛ классик, 2005.
- Соловьева В. А.* Народные рецепты укрепления здоровья: советы наших предков — СПб.: ИД «Нева», 2004.
- Твое здоровье.* Журнал, 1990, № 8.

## СОДЕРЖАНИЕ

К читателю.....	3
<b>Часть I</b>	
Объяснение .....	4
Что такое скипидар .....	6
Об оздоровительной системе	
А. С. Залманова .....	14
Скипидарная капилляротерапия .....	24
<b>Часть II</b>	
Применение .....	28
Схемы приема специальных желтых скипидарных ванн .....	49
Схемы приема специальных смешанных скипидарных ванн .....	51
Ванны Залманова против стресса .....	54
Заключение .....	60
Литература .....	62



Популярное издание

Соловьева В. А.

## ЛЕЧЕНИЕ СКИПИДАРНЫМИ ВАННАМИ

Ведущий редактор *Е. А. Соловьева*  
Художественный редактор *Д. А. Райкин*  
Технический редактор *В. В. Беляева*  
Верстка *О. К. Савельевой, Т. Ю. Алиевой*  
Корректор *В. Н. Леонова*

ООО «Издательство АСТ» 141100,  
Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная,  
д. 9

Наши электронные адреса:  
WWW.AST.RU E-mail:  
astpub@aha.ru

ООО «Астрель-СПб» 197373, Санкт-  
Петербург, Комендантский пр., 34,  
корп. 1, ЛИТЕР А E-  
mail: mail@astrel.spb.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»  
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7  
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

Реклама: <http://zapper-usc.narod.ru>



## Оздоровительный прибор

Высокое качество, низкие цены **«Цеппер USC»**

Сертификат соответствия NC-0041905

Гарантия 18 мес. Для дома и офиса

Восстанавливает иммунитет и энергетику. Улучшает состояние ЛОР-органов, желудочно-кишечного тракта, дыхательной, мочеполовой и других систем организма.

Эффективно подавляет деятельность вирусов и многих видов паразитов у человека и животных (глистов, лямблий, токсоплазмы и др., а также стрептококков, стафилококков, грибов, бородавок, простейших и т.д.).

Прибор портативный. Прост и удобен в домашнем пользовании, а также в любых поездках - в автомобиле, самолёте, поезде, в командировках, заграничных путешествиях (особенно в страны с повышенной опасностью инфекционного заражения). Полезен на дачном участке, где нет поблизости поликлиник и аптек, в лесу и турпоходах. Особенно полезен владельцам домашних животных.

Прибор безопасен в применении, питание – две пальчиковые батарейки 1,5В. В зависимости от интенсивности использования прибора двух батареек хватает на 2-6 недель.

*Возвратов из-за неэффективности совсем нет.*

Предлагается ячейка для изготовления серебряной и медной воды для внутреннего и внешнего употребления. Обеззараживает воду для питья в любых условиях, а чистую делает живой. Размеры: 138x70x26 мм, масса комплекта 185 г

*Производитель:*

ООО «Исследовательский Центр Уралсепикондактор» г. Екатеринбург, ул. Д. Ибаррури 6Б. Выпускает оптоэлектронику измерительного класса с 1989 г. Свыше 100 изобретений. [www.uralsemiconductor.ru](http://www.uralsemiconductor.ru)

<http://zapper-usc.narod.ru>

Тел.: 228-39-34, т./факс 242-64-71