

ОЧИЩЕНИЕ

УГРЕВАЯ СЫПЬ

АЛЛЕРГИЯ

БОРОДАВКИ

ФУРУНКУЛЫ

КОЖИ

СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ ИСЦЕЛЕНИЯ

ДИЕТЫ

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

МЕДОТЕРАПИЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ

БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ



ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ: ДЕЙСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

Санкт-Петербург
Издательский Дом «Нева»
Москва
Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»
2003

УДК 613
ББК 53.58
О 94

**Данная книга не является
руководством для самолечения.
Необходим совет врача!**

Составитель *В. А. Соловьева*

О 94 Очистка кожи: действенные методы / Сост. В. А. Соловьева. — СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003. — 128 с.

ISBN 5-7654-2396-5
ISBN 5-94847.271-X

В предлагаемой книге дана информация о некоторых заболеваниях кожи и советы народной медицины по их лечению, рассказывается о различных способах оздоровления кожи: закаливание водой, воздухом, очищение с помощью бани. Приводятся рекомендации, как ухаживать за кожей лица, ног, рук, как проводить разгрузочные дни.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 613
ББК 53.58

К ЧИТАТЕЛЮ

Американский бактериолог Теодор Розбери утверждает, что на поверхности человеческого тела интенсивно действуют, живут и размножаются 15 триллионов микробов! Прибавьте к этому влияние израненной экологии, использование некачественных продуктов питания и косметики, загрязненной воды, лекарственных препаратов, хронический стресс... Только чистая, здоровая, влажная и эластичная кожа сможет успешно противостоять такому натиску. Помогите ей стать такой. Ведь это ВАША кожа.

Известно всем, что некоторые вещества, попадая в организм, частично нейтрализуются и выводятся из него (и через кожный покров также), но большая часть их все же остается внутри, отравляя и зашлаковывая наш организм. Может даже возникнуть самоинтоксикация, т. е. самоотравление организма, что является благодатной почвой для развития болезней.

В результате заболеваний внутренних органов в первую очередь страдают ногти, волосы и кожные покровы. Поэтому, если вы хотите иметь здоровый внешний вид, необходимо периодически очищать организм, выделительные органы — кишечник, печень, почки и кровь, поскольку именно в них оседает наибольшее количество шлаков.

Для проведения очистительных мероприятий печени, желчного пузыря, кишечника, почек, систем кроветворения имеется множество рецептов, рекомендаций и методик: фитотерапия, голодание, диетическая терапия, очищение минеральными водами, соками и т. д. Все, что идет на пользу органам и системам, сразу же отражается на кожном покрове. Поэтому не будет лишней и профилактическая очистка от паразитов.

Кожа — паспорт нашего здоровья. Она выполняет множество функций; согласно последним исследованиям ученых кожа участвует и в формировании иммунитета.

ISBN 5-7654-2396-5
ISBN 5-94847-271-X

© В. А. Соловьева, 2003
© Издательский Дом «Нева», 2003
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС
Экслибрис», 2003

Прежде чем начать очищение, необходимо помнить, что излечение самих кожных болезней нередко может начаться с небольшого обострения. Это происходит по причине массивного выведения шлаков. Если эти вещества начинают усиленно выводиться через кожные железы, то могут появиться зуд и высыпания. При этом заметное улучшение редко достигается за короткий срок, например за одну неделю. Необходимо комплексное воздействие на организм: и очищающие процедуры, и специальная диета, и разгрузочные дни, и индивидуальные приемы закаливания и фитопрограммы. Более того, необходим положительный психологический настрой, отказ от вредных привычек, а нередко и смена привычного образа жизни, регулировка режима труда и отдыха, периода ночного сна. И обязательно проконсультируйтесь у своего лечащего врача и специалиста-дерматолога, если имеются явные признаки кожного заболевания.

Кожа обновляется медленно. Для выполнения всех своих функций — защитной, очистительной, дыхательной, терморегулирующей, осозательной и других — она должна быть упругой, эластичной, иметь достаточно влаги и питательных веществ для строительства новых клеток. Помогите ей. Процесс полного обновления кожи занимает примерно один месяц. Это достаточный период для осознания необходимости бережного отношения к своему физическому телу.

Настраивайтесь на длительную и очень приятную работу: изгнание из своего организма состояния предболезни — результата пресса экстремальных факторов.

Можно и нужно с помощью разумных очищающих и профилактических приемов не только укреплять свое здоровье, повышать активность жизни, но и снизить свой биологический возраст, т. е. омолодиться. Чего вам и желаю!

СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ КОЖИ

Наша кожа — самостоятельный орган, который покрывает всю внешнюю поверхность тела и нуждается в заботе и очищении, как никакой другой. Очищать ее нужно ежедневно утром и вечером: утром, чтобы подготовить кожу к «трудовому» дню, а вечером, потому что в течение дня ее поверхность постепенно загрязняется и образует слой, состоящий из омертвевших клеток. Кроме того, на коже оседают пыль, копоть, которые, скапливаясь в порах, нарушают и затрудняют обычную физиологическую функцию кожи.

Кожа — это своего рода визитная карточка. По ней можно определить, насколько вы заботитесь о себе и каково общее состояние вашего здоровья. Ведь наличие кожных высыпаний, шелушения, жировиков свидетельствует не только о нарушенном обмене веществ в организме, но также о переутомлении или нервном напряжении, неправильном образе жизни. Внешний вид кожи и ее состояние — цвет, рисунок, упругость, эластичность — изменчивы и связаны с общим состоянием организма.

Кожа состоит из трех основных слоев: внешнего — эпидермиса (его еще называют надкожницей), среднего — дермы, или собственно кожи, и нижнего — подкожно-жировой клетчатки, или гиподермы.

Эпидермис, в свою очередь, состоит из двух слоев, первый из которых, поверхностный, называют роговым. Роговой слой предохраняет организм от вредных химических воздействий, проникновения инфекции, предотвращает высыхание кожи.

товых желез. Самый простой способ при этом — сходить в баню.

Дыхательная. Кожа участвует в обмене газов, хотя и не столь активно, как легкие. Так, через кожу удаляется 2 % углекислого газа, остальные 98 % достаются легким. 1 % из поглощаемого организмом кислорода попадает в него через кожную поверхность. Однако кожа выделяет в сутки в два раза больше водяных паров, чем легкие. Газовый обмен кожи аналогичен по характеру легочному. Через кожу в организм проникают не только кислород, но также сероводород, углекислота, аммиак. Это свойство кожи используется при назначении углекислых, сероводородных и других ванн, многих других лечебно-профилактических процедур.

Терморегулирующая. Кожа регулирует обмен тепла между организмом и внешней средой. Попадая в жаркое место, мы краснеем, на коже проступает испарина, а при низкой температуре кожа бледнеет, на ней появляются пупырышки (так называемая «гусиная кожа»), потоотделение прекращается. Эти проявления обусловлены механизмом теплового обмена человеческого организма со средой через кожу. В теле человека в результате обмена веществ образуется тепловая энергия. Часть ее поглощается внешней средой. В то же время внутренняя температура тела постоянна, что связано с очень сложным процессом в организме, в котором как раз и участвует кожа. Оптимальная для человека температура окружающей среды — от +18 до +20 °С.

У здорового человека в сутки выделяется обычно 0,5—2 л пота. При физической работе, в жаркую погоду, при заболеваниях количество отделяемого пота может увеличиваться до 10 л и более. Испарение пота приводит к значительному понижению температуры тела.

Осязательная. В коже огромное количество чувствительных нервных окончаний. Прикосновение, давление, холод и тепло, осязание предметов — все это воспринимается кожей.

Различные нервные окончания, воспринимающие те или иные воздействия, на поверхности кожи расположены неравномерно. Предполагают, что на 1 см² кожи приходится 15 холодовых точек, 4 тепловых, 25 тактильных (т. е. точек ощущения прикосновений) и 100—200 болевых.

Наибольшей чувствительностью к механическим воздействиям обладают слизистая губ, кончик языка и кончики пальцев. Особенно сильного развития достигает тактильная чувствительность у слепых. Осязание — это сложный вид ощущений, зависящий от раздражения мышечной и всех видов кожной чувствительности. У некоторых людей бывает болезненное искажение кожной чувствительности в сторону ее повышения или понижения. Повышение кожной чувствительности наиболее часто бывает при заболевании внутренних органов. При болезнях сердца и легких повышается чувствительность кожи шеи, лица, верхней части спины и живота.

Роль кожи в обмене веществ. Нам уже известно, что кожа, как и другие органы, принимает участие в общем обмене веществ организма — водном, минеральном, азотном, углеродном, витаминном. Особое место кожа занимает в водном обмене, так как является вторым после мышц хранилищем, где собирается вода.

Витаминный обмен играет также очень большую роль в жизнедеятельности кожи. Недостаток витамина А, который в большом количестве содержится в рыбьем жире, молоке, масле, печени, моркови, тыкве, отражается на деятельности сальных желез, пигментообразовании, формировании рогового слоя. Кожа становится темной, сухой, грубой, шелушится, трескается. Появление угревой сыпи, заед, себорейного воспаления, крапивницы, ломкость ногтей и волос тоже связаны в значительной мере с недостатком этого витамина.

Витамин С рекомендуется при дряблой коже, угрях, веснушках, болезнях волос, дерматозах. После применения улучшается состояние кожи. Витамин С оказывает положитель-

ное действие при ее старении. Недостаток аскорбиновой кислоты усиливает пигментацию кожи. Источник витамина С — овощи, фрукты, ягоды. Содержится он в кабачках, капусте, картофеле, зеленом луке, петрушке, свекле, томатах, редьке, укропе, чесноке, апельсинах, лимонах, винограде, вишне, землянике, клубнике, облепихе, красной и черной смородине, клюкве, рябине, яблоках, плодах шиповника, зверобое, крапиве, одуванчике и т. д.

Витамин Е, особенно вместе с витамином А, применяется при вялой, дряблой коже, себорее, вульгарных и розовых угрях, дерматозах. Им богаты бананы, вишня, крыжовник, рябина, красная и черная смородина, лук, морковь, петрушка. Много его в растительных маслах — кукурузном, облепиховом, подсолнечном.

Витамины Н, К, Р, РР растительного происхождения просто необходимы, чтобы питать клетки кожи, лечить ее воспаленную поверхность, предотвращать появление дряблости и морщин. Необходимы человеческому организму и многие другие витамины: В₁, В₂, В₃, В₆ и В₁₂.

ОСНОВНЫЕ НЕЗАРАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ КОЖИ

Аллергическая реакция — это измененное, извращенное реагирование иммунной системы конкретного человека, контактирующего тем или иным путем с конкретным веществом, предметом, на которые у него наблюдается эта реакция, иными словами, к которому он сенсibilизирован.

Несмотря на многообразие веществ, которые могут вызывать аллергические реакции (т. е. быть аллергенами), и разнообразие клинических проявлений этих реакций, кожные аллергические заболевания можно разделить на две большие группы: аллергические дерматиты и токсидермии. Первые развиваются в результате воздействия аллергена на кожу контактным путем, вторые — вследствие попадания аллергена внутрь организма (при дыхании, с пищей, путем инъекций).

Причиной аллергического дерматита может быть любое вещество или предмет, контактирующие с кожей.

Конкретные воспалительные изменения на коже при аллергическом дерматите могут быть весьма разнообразными — от простого покраснения (эритемы), отека, узелковых элементов до пузырей и обширных эрозий.

Вирусные дерматозы. Болезни кожи, вызываемые вирусами, составляют большую группу разнообразных изменений кожных покровов, большинство из которых представляют собой весьма безобидные образования, не вызывающие у больных каких-либо серьезных жалоб, за исключением косметического дискомфорта при их локализации на открытых участках тела. Такими изменениями обычно бывают раз-

личные виды бородавок и папиллом, имеющие возрастную зависимость.

Основной интерес представляют вирусные герпетические высыпания — простой и опоясывающий герпес.

Простой, или рецидивирующий, герпес (обычно известный под названием «лихорадка») чаще всего локализуется либо на коже лица, в основном в области губ (лабиальный герпес), либо на половых органах (генитальный герпес). Механизм заболевания основан на постоянном пребывании вируса соответствующего типа в организме человека и периодической активизации его в моменты снижения сопротивляемости организма, что и выражается во вспышках «лихорадки».

Опоясывающий герпес наблюдается значительно реже, чем простой герпес. Возбудителем его является вирус, вызывающий у детей ветряную оспу. Считают, что после такой оспы вирус остается в организме на протяжении всей жизни в неактивном состоянии, как бы в равновесии с иммунной системой человека. Однако, если это равновесие нарушается, что может произойти в результате какого-либо инфекционного заболевания, простого переохлаждения или снижения иммунитета по какой-либо причине, вирус активизируется, и развивается опоясывающий герпес.

Вульгарные угри. Жирная себорея часто является фоном для угрей. Так как они чаще всего возникают в период полового созревания, то получили название «юношеских угрей».

Кожное сало задерживается в выводных протоках сальных желез и даже может их закупорить. При этом на поверхности кожи появляются черные точки — комедоны. Разлагающееся сало создает благоприятную почву для внедрения микроорганизмов.

Гипергидроз — повышенная потливость — чаще всего обусловлена функциональными нарушениями нервной системы, в частности вегетативной, а иногда — местными причинами. Например, повышенная потливость стоп может быть

связана с ношением в течение длительного времени резиновой обуви.

Повышенная потливость чаще наблюдается на коже ладоней, подошв, межпальцевых складок стоп, подмышечных впадин, пахово-бедренных и межъягодичной складок. Пот часто имеет неприятный запах. При недостаточной опрятности человека, страдающего повышенной потливостью, появляются опрелости; покраснения и мацерация (разрыхление) кожи, нередко формируются эрозии и отмечаются инфекционные поражения кожных складок (стрептококковые, грибковые и др.).

Красная волчанка характеризуется длительным, упорным течением, разнообразными клиническими проявлениями. Начинается заболевание, как правило, в молодом и зрелом возрасте (20—40 лет). Чаще им страдают женщины. Блондины болеют чаще, чем брюнеты, а белые — чаще, чем темнокожие. Причины развития заболевания очень сложны и разнообразны. В его развитии провоцирующими факторами могут стать различные медикаменты (антибиотики, сульфаниламиды, вакцины, сыворотки и др.), инфекции (стрептококковая, вирусная), а также довольно большой ряд внешних раздражителей (ультрафиолетовые и инфракрасные лучи, радиация, охлаждение). Люди, профессия которых связана с продолжительным пребыванием на открытом воздухе, на солнце, морозе, ветре, а также подвергающиеся воздействию резких колебаний температуры воздуха (рыбаки, моряки, шоферы, строители, колхозники) болеют чаще, а течение самого заболевания у них более длительное.

Для клинической картины заболевания характерно появление участка гиперемии (покраснения), на котором наблюдается шелушение плотно сидящих беловато-серого цвета чешуек, при попытке удаления которых отмечается выраженная болезненность. Постепенно в центре поражения кожа атрофируется (истончается). Этот процесс постепенно распространяется на всю поверхность очага.

Красный плоский лишай встречается редко. Причины и механизмы развития этого заболевания практически неизвестны, однако можно сказать с определенностью, что название «лишай» ни в коей мере не означает, как принято считать, инфекционной, «заразной» его природы.

По характеру течения плоский лишай относят к хроническим заболеваниям с невыраженным рецидивированием, которые, появившись однажды часто без видимой причины, через какой-то отрезок времени, иногда через несколько лет, также самопроизвольно исчезают.

«Пусковыми» и фоновыми факторами красного плоского лишая могут выступать психоэмоциональные ситуации, предрасположенность к аллергическим реакциям, сопутствующие заболевания (глистная инвазия), обменно-эндокринные нарушения (сахарный диабет) и многое другое.

Пиодермии, или гнойничковые заболевания кожи, относятся к самым частым кожным болезням. Пиодермии могут быть как самостоятельными заболеваниями, например фурункул или гидраденит и осложнениями других болезней кожи: чесотки или экземы.

Возбудителями гнойничковых заболеваний кожи являются пиококки — микроорганизмы, обычно находящиеся в большом количестве в среде обитания человека и на его коже и способствующие при ее поражении гноеобразованию.

Фурункул. Возбудитель фурункула — стафилококк, который вызывает гнойное воспаление волосяного фолликула и сальной железы, куда он может проникнуть в случае снижения защитных свойств организма человека.

Несколько фурункулов, расположенных в виде единого конгломерата и образующих общую гнойную полость, называют карбункулом.

Гидраденит, или «сучье вымя», также вызывается стафилококками при их проникновении в потовые железы особого строения, располагающиеся в большом количестве в подмышеч-

ных впадинах. Эти особые железы начинают функционировать только в период полового созревания, поэтому гидраденита никогда не бывает у детей. В начале заболевания больной испытывает резкую болезненность в пораженной подмышечной впадине, в которой появляются гнойные узлы темно-красного цвета, отечность. В центре гнойников формируются конусообразные выпячивания, вскрывающиеся и дающие выход кремообразному гнойному содержимому. Заживление наступает путем образования втянутого рубца. Нередко гидраденит имеет тенденцию к рецидивированию. Есть мнение, что причиной гидраденитов может стать применение сухих дезодорантов, которые нарушают потовыделение.

Псориаз — хроническое, рецидивирующее заболевание кожи со сложными, малоизученными механизмами развития. Прогностически это заболевание доброкачественное, даже при многолетнем течении после выздоровления каких-либо стойких изменений или последствий в организме не отмечается. Главной причиной заболевания псориазом в настоящее время считают особую генетическую (пред)расположенность организма к возникновению определенных изменений в функционировании кожи на клеточном и субклеточном уровнях, которые клинически проявляются в возникновении характерных псориазных высыпаний. Наличие такой предрасположенности подтверждает высокая частота заболеваемости псориазом у родственников.

Себорея — заболевание, характеризующееся нарушением функции сальных желез, количественными и качественными изменениями кожного сала. В основном развитие этого патологического процесса связано с изменением физиологического равновесия между мужскими и женскими половыми гормонами в сторону относительного увеличения содержания мужских половых гормонов. Кроме того, установлена связь функционального состояния сальных желез с нарушениями в других железах внутренней секреции (гипофиз, надпочечни-

ки, щитовидная железа) с состоянием нервной системы, недостаточностью витаминов и ферментов.

Экзема — хроническое, рецидивирующее заболевание кожи со сложным многофакторным патогенезом. Клиническая картина этого заболевания отличается выраженным воспалительным характером поражения кожи, появлением мокнущих участков и зудом, нередко интенсивным.

ТЕПЛООЩУЩЕНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Окружающая среда, воздействуя на рецепторный аппарат кожи, создает ощущения тепла, прохлады или холода. Но они достаточно субъективны. Так, воздух при относительной влажности 20 % и температуре 33 °С создает такие же тепловые ощущения, как насыщенный влагой воздух при температуре 25 °С. Жителям городских квартир в домах крупнопанельного строительства небезынтересно узнать, что в помещениях, где воздух прогрет до 40 °С, а стены только до 13 °С, человек будет ощущать холод. И наоборот, если стены прогреты до 28 °С, а температура воздуха —3 °С, человек не будет чувствовать его неприятного охлаждающего действия.

Температурная чувствительность у людей неодинакова. Она по-разному воспринимается, например, ослабленными людьми. По чувствительности к Холодовым воздействиям в первом приближении людей можно разделить на два типа:

- малочувствительные к холоду. Это достаточно тренированные люди с более совершенными и быстрыми приспособительными реакциями на неблагоприятные изменения погоды, перепады температур окружающей среды. У этих людей, как правило, более высокая средняя температура кожных покровов. Они устойчивы к общему охлаждению и быстро отогреваются;
- чувствительные и высокочувствительные к холоду люди. Для них характерна более низкая средняя температура тела, пониженная температура стоп, кистей рук, пальцев, ушных

раковин, носа. Температура тела у них претерпевает значительные колебания в течение суток. Эти люди с трудом восстанавливают общую температуру тела при отогревании.

Чувствительность к холоду и другим физическим факторам резко повышается при заболеваниях. Известный биофизик А. Л. Чижевский еще в 1930 г. писал, что больной организм следует рассматривать как систему, выведенную из состояния устойчивого равновесия: «Для таких систем достаточно импульса извне, чтобы неустойчивость постепенно или сразу увеличилась и организм погиб. Таким импульсом могут быть изменения в ходе метеорологических и гелиофизических факторов».

Чаще подобные импульсы ведут не к фатальным последствиям, а к изменению функционирования отдельных систем организма. Так, наиболее выраженные изменения при воздействии холода в районах европейского Севера претерпевает вегетативная нервная система, за ней следуют изменения скорости кровотока, активности ряда ферментов, повышение в крови концентрации гормонов надпочечников и других желез, изменение активности клеток крови и т. п. При этом понижается средняя температура кожных покровов, изменяется противомикробная активность кожи и слизистых оболочек. У людей с патологией сердца и легких интенсивное воздействие холода способно вызвать сердцебиение, повышение артериального давления, нарушение кровоснабжения в сосудах легких, конечностей, мозга. У больных коронарным атеросклерозом «отклик» на воздействие холода и других метеофакторов нередко проявляется в нарушении механизмов регуляции сосудистого тонуса, в активности свертывающей и противосвертывающей систем крови. Отрицательные реакции чаще возникают при резком снижении температуры в сочетании с туманом и влажностью, при прохождении над местностью проживания холодного воздушного фронта с сильным ветром.

Воздух, которым мы дышим, при отсутствии загрязнения атмосферы представляет собой биологически очень эффектив-

ную смесь азота (78,09 %), кислорода (20,95 %), аргона (0,93 %) и углекислого газа (0,03 %). Особенно важно для организма присутствие в воздухе кислорода. Потребление его в течение года происходит неравномерно: оно повышается на 1 % в холодные сезоны — зимой и весной. Минимум кислорода потребляется в июле, максимум — в январе.

В атмосфере, кроме перечисленных газов, всегда содержится взвесь твердых и жидких веществ — от дымов и различной пыли до целого набора микробов и вирусов. Эти частицы могут быть опасны для здоровья сами по себе, а могут впитывать (адсорбировать) различные соли и другие раздражающие организм человека вещества. Оседая на слизистых оболочках дыхательных путей, они способны затруднять работу альвеолярного эпителия и вызывать воспаление. В теплое время при повышенной влажности воздуха эти частицы могут свертываться и набухать. Если это происходит на поверхности легочных альвеол, то значительно снижается потребление легкими кислорода. Кроме этих частиц, летом в легкие с воздухом поступают конденсат влаги, водная пыль (в зоне прибоя), различные частички почвы и минеральных солей. В холодное время года, особенно при наличии снежного покрова, раздражающая роль этих факторов значительно снижена, поэтому зима во многом является одним из самых «удобных» в плане оздоровления сезонов.

По классификации Федорова-Чубукова различают три группы погоды: безморозные, с переходом температуры через 0 °С и морозные.

На дозированное охлаждение кожа и легочная ткань, мозг и сердце, печень, почки, кроветворная и эндокринная системы реагируют защитными реакциями. Изменяются активность желез внутренней секреции и все виды обмена веществ.

Большое значение в поддержании температурного баланса организма играют относительная и абсолютная влажность воздуха и колебания этих показателей. Их постоянство, даже на комфортном для организма уровне, неблагоприятно сказывается на

функциях нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем. Показатель относительной влажности характеризует степень насыщения воздуха паром по сравнению с предельной стопроцентной насыщенностью. При влажности до 60 % воздух считается *сухим*, при 61—75 % — *нормальным*, при относительной влажности более 70 % его называют *влажным*. Если при температуре 10—15 °С влажность воздуха приближается к 100 %, то такой воздух считается *сырым*, а при более высокой температуре — *перенасыщенным* влагой.

В переходные сезоны сырой воздух с высоким процентом влажности и относительно низкой температурой усиливает теплоотдачу и затрудняет выделение паров воды через легкие. Известно, что охлаждающее действие насыщенного водяными парами воздуха при одной и той же температуре и влажности больше, чем сухого, почти в четыре раза.

С гигиенических позиций комфортными условиями окружающей среды считают относительную влажность 50—70 % при температуре 18—20 °С.

Мощное охлаждающее воздействие ветра приводит к рефлекторному изменению функции холодовых рецепторов кожи и слизистых оболочек дыхательных путей. Дующий в лицо ветер способен вызвать у людей с сосудистой дистонией длительное спазмирование мелких артерий и вен, что может приводить к болевым приступам. Ветер не только усиливает испарение влаги с поверхности кожи, тем самым охлаждая ее, но и активно воздействует на механорецепторы, изменяя их реакцию на действие атмосферного давления и на другие механические воздействия на кожу. Если скорость ветра велика, он способен угнетать физиологические функции органов и систем, усиливать метеочувствительность человека, при малых же скоростях — закалять и тренировать организм.

Задумывались ли вы, почему мы дрожим на холоде и почему у нас появляется «гусиная кожа». А ведь это защитная реакция организма — *защитный рефлекс*. Чтобы сохранить

на холоде нормальную температуру тела, мышцы начинают сокращаться быстрее, чем обычно, увеличивая теплопродукцию более чем в два раза.

Неравномерное обдувание кожных покровов ветром является своеобразным «термическим массажем», поскольку в таких условиях температура кожных участков может снизиться или повыситься за короткое время на несколько градусов. Повторение температурно-воздушного массажа вызывает закрепление ответных реакций организма и тем самым способно оказывать действенное закаливающее оздоравливающее воздействие.

Немаловажную роль играет и закаливание водой, т. е. своего рода обучение организма правильному реагированию на внешнее, не всегда приятное (например, холодное) воздействие. Летом закаливание водой осуществляется посредством купания, а осенью, зимой и весной рекомендуются ежедневные обливания, обливания, контрастный душ. Рассмотрим подробнее, **что** же такое вода и как она влияет на человека.

ВОДА- ИСТОЧНИК молодости

Вода — обычная, всем известная бесцветная жидкость — может быть источником молодости. На Земле этой подлинно бесцветной жидкости — соединения кислорода с водородом — насчитывается около 1,5 млрд кубических километров. Уже древним финикийцам, вавилонянам, египтянам и персам было ясно, что вода — первоисточник всего сущего на Земле. Практикой многократно подтверждено, что рациональное применение водных процедур, особенно в комбинациях с другими средствами, является надежным способом сохранения, очищения и укрепления организма. Вода, благодаря своей высокой теплоемкости, может использоваться как универсальный теплоноситель при воздействии на тело человека выбранным диапазоном температур.

Вода — идеальный транспортировщик тепла. Она незаменима для воздействия на тело различными температурами. Удельная теплоемкость воды равна единице. Для того чтобы нагреть 1 кг воды на 1 °С, нужна одна килокалория. У большинства используемых в физиотерапии веществ теплоемкость меньше единицы (стекло — 0,160, иловая грязь — 0,500, парафин — 0,775). Вследствие большой теплоемкости вода может отнять от тела человека большое количество теплоты даже тогда, когда разница между температурой воды и тела невелика. Воду считают *холодной* — при температуре 20 °С и ниже, *прохладной* при температуре 21—32 °С (при этом человек не ощущает ни тепла, ни холода), *теплой* при температуре 36—39 °С.

Восприятие температуры воды зависит от условий, которые предшествуют воздействию водной процедуры. При работе в помещении с температурой 40 °С вода с температурой 35 °С покажется холодной, а если водной процедуре предшествовала длительная работа на морозе — очень теплой. При местных, ограниченных водных процедурах восприятие будет зависеть от анатомического расположения участка кожи, подвергающегося воздействию. Например, вода с температурой 35 °С будет безразличной для шеи (ее собственная температура около 33—35 °С), но теплой для стоп (температура стоп над пальцами 24—26 °С).

Летом спасительная прохлада воды возвращает нам бодрость и хорошее настроение, поскольку она забирает с разогретого тела излишки тепла.

Здоровые люди, находящиеся в воде при ее температуре 33—35 °С, свои теплоощущения оценивают как комфортные. Время пребывания в такой среде не ограничено. Пребывание человека в воде, нагретой лишь до 12 °С, ограничивается одним часом, поскольку возможно переохлаждение, угрожающее жизни. А нахождение в воде незакаленных людей всего 10—12 мин при температуре +5 °С может иметь тяжелые последствия.

Влияние *холодной воды* проявляется в рефлекторном сужении сосудов кожи, в которых содержится около 30 % всей крови человека. В этом случае периферическая кровь как бы «выдавливается» во внутренние органы, быстро добавляя клеткам этих органов и мозга новые порции кислорода и питательных веществ. Поэтому очень полезно обливать лицо и руки 4—5 раз в течение дня холодной водой. Вода с температурой 16—20 °С благотворно влияет на деятельность сердца, умеренно снижая частоту его сокращений и тем самым удлиняя время покоя и отдыха сердечной мышцы. При этом улучшается функция одной из главных систем организма — системы кровообращения. Холодные

ванны способствуют увеличению количества гемоглобина, эритроцитов и белых кровяных клеток — лейкоцитов, активно участвующих в очищении внутренней среды организма и в иммунной защите (в уничтожении микробов, проникших в организм).

Если тело во время водных процедур погружается в воду полностью, то по закону Архимеда оно теряет в весе столько, сколько вытесняет воды. При полном погружении человека массой 70 кг его тело весит 3,4 кг, а если над водой остается голова, то около 7,9 кг. Этот фактор может оказывать свое «корректирующее» влияние на теплопродукцию за счет перераспределения крови в органах и тканях. При глубоком погружении тела в воду («нырянии») во внутренние органы из кожных сосудов выдавливается около 30 % всего объема циркулирующей крови. Если в воду погружается только часть тела, то можно прогнозировать изменение реакции со стороны сосудов конкретных органов.

В частности, на холодную ножную ванну реагируют сосуды многих внутренних органов и головного мозга, ручная ванна вызывает реакцию со стороны органов грудной клетки, сидячая — со стороны органов таза и живота. При действии холода на область сердца наблюдают замедление пульса, лучшее его наполнение и повышение артериального давления.

ПРАВИЛА ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ВОДОЙ

Закаливание есть способ «обучения» организма правильному реагированию на холодовый или иной информационный фактор. Получив новую информацию о внешней среде, постепенно познавая ее, организм учится правильно на нее реагировать. В этом своеобразном процессе обучения организма следует соблюдать следующие основные правила: снижение температуры и увеличение времени процедуры должно быть последовательным и постепенным, проце-

дуры необходимо проводить систематически, без больших перерывов, желательна комбинация разнообразных закалывающих факторов.

Летом закаливание водой осуществляется посредством купания в открытых или закрытых водоемах при температуре воды не ниже 20 °С. Температура воздуха не должна быть ниже 18—20 °С. Купание можно повторять 2—3 раза через 1,5—2 ч. Начинают купание с 5 мин, постепенно увеличивая время пребывания в воде на 1—2 мин, и доводят время процедуры до 10 мин, не увеличивая его в дальнейшем.

Осенью рекомендуются ежедневные утренние обливания тела влажным полотенцем, обливания водой, контрастный душ. Температура воздуха в помещении, где проводятся процедуры, должна быть около 20 °С. Начинают водные процедуры, используя теплую (около 30 °С) воду, постепенно снижая ее температуру через каждые 5—6 дней на 1—2 °С и доведя ее до 22—20 °С. Продолжительность обливания — около 1,5 мин. При посещении бассейна продолжительность купания сначала должна быть 1,5—2 мин, постепенно увеличивать ее и довести до 10—15 мин.

Перед сном рекомендуется обливание стоп или колен прохладной водой с последующим их растиранием полотенцем. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура.

Контрастные водные процедуры в домашних условиях начинают с температуры воды не ниже 30 °С. Постепенно в течение недели температуру снижают до 25—28 °С. Под струей такой воды находятся около 1—1,5 мин, затем обливаются холодной водой из ведра, таза, другой заранее приготовленной емкости. За одну процедуру такой контрастный душ повторяют 3—5 раз.

Зимой водные процедуры проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Утренний душ или обливание тела влажным полотенцем начинают при температуре воды 35 °С. Через каждые 5—7 дней ее постепенно снижают и до-

водят до 24 °С. При этом длительность водной процедуры не меняется и остается в пределах 1—1,5 мин.

Обливание водой стоп — хорошая закаливающая процедура, которую рекомендуется проводить за 2 ч до сна. Начинают обливание водой, нагретой до температуры тела, постепенно понижая ее до 20 °С.

Купание в закрытых бассейнах зимой начинают с 2 мин и доводят за 2—3 недели до 15—20 мин. Купание не должно вызывать чувства озноба и перенапряжения.

Весной с целью закаливания проводят утренние обливания конечностей, шеи, туловища. Затем начинают обливание водой частей тела или всего туловища, начиная с исходной температуры воды 35 °С. Понижая температуру воды постепенно (через 1—3 дня) на 1 °С в течение 2—3 недель, ее доводят до комнатной температуры. Обливания в течение 2—3 мин лучше проводить утром, после физических упражнений или не позднее чем за 1,5—2 ч до сна. После водной процедуры вытираются насухо махровым полотенцем.

Время купания в бассейнах увеличивают постепенно, начиная с 2 мин, и доводят его за 3—4 недели до 15 мин. После выхода из воды принимают теплый душ и тело растирают полотенцем до ощущения легкого тепла.

Контрастные души принимают в течение 5—7 мин, используя поочередно прогревание водой с температурой 30—35 °С и постепенно снижая ее сначала до 28 °С (4—6 циклов), а затем доводят до 20 °С.

КУПАНИЯ

Купание — самая распространенная оздоровительная процедура, доступная широкому кругу людей при наличии реки, озера, моря, искусственного бассейна. Купание в прохладной воде обычно осуществляют при температурах от 22 до 18 °С.

Если купаются два раза в день, то разница температур воды может достигать 1—7 °С.

Проведение процедуры. Купаться рекомендуют через 1,5 ч после легкого завтрака. Незакаленным людям не рекомендуется начинать купание в воде с температурой меньше 20 °С. Купаться лучше обнаженным. Входить в воду лучше сразу, предварительно смочив водой руки и лицо. В прохладной воде обязательно нужно двигаться (плавать). Нельзя входить в прохладную воду потным. При купании больных необходимо учитывать возможность трехфазной реакции на холод.

Поскольку при купании температура воды ниже, чем температура тела на 10—18 °С, в первое время после погружения в воду кожная температура понижается на 3—10 °С (общая температура тела снижается всего на 1 °С), наблюдаются сужение сосудов, побледнение кожи, первичный озноб. В первый момент (*первая фаза* реакции) происходит задержка дыхания, затем наблюдаются его углубление, учащение пульса, повышение артериального давления.

Физиологические показатели в воде возвращаются к исходному уровню через несколько минут, иногда через 30—40 мин. Наступает *вторая фаза* реакции на купание. Вследствие расширения сосудов ощущается прилив крови к коже из внутренних органов. Нарушенное тепловое равновесие восстанавливается усилением обмена веществ, повышением потребления кислорода и продуктов тепла. Если купание оканчивается в эту фазу, то после него человек ощущает прилив сил, бодрость, успокоение. Кожные покровы розовеют. Возникает чувство приятного согревания и прилива сил. Даже небольшой ряд последовательных процедур купания улучшает кожное дыхание и обменные процессы в коже. Она становится упругой, эластичной, теряет избыточную влагу, исчезает избыточное отделение пота. Плавание всегда сопровождается нагрузкой на мышцы, их тренировкой, а следовательно, тренировкой нервно-мышечного аппарата и всей нервной систе-

мы. Купание тренирует мышцу сердца. После этой процедуры отмечается ее усиление и увеличение времени сокращения в период изгнания крови (систола). Усиление кровообращения, активизация процессов дыхания приводят к усилению функции пищеварительного аппарата и органов выделения.

В случае передозировки процедуры возникают неблагоприятные реакции *третьей фазы*: спазм и паралитическое расширение сосудов, вторичный озноб, появляются разбитость, чувство потери аппетита, вялость, бессонница, другие последствия истощения терморегуляторных механизмов.

Наиболее внимательно следует относиться к купанию детей, поскольку их терморегуляторные механизмы несовершенны. Особенно быстро переохлаждаются дети в возрасте до 1 года. Купать в открытых водоемах их не следует. Разрешать купание можно с 3—6-летнего возраста. В возрасте 4—5 лет рекомендуется начинать обучение ребенка плаванию. Перед началом купаний организм ребенка нужно постепенно приучать к воде и переменам температуры. С этой целью предварительно, в течение нескольких дней, проводят короткие курсы обтираний и обливаний. Купание ребенка начинают с 1—2 мин, постепенно увеличивая, но никогда не следует доводить процедуру до появления вторичного озноба. Если после нескольких купаний у ребенка нарушается функция кишечника, появляются возбудимость, раздражительность и плохой сон, купание следует прервать на несколько дней.

ВАННЫ. ПОЛУВАННЫ

Сравнительное изучение применения 10—12-минутных холодных ванн показало, что их воздействие на организм зависит от физико-химического состава воды. Углекислые, кислородные, азотные, сульфидные, хлоридные, натриевые, радоновые и другие ванны способны заметно изменять влияние холодового фактора на организм. Эти ванны способствуют

поглощению тканями кислорода и усилению выработки тепла организмом. Однако люди разного возраста по-разному реагируют на прием этих процедур. У молодых людей в ответ на воздействие холодных водолечебных процедур преобладают реакции физической терморегуляции, выражающиеся в изменении периферического кровообращения, и только при сильном переохлаждении включается химическая терморегуляция. У пожилых людей химическая терморегуляция выступает на первый план. Она выражается в основном в усилении окислительных процессов.

Прохладные водные ванны в домашних условиях удобно применять, используя деревянные, пластмассовые или эмалированные емкости. Для местных ванн могут быть использованы корыта, ведра, тазы и т. п. Вместимость сосуда для общей ванны для взрослого человека должна быть 200—300 л, для поясных или сидячих полуванн — до 20 л, для ручной — до 10 л. Для подводных кишечных ванн необходим более глубокий сосуд вместимостью 400 л и более и глубиной не менее 60 см. Возможно использование волнистых ванн — во время приема процедур ванна раскачивается, и поверхность тела подвергается воздействию волн. Существуют вибрационные, струевые, контрастные (по Кнайпу) и другие разновидности ванн.

Продолжительность прохладных ванн обычно от 1 до 5 мин, теплых — до 20 мин.

Любые ванны (простые, минеральные, газовые, лекарственные) нельзя принимать вскоре после обильной еды, а также натощак. Желательно принимать ванну спустя 40 мин после легкого завтрака или через 1—2 ч после обеда. После ванны больной вытирается сухой простыней, а затем в течение 20 мин отдыхает.

Физиологическое действие. Контрастные ванны применяют с закаливающей и лечебной целью. При их воздействии расширяются и сужаются периферические сосуды, учащают-

ся пульс и дыхание. В теплой воде артериальное давление снижается, в холодной — повышается.

Основные условия. Простые ванны принимают в пресной воде, лечебные — с добавлением концентратов солей (хлористый натрий в концентрации до 5 % и др.), сухих экстрактов растений, пропусканием пузырьков различных газов.

Проведение процедуры. Контрастные ванны подразумевают наличие двух емкостей с водой различной температуры. Вначале больной входит в ванну с температурой воды 39 °С на 10 мин, затем с температурой воды от 12 до 4 °С (в зависимости от ощущения комфорта) на 1 мин с последующим повторением этого цикла три раза. Процедура заканчивается обливанием холодной водой. Ее продолжительность не более 30 мин.

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями разница температур воды снижается до 3—5 °С, для лиц с функциональными расстройствами нервной системы — до 5—10 °С. При закалывающей процедуре у здоровых людей и спортсменов разница температур воды может доходить до 20—30 °С.

В последнем случае сначала входят в ванну с теплой водой на 3—5 мин, затем в ванну с холодной водой на 1—2 мин. Цикл этот повторяют 2—3—5 раз. Находясь в холодной ванне, необходимо выполнять легкие физические упражнения. После ванны тело насухо вытирается. После процедуры следует отдых до 30 мин. Закалывающий курс — 20—30 процедур ежедневно.

Холодные ванны (10—15 °С) принимают курсами по 10—15 процедур длительностью 3—6 мин. После прохладных и холодных ножных ванн энергично растираются стопы и голени, что способствует протеканию благоприятных сосудистых реакций.

Углекислые ванны (водно-газовые) оказывают особое действие на организм. Их получают пропусканием в воду обильного количества пузырьков углекислого газа с концентрацией углекислоты до 4 г на 1 л.

Действие углекислых ванн зависит от температуры воды, гидростатического давления и влияния углекислоты. Пузырьки газа, оседающие на коже, действуют как микромассаж. В углекислой ванне теплообмен выше по сравнению с простой ванной той же температуры. Это объясняется воздействием «газовой шубы». Пузырьки газа с температурой 12 °С попеременно прилипают к коже и лопаются, на их место поступает вода более высокой температуры. На маленьких участках кожи проявляется как бы контрастное термическое действие газа и воды. Углекислые ванны с температурой воды 25 °С охлаждают тело больше, чем пресные с той же температурой.

Во время приема углекислой ванны даже с температурой воды 35 °С организм находится в условиях большей теплопотери, чем при приеме ванн из пресной воды.

При этом тело активно согревает прикожные слои воды, одновременно теряя большое количество тепла. В этом случае коррекция потери тепла организмом ослаблена вследствие того, что при углекислой ванне имеет место стойкое расширение сосудов кожи. Во время приема таких ванн часть углекислоты поступает в организм не только через кожу, но и через дыхательные пути. В начале погружения в ванну усиливается вентиляция легких, и дыхание становится глубже и реже. Вдыхание углекислоты приводит к усиленному ее выдыханию, легкие освобождаются от ее избытка и больше насыщаются кислородом. Прохладные углекислые ванны усиливают капиллярное кровообращение, открывают дополнительные капилляры в связи с более активным кровотоком. Возникает покраснение кожи, которое держится после приема таких ванн до 20 мин.

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ С ПОМОЩЬЮ БАНИ (по Г. Малахову)

Кожа является самым большим и важным человеческим органом. Ее площадь колеблется в среднем от 1,5 до 2,2 м², а масса составляет 20 % от общей массы тела человека. Через кожу человек может и должен выбрасывать в три с половиной раза больше отходов, чем через толстую кишку и мочевой пузырь вместе взятые! Посудите сами, человек за день теряет около 2,6 л воды. С мочой — 1,5, калом — 0,1, через легкие — 0,4 и кожу — 0,6 л. Но эти цифры отражают средний уровень активности человека. В парилке только за один сеанс человек может потерять от 500 до 1500 г воды. Таким образом, применяя парную процедуру, вместе с выходом воды мы можем значительно активизировать и выход шлаков. Поэтому недаром одна из главных очистительных процедур так и называется «Лечебное потение». Вспомните, как приветствовали древние римляне при встрече друг друга: «Как потеешь!»

Рассмотрим, как правильно вести расшлаковку организма через кожные покровы. Здесь можно действовать в нескольких направлениях.

Принимать обычные водные и банные процедуры. Повышенная температура позволит доокислить шлаки до конечных, легко удаляемых продуктов обмена, растворить труднорастворимое в крови и тканях, смягчить организм, напитать его влагой. Повышенное кровообращение во время данных процедур позволит быстро удалить растворенные шлаки через кожу или другие выделительные органы.

Можно поступать наоборот: потреблять как можно меньше жидкости и жидкой пищи с целью обезвоживания организма, но при этом 2—3 и более раз в день принимать теплые ванны. Вода будет насыщаться в организм через кожу, расчищать ее, а заодно и весь организм.

Использовать закон антагонизма Даистра и Мора в кровообращении, согласно которому холодные процедуры, сужая сосуды кожи, расширяют сосуды брюшной полости. Теплые, напротив, расширяя сосуды кожи, сужают сосуды брюшной полости. Используя эту особенность кровообращения, мы контрастными водными процедурами «жар—холод» можем целенаправленно «гонять» кровь от кожи к внутренним органам и наоборот, попутно вымывая шлаки.

Применять вещества с высокой осмотической силой, которые позволяют «вытаскивать» шлаки из организма через кожу. Особенно хорошо делает это упаренная до 1/4 первоначально-го объема урина.

Каждое из вышеуказанных направлений можно усилить, применяя дополнительно потогонные отвары и настои, свежесжатые соки овощей и фруктов, сухое голодание, диетический метод И. Шрота и многое другое.

- Разберем *первое направление* — *водные и банные процедуры*. При использовании данной методики очищения большую роль играют дополнительные средства. Для лучшего пототделения вначале необходимо принять потогонное средство. После того как произошла значительная потеря зашлакованной жидкости, необходимо восполнить ее чистой, структурированной, насыщенной органическими минеральными элементами, витаминами и т. д. Для этой цели можно использовать свежесжатые соки либо активированную жидкость.

Предостережение: парная процедура открывает поры кожи и способствует обильному пототделению и удалению шлаков через кожу. При этом сильно разгружаются почки. Теплые и горячие ванны, прогревая организм, затрудняют пототделение

и гонят воду и шлаки через них. Если они у вас больны, то принимайте парную; если больна кожа, то применяйте ванны.

Можете воспользоваться любым доступным *потогонным средством естественного происхождения*. Приведем два рецепта: корень солодки — 40 г, липовый цвет — 60 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка.

Плоды аниса — 20 г; трава полыни горькой — 20 г; листья вахты трехлистной — 30 г; кора ивы белой — 30 г; липовый цвет — 30 г. Отвар из столовой ложки сбора рекомендуется для потения при ревматизме. Выпивать два стакана настоя в день. Народная мудрость подметила, что ревматизм выходит из больного только с потом.

- После приема потогонного отвара можно переходить к самой *процедуре потения в парной*. Нижеследующие правила помогут вам правильно провести эту процедуру.

Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Выпейте потогонный настой, легко поешьте — овощи, фрукты, немного каши.

Париться лучше утром, после 9—10 ч. Организм отдохнул за ночь, силы еще не потрачены, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую большую нагрузку на сердце и весь организм в целом.

Постепенно приучайте себя к жару, не взбирайтесь сразу на верхний полоч. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с теплой водой, а затем прибавьте постепенно горячей. Так посидите 10—15 мин, а почувствовав в теле теплоту, можете входить в парилку.

В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытрите полотенцем насухо, т. к. влага препятствует потоотделению, и заходите.

Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения ее от перегрева и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть. Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего, ороговевшего слоя.

Войдя в парилку, 3—4 мин посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Можно сидеть, как йоги, со скрещенными ногами.

Выйдя из парной, постоит под душем с теплой, а затем прохладной водой. После теплого душа, когда пот смыт, можно резко дать прохладную или холодную струю на 2—5 с или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохните и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Как париться с веником. Веники используют, в основном, березовые и дубовые. Перед парной их желательно распарить, в результате чего летучие вещества (в основном эфирные масла) проникают в тело и благотворно влияют на растворение шлаков. Смысл пропарки с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу. Вначале проходятся по ногам, ягодицам, спине, рукам — от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И вот только после этого можно слегка постегать себя. Далее разотритесь веником, как мочалкой. Одной рукой придерживайте веник за рукоять, а другой ладонью прижимайте листву к телу.

Вот то основное, что необходимо знать при посещении парной.

- И наконец, наступает *третья, важнейшая часть этого вида очищения*. Потев, вы потеряли много жидкости, вы-

вели из себя много шлаков. Естественно, вам хочется пить. И вот от того, что вы будете пить, напрямую зависит успех вашего очищения. Если вы будете пить чай, квас и тому подобное, то поступите не лучшим образом. Сейчас надо пить свежавыжатые соки овощей и фруктов. Благодаря им вы сможете очень быстро обновить жидкостные среды своего организма и почувствовать прилив бодрости и здоровья. Причем все это будет происходить естественно, без надрывов и стрессовых ситуаций, как это бывает при детоксикации организма от применения заморских фруктов (лимонов, апельсинов и грейпфрутов), приема слабительного и сидения на унитазе в течение трех дней.

Принимая парную 2—3 раза в неделю, вы всего за три недели очистите жидкостные среды организма. При этом будете наслаждаться теплотой пара (2—3 захода по 5—10 мин каждый), бодростью от холодной воды и божественным вкусом свежавыжатых соков, лучше морковным, морковно-свекольно-огуречным и другими соками. Выпивайте их сразу по 0,5 л два-три раза в день и особенно после парной процедуры. В последующем придерживайтесь правильного питания, исключите шлакообразующие продукты. Помните завет великого древнеримского врача Асклепиада — лечить быстро, правильно и приятно.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВОЗДУХА

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание — процедура дозированного воздействия на организм естественным природным раздражителем с целью укрепления здоровья и расширения границ адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды. «Место приложения» закаливающего фактора — это обычно кожа и слизистые, легкие, органы чувств, сердечно-сосудистая, нервная и другие регуляторные системы организма.

Терморегуляция через кожу и слизистые, подаренная нам природой, имеет одну «ахиллесову пяту»: она изменяется в соответствии с температурным режимом, в котором длительное время находится организм. У современного человека «тепличные» условия жилья и ношение теплой одежды сделали работу терморегуляторных механизмов мало продуктивной. Поэтому, даже при действии довольно слабого холодового раздражителя на обнаженную или покрытую одеждой кожу, отдается значительно больше тепла, чем это нужно. В результате возникает локальное или общее переохлаждение, которое немедленно проявляется в активации «собственной» микробной флоры организма и в развитии простудных заболеваний.

Необходимое условие закаливания — проведение процедур в условиях формирования положительного комплекса восприятия.

Древнейший способ закаливания со времен Спарты — закаливание с помощью прохладного воздуха, или воздушные ванны.

Самый простой способ закаливания — это проведение ежедневной утренней гимнастики и гигиенических процедур зимой и весной обнаженным до пояса при температуре воздуха в помещении не выше 18 °С. В теплое время года необходима гимнастика на открытом воздухе в любую погоду.

Второй простой способ закаливания — ношение облегченной одежды. Не стоит кутаться. Следует надевать такую одежду, которая не вызывает возникновения испарины при обычной ходьбе.

Третий способ — собственно закаливание воздухом. Это прием воздушных ванн в обнаженном состоянии. Воздушные ванны сравнивают с гимнастикой сосудов. Прохладный воздух, действуя на кожу, заставляет сосуды суживаться. Ослабление кровотока на периферии и его централизация позволяют организму сохранить столько тепла, сколько необходимо для обеспечения нормальной жизнедеятельности. При закаливании в обнаженном виде на прохладную воздушную ванну реагирует почти вся поверхность человеческого тела (в среднем около 1,6 м²).

При выполнении закаливающих мероприятий на воздухе следует учитывать не только температуру, но и скорость ветра.

Как известно, нагретое тело излучает в окружающее пространство тепло. Нагревание более холодного окружающего пространства происходит как бы послойно — от теплого слоя к более холодному. Ближние к телу слои нагреваются, разница температур между поверхностью тела и ближайшим слоем уменьшается и, следовательно, уменьшается скорость уноса тепла. Ветер сдвигает эти слои, подставляя на место нагретых более холодные, что увеличивает охлаждение тела.

Американские специалисты ввели понятие *коэффициента озноба*. С его помощью получают количественную оценку полного охлаждающего воздействия ветра и низких температур. Размерность — ккал/м²ч — учитывает унос тепла с 1 м²

поверхности тела обнаженного человека в состоянии бездействия при средней температуре кожной поверхности 33 °С. Коэффициент озноба основан на средних данных. Индивидуальные особенности определяются возрастом, степенью акклиматизации, мышечной деятельностью и т. п. Действие ветра усиливается при понижении температуры. Охлаждение и озноб увеличиваются также при повышении влажности воздуха из-за большей теплопроводности и теплоемкости водяного пара.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЕЗОНА ГОДА

Рекомендуется следующая схема закаливания. Сначала, находясь в помещении при обычной комнатной температуре (20–22 °С) в течение 5–7 дней, обнажайтесь по пояс на 10 мин. Ежедневно прибавляя по 5 мин, доведите длительность процедуры до 35–40 мин. Затем такое предварительное закаливание можно проводить при той же температуре воздуха, оставаясь в одних трусах или купальном костюме, в дальнейшем переходят к приему воздушных ванн в летнее время на открытом воздухе (на балконе, за городом, на даче, стадионе и т. д.). Людям, начавшим прием процедур в помещении и еще недостаточно закаленным, следует принимать воздушные ванны на открытом воздухе только при температуре воздуха не ниже 16 °С.

Воздушные ванны принимают в местах, недоступных прямым солнечным лучам. При температуре воздуха не ниже 16 °С и скорости ветра до 5 м/с (листья на деревьях шелестят) время процедуры сокращают наполовину. Воздушные ванны рекомендуется принимать лежа на топчане, шезлонге, кровати, гамаке, но ни в коем случае не на земле, даже при температуре воздуха 22–25 °С и выше. Иначе могут возникнуть обострения радикулита, невралгии и другие заболевания периферической нервной системы.

Начальный режим закаливания рекомендуется впервые приступающим к систематическому закаливанию здоровым, но нетренированным взрослым людям, детям младшего возраста (от 1 года до 6 лет), а также людям, ослабленным в результате перенесенного заболевания, спустя 1—1,5 месяца после выздоровления, если разрешит врач.

Противопоказаны закаливающие процедуры всем лихорадящим больным, а также тем, кому противопоказано пребывание в домах отдыха, в общих и специализированных санаториях, на курортах, туристических базах и т. п.

Противопоказано принимать закаливающие процедуры (воздушные ванны, сон на открытом воздухе зимой в меховых мешках и др.) людям, имеющим острое заболевание или обострение любого хронического процесса, сопровождающееся повышением температуры тела, а также при заболеваниях щитовидной железы в любой стадии, надпочечников, гипофиза. Это связано с тем, что эти заболевания обычно сопровождаются повышением обмена веществ. Прием воздушных процедур еще более усиливает основной обмен, что может привести к ухудшению течения болезни.

Сила воздействия воздушных ванн на организм зависит не только от погодных условий, но и функциональных возможностей, реактивных особенностей организма человека. Чем меньше он закален, чем слабее компенсирован болезненный процесс, тем сильнее будет выражен эффект лечебно-закаливающего воздействия в ответ даже на слабый холодовый раздражитель, который у здорового и в какой-то степени уже закаленного человека может не вызывать заметных изменений в функциональном состоянии органов и систем. В связи с этим теплые воздушные ванны (температура воздуха близка к комфортной), обладающие мягким действием на организм, могут использоваться для закаливания больных, заболевание у которых находится в стадии компенсации, а также ослаб-

ленных детей разных возрастов (через 2—3 недели после выздоровления).

Прохладные воздушные ванны обладают уже более выраженным действием на организм. Они вызывают активизацию иммунозащитных и приспособительных механизмов, усиливают процессы термоадаптации, активизируют и расширяют функциональные возможности органов и систем — сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной; повышают активность окислительно-восстановительных процессов в тканях и жидкостях организма. Прохладные воздушные ванны улучшают течение заболеваний желудочно-кишечного тракта, сон, аппетит, повышают настроение.

Холодные воздушные ванны вызывают значительные физиологические изменения в организме за короткий промежуток времени. Поэтому их следует принимать наиболее крепким, закаленным людям. При проведении прохладных и холодных воздушных ванн следует обращать особое внимание на точность их дозировки и обязательное сочетание с физическими упражнениями.

Заболевание, усталость, физическая детренированность замедляют процесс приспособления организма к охлаждению. Чем больше снижены приспособительные и функциональные возможности организма из-за болезни, нервной и физической усталости, тем медленнее будет развиваться процесс закаливания. Время для выработки устойчивой реакции на холод для каждого человека индивидуально.

При приеме прохладных воздушных ванн физические упражнения выполняются в середине и перед окончанием процедуры (теплые воздушные ванны физических упражнений не требуют).

Воздушные ванны умеренного холодового воздействия проводятся с включением физических упражнений в начале и в конце процедуры. Соотношение длительности пребывания в покое со временем проведения физических упражнений состав-

ляет 4:1. При проведении воздушных ванн сильного холодового воздействия физические упражнения необходимо выполнять в начале, середине и в конце процедуры. Затраты времени на покой и двигательную активность при этом будут находиться в соотношении 3:1.

Процедуры предельного холодового воздействия, например морозные воздушные ванны, следует принимать стоя, а упражнения выполнять во время ходьбы, медленного бега. Затраты времени на покой и физическую активность должны быть в соотношении 1:1.

Темп выполнения физических упражнений при приеме воздушных ванн желательно устанавливать в зависимости от температуры воздушной среды, самочувствия, состояния тренированности организма. Дыхательные упражнения делают в начале и в конце процедуры.

При выборе места для проведения закаливающих процедур следует позаботиться о том, чтобы топчан, кровать, кушетка были покрыты плотным байковым одеялом, высота их от пола или поверхности почвы составляла не менее 60 см.

Следует широко использовать различные эмоционально положительные факторы, влияющие на восприятие и настроение человека: достаточную освещенность места приема процедур, теплые тона окраски стен, штор, драпировок и т. д., негромкую мелодичную музыку.

Начинать систематическое закаливание не только взрослым, но и детям лучше всего летом.

Солнечные ванны позволяют получать выраженный закаливающий эффект. При температуре воздуха не ниже 18—20 °С прием солнечных ванн можно проводить, обнажившись до пояса.

И последний этап — солнечные ванны, принимаемые в купальном костюме. Начинать процедуру следует с 5 мин, прибавляя через каждые три дня по 1 мин. Длительность одной процедуры не должна превышать 20 мин.

Закаливающие процедуры с использованием свежего воздуха в этот период года довольно разнообразны.

Очень полезно длительное пребывание на открытом воздухе. Продолжительность его рекомендуется довести до 6—8 ч в день, включая время прогулок, игр, дневного сна. Такой режим показан тем, кто отдыхает в санатории, на курорте, в доме отдыха, на даче. Отправляясь на прогулку в лес, парк, по берегу реки и т. п., следите за тем, чтобы длина маршрута не превышала 3—5 км.

Дневной сон на свежем воздухе можно организовать в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом, на открытом сеновале. Если вы спите в саду, то топчан или кровать должны отстоять от поверхности почвы не менее чем на 80 см. Место, где предполагается проводить процедуру, должно быть защищено от прямых солнечных лучей, закрыто от дождя и порывов ветра, например, густой кроной деревьев, тентом и т. д.

Если есть возможность, то и ночью лучше спать на открытом воздухе. Для этого используют балконы, лоджии, веранды, летние помещения с постоянным притоком свежего воздуха.

Воздушные ванны — наиболее активный вид закаливания. Начинать их принимать следует в местах, защищенных от ветра, при температуре не ниже 16—18 °С. Первая ванна длится 3—4 мин, затем при такой же температуре через каждые три дня продолжительность процедуры увеличивается на 2 мин. Таким образом, длительность одной процедуры в течение 15—20 дней доводится до 20 мин.

Если температура воздуха выше 20 °С, время приема ванны можно увеличить вдвое. На открытом воздухе, температура которого ниже 14 °С, на начальном этапе закаливания процедуры не проводятся, они переносятся в помещение, где легко отрегулировать температуру воздуха до 16—18 °С.

Осенний период года обладает более выраженным тренирующим воздействием на организм, которое необходимо ос-

торожно, но систематически использовать для повышения его общей сопротивляемости.

Осень характеризуется резкими и частыми даже в течение суток изменениями погоды: температуры, влажности воздуха, силы и направления ветра, атмосферного давления, интенсивности выпадения осадков. В конце осеннего сезона ход температурной кривой переходит через нулевую отметку, т. е. появляются заморозки, выпадают осадки в виде снега.

У незакаленных людей в этот период года чаще, чем в другие сезоны, могут появиться острые простудные заболевания, обостриться течение хронических болезней.

Целебные факторы природы — солнце, воздух, воду — необходимо использовать в сочетании с искусственными приемами закаливания (душ, обливание, проветривание помещений и их профилактическое ультрафиолетовое облучение). Организация проведения закаливания осенью должна быть более четкой, а самоконтроль за состоянием здоровья более тщательным.

В этот переходный период года, как и летом, для закаливания воздушной средой рекомендуется длительное пребывание на открытом воздухе, но в более теплой одежде. Полезна медленная ходьба в темпе 40—50 шагов в минуту. Прогулки по лесу, вдоль берега реки, по аллеям парка надо совершать в любую погоду — дождливую, снежную, взяв с собой зонт, плащ, накидку. Длина маршрута 1,5—2 км.

Время пребывания на открытом воздухе (температура выше 15 °С) начинается с 10 мин. Затем каждые пять дней его увеличивают на 10 мин, доведя до 1—1,5 ч без захода в помещение. Через 30—40 мин пребывания в помещении прогулку можно повторить.

Дневной сон на воздухе возможен только в спальном мешке в закрытом от дождя и ветра месте. При температуре воздуха ниже 10 °С используют меховой спальник. Начинать надо с 30 мин, затем, через каждые пять дней увеличивая время

на 10 мин, продолжительность сна в меховом или ватном спальном мешке доводят до 2 ч, но не более.

Воздушные ванны на открытом воздухе можно принимать только при условии выбора дозировки процедуры в зависимости от температуры воздуха. Рекомендуется следующая схема: температура воздуха 18 °С и выше — 20—30 мин, 15—17 °С — 10 мин, 10—15 °С — 3—5 мин.

Если погодные условия делают невозможным проведение воздушных ванн на открытом воздухе (резкое понижение температуры, ветер и т. д.), их можно принимать в помещении, предварительно снизив в нем температуру воздуха до 16—17 °С, открыв фрамугу, окно. Схема проведения та же, что и в летнее время,

При температуре воздуха 16 °С воздушные процедуры можно повторять 2—3 раза в день через каждые 1—1,5 ч. Полезно ходить по полу босиком. Начав с 1 мин, через каждые 3—5 дней прибавляйте по 1 мин и доведите продолжительность ходьбы босиком до 20 мин.

Зима характеризуется низкой температурой воздушной среды, обильным выпадением осадков в виде снега, частым повторением «жестких» погодных условий со значительными морозами, сильным ветром. Количество ультрафиолетовых лучей ничтожно и какой-либо профилактической ценности не представляет. Наступают так называемые ультрафиолетовые сумерки.

Зимний сезон обладает наиболее выраженными тренирующими свойствами. Используя их в целях закаливания, приходится прибегать к различного рода корригирующим приемам. Необходим также контроль над величиной нагрузки при приеме закаливающих процедур. Это особенно важно для людей, не имеющих достаточной тренировки, и для ослабленных болезнью детей.

В декабре и январе для повышения степени закаленности рекомендуется применять лампы ультрафиолетового облучения

под контролем физиотерапевта, который определит необходимую дозу облучения. Солнечные ванны с частичным обнажением в феврале можно принимать в помещении, окна которого выходят на южную сторону. Вначале их продолжительность составляет 1 мин. Через каждые пять дней она увеличивается на 1 мин. Таким образом, время частичного облучения рук, лица солнечными лучами доводится до 10 мин. В дальнейшем время солнечного облучения не увеличивается на протяжении всего курса, который насчитывает 24—30 дней.

Начальный режим закаливания и в зимнее время предусматривает различные процедуры, основанные на тренирующем воздействии воздушной среды.

Длительное пребывание на открытом морозном воздухе в соответствующей одежде и обуви должно сопровождаться обязательным выполнением через каждые 10 мин дыхательных упражнений: вдох через нос как можно глубже, выдох через рот. Длительное пребывание на открытом воздухе зимой возможно только в защищенных от ветра местах — на веранде, балконе и т. п.

Если температура воздуха ниже -15°C , то экспозиция первых процедур не должна превышать 5 мин. Через каждые три дня она увеличивается на 3—5 мин. При температуре воздуха выше -15°C начинают с 10 мин, прибавляя через каждые 3—5 дней по 3—5 мин. Общее время пребывания на открытом свежем морозном воздухе доводится до 45 мин.

Следующий этап — дозированная ходьба (30—70 шагов в минуту) с обязательным включением через 150—200 м дыхательных упражнений. Продолжительность процедуры по указанной схеме доводится до 1,5 ч без захода в помещение. После 45-минутного пребывания в помещении процедуру можно повторить.

Для дневного сна на открытом воздухе на веранде или в другом, хорошо защищенном от ветра помещении нужен мешочной спальный мешок: При температуре воздуха до -10°C

начинать закаливание следует с 30 мин. Добавляя через каждые пять дней по 10 мин, доводят время процедуры до 1,5 ч. Если воздух холоднее, то начинают с 20 мин и через каждые пять дней прибавляют по 5 мин. Общая продолжительность процедуры при температуре воздуха ниже -10°C составляет 45 мин.

Полезен также ночной сон в предварительно проветренном помещении, где температура воздуха не превышает $17-18^{\circ}\text{C}$.

В зимнее время воздушные ванны проводятся в помещении, где температура воздуха $16-17^{\circ}\text{C}$. Вначале тело обнажается по пояс (5—7 процедур). Продолжительность первой ванны 4 мин, затем через каждые пять дней она увеличивается на 2 мин. Продолжительность одной процедуры может достигать в конечном счете 20 мин.

В течение дня воздушные ванны можно принимать несколько раз с интервалом между процедурами 1,5 ч. Одновременно рекомендуется ходить по чистому полу квартиры босиком — сначала в течение одной минуты, далее прибавляя по одной минуте через каждые пять дней, довести общее время ходьбы босиком по полу до 10 мин.

Весенний период года характеризуется чрезвычайным многообразием изменений погоды не только в течение месяца или недели, но даже одного дня. В это время постепенно возрастает интенсивность ультрафиолетовых лучей в солнечном спектре. Холодная погода сменяется теплой. Воздух прогревается, но поверхностный покров земли еще остается холодным. Поэтому недопустимо в весенние месяцы лежать на земле, даже если температура воздуха выше 20°C . Пренебречь этим — значит наверняка подвергнуться риску приобрести такие заболевания, как радикулит, ишиас, люмбаго и др.

Весной также проводятся различные закаливающие процедуры: воздушные и водные.

У незакаленных людей в это время года, как и осенью, часто наблюдаются простудные заболевания; как правило, про-

ходят волны эпидемий гриппа, обостряются различные хронические болезни, например пневмония, бронхит, язвенная болезнь желудка, дерматозы и др.

Весной чаще, чем в другие сезоны, отмечается ультрафиолетовое «световое голодание». Особенно это относится к детям и ослабленным болезнью людям.

Для приема солнечных ванн необходимо выбрать место, защищенное от холодного, сырого ветра, исключающее радиационное охлаждение от почвы, стен, пола и других объектов. И в помещении, и на открытом воздухе первые солнечные ванны принимаются с частичным обнажением (лицо, руки). Равномерно распределяя солнечные лучи по всей поверхности тела, первую процедуру продолжают в течение 5 мин. Далее через каждые пять дней это время увеличивается на одну минуту. Общая продолжительность облучения должна составлять не более 20 мин.

Воздушная среда в весенний период широко используется при закаливании. При этом надо обязательно следить за дозировкой процедур, не допуская превышения нагрузки, привлекать разнообразные корректирующие устройства и приемы.

По-прежнему рекомендуется доступная всем и очень эффективная закаливающая процедура — длительное пребывание на открытом воздухе в одежде по сезону. Для этого выбирают наименее запыленные места воздушного бассейна — за городом, в парке, в лесу, на берегу реки, озера и т. д. Можно пребывать в состоянии покоя, сидя в кресле на веранде, балконе, еще лучше совершать прогулки. Темп ходьбы 40—60 шагов в минуту, расстояние 1—1,5 км. Любая погода, в том числе дождливая, снежная, не должна быть препятствием для выхода на улицу.

Время пребывания на открытом воздухе в весенний период (температура воздуха не ниже 15 °С) начинается с 10 мин, затем каждые семь дней увеличивается на 5 мин. Когда длительность пребывания на открытом воздухе достигнет 30 мин,

увеличение становится более интенсивным (через каждые 3—5 дней на 10 мин). Общая продолжительность, включая прогулки в лесу, парке и т. п., доходит до 1,5 ч. Затем рекомендуется зайти в теплое помещение на 30—40 мин, после чего процедуру повторить (2—3 раза в течение светового дня).

Воздушные ванны на открытом воздухе в этот период года начинают принимать во второй половине мая. Контроль над экспозицией процедур обязателен. Если осуществить точную дозировку невозможно, то воздушные ванны проводят в помещении, где температура воздуха 16—17 °С. Первые 3—5 процедур рекомендуется принимать обнаженными по пояс в течение 4 мин. Далее через каждые четыре дня продолжительность ванны увеличивают на 2 мин. Когда общая продолжительность воздушной ванны станет 40 мин, увеличение времени следует прекратить. Однако эти закаливающие процедуры продолжают принимать ежедневно, не изменяя их длительности. Полезно в это время ходить по комнате босиком, выполнять дыхательные упражнения.

СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

ЛЕЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Несмотря на большие успехи современной медицины и фармакологии, интерес к лечению традиционными народными методами и средствами не потерял актуальности и сегодня. Наблюдения показывают, что эффективность древней фитотерапии в некоторых случаях значительно выше, чем лечение фармакологическими препаратами, полученными из тех же растений. Часто это применимо и к очищению кожного покрова человека. В этой главе приведены наиболее проверенные и мягкие рецепты лечения некоторых заболеваний кожи.

Абсцесс (нарыв)

- *Алоэ* древовидное (столетник, сабур). Наружно сок применяют при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, абсцессов и других гнойных заболеваний в виде примочек и орошений ран и поврежденных участков кожи. Язвы и гнойные раны быстро очищаются, поверхность раны затягивается молодой тонкой кожей. Срезают нижние листья растения, тщательно промывают кипяченой водой, режут на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2—0,3 мм, завертывают в марлю и выжимают.

- *Каланхоэ*. Сок из листьев и зеленой части стебля растения обладает местным противовоспалительным действием, способствует очищению ран от омертвевших тканей. Применяют наружно в виде примочек или орошений.

- *Календула* (ноготки лекарственные). 70 %-ная спиртовая настойка для примочек и ванночек. Продолжительность ванночек 15—30 мин, курс 2—5 процедур.

- *Подорожник* большой. Свежие истолченные листья применяют наружно.

- *Репчатый лук*. Для ускорения созревания абсцессов используют кашицу из лука с молоком или печеного лука, которую накладывают на абсцесс.

- *Ромашка аптечная*. Две столовые ложки цветков ромашки аптечной залить 0,5 л кипятка, настоять под колпаком, через 15 мин процедить. Для компрессов и ванночек.

- *Кора дуба и корневиче аура* по 50 г, залить 0,5 л кипятка, настоять 15 мин, процедить. Для компрессов и ванночек.

- *Трава хвоща полевого*, цветки *ромашки* аптечной, трава *зверобоя* по 40 г. Залить 0,5 л кипятка, варить 15 мин на маленьком огне. Теплый отвар применять в виде компрессов.

Аллергия

Термин сугубо медицинский и подразумевает повышенную чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды. Проявляется в виде покраснения и зуда кожи, насморка, кашля, удушья, конъюнктивита, высыпаний, напоминающих ожог крапивы (крапивница). Наиболее распространенные аллергены — шесть животных, бытовая пыль, пыльца некоторых растений (в этом случае болезненную реакцию в виде насморка и конъюнктивита называют сенной лихорадкой), некоторые пищевые продукты. По мере внедрения в жизнь новых лекарственных веществ, синтетических материалов, стиральных порошков, красителей и др., количество аллергенов увеличивается. Средства народной медицины носят успокаивающий и общеукрепляющий характер, нормализуют работу органов пищеварения, так как нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря способствуют развитию аллергии.

- *Золототысячник* — пять столовых ложек без верха, *зверобой* — четыре столовые ложки, *одуванчик* (корень) — три столовые ложки, *хвощ* полевой — две столовые ложки,

кукурузные рыльца — одна столовая ложка, *шиповник* (плоды толченые) — четыре столовые ложки. Шиповник и корни одуванчика растолочь в ступе или провернуть через мясорубку. Весь сбор хорошо смешать.

- Дозировка: столовая ложка сбора на 1/4 стакана воды (можно сделать сразу на 2—3 дня). В эмалированной кастрюльке залить этот сбор холодной водой вечером и дать настояться ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения (не кипятить). Укутать на четыре часа, процедить. Принимать стакан в течение дня в три приема до еды. Хранить в холодильнике. Во время лечения в первый месяц возможно обострение в виде зуда. Курс лечения 3—6 месяцев. Следить, чтобы стул был регулярным. До начала лечения желательно провести очищение кишечника.

- *Крапива* глухая (яснотка), (цветы). Столовую ложку цветов сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по стакану три раза в день в теплом виде.

Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, золотухе как хорошее кровоочистительное средство,

- *Ряска маленькая*. Чайную ложку свежей вымытой травы настоять в течение недели на 50 г водки. Принимать по 15—20 капель на 1/4 стакана воды три раза в день. Можно делать пилюли из предварительно размолотой в порошок сухой ряски пополам с медом. Принимать пилюли массой 1—2 г 2—3 раза в день.

- *Черёда* в виде свежего отвара прозрачного золотистого цвета (зеленый цвет или наличие мути недопустимы) после заварки. Пьют вместо чая через 20 мин в течение длительного времени.

- *Чистотел*. Столовую ложку заварить двумя стаканами кипятка, настоять четыре часа. Пить по полстакана утром и вечером.

- *Сельдерей* пахучий. Свежеотжатый сок по 1—2 чайных ложки за полчаса до еды три раза в день. Или две столовых ложки мелко нарезанных корней настоять два часа в холодной воде, процедить. Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды три раза в день.

При выраженных кожных проявлениях делают ванны из настоя *череды* или обмывают тело *древесным щелоком*. Чистую золу от сжигания дров (не бумаги!) залить водой, вскипятить, дать отстояться, слить чистый настой, процедить и обмываться этой водой.

Бородавки

Для сведения бородавок существуют следующие способы.

- Сырую *луковицу* продержать два часа в уксусе, затем привязать на ночь. Повторять несколько раз. Будет сильно дергать.

- Натолочь *чеснок*, смешать со свиным *топленным салом* и ежедневно привязывать к бородавке.

- Ежедневно натирать бородавку соком кислых свежих *яблок*. Постепенно она уменьшится в размерах, потемнеет, а затем исчезнет.

- Дважды в день натирать бородавку соком *чистотела* или *одуванчика*.

- Массу из сырых толченых или давленных *ягод рябины* регулярно наносить на бородавки и держать не менее полутора часа.

- Смазывать ежедневно бородавки эссенцией *туи*.

Симпатические средства

- При появлении на небе молодого месяца взять палку с сучком, срезать сучок и срезом палки натирать бородавку, глядя на месяц. Так в течение двух *минут*.

- Сырую картофелину разрезать на 12 частей и каждым кусочком в течение минуты тереть бородавку. Затем завязать

все 12 кусочков в тонкую тряпку и выбросить в навоз. Когда картошка сгниет, бородавки отпадут.

- Разрезать ниткой яблоко пополам. Каждой половинкой потереть бородавку. Сложить половинки вместе и связать той же ниткой, закопать в землю, а еще лучше — в навоз. Когда яблоко сгниет, бородавки отвалятся.

- Над бородавкой завязать из мягкой нитки узел так, чтобы кольцо узла скользнуло по бородавке, затем нитку бросить в навоз или закопать в землю. Если имеется целая россыпь бородавок, расположенных кучкой, надо охватить кольцом всю кучку и завязать узел над всеми бородавками.

- Взять остатки срезанного стебля от хлебного колоса, острием соломинки несколько раз наколоть бородавку и сразу же закопать стебель корнем вверх. Если бородавок несколько, каждую наколоть отдельной соломинкой.

Золотуха

В медицине это название считается устаревшим и не употребляется, но в народе эту форму диатеза, родственную туберкулезу, по-прежнему называют золотухой. Болеют ею, главным образом, дети.

Народные средства лечения для внутреннего употребления:

- Отвар из *листьев черной смородины* — 20 г листьев на 200 г воды. Пить по две столовых ложки три раза в день.

- Отвар *яснотки белой* (крапива глухая) — 20 г листьев и цвета на 200 г воды. Пить по стакану три раза в день.

- Отвар или настой *золототысячника* (полевой бессмертник) — 10 г на 200 г воды. Пить по столовой ложке три раза в день.

- Отвар *очитка* едкого — 3 г на 200 г воды. Пить по 0,5 стакана три раза в день.

- Настой из *полыни, терновника* и *хвоща* полевого, взятых поровну. На стакан кипятка чайная ложка с верхом сме-

си. По столовой ложке перед едой утром и вечером. Детям старшего возраста и взрослым по 2—3 ложки.

- Есть как можно больше *земляники*, лучше лесной, с молоком.

Для наружного потребления:

- *Зверобой* продырявленный. 50 г травы на ведро воды. В этом отваре купать детей.

- *Кошачья лапка* двудомная — отвар 50 г на ведро воды для купания.

- *Кора калины* — 50 г на полведра воды. Для ванн.

Ожоги

Различают три степени ожога: первой степени — краснота и жжение; второй — пузыри; третьей — кожа и мышцы лопаются и отходят.

При ожоге первой степени

- *Алоэ древовидное*. Применяют свежий сок, пропитывая марлевую повязку и орошая раны, или прикладывают листья.

- *Горец птичий*. Применяют свежую траву в виде кашицы или сок для примочек.

- *Мазь календулы*. Настойка календулы — 1 часть, вазелин — 2 части. Мазь продается в аптеках.

- *Капуста*. Используют свежие листья капусты в виде повязки.

- *Клевер луговой*. Делают примочки из цветков (2—3 столовые ложки сухих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю, приложить к больному месту).

- *Лопух большой*. К ожогам прикладывают кашицу из свежих листьев.

- *Морковь* посевная. Прикладывают тертую морковь к больному месту.

- *Подорожник* большой. Свежие истолченные листья прикладывают к ожогу.

- *Тыква*. Компрессы из сока или тертую мякоть прикладывать к ожогам.

- Свежевыпущенная моча человека. Прекрасное средство от ожогов. Смачивать ожог мочой. Перебинтовать ожоги и все время смачивать бинты мочой, не давая высохнуть. При сильных ожогах делать такую процедуру в течение нескольких дней.

- Очистить свежий *картофель*, натереть на терке. Наложить на тряпку и привязать на больное место. Как только компресс нагреется, сменить его.

- Густо заварить черный или зеленый *чай*, остудить до 13—15 °С, поливать этой заваркой обожженные места.

- Обработать место ожога *яблочным уксусом*.

При ожоге с волдырями

- Присыпать место ожога *крахмалом*.

- Постное масло — одна столовая ложка, сметана — две столовые ложки, яйцо свежее (желток). Все хорошо смешать. Смазать густо ожог и перебинтовать. Менять повязку раз в сутки.

При больших ожогах

- *Зверобойное масло*. 1 часть свежих цветков зверобоя настоять в 2 частях масла (подсолнечного, льняного, оливкового или персикового) 21 день в закрытом шкафу. Потом процедить, отжать. Полученное масло с успехом применяется для лечения ожогов, даже если поражено 2/3 поверхности тела. На пораженные места делаются масляные компрессы.

- *Коровье масло, яйца*. 100 г несоленого коровьего масла хорошо смешать с двумя свежими диетическими яйцами, положить на обожженное место и перевязать. Когда мазь засохнет, заменить свежей.

- *Растительное масло, сметану и яичный белок* взять поровну, смешать и густо намазать пораженные места. Сверху положить мягкие тряпочки, намоченные водой, и

обвязать полотенцем. Через два часа смачивать тряпочки, не снимая. Повязку менять утром и вечером, смазывая пораженные места.

Пролежни

- Во избежание пролежней больного нужно чаще переворачивать с боку на бок.

- Прикладывать к пораженным местам *тертую сырую морковь*.

- Прикладывать на марлевой салфетке *масло шиповника или облепихи*.

- Мазь от пролежней: почек *тополя* 1 часть, *дубовой коры* измельченной 1 часть, сливочного *масла* коровьего 7 частей. Перетопить на медленном огне в течение 30 мин, процедить горячим.

Раны, порезы, царапины, язвы

- *Тысячелистник*. Отжать сок из свежего растения и помазать рану. Останавливает кровотечение и заживляет рану. Хорошо лечит старые раны, гноящиеся язвы. Сорвать тысячелистник, размять его или разжевать и наложить на рану. Менять траву несколько раз в день. Рана заживает за 3—5 дней. Зимой можно использовать напар из сухих цветов с примесью 1/3, по весу *цветов ромашки* аптечной.

- *Крапива жгучая*. Отжать сок из крапивы, помазать рану, смочить тряпки и перевязать ими рану. Можно размять листья до выделения сока и прикладывать к пораженному месту. Хорошо смешать сок крапивы пополам с соком *подмаренника*, обмывать этой смесью раны и прикладывать тряпочки.

- *Смола-живица хвойных пород* (кедр, пихта, сосна, ель) в лесу, в походе одно из прекрасных средств при ранах и порезах. Свежей живицей смазывать ежедневно раны, язвы, трещины, расколы. Заживление наступает быстро.

- Разрезать листочек *кактуса, алоэ* и приложить одну из половин к ране или порезу сочащейся стороной.

- *Гриб-дождевик* (дедушкин табак). Белое тело гриба обладает сильным ранозаживляющим и кровоостанавливающим средством. Разрезать гриб, внутренней мякотью приложить к ране. Прекращается кровотечение, и рана заживает быстро, без нагноения. Припудривание ран созревшими спорами действует так же, как и мякоть гриба. Споры хорошо сохраняются при хранении, не теряя лечебных свойств.

- *Подорожник*. Свежие измельченные листья различных видов подорожника применяют при ранениях, ушибах, ожогах как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Их прикладывают на пораженные места, меняя повязку через каждые 2—3 ч. Можно использовать равные части листьев подорожника и тысячелистника.

- *Медуница*. Свежие листья растереть до сока, наложить на рану, порез, язву, ссадину, перевязать. Менять дважды в день. В народе медуница считается одним из лучших ранозаживляющих средств.

- Свежие раны можно присыпать горячей золой.

*Для лечения долго не заживающих ран
приводим следующие рецепты*

- *Смола-живица* хвойных пород — 100 г. *Сало свиное* нутряное, несоленое — 100 г. Все положить в кастрюлю. Если смола сухая, растереть в порошок. Кипятить на малом огне 10 мин, все время помешивая и снимая пену с поверхности. Снять с огня, когда станет теплой, все сложить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. Рану промыть известковой водой: столовая ложка негашеной извести на 1 л воды, настоять 5—6 ч, воду слить. Тонким слоем намазать тряпочку приготовленной смесью, наложить на больное место и перевязать. Через 1—2 дня повязку менять. Раны быстро заживают.

- *Мед пчелиный* натуральный — 80 г, *рыбий жир* — 20 г, *ксероформ* — 2 г. Все тщательно смешать. Мазь накладывается на очищенную рану или язву в виде повязки. Менять раз в сутки. Применяется для лечения долго не заживающих ран, язв, свищей. Хранить в прохладном месте.

Ушибы, кровоподтеки

- *Арника*. Незаменимое средство при ушибах. Продается в аптеках в виде настойки. Принимать внутрь по 30—40 капель. Наружно используется для примочек. Если ушиб не сопровождается наружными повреждениями, то применяют неразведенную настойку, при наличии повреждений ее разводят 1:10. Врач-гомеопат Т. Попова указывает, что лечение арникой хорошо помогает лицам, склонным к полноте, у которых легко возникают синяки (хрупкость сосудов), засыпающим в транспорте, не любящим движения вниз, предпочитающим спать на низкой подушке.

- *Лук* огородный применяется для компрессов при ушибе в виде сока или кашицы (натереть на терке).

- *Польнь* горькая. К пораженным местам прикладывать свежую толченую траву, смачивать водой.

- *Подорожник*. Хорошее противовоспалительное и болеутоляющее средство. Прикладывать размятые или целые листья к ушибленным местам и ссадинам. Можно заменить свежие листья соком, который продается в аптеках. Можно настойкой или мазью из нее (1:4).

- *Чемерица Лобеля*. Свежие корни отваривают в воде. Теплым отваром натирают больные места. Хорошо лечит вывихи, ушибы, опухоли. Вывихи без правки становятся на свое место, опухоль спадает. Помогает при отеках.

- *Бодяга*. На столовую ложку воды две столовые ложки бодяги в порошок. Эту кашицу намазать на ушиб и перевязать. Можно разводить бодягу подсолнечным маслом в соотношении 1:1. Менять два раза в день.

Фурункулы, чирьи

- Нарезать мелко *мыло*, чтобы оно покрывало дно кружки и налить молока в два раза больше по объему. Кипятить смесь на малом огне 1—1,5 ч, помешивая, пока не загустеет. Наложить на больное место и перевязать. Менять повязку ежедневно.

- Часть печеного *лука* и часть натертого *мыла* растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки. Помогает быстрому созреванию, очищает нарывы и фурункулы.

- *Лук*. Испечь его, разрезать пополам, разрезанной стороной приложить к чирью и перевязать. Менять через 4—5 ч. Способствует быстрому созреванию.

- *Картофель*. Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязать. Менять через три часа.

- *Крупа гречневая*. Нажевать сырую гречневую крупу, положить на марлю и привязать к нарыву или чирью, который быстро и безболезненно проходит. Менять через четыре часа.

- *Столетник, агав*. Сорвать лист, обмыть, срезать конец, разрезать вдоль или растолочь. Наложить на больное место и перевязать, менять ежедневно. Способствует созреванию и хорошо вытягивает гной.

- Другой вариант. Взять *льняное, миндальное, персиковое* или *оливковое масло*. Смешать пополам с соком *алоэ*. Намочить марлю этим раствором, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки. Хорошее бактерицидное и заживляющее средство при фурункулезе и чирьях.

- *Одуванчик*. 10 г травы и корней на стакан кипятка, настоять, укутав, три часа, процедить. Принимать по столовой ложке один раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство при фурункулезе и чирьях.

- *Крапива* глухая (яснотка). Столовая ложка сухих цветов на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30—40 мин, про-

цедить. Принимать по полстакана 3—4 раза в день при фурункулах, экземах как кровоочистительное средство.

Экзема

- Цветы *крапивы-яснотки*. Заварить столовую ложку цветков на стакан воды (кипятка). Настоять, укутав потеплее, 1,5—2 ч. Пить за 30—40 мин до еды по одному стакану.

- Хорошо пить отвар *корня лопуха*; 15 г на 200 г кипятка. Кипятить 10 мин на малом огне, укутать потеплее, настоять два часа. Принимать по столовой ложке четыре раза в день перед едой.

- *Земляника*. Делают компрессы на пораженные места из толченых ягод.

- *Черника*. Свежесорванные ягоды в растертом виде применяют в компрессах и примочках для лечения мокнувшей экземы, ожогов и других кожных заболеваний.

- Свежий *капустный лист* привязать к пораженным местам и держать 2—3 дня, пока не полегчает. Повторять несколько раз.

- *Пырей*, (корень). Собирают в мае. 20 г корней отварить в стакане кипятка. Пить три раза в день перед едой. Наружно отвар применяется в виде примочек.

- *Тысячелистник*. Крепким настоем тысячелистника парить больные места и принимать настой внутрь по столовой ложке три раза в день.

- *Девясил* высокий. Отвар девясила высокого (10 г на 100 мл воды) применяют в дерматологии по столовой ложке три раза в день при лечении экземы, почесухи, плоского лишая. Отваром корней смазывают также пораженные участки кожи при чесотке.

- *Березовые почки*, настойка. Применяется в виде горячих ванн при лечении острых и хронических экзем.

- *Осина*. Золу от древесины смешать пополам или 1:4 с вазелином. Мазать пораженные места.

- *Мазь (жидкость) лесовая.* Продукт термической обработки (сухой перегонки) определенных древесных пород (лещины, ольхи, можно липы). Применяется наружно при экземе, нейродермите и других кожных заболеваниях. Аптечный препарат.

- *Медный купорос* разводится до нежной голубизны. Протирать (промывать) им больные пораженные места. Когда высохнет, смазать жиром или вазелином.

- Одну столовую ложку вершка (верх с отстоявшегося натурального *молока*), свежее яйцо, 100 г дегтя березового хорошо смешать. Намазать состав на тряпочку и наложить на пораженное экземой место, перевязать. Менять ежедневно. Делать процедуры до исчезновения пятен. Можно употреблять можжевельный деготь. Этот рецепт хорош при мокнувшей экземе.

- *Деготь березовый.* Смазывать пораженные места. Длительно не применять.

- *Мазь из листьев лопуха (составная).* Сушеные листья лопуха, цветы ромашки, корень копытня, трава кипрея (Иван-чай) по 20 г. Все высушить, размельчить и смешать. Смесь варят в четырех стаканах воды, затем добавляют столовую ложку коровьего масла и два стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варят до густоты тягучей клейкой массы (лучше в водяной бане), процеживают и отжимают, затем смешивают поровну с глицерином. Мазь дает блестящие результаты при экземах.

- Отварить шесть яиц (варить 12 мин). Аккуратно вытащить желтки. Насадить желток на спицу или длинную проволоку. Держать над огнем желток, пока с него не начнет капать небольшими каплями белая жидкость. Собрать ее в чистую баночку. Мазать этим прозрачным раствором пораженные места.

- Мазь «*Пропоцеум*» наносят на пораженные места 1—2 раза в сутки или через день в течение двух недель. При острой экземе не применять.

Лечение ран, язв, сыпи, дерматита с помощью медотерапии

- Столовую ложку травы сушеницы болотной залить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 мин и добавить одну столовую ложку меда. Этой смесью промывать раны, язвы 3—6 раз в день.

- Шесть столовых ложек сухих цветков красной розы залить 0,5 л кипящей воды. Настоять один час, процедить, добавить мед из расчета на один стакан настоя одну столовую ложку меда. Использовать для орошений, примочек.

- 50 г эвкалипта залить 0,5 л кипящей воды, кипятить 3 мин, процедить и добавить две столовые ложки меда. Применять при воспалительных заболеваниях кожи, ранах.

- Для лечения язв используют смесь из равных количеств меда и рыбьего жира.

- К полстакана натертого картофеля добавить одну чайную ложку меда и одну столовую ложку прополисного масла. Смесь выложить на марлевую салфетку и приложить к пораженному участку, зафиксировать бинтом и держать не менее двух часов. Курс не менее двух недель.

- Чайная ложка меда, чайная ложка настойки календулы — смешать и применять для лечения угревой сыпи.

- Смешать стакан отвара дубовой коры (1:2) с чайной ложкой меда и протирать смесью кожу лица при сыпи или втирать в корни волос при жирной себорее.

НАРОДНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Во времена наших прабабушек каждая женщина была сама себе «косметолог» — знала, как для сохранения молодости и красоты пользоваться дарами поля, леса, цветущего луга. Вот эти рецепты.

Абрикос. На жирную кожу хорошо действует следующая маска: свежие абрикосы очистить от кожицы, нарезать, сме-

шать с кислым молоком (в равной пропорции). Если кожа сухая, шелушится, легко раздражается, на лицо накладывают мелкие кусочки спелых абрикосов.

Арбуз. Годится для любого типа кожи. Кусочком арбуза протирать лицо и шею. Лосьон, помогающий при покраснении, ожоге и загрязнении кожи, можно приготовить из равных частей арбузного и огуречного сока, добавив в смесь столько же крепкого спирта.

Белая туютовая ягода. Рекомендуются для стягивающих масок. Ягоды очистить от плодоножек, размять, нанести кашицу на лицо. Из листьев белой шелковицы делают компрессы при юношеских угрях (акне), чирьях, экземе и прыщах на лице и руках: несколько листьев средней величины мелко порезать, залить двумя стаканами горячей воды, настаивать в течение часа.

Береза. Настои, отвары, маски из почек и листьев березы не только помогают при раздражении и воспалении кожи, угрях, но являются и прекрасным средством для ухода за увядающей кожей; 1—2 столовые ложки почек или порезанных листьев заливают 0,5 л кипятка, добавляют немного питьевой соды и настаивают в течение часа.

Вишня. Вишневый сок используют при жирной коже.

Клубника. Маска из сока клубники — испытанное косметическое средство для отбеливания кожи. Из сока клубники можно приготовить питательный крем: 1/2 стакана свежего сока, по десертной ложке ланолина (он продается в аптеке), измельченной овсяной муки или хлопьев. Сначала растворяют ланолин на водяной бане, затем добавляют овсяную муку, взбивают до однородной массы, постепенно доливая сок.

Крапива. Крапива более трех столетий известна на Руси как косметическое средство. Она входит в состав сборов для укрепления волос, а также масок для стареющей кожи: столовую ложку кашицы, приготовленной из смеси листьев крапивы, одуван-

чика, арники, ромашки, мяты, смешивают со столовой ложкой творога и столовой ложкой меда. Маску наносят на 20 мин. Смывают теплой, а затем холодной водой.

Липа. Маски и отвары из липового цвета — незаменимое средство для ухода за сухой кожей. Отваром липы хорошо ежедневно умываться при любом типе кожи. Концентрированный теплый отвар можно добавить в любой крем: две чайные ложки питательного крема для сухой кожи взбивают с двумя чайными ложками отвара в теплую массу, наносят на лицо и шею в виде маски.

Для профилактики морщин полезен лосьон из липового цвета, ромашки, шалфея, полевого хвоща, взятых в равных количествах: две столовые ложки сбора заливают стаканом кипятка и настаивают два часа.

Малина. Особенно питательна для кожи, освежает, улучшает тургор. Для маски используют сок свежих ягод, процедив его через сложенную вдвое марлю. Маска получится еще питательнее, если в кашицу из десяти ягод добавить чайную ложку жидкого меда. При жирной коже с расширенными порами полезно приготовить смесь из кофейной чашки растертой малины и столовой ложки рисовой муки. Перед нанесением на лицо рекомендуется сделать паровую ванну.

Огурцы. Прекрасно тонизируют, отбеливают и питают кожу косметические средства из сока огурцов. Для маски готовят кашицу из тертых огурцов. При бледной увядшей коже в нее добавляют чайную ложку меда. Если кожа жирная и пористая, в кашицу добавляют взбитый белок и несколько капель лимонного сока. Маску снимают через 20 мин.

Огуречный сок очищает кожу. Его можно заготовить впрок. Нарежьте или натрите на крупной терке 100 г свежих огурцов, залейте их 100 г любого лосьона и поставьте на восемь суток в темный шкаф. Затем содержимое отфильтруйте через марлю и храните (но не более полугода) в закрытом флаконе в холодильнике. Если у вас жирная кожа, то этим составом можно проти-

рать лицо вместо умывания. Если кожа сухая, добавляйте огуречный сок в любой питательный крем.

Персик. Рекомендуется для любого типа кожи. Особенно эффективен лосьон, приготовленный из равных частей персикового и арбузного сока. При нормальной коже, чтобы быстро снять усталость, советуем протереть лицо кусочком персика или ваткой, смоченной в персиковом соке. При сухой, истонченной, увядающей коже делают кашицу из двух размятых персиков и ложечки лимонного сока; при дряблости и морщинах к смеси добавляют чайную ложку оливкового масла или взбитый яичный желток.

Петрушка. Из петрушки можно приготовить лосьон для очищения кожи: четыре горсти свежей зелени петрушки измельчают на мясорубке, заливают 0,5 л крутого кипятка и настаивают в течение часа. Процеженным настоем протирают лицо два раза в день. Чтобы сделать маску для жирной кожи, к двум столовым ложкам теплого настоя добавляют измельченный на мясорубке геркулес до образования кашицы. Накладывают на лицо и шею на 20 мин, после чего смывают холодной водой.

Если от сильного переутомления воспалились веки, появились «мешки» под глазами, петрушка поможет и тут. Зелень растирают и кладут на закрытые веки. Сверху накрывают ватным тампоном. Продолжительность процедуры 15 мин.

Садовая земляника. Оказывает освежающее действие, подходит для любого типа кожи. При нормальной коже достаточно протереть лицо кусочком ваты, смоченной земляничным соком, дать соку подсохнуть, смыть его водой. Повторить процедуру 2—3 раза в день. При сухой коже нанести на лицо кашицу из растертой свежей земляники (семена удалить), когда маска высохнет, ополоснуть лицо водой. При дряблой, увядшей и обветренной коже рекомендуется фруктово-спиртовой лосьон (100 мл земляничного сока и 200 мл 45 %-ного спирта). Протирать лицо лосьоном каждый вечер в течение

20 дней. Для жирной кожи с расширенными порами полезна маска из смеси двух кофейных чашек растертой земляники с хорошо взбитым яичным белком (можно добавить чайную ложку сока лимона или грейпфрута).

Черешня. Ягоды белой, розовой, желтой черешни годятся для масок при нормальной и сухой коже. Приготовить кашичу из очищенной от кожицы размятой черешни или втирать в кожу процеженный черешневый сок. Смыть маску через 15 мин. Она станет питательнее, если добавить растопленный жир или чайную ложку оливкового масла на кофейную чашку черешни. При морщинах и расширенных порах полезна смесь из чайной ложки лимонного сока на полстакана кашичу из черешни.

БИОАКТИВНЫЕ ДОБАВКИ. КЕМБРИДЖСКОЕ ПИТАНИЕ

«ЛЕКАРСТВЕННАЯ ПИЩА»

За последнее десятилетие индустрия биологически активных пищевых добавок превратилась в одну из самых динамично развивающихся отраслей. Неизвестное ранее понятие «биологически активные пищевые добавки» теперь знакомо практически каждому, и подавляющее большинство населения в том или ином виде использует их в целях оздоровления. Тем не менее у многих людей и особенно у медицинских специалистов до сих пор бытует мнение, что пищевые добавки — это некое новшество, некие нетрадиционные и не проверенные временем средства, не имеющие никакого отношения ни к профилактической, ни тем более к клинической медицине.

Отвечая на эти сомнения, как нельзя кстати, вспоминается известная истина о том, что все новое — это хорошо забытое старое. Действительно, как современно звучат сегодня слова великого врача древности Гиппократ, сказанные более 2500 лет назад: «Пусть ваша пища будет вашей медициной, а вашими лекарствами станет пища». Вспомним также, что практически через каждые четыре-пять страниц «Канона врачебной науки» Авиценны упоминается о значении «лекарственной пищи». Добавим к этому, что в древних трактатах традиционной китайской, индийской и тибетской медицины едва ли не основное место отводится лечебному действию различных пищевых веществ растительного, животного и минерального происхождения.

Современным медицинским специалистам, воспитанным в традициях западной диетологии, не всегда легко понять зна-

чение таких терминов, как «лекарственная пища» или «биологически активные компоненты пищи». Дело в том, что классическая западная диетология, которая практически остановилась в своем развитии к середине XX в. в связи с бурным развитием фармакологии, до сих пор оперирует в основном такими понятиями, как белки, жиры и углеводы, которые рассматриваются ею исключительно как структурные компоненты пищи.

Между тем, если с позиций биохимии питания рассмотреть в очень обобщенном виде вещества, которые обнаруживаются в пище, то станет очевидно, что помимо класса главных пищевых веществ (*макронутриентов*), а именно: белков, жиров и углеводов, существует еще целый класс минорных пищевых веществ, или *микронутриентов*.

Модифицированная классификация основных пищевых веществ

| Макронутриенты | Микронутриенты |
|----------------|--|
| Белки | Витамины |
| Жиры | Витаминоподобные вещества |
| Углеводы | Макроэлементы |
| | Микроэлементы |
| | Микронутриенты белковой природы: |
| | аминокислоты; |
| | полипептиды |
| | Микронутриенты липидной природы: |
| | омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты; |
| | гамма-линоленовая кислота; |
| | фосфолипиды; |
| | фитостерины |
| | Микронутриенты углеводной природы: |
| | пищевые волокна; |
| | неусваиваемые олигосахариды (пребиотики); |
| | полисахаридные адъюванты |
| | Живые кишечные микроорганизмы (пробиотики) |
| | Пищеварительные ферменты |

Продолжение

| Макро- нутриенты | Микронутриенты |
|---------------------|---|
| Белки | Парафармацевтики: |
| Жиры | гликозиды; |
| Углеводы | алкалоиды; |
| | индолы; |
| | аллилы; |
| | фитоэстрогены; |
| | сапонины; |
| | терпены и др. (всего около 1000 парафармацевтиков, обнаруживаемых непосредственно в пищевых продуктах) |

Макронутриенты, как уже следует из самого названия, присутствуют в пище в относительно больших количествах и являются основными источниками энергии и структурных (строительных) компонентов. Указанный класс пищевых веществ в основном и стал на многие годы предметом исследований и деятельности специалистов в области диетологии, занимающихся вопросами лечебно-профилактического и рационального питания.

В отличие от макронутриентов, витамины, витаминоподобные вещества, микроэлементы, полиненасыщенные жирные кислоты, так называемые парафармацевтики и другие микронутриенты присутствуют в пище в минимальных концентрациях, составляющих миллиграммы и даже микрограммы. И если макронутриенты структурно и энергетически обеспечивают организм, то микронутриенты выполняют широкий спектр не менее важных регуляторных функций.

Как оказалось, именно микронутриенты обеспечивают большинство лечебно-профилактических эффектов пищи. Тем не менее столь важному классу микронутриентов была уготована непростая судьба. После открытия свойств первых витаминов и успешного применения их в клинике в 1920—1930-х годах дальнейшее изучение биологического действия микро-

нутриентов надолго остановилось. Это было, в первую очередь, связано с невиданными успехами фармакологии и фармакотерапии. Со второй половины XX в., ежегодно синтезировались уже сотни, а затем и тысячи новых фармакологических препаратов, которые позволяли справиться со многими доселе не известными заболеваниями. В этих условиях дальнейшее изучение новых биологически активных компонентов пищи и их лечебно-профилактических свойств потеряло свою актуальность.

Первые признаки возрождения интереса к лечебно-профилактическому действию микронутриентов появились в конце 1970-х годов, когда были опубликованы результаты эпидемиологических исследований и, в первую очередь, знаменитого Фремингемского исследования, которые свидетельствовали о важной и едва ли не определяющей роли отдельных компонентов пищи в профилактике основных хронических заболеваний. При этом важно подчеркнуть, что профилактическое действие микронутриентов во всех случаях имело самостоятельное и совершенно не зависящее от сопутствующей фармакотерапии значение.

Первые успехи в области лечебно-профилактического применения выделенных из пищи биологически активных веществ дали толчок широким исследованиям самых различных микронутриентов. За короткое время относительно скромный список биологически активных компонентов пищи пополнился сотнями и тысячами новых наименований. Достаточно сказать, что к началу 1990-х годов были открыты совершенно новые классы микронутриентов (фитоэстрогены, пребиотики, парафармацевтики и др.), к списку незаменимых микроэлементов было добавлено еще более десятка химических элементов (ванадий, бор, селен и др.), список биологически активных биофлавоноидов вырос с одного до нескольких тысяч, а в дополнение к известному бета-каротину были открыты несколько сотен других каротиноидов. Кроме того, были открыты со-

вершенно новые свойства уже известных микронутриентов, например, иммуноактивные свойства цинка или сосудорасширяющее и антиагрегационное действие омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

Наконец, серьезным образом были пересмотрены свойства и функции макронутриентов и так называемых непищевых (балластных) веществ. Так, к классу микронутриентов были отнесены некоторые пищевые вещества, рассматривавшиеся ранее в составе жиров и белков, например, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и некоторые аминокислоты. Немало биологически активных свойств было обнаружено и у так называемых непищевых (балластных) веществ, которые были так названы, поскольку ранее считалось, что они не имеют питательного значения или не усваиваются в кишечнике. Оказалось, что многие из ароматических, вкусовых и красящих компонентов пищи обладают выраженными антиоксидантными, антибиотическими и противораковыми свойствами, а пищевые волокна оказывают не только выраженное влияние на метаболизм углеводов, жиров, желчных кислот, минеральных веществ, но и, выступая в качестве питательного субстрата для естественной кишечной флоры, приводят к обогащению организма целым рядом незаменимых витаминов, аминокислот, т. е. вторичными микронутриентами эндогенного происхождения.

Таким образом, к настоящему времени уже достаточно хорошо изучен и клинически апробирован целый класс биологически активных компонентов пищи, которые могут оказывать широкий спектр физиологических эффектов, вполне сопоставимых с эффектом известных фармакологических препаратов. Более того, за относительно короткое время были созданы уникальные технологии, позволяющие выделять из натуральных источников отдельные микронутриенты без потери их биологической активности, в результате чего появился новый класс лечебно-профилактических препаратов, полу-

чивших название *биологически активные пищевые добавки (БАД)*. Наконец, на стыке диетологии и фармакологии выделилось целое научное направление (микронутриентология), посвященное изучению лечебно-профилактического действия микронутриентов и биологически активных пищевых добавок.

Все это открывает совершенно новые перспективы в области профилактики и лечения многих заболеваний.

Абсолютной прерогативой обладают БАДы, когда речь идет об очищении и детоксикации организма. Созданы различные приборы и апробированы эффективные методики очистки крови (гемосорбция, плазмообмен, гемодиализ). Но вот эффективно повлиять на обмен веществ во внесосудистом межклеточном пространстве, лимфатической системе (а это 85 % жидкостной части организма) могут лишь травяные и природные комплексы.

Важнейшей составляющей любой программы очищения организма является энтеросорбция — использование ионообменных сорбентов типа цеолита, диетических волокон типа пектина, зелени, отрубей, различных водорослей; использование травяных экстрактов с желчегонным, мочегонным и гепатопротекторным действием. Фирма «ВИТАЛАИН» предлагает, например, чай «Очищение», «Диурес», «Гепатопротектор» и др. Как правило, по окончании такой методики очистки рекомендуется подключать эубиотические препараты «Флора Дофилус», «Лактоспора» и др.

Логично начинать любые профилактические программы, в том числе программу очищения кожи, снижения веса и косметические программы, с энтеросорбции. После такой 1—2-недельной подготовки эффективность применения БАД и специальной диеты (Кембриджского питания) резко возрастает.

Очень важны уникальные свойства БАД повышать неспецифическую и специфическую резистентность организма к воздействию стрессовых ситуаций и вредных факторов окру-

жающей среды. В этом плане очень важную роль играют такие препараты, как чеснок, витамин С и селен.

Очень небольшой круг природных веществ можно назвать иммунными регуляторами. Это, прежде всего, эхинацея — самая известная иммунная трава, которая резко повышает активность макрофагов, стимулирует выработку интерлейкинов и интерферона. И ошибаются те, кто называет эхинацею «природным антибиотиком». Растение само не убивает бактерии, а заставляет ответственные системы организма бороться с их врагами. Но надо отметить, что эхинацею нельзя назначать при такой тяжелой патологии иммунитета, как аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, красная волчанка, синдром деструкции легочной ткани и т. д.). При таких заболеваниях рекомендуют обычно кошачий коготь.

Экстракт кошачьего когтя влияет на более глубокие иммунные системы организма за счет активации Т-лимфоцитов, которые по отношению к чужеродным агентам, в том числе и раковым клеткам, являются клетками-киллерами. К веществам из этой же группы можно отнести женьшень, астрагалус, некоторые виды грибов (чага, рейши и др.).

На повышение неспецифической резистентности, т. е. общей сопротивляемости организма, работают адаптогены, в том числе аралия, ангелика (дудник, донг ква), босвеллия, родиола розовая (золотой корень), шизандра (китайский лимонник), шиповник, глицериза (лакрица, солодка), матрикария (ромашка), ремания китайская, гидрастис (желтокорень). Эти ценные природные вещества входят в состав различных комплексов фирмы «ВИТАЛАЙН».

КЕМБРИДЖСКОЕ ПИТАНИЕ

Кембриджское питание является продуктом повышенной биологической ценности, необходимым каждому человеку,

поскольку полный и сбалансированный набор витаминов, минеральных веществ и белков — это основа жизнедеятельности любого организма.

Кембриджское питание — это полный набор необходимых человеку витаминов, минеральных веществ, углеводов, аминокислот и других элементов, определенный международными стандартами. Трехразовое питание этими продуктами полностью заменяет суточную норму потребления свежих овощей, фруктов, молока, рыбы, мяса. Данная диета включает пять видов продуктов: супы, каши, сладкие коктейли, пудинги, шоколадные, ореховые и фруктовые батончики:

все продукты имеют одинаковый состав питательных веществ, великолепный вкус и приятный запах;

используются белки, витамины, минеральные вещества и микроэлементы самого высокого качества и хорошо усваиваемые организмом человека;

не содержит каких-либо допинговых и синтетических веществ, консервантов, гормонов и токсинов.

Кембриджское питание, производимое и поставляемое корпорацией ВИТАЛАЙН, рекомендовано к употреблению Институтом питания АМН РФ.

Категории лиц, которым особенно рекомендуется Кембриджское питание:

- Имеющим напряженный ритм жизни, нет возможности качественно и регулярно питаться.
- Находящимся в неблагоприятных условиях (жителям Севера, Сибири, в зонах экологических катастроф, в местах радиоактивного заражения).
- Детям, испытывающим дополнительную потребность в витаминах, минералах в процессе роста; детям с задержкой в развитии, отстающим в росте, весе, ослабленным и больным.
- Больным диабетом, ишемической болезнью сердца, стенокардией, гипертонией, ожирением, атеросклерозом, луче-

вой болезнью, а также с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, аллергиями.

Дополнительно к основному питанию Кембриджские продукты особенно рекомендуются больным, престарелым, детям и лицам с повышенной физической нагрузкой.

В качестве замены основного питания Кембриджские продукты рекомендуются лицам, ставящим перед собой цель снижения веса, а также согласно рекомендации врача для нормализации обмена веществ и оздоровления организма.

В качестве быстрой еды («на ходу», в походных условиях) Кембриджское питание удобно использовать либо вместо, либо дополнительно к основному питанию.

Внимание. Беременным и кормящим матерям нельзя использовать Кембриджское питание в качестве замены основного питания; рекомендуется по одной порции в день дополнительно к основному питанию.

Виды продуктов и способы их приготовления

Кембриджский коктейль (брусничный, черносмородиновый, ванильный, шоколадный, земляничный и др.). В одной банке содержится от 15-ти до 22-х порций, в зависимости от возраста, веса, энергозатрат человека. Для приготовления коктейля 1,5–2 мерные ложки порошка размешать в стакане холодной воды. Срок хранения брусничного и черносмородинового коктейлей указан на упаковке, остальных коктейлей — пять лет при комнатной температуре.

Кембриджский суп (картофельный, грибной, луковый, куриный, томатный и др.). В одной банке супа содержится 15–22 порции, в зависимости от потребности организма. Для приготовления супа необходимо 1,5–2 мерные ложки залить стаканом горячей кипяченой воды и тщательно перемешать. Срок хранения грибного, куриного и лукового супов указан на

упаковке; картофельного и томатного супов — пять лет при комнатной температуре.

Кембридж бар. Коробки с шоколадными батончиками разного вкуса (ореховые, шоколадные и др.). В одной коробке содержится 12 баров (порций). Кембридж бары следует употреблять со стаканом воды, чая или сока. Срок хранения 1–2 года (в зависимости от типа бара) при комнатной температуре.

Кембриджская овсяная каша. В одной банке каши содержится 15–22 порции, в зависимости от потребности конкретного человека. Для приготовления каши 1,5–2 мерные ложки порошка заливают 1/2 стакана горячей воды и тщательно перемешивают, затем добавляют 1/2 стакана воды или молока и варят две минуты. Срок хранения пять лет при комнатной температуре.

Кембриджская овсяная каша с яблоками. В одной банке содержится 15–22 порции, в зависимости от потребности конкретного человека. Для приготовления каши 1,5 мерные ложки порошка заливают 1/2 стакана горячей воды или молока и варят 1–2 мин. Срок хранения указан на упаковке.

Кембриджское «Капучино». Банки с порошком (в одной банке содержится 15 порций). Приготовление: 1,5 мерные ложки залить стаканом горячей кипяченой воды и размешать тщательно ложкой или миксером. Срок хранения указан на упаковке.

Более полную информацию можно получить по электронному адресу: vitaline-spb@mail.ru

Опыт использования Кембриджского питания более чем в 50 клиниках России и стран СНГ выявил его высокую эффективность при заболеваниях, прямо или косвенно связанных с нарушением обмена веществ, аллергиях различной этиологии, иммунодефицитах, анемиях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, сахарном диабете, гипертонической болезни и атеросклерозе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАД В КОСМЕТОЛОГИИ

Современная косметология хорошо изучила влияние питания на состояние кожи женщины. Нарушение баланса белков, витаминов, минеральных веществ в организме приводит к нарушению кожного коллагена, раннему появлению морщин, шелушению кожи, ломкости ногтей, выпадению волос и т. п. Недостаток перечисленных полезных веществ в организме восполняется с помощью сбалансированного питания и биологически активных добавок.

Для улучшения состояния кожи необходимы следующие полезные вещества, содержащиеся в биологически активных добавках серии «ВИТАЛАИН»:

- антиоксиданты, защищающие белок соединительной ткани (коллаген) от разрушающего воздействия свободных радикалов (ОРС—95+ Пикногенол, Кверцетин, Лонг Лайф и др.);
- витамин Е (токоферол), регулирующий гормональный баланс женщины и продлевающий ее молодость (Супер Е, Мультивит, Глутамин и др.);
- витамин С, повышающий плотность соединительной ткани кожи, обеспечивающий противоотечный и противовоспалительный эффект (Супер С пролонгированного действия, Глутамин, Железо с витамином С, Мультивит, Тиро Хелп и др.);
- витамин А (бета-каротин), участвующий в формировании клеточных мембран, предупреждающий шелушение кожи и выпадение волос (Мультивит, Экстракт черники, Лонг Лайф и др.);
- витамины группы В, улучшающие состояние кожного покрова, обеспечивающие натуральный цвет, блеск и рост волос (Вита Б—Плас, Мультивит и др.);
- вещества, улучшающие кровоснабжение кожи (Гинкго Билоба, Нейро Плас, Кардио Хелп и др.);

- минеральные вещества, улучшающие состояние волос, зубов и ногтей (КоКаМиД, Люцерна, Живая зелень и др.);
- пластические вещества, необходимые для синтеза соединительной ткани (коллагена эластина) и обновления клеточных элементов кожи (Кембриджское питание. Лецитин, Живая зелень, Глутамин, Экстракт для суставов и др.);
- вещества, улучшающие состояние кожи за счет детоксикации организма, нормализации работы печени и кишечника (чай «Очищение», Гепатопротектор, Супер Клинз, Пектин, Флора Дофилус, Лактофайбер, Лайтоспора, Фервитал).

Таким образом, вопрос продления жизни кожи непосредственно связан с благополучным состоянием различных систем организма, и решить эти вопросы помогут биоактивные добавки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Для здоровья очень большое значение имеет психологическая настроенность на оптимизм. Без этого не помогут ни самые дефицитные и дорогостоящие лекарства, ни народная медицина, ни экстрасенсы.

Улыбка, смех, как утверждают физиологи, освобождают мозг от продуктов обмена веществ, как бы очищают его. Не случайно у психофизиологов имеется специальный термин — «нехватка смеха». Это означает, что человеку не хватает бодрящих, освежающих эмоций, что приводит к плохому настроению, а затем нередко к недомоганиям. «Отец истории» Геродот рассказывает, что фракийцы, изгоняя болезнь, применяли ритуальный смех. Из-за затянувшегося дурного настроения может даже увеличиться количество сахара в крови. Кровь становится вязкой, возникает риск образования тромбов. Поэтому в период проведения очищения организма очень важно поддерживать хорошее настроение, смеяться, радоваться жизни. Почаще в это время встречайтесь с веселыми людьми, чаще бывайте на природе, ходите на концерты юмористов, в цирк... Все пойдет на пользу вашей внешней неотразимости.

Еще в древности были известны продукты питания, также оказывающие благотворное действие на внешность человека. Почти все сохранившиеся с той поры лекарственные справочники содержат разделы о косметических средствах, в которых много внимания уделяется продуктам питания. Многие из них, например, молоко, фруктовые соки, измельченные внутрен-

ности животных, входили в состав различных мазей и компрессов. Известно, что жители Востока и Древнего Рима широко применяли молочные ванны.

Кожа — наружный покров тела, орган со сложным строением и важными физиологическими функциями. Здоровая нормальная кожа — лучшее украшение человека. Ее качества в значительной степени обусловлены генетически. В некоторых семьях красота и нежность кожи передаются из поколения в поколение. Кроме того, ее правильная структура и функционирование зависят от ряда внутренних (заложенных в организме) и внешних факторов.

Одним из «ответственных» внешних факторов является питание. Установлено, что его рацион оказывает влияние на важные биологические показатели кожи: химический состав (белки, жиры, соли, вода), кислотность, кровоснабжение, восстановительный потенциал.

Недостаточное питание неблагоприятно отражается на коже и находящихся под нею структурах. Она становится вялой, теряет тургор (напряженность и эластичность), высыхает и сморщивается. Меняется цвет кожи, она приобретает сероватый и безжизненный оттенок. О пагубном воздействии недостаточного питания на кожу свидетельствует и ее вид у тех современных молодых женщин, которые в стремлении похудеть подвергают себя неразумным «голодным диетам».

Наряду с общей недостаточностью питания на биологии кожи сказывается и нехватка отдельных его компонентов. Очень важное значение имеет нормальное содержание в пище высококачественных белков животного происхождения, а также некоторых незаменимых аминокислот. Благоприятным косметическим эффектом обладает белок молока. Молоко и молочные продукты используются и как компоненты кремов, лосьонов, компрессов, в которых особенно нуждается увядающая, стареющая кожа с преждевременными морщинами. Отличное косметическое средство — обезжиренное коровье

и козье молоко, а на Востоке с глубокой древности до наших дней с успехом применяют для ухода за кожей верблюжье молоко.

Чрезмерное потребление углеводов, особенно рафинированного сахара и глюкозы, неблагоприятно сказывается на коже. Она высыхает, становится тоньше, в уголках глаз и губ появляется сеть мелких морщинок. Кожа начинает шелушиться и приобретает повышенную чувствительность к гнойным и грибковым инфекциям. Кроме этих локальных явлений, злоупотребление углеводами приводит к нарушениям обмена веществ и работы иммунной системы организма, портит фигуру. Избыточное потребление тугоплавких жиров животного происхождения вредно не только для здоровья, но и для красоты. Особенно опасен жир, оставшийся от тепловой обработки блюд при свободном доступе воздуха. В таком жире образуется ряд вредных для организма химических соединений, причем некоторые из них даже канцерогенны. В результате чрезмерного потребления животных жиров усиливается деятельность сальных клеток кожи. Она становится жирной, грубой, приобретает грязноватый оттенок и склонность к инфекциям. На голове образуется жирная перхоть. С другой стороны, жидкое растительное масло оказывает на кожу неблагоприятное воздействие из-за высокого содержания в них ненасыщенных жирных кислот (витамин F).

Поваренная соль также имеет значение для тургора кожи и правильного функционирования сальных желез. При продолжительной нехватке соли кожа высыхает, становится тоньше, теряет блеск, обильно шелушится, легко поддается инфекциям. Но к подобному эффекту приводит и чрезмерное потребление соли. Поэтому во всем должна быть мера, все зависит от вашего испорченного солью вкуса.

Предполагается, что соли магния, регулируя функционирование кишечника, улучшают и внешний вид кожи. Для пра-

вильного функционирования кожи также необходима сера. Точные механизмы ее воздействия на организм не выяснены до сих пор. Однако известно, что она улучшает работу кишечника и активизирует деятельность сальных желез. Сера входит в состав многих продуктов питания, а также минеральной воды. Особенно богаты серой говядина, яйца и некоторые овощи, а именно: репчатый лук, лук-порей, цветная и белокочанная капуста, репа. В некоторых случаях рекомендуется принимать серный порошок. Кроме того, сера входит в состав многих кремов и лосьонов.

Среди микроэлементов, содержащихся в продуктах питания, важная роль принадлежит и железу. Без него кожа становится тоньше, теряет тургор, бледнеет, шелушится и легко поддается инфекциям. В уголках губ образуются трещины, на слизистой оболочке полости рта появляются язвочки. Ногти и волосы становятся тонкими и ломкими, начинается выпадение волос. Незначительную нехватку железа можно восполнить, внося некоторые изменения в рацион питания. Богаты железом яичный желток, чечевица, белая фасоль, шпинат, мясо, потроха и особенно язык. Оно содержится в некоторых видах минеральной воды. При острой нехватке железа необходимо медикаментозное лечение. Железо можно использовать также в качестве эффективного косметического средства при заболеваниях ногтей и выпадении волос.

Особый интерес представляет цинк. Этот элемент содержится в организме в крайне ограниченном количестве, его запасы пополняются из пищи. В последнее время установлено, что при ряде кожных заболеваний содержание цинка в крови значительно снижается. Любопытно отметить, что многие мази, применявшиеся еще в древности, приготавливались из окиси цинка, например, «цинковые белила», которые легко впитываются кожей.

Незаменимым косметическим средством является и вода. Она в значительной степени поддерживает тургор, обеспечи-

вает нормальное кровоснабжение и ток лимфы и венозный кровоток. При ее нехватке кожа высыхает и покрывается морщинами.

Невозможно перечислить все целебные косметические возможности продуктов питания и их компонентов. Конечно, вряд ли существуют среди них такие, от которых сразу можно похорошеть. Наилучшим и самым надежным косметическим средством является нормальный сбалансированный рацион питания, включающий простые доступные диеты, разгрузочные дни. Составленные с учетом возраста, профессии и даже, представьте, влияния окружающей среды.

Молочная диета

Выпить в течение дня в 6—8 приемов 1—1,5 л молока. Пить его небольшими глотками, подольше задерживать во рту.

Этот разгрузочный день можно использовать только при хорошей переносимости молока. В случае повышенной чувствительности (аллергии) к белку в нем, молоко надо вскипятить, уменьшить его дозу, а если не поможет, то перейти на свежие кисломолочные продукты (кефир, ряженку) или на козье молоко.

Рыбная диета

Съесть в пять приемов 500 г несоленой вареной рыбы с гарниром (капуста, огурцы, помидоры). На завтрак и обед можно выпить по стакану чая с лимоном без сахара или отвара плодов шиповника.

Мясная диета

Съесть в четыре приема 400 г нежирного несоленого мяса, часть с овощным (кроме картофеля) гарниром (150—300 г). Помимо того, на завтрак и ужин желательно выпить по стакану несладкого чая или отвара плодов шиповника.

Овощная диета

Съесть в шесть приемов 1,2-1,3 кг овощей (кроме картофеля) вареных, жареных или сырых в виде салата, винегрета.

Для салата мелко шинкуют 400 г белокочанной капусты, заливают кипятком на 2—3 мин. Слив воду, капусту слегка отжимают, подсаливают, заправляют подсолнечным маслом или майонезом, добавляют по вкусу сахар.

Для винегрета по 100 г сырой и вареной свеклы, сырой моркови натирают на крупной терке, добавляют две столовые ложки зеленого горошка, 50 г зеленого лука, 1—2 дольки измельченного чеснока, мелко нарезанный соленый огурец, заправляют растительным маслом (1—2 столовые ложки) и лимонным соком или уксусом.

Вследствие низкой калорийности огурцов в разгрузочные дни их можно использовать чаще других овощей. В эти дни в пять приемов съедают 1,5 кг свежих огурцов. На ужин можно дополнительно съесть 50 г отварного мяса или одно яйцо и выпить стакан несладкого чая или отвара плодов шиповника.

Если в доме не окажется никаких других овощей, кроме картофеля, используйте для разгрузочной диеты и его. Для этого картофель тщательно вымойте щеткой под проточной водой, разрежьте вдоль и на 20—25 мин поместите в духовку на сильный огонь (вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды) или сварите в мундире. За день в четыре приема съешьте 500 г картофеля. Кроме того, в этот день рекомендуется выпить два стакана отвара шиповника. Следует, однако, помнить, что после февраля-марта картофель с кожурой лучше не использовать, так как в нем накапливается много солинина, особенно в проросших и позеленевших клубнях.

В овощной день вместо овощей можно пить соки (0,5 л). Например, рекомендуется смешивать свежеприготовленный морковный (2 части) и выдержанный в холодильнике не менее двух часов свекольный (1 часть). В каждый прием следу-

ет выпивать небольшими глотками по 100 г смеси и обязательно съесть по 150—200 г выжимок, которые остаются после получения сока и содержат клетчатку, а также одну столовую ложку сметаны или растительного масла.

Яблочная диета

За день в пять приемов съесть 1,5—2 кг сырых яблок или салатов из яблок.

Для салата из свежих яблок с кореньями петрушки и сельдерея на крупной терке натирают 300 г зрелых, очищенных от кожуры и семенных коробочек яблок, смешивают с нарезанными мелкими кубиками кореньями петрушки и сельдерея (по 50 г), предварительно сняв покрывающую их тонкую пленку, заправляют лимонным соком (30—50 г) и майонезом. Соль и перец положить по вкусу.

Салат из яблок и лука: два очищенных от кожуры кислых яблока натереть на крупной терке, добавить головку мелко нарезанного лука, зелень петрушки и майонез.

На ужин выпить дополнительно стакан чая без сахара или отвара шиповника.

Соблюдая диету для сбрасывания лишней массы тела, принимайте больше витаминов, чтобы кожа не утратила своей свежести. Несколько дней в месяц употребляйте в пищу преимущественно свежие сырые овощи, особенно морковь и сельдерей. Лучше всего готовить из них салат, заправлять его соком лимона и оливковым маслом.

Рекомендуется также два коктейля из фруктов и овощей: смешать по две ложки сока сельдерея, петрушки (корня) и лимона;
смешать равные части морковного и апельсинового сока, можно добавить мед.

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

ИЗ ИСТОРИИ

Женщины во все времена стремились выглядеть красиво. Это и привело к тому, что возникла косметика. Родиной ее считается Древний Египет, где косметические средства были известны более 4000 лет тому назад. В гробницах древних захоронений обнаружены сосуды с мазями, различными благовониями. Секретами изготовления косметических средств в то время владели жрецы, которые использовали в основном растения.

Косметику широко применяли в странах Древнего Востока. Сохранились многочисленные воспоминания о применении косметических средств женщинами Ассирии еще до нашей эры. В древней Персии изготавливали благоухающие масла, мази, краски. Хна и басма — признанные косметические средства — были изготовлены в древней Персии.

Древние греки продолжили традиции египтян и ввели в обиход слово «косметика», что означает «искусство украшать».

Наибольшего расцвета получает оно в Древнем Риме. Римляне широко использовали маски, мази, благовония, краски, протирания для восстановления женской красоты и поддержания в хорошем состоянии кожи лица и рук.

Лишь в средние века замедлилось развитие искусства косметики, т. е. церковь преследовала тех, кто пытался ухаживать за своим телом, считая это грехом.

Женщины Древней Руси также использовали косметические средства. Соблюдая гигиену тела, они ходили в бани, делали массаж тела с помощью веника, иногда массаж с мазями.

В косметических целях использовались не только овощи (огурцы, капуста, морковь, свекла и т. д.) и травы (мята, ромашка, василек, зверобой, подорожник, крапива, хмель и т. д.), но и продукты животного происхождения (молоко, простокваша, сметана, животные жиры и мед).

Русские женщины употребляли огуречный сок, отвар петрушки для отбеливания лица, растительными жирами смягчали и восстанавливали эластичность кожи лица, шеи и рук. Широко применялись в косметике дикорастущие травы. Дикие ягоды, плоды, цветки, траву собирали, заготавливали впрок, а затем делали из них лекарства, в том числе и косметические средства: жидкость из василька полевого для протирания жирной кожи, настойку из корней лопуха против перхоти и выпадения волос, свеклой пользовались как румянами.

Первые рукописные сведения медицинского содержания появились в России в IX в. А в 30-х годах XII столетия внучкой Владимира Мономаха Зоей (Евпраксией) уже было написано сочинение под названием «Мази», в котором содержались сведения о различных болезнях и способах их лечения, приводились советы по уходу за телом, рецепты от «паршивости головы», средства от дурного запаха изо рта и для чистки зубов.

Народные косметические рецепты можно с успехом использовать и сейчас. Они помогут сохранить, а может быть, даже сделать лучше вашу кожу, волосы, причем без особо больших затрат. Мед, а мы хотим обратить внимание именно на его применение в косметике, окажет вам неоценимую услугу: вылечит кожу, поможет восстановить волосы, поднимет жизненный тонус.

СЫРЬЕ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОЙ КОСМЕТИКИ

Нежную, шелковистую, ослепительно чистую кожу без лишних складов и морщинок хочется иметь всем женщинам

как можно дольше. Уже девушке-подростку надо внимательно относиться к коже: для начала пользоваться увлажняющим кремом утром и вечером, а примерно с 20-летнего возраста иметь два крема: дневной и ночной.

Народная медицина всегда стояла на страже здоровья человека, стремилась увеличить продолжительность его жизни. Одновременно развивалась лечебная народная косметика, призванная сохранить кожу здоровой и красивой.

Важную роль в этом играл пчелиный мед. Великий врач древности Гиппократ указывал на особые свойства его сохранять «хороший цвет лица».

В настоящее время во врачебной и домашней практике мед так же, как и растения, — незаменимое сырье для ухода за кожей лица и тела.

Почему растения необходимы в лечебной косметике?

Применение растений в косметике связано с наличием в них биологически активных веществ. Они образуются в процессе жизнедеятельности растений и эффективно воздействуют на процессы обмена в клетках кожи, оказывают сильное антисептическое, противовоспалительное, антимикробное, успокаивающее, вяжущее, тонизирующее, смягчающее действие.

Эти вещества имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений — сахара, органические кислоты, эфирные и жирные масла, витамины, фитонциды, алкалоиды, минеральные вещества и др. Они находятся в растениях в определенных соотношениях, которые образовались в процессе эволюции при взаимодействии растительного организма с окружающей средой. И в этом заключаются преимущества растительных средств по сравнению с препаратами, полученными путем синтеза или выделения из растений.

Как действуют на кожу некоторые вещества.

Сахар в растениях представлен глюкозой, сахарозой, фруктозой и др. Глюкоза, например, играет большую роль в обмене веществ, способствует улучшению питания кожи, влияет на задержку воды в клетках, предохраняет кожу от сморщивания.

Содержится она в зеленых частях растений, различных ягодах и фруктах.

Органические кислоты (яблочная, лимонная, винная, щавелевая, уксусная и др.) играют большую роль в обмене веществ, содержатся в клеточном соке большинства растений.

Эфирные масла растений оказывают вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Благодаря ароматическим свойствам они применяются в парфюмерной промышленности, косметике (мятное, розовое масла и др.). Присутствие азулена — одного из компонентов эфирного масла, содержащегося в зверобое, ромашке аптечной, тысячелистнике, улучшает питание клеток кожи, усиливает обмен, оказывает благотворное действие на кожу при солнечных ожогах и раздражениях, входит в состав средств по уходу за волосами.

Жирные растительные масла (миндальное, оливковое, кукурузное, подсолнечное и др.) предохраняют кожу от высыхания, делают ее эластичной, мягкой, упругой, защищают от пыли, холода, солнца и т. д.

Жирные масла входят в состав кремов, смягчающих кожу, излечивают трещины на коже, способствуют росту волос. Особенно нуждается в них сухая кожа, но и при жирной необходимо небольшое количество жира.

Дубильные вещества растений оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, тонизируют кожу, успокаивают раздражение, полезны при жирной себорее лица, угреватой и широкопористой коже, применяются для укрепления волос, при потливости. Содержатся в коре дуба, траве зверобоя, полыни горькой, ревене, шалфее, тысячелистнике и т. д.

Пектиновые вещества растений способствуют заживлению ран, трещин, ослабляют воспалительные процессы, омолаживают и освежают кожу. Пектины содержатся в апельсинах (особенно в корке), вишне, клюкве, крыжовнике, лимонах, свекле, сливе, черной смородине, шиповнике, яблоках.

Слизи, содержащиеся в семенах айвы, льна, листьях подорожника, корнях алтея, обладают смягчающим, обволакивающим и ранозаживляющим действием.

Смолы при наружном применении оказывают дезинфицирующее и ранозаживляющее действие.

Минеральные соли, содержащиеся в растениях, играют важную роль в обмене веществ.

Витамины оказывают благоприятное действие на кожу, стимулируют деятельность ее клеток, устраняют дряблость. В растительном сырье всегда присутствует не менее 20 природных витаминов.

Отвары, настои, настойки из трав для лечебной косметики

Растения в косметической практике применяются как в натуральном виде, так и в виде различных лечебных форм. Для приготовления последних используют главным образом высушенные растения или их части. Целебные вещества извлекаются с помощью воды, спирта и жира.

В народной лечебной практике широко используются отвары, настои их растительного сырья (листья, цветки, трава; корни, корневища, кора и стебли; плоды и семена).

Отвары готовятся очень просто. Измельченный растительный материал заливают водой согласно указаниям в рецепте (чаще всего в соотношении 1:1, т. е. 1 часть сырья — 10 частей воды). В домашней практике лучше всего дозировать столовыми или чайными ложками. Сырье помещают в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду, заливают кипятком, закрывают крышкой и настаивают (время обычно

указано в рецепте). При длительном настаивании полезно накрыть посуду полотенцем.

Однако более эффективно настаивать сырье на водяной бане без кипячения. После окончания нагрева раствор охлаждают при комнатной температуре не менее 10 мин (настои) и не менее 45 мин в теплом месте (отвары). Затем процеживают через полотно или два слоя марли; остаток отжимают, и полученную при этом порцию жидкости также процеживают. Если необходимо, доливают кипяченой водой до нужного объема. Настои или отвары, приготовленные из растений, содержащих дубильные вещества (кора дуба, трава зверобоя и т. д.), процеживают сразу же после окончания нагрева, так как при охлаждении они быстро мутнеют и портятся.

Настои и отвары нужно использовать свежими, так как при хранении они теряют свою целебную силу. В холодильнике их можно хранить не более двух суток.

Иногда настои готовят без нагревания, настаивая сырье определенное время (от 4 до 12 ч) в холодной воде при комнатной температуре. Настои из семян некоторых растений и корней готовят, добавляя горячую воду в определенных соотношениях, а по окончании настаивания взбалтывают и процеживают.

В лечебной косметике применяют также и *настойки* — вытяжки лекарственных растений, которые получают путем настаивания их на водке или на спирту. Для их приготовления растения измельчают и помещают в стеклянную посуду (банку, бутылку), заливают спиртом или водкой, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре не менее 7—10 дней. Затем сливают, остаток отжимают и все фильтруют через марлю, сложенную в два слоя, или через фильтровальную бумагу. Хранят настойки при комнатной температуре в хорошо закупоренной посуде из темного стекла в защищенном от солнечного света месте. Большинство настоек готовят в соотноше-

нии 1:5 или 1:10 (т. е. на 1 часть сырья берется 5 или 10 частей спирта или водки).

Свойства меда, используемые в лечебной косметике

Мед, как и растительное сырье, дарит людям красоту, издавна применяется он для ухода за кожей. Другие продукты пчеловодства (воск, цветочная пыльца, маточное молочко) входят в состав многих косметических средств. Секреты применения меда в косметике накапливались многими поколениями, передавались, совершенствовались. Они просты и доступны всем. Было замечено, что мед в сочетании с другими продуктами смягчает кожу, устраняет сухость и шелушение, делает ее нежной и приятной. Старинные рецепты, дошедшие до наших дней, свидетельствуют о том, что мед и его продукты в сочетании с молочными продуктами, растениями и т. д. являются хорошей основой для приготовления различных косметических средств для ухода за кожей: масок, кремов, лосьонов, мазей.

Именно мед, входящий в состав лечебных средств, смягчает, очищает кожу, легко и быстро проникает в ее поры, питает энергией, укрепляет мышечный слой кожи, усиливает приток крови к ней и т. д. Биологически активные вещества, содержащиеся в меде, обуславливают его эффективное действие на кожу и на весь организм человека в целом.

Народные средства (растения, мед и его продукты) тогда можно использовать эффективно для лечения кожи лица, шеи, рук и т. д., когда вы хорошо изучите свою кожу.

ТИП КОЖИ

Известно, что кожа человека выполняет важные функции: поддерживает температуру тела, выводит из организма вредные вещества, служит внешним антисептическим покровом тела, вырабатывает витамин О. Поэтому она нуждается в постоянном уходе. К тому же здоровье и красота требуют от нас

того же. Кожа испытывает очень большие нагрузки: влияние окружающей среды, в том числе ее загрязнение; климатические изменения; повседневные стрессы. Мыло и другие моющие средства основательно смывают грязь, но вместе с ней и кожное сало, нарушают кислотный баланс, создают опасность проникновения инфекции.

Начинать ухаживать за кожей надо как можно раньше, особенно за кожей лица, шеи, рук. Кожа этих участков тела особенно подвержена воздействию извне.

Врачи-дерматологи различают два основных типа кожи: сухой и жирный. Оба имеют свои достоинства и недостатки.

Большинство людей полагают, что они знают, какая у них кожа, но при этом не учитывают, что кожа может меняться с возрастом от различных воздействий, в том числе от применения масок, кремов, лосьонов, воздействий внешней среды.

Основная структура кожи у всех одинаковая, а вот сальные железы работают по-разному, кожа различно выделяет и поглощает влагу.

Чтобы определить тип кожи, сначала ее нужно тщательно очистить, снять все остатки грима, вымыть вечером лицо с мылом и ничем не увлажнять кожу. Она должна отдохнуть несколько часов без косметики. На следующий день утром нужно рассмотреть ее при естественном свете у окна с помощью простого или увеличительного зеркала, провести по лицу чистым пальцем.

Жирная кожа имеет следующие признаки:

вскоре после мытья блестит;

имеет бледный цвет;

крупнопористая, плохо насыщена кровью;

часто покрывается прыщами и угрями (особенно в период полового созревания);

могут образоваться пятна.

На жирную кожу скорее, чем на сухую, ложатся пыль и грязь. Жирную кожу хорошо мыть с мылом, мыльным кре-

мом. Можно использовать очищающие нежирные лосьоны. Особенно злоупотреблять обезжиривающими средствами не рекомендуется, так как на обезжиренной коже начинают повышено выделять секрет сальные железы. Чтобы не получился порочный круг, следует использовать, видимо, правило золотой середины. Надо иметь в виду еще и то, что могут быть и участки сухой кожи, такие как губы, шея, скулы и лоб, которые надо регулярно увлажнять.

Сухая кожа имеет следующие признаки:

нежная, мелкопористая;

выглядит сухой в буквальном смысле слова после мытья мылом;

кажется натянутой;

часто у людей с сухой кожей близко расположенные капилляры лопаются;

на сухой коже реже, чем на жирной, появляются прыщи;

редко имеет какие-либо пятна.

Сухая кожа требует применения жирного крема мягких, не содержащих спирта средств. Необходимо регулярно и обильно увлажнять лицо, шею, кожу вокруг глаз. Грим на сухую кожу наносить можно лишь после наложения увлажняющей основы.

Чаще всего встречается *смешанный тип* кожи, когда одни участки кожи лица довольно жирные (центральная часть, включающая лоб, нос, подбородок), а другие (щеки, вокруг глаз и на шее) — сухие. Темная кожа имеет тенденцию к крайностям: она может быть очень жирной или очень сухой.

При смешанном типе кожи труднее подобрать средства ухода, но возможно. Сухой коже противопоказано умывание, а жирной — наоборот. Значит, проще всего пользоваться очищающим молочком. Сухие участки кожи намазывать более жидким тоником, а жирные — густым. Сухую кожу полезно почаще обрабатывать увлажняющим кремом.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Как уже говорилось раньше, на состояние кожи огромное влияние оказывает недостаток влаги или ее потеря.

Если влага не восполняется, то кожа грубеет, становится сухой. Она может растрескаться, открывая таким образом доступ бактериям, и в результате воспалиться. Для дополнительного насыщения ее водой проводят различные косметические процедуры — паровые ванны, компрессы, протирания лица кубиками льда и др.

Паровая ванна обычно делается перед косметическими процедурами. Она полезна для лица во многих отношениях. Особенно полезна паровая ванна при жирной и нечистой коже. В качестве очистительной процедуры для такой кожи ее рекомендуют делать 2—3 раза в месяц. При сухой коже — не больше одного раза, при очень сухой — лучше отказаться совсем.

Если на коже часто появляются прыщи, паровая баня тоже не рекомендуется. Влажный пар способствует распространению прыщей на коже. Нельзя делать паровые ванны людям, страдающим бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также при расширенных поверхностных кровеносных сосудах на лице.

Паровая ванна размягчает поверхностный слой кожи, улучшает ее кровоснабжение. А так как ванна делается всегда с добавлением трав (ромашка, липовый цвет, мята, шалфей, листья эвкалипта, лаванда и др.), то она еще и дезинфицирует кожу, устраняет раздражения.

Вскипятить литр воды, взять травы (по рекомендациям народной медицины — чаще всего это ромашка, шалфей, мята и т. д.), насыпать их в тазик и залить кипятком. Можно использовать эфирные масла растений (5—6 капель). Предварительно хорошо вымытое лицо наклонить над тазиком. Волосы, чтобы не мешали, заколоть на затылке. Накрыть

голову большим полотенцем, чтобы пар не выходил наружу. Продолжительность ванны не более 10 мин. По окончании процедуры лицо хорошо промокнуть мягким полотенцем.

Если есть угри на лице, их можно удалить после ванны. Продезинфицировать кожу раствором из тазика (это предотвратит воспаление). После ванны сполоснуть лицо прохладной кипяченой водой, чтобы закрыть поры.

Перед косметической маской или массажем полезно сделать *компресс*. Он благотворно влияет на кожу лица и шеи. Для компресса используют те же самые травы, а также настои и отвары из них. Компресс рекомендуется делать после очищения лица (умывание, протирание лосьоном).

Компрессы делают теплые и холодные. Теплые преобразуют даже сухую, дряблую и склонную к образованию прыщей кожу. Холодные лучше выполнять как заключительную процедуру для придания упругости вялой коже. Особенно эффективны контрастные компрессы.

Надо помнить, что теплые и горячие компрессы противопоказаны при повышенном артериальном давлении, склонности к покраснению лица, при расположенных близко к поверхности кожи кровеносных сосудах.

В тазике с отваром (или настоем) трав замочить полотенце и выкрутить его. Приложить к лицу, оставив открытыми лишь рот и нос. Подержать компресс на лице в течение 2—3 мин.

Поставить возле себя два тазика, один с горячей или теплой водой, другой — с холодной, кроме того, потребуются еще два полотенца.

Сначала сделать теплый или горячий компресс, подержать его около одной минуты. Прохладный компресс держать в три раза меньше. Повторить процедуру 3—4 раза и закончить ее холодным компрессом.

Перед нанесением крема на лицо полезно *увлажнение кубиками льда*. Оно рекомендуется при снижении тонуса и

склонности к расширению поверхностных кровеносных сосудов. Кубиками льда круговыми движениями делается легкий массаж в течение 20–30 с по всему лицу. Кубики можно сделать из различных настоев лекарственных трав. Можно также увлажнять кожу, добавляя в крем чайную ложку любого сока или теплого отвара трав. В конце процедуры нанести крем.

Основными косметическими средствами для ухода за кожей являются маски, лосьоны, кремы, мази, смеси. Исходные материалы могут быть различными. Рассмотрим наиболее подходящую с точки зрения общего очищения и оздоровления организма «Медовую терапию».

МЕДОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ КОЖИ

Использование меда в косметических целях также было известно еще древнейшим цивилизациям. Литературные источники донесли до нас сведения, что еще в Древнем Египте и Древней Греции мед использовали для приготовления гигиенических масок, которые используются и поныне. Древние египтяне применяли мед для косметических натираний, ванн, помад и как медикаменты еще до эпохи Тутанхамона. Следует предположить, что эти знания пришли к ним от более ранних цивилизаций.

Ценность меда для косметики объясняется в первую очередь его смягчающими свойствами и способностью вызывать увеличенный приток крови к кожной ткани, улучшать ее питание. Мед — традиционный компонент в кремах для лица. Он придает крему питательные свойства; кожа становится свежей, бархатистой, мягкой, повышается тонус.

МАСКИ

Питательные:

- две столовые ложки меда, одна столовая ложка биостимулированного сока алоэ (листья алоэ выдерживаются в темном и прохладном месте в течение 5–7 дней, а затем из них отжимается сок). К соку алоэ добавить разогретый мед, размешать. Нанести массу на лицо на 15–20 мин. Маска сохра-

няет хороший цвет лица, предупреждает образование морщин, рекомендуется для любой кожи;

- одна чайная ложка меда, одна чайная ложка глицерина, яичный желток. Смешать компоненты до получения однородной массы и нанести на 15—20 мин;
- несколько ягод клубники, одна чайная ложка жирного крема или сметаны, одна чайная ложка меда. Размять в кашицу ягоды клубники, смешать с жирным кремом или сметаной, добавить мед. Смесь перемешать. Полученную кашицу наложить на предварительно очищенное лицо. Держать 20 мин, затем снять ватным тампоном, смоченным в прохладном молоке;
- полпалочки дрожжей, по одной чайной ложке меда и капустного сока. Смешать дрожжи с медом и соком капусты. Полученную мягкую массу оставить бродить в темном месте. Когда масса увеличится в объеме в 2—3 раза, нанести на лицо на 3 мин. Если за это время масса подсохнет, смочить ее соком капусты. Смыть водой или соком;
- один желток, одна чайная ложка меда, одна столовая ложка овсяной муки (толокна). Взбить яичный желток, добавить мед и овсяную муку. Кашицу наложить на лицо, спустя 15—20 мин смыть теплой водой, после этого сделать теплый компресс.

Для сухой морщинистой кожи:

- по одной столовой ложке овсяной муки (или геркулеса), растительного масла, молока, одна чайная ложка меда. Измельчить в кофемолке геркулес, смешать с одной столовой ложкой растительного масла, одной столовой ложкой теплого молока, добавить мед, подогретый до 40—50 °С. Смесь наложить на чистое лицо на 15—20 мин. Снять тампоном, смоченным теплой водой. Эта питательная маска рекомендуется для сухой и нормальной кожи. Противопоказана при расширенных кровеносных сосудах на лице;
- по две столовых ложки меда, оливкового масла, огуречного сока. Смешать мед, оливковое масло и огуречный сок.

Кашицу наложить на лицо. Маска применяется при бледной, тонкой и сухой коже, питает и витаминизирует ее;

- одна чайная ложка меда, две чайные ложки кашецы свежего огурца. Вымыть огурец, натерев его на мелкой терке, смешать с медом. Нанести на лицо на 20 мин, затем смыть теплой водой;
- листья одуванчика, немного кипяченой воды, мед. Свежие листья одуванчика размять в ступке. В эту кашицу добавить немного кипяченой воды и затем смешать с равным количеством меда. Нанести на лицо на 10—15 мин. Маска рекомендована для сухой, стареющей кожи. Перед наложением маски смазать лицо оливковым или кукурузным маслом;
- по одной чайной ложке меда, растительного масла, сока рябины, один желток. Соединить мед, желток, растительное масло, сок рябины. Смесь тщательно растереть и нанести на лицо и шею на 10—15 мин. Перед маской нужно сделать паровую ванночку или компресс из отвара цветков липы (1—2 столовые ложки цветков липы залить двумя стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 5—10 мин, охладить и процедить отвар);
- по одной чайной ложке творога, меда, две чайные ложки сока красной смородины. Растереть ложкой творог с медом, добавить сок красной смородины. Лицо густо намазать смесью, а спустя 10—15 мин умыться холодной водой.

Тонизирующие:

- по одной чайной ложке сока алоэ, липового меда, глицерина, воды, овсяной муки. Смешать компоненты до получения однородной массы. Наложить ее на лицо на 15—20 мин. Маска рекомендована для сухой и нормальной кожи с явными признаками увядания. Применять 1—2 раза в неделю в течение полутора месяцев;
- полстакана теплой густой манной каши, яичный желток, по две чайные ложки арбузного сока, меда, растительного мас-

ла, одна чайная ложка соли. Приготовить манную кашу на молоке, смешать с яичным желтком, добавить все остальные компоненты. Еще теплую маску нанести на лицо на 20—30 мин. Сок арбуза можно заменить любым фруктовым.

Для жирной кожи:

- по две чайные ложки жидкого меда, липового настоя, лимонного сока. Приготовить липовый настой (1—2 столовые ложки цветков липы заварить стаканом кипятка, настоять 10—15 мин и процедить). Мед смешать с липовым настоем и лимонным соком. Смесь нанести на 15—20 мин, смыть ватным тампоном, смоченным в теплой воде, затем ополоснуть лицо холодной водой. Маску хорошо делать в зимнее время.

Для сухой кожи:

- одна морковь, одна чайная ложка меда. Натереть морковь на мелкой терке, смешать с медом. Кашицу нанести на лицо и шею, а через 20 мин смыть теплой водой. Лицо протереть ватным тампоном, смоченным холодной водой. Маска особенно полезна для сухой, увядающей кожи: обладает стимулирующим действием, разглаживает мелкие морщины, улучшает цвет лица, делает кожу эластичной.

Для тонкой чувствительной кожи:

- по одной чайной ложке творога, меда, две чайные ложки сока персика. Творог растереть с медом, добавить сок персика. Лицо густо покрыть смесью, а спустя 10—15 мин умыться холодной водой.

Для сухой стареющей кожи:

- листья подорожника, кипяченая вода, мед. Промыть свежие листья подорожника, растереть в ступке, добавить чуть-чуть кипяченой воды и смешать с равным количеством меда. Кашицу нанести на лицо на 15—20 мин;

- две столовые ложки муки, белок яйца, одна чайная ложка меда. Взбить белок до белой пены, ввести муку и мед. Все тщательно смешать до получения тестообразной массы. На-

нести ее на кожу лица, выдержать в течение 10—15 мин. Смыть мягкой прохладной водой.

Для любой кожи:

- по одной столовой ложке меда и творога. Смешать компоненты. Очистить предварительно лицо, нанести маску и держать ее 15—20 мин. Затем смыть маску и сделать освежающий компресс: намочить полотенце в холодной воде, отжать и положить на лицо на 2—3 мин.

Отбеливающие:

- мед и березовый сок в равных количествах. Все компоненты соединить, затем взбить. Массу нанести на 20—25 мин;

- яичный желток, одна чайная ложка меда, половина чайной ложки сока грейпфрута. Смешать компоненты в указанных количествах. Нанести маску на кожу лица. Добавление сока грейпфрута делает маску эффективным и в то же время щадящим средством для отбеливания кожи. Наиболее она полезна для сухой кожи лица;

- немного ягод калины, одна чайная ложка меда, лимонный сок. Недозрелые ягоды калины размять в кашу, добавить мед. Массу нанести на лицо на 30 мин, а затем смыть разбавленным лимонным соком;

- сок лука, жидкий мед. Свежевыжатый сок лука смешать с равным количеством жидкого меда (можно взять сока в два раза больше). Смесь нанести на кожу на 15—20 мин. Маску снять сначала влажным, затем сухим тампоном.

Для жирной кожи:

- используются ингредиенты предыдущего рецепта, только сок лука нужно смешать пополам со столовым уксусом. Смоченную салфетку наложить на 15 мин. Процедуру проводить ежедневно, до заметного побледнения пигментных пятен;

- по одной чайной ложке творога и жидкого меда, две чайные ложки сока огурца. Сначала растереть творог с медом,

затем добавить сок. Лицо густо намазать смесью. Спустя 10—15 мин умыться холодной водой;

- по одной столовой ложке листьев петрушки и меда, лимонный сок. Измельчить листья петрушки, добавить мед. Нанести маску на лицо, особенно на те места, где веснушки. Смыть через 45 мин. К смеси можно добавить лимонный сок. В этом случае нужно взять две столовые ложки измельченных листьев петрушки, меда и лимонного сока, все тщательно размешать и нанести на лицо на 15 мин.

Успокаивающие:

- по одной чайной ложке творога, жидкого меда, две чайные ложки сока винограда. Смешать творог с медом, добавить виноградный сок. Смесью густо смазать лицо, а спустя 10—15 мин смыть холодной водой;

- по одной чайной ложке творога, жидкого меда, две чайные ложки сока крыжовника. Растереть творог и жидкий мед, добавить сок крыжовника. Густо смазать этой смесью лицо, спустя 10—15 мин умыться холодной водой.

От усталости и раздражения кожи:

V • одна чайная ложка меда, 1—2 чайные ложки сливок, лимонный сок. Смешать мед с несколькими каплями лимонного сока и сливками. Смесью нанести на лицо, прикрыв кожу вокруг глаз ватными тампонами или марлей. Через полчаса смыть маску теплой водой. Снимает усталый вид и раздражение;

- по одной чайной ложке творога, меда, две чайные ложки малинового сока. Растереть ложку творога с жидким медом, добавить малиновый сок. Лицо густо смазать смесью. Держать маску 15—20 мин, затем умыться холодной водой.

Увлажняющие:

- по одной столовой ложке меда, кашицы банана, сметаны, желток. Смешать все компоненты. Нанести смесь на лицо

на 15—20 мин. Применять 2—3 раза в неделю в течение полугода месяцев;

- один желток, две чайные ложки растительного масла, по половине чайной ложки меда и виноградного сока. Растереть желток с растительным маслом, добавить мед и виноградный сок. Смесью нанести пальцами на кожу, вымытую теплым настоем липового цвета, в два приема с интервалом в 5—7 мин. Смыть ватным тампоном, смоченным в холодном настое липы (одну чайную ложку меда смешать с настоем липового цвета. Для настоя: 1—2 столовые ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять 10—15 мин и процедить);

- кусочек дыни, одна чайная ложка меда, одна столовая ложка сметаны. Из кусочка дыни приготовить кашу, 2—3 столовые ложки ее смешать с одной чайной ложкой меда. Добавить сметану, хорошо вымесить, и смесь нанести на лицо. Держать маску 15—20 мин, затем смыть теплой водой.

Очищающие:

- одна чайная ложка меда, половина белка, одна картофелина (средних размеров). Очистить картофелину, потереть через мелкую терку. Смесью из кашицы сырого картофеля, взбитого яичного белка и меда хорошо смешать, добавить в нее щепотку соли. Нанести на 20 мин, смыть водой комнатной температуры.

Для укрепления мышц лица и шеи:

- одну столовую ложку кефира (или простокваши), по одной чайной ложке толокна, меда, немного соли. Смешать кефир или простоквашу с медом, толокном, добавить немного соли. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин, смыть теплой водой, а затем холодной. Маска укрепляет мышцы лица и шеи;

- 50 г оливкового масла, 50 г измельченной глины — каолина, 50 г пчелиного меда, 20 г цветочной пыльцы. Соединить все компоненты, сделать кашеобразную массу. Дать от-

стояться один час. Нанести маску на лицо на 20 мин. Делать эту процедуру один раз в неделю;

- по две столовые ложки меда, пшеничных отрубей, сок половины лимона. Разогреть мед на водяной бане, смешать с пшеничными отрубями, добавить сок лимона. Смесь нанести на лицо на 30 мин и затем смыть теплой водой.

Освежающие:

При сухой шелушащейся коже:

- по две столовые ложки размятых ягод земляники и жидкого меда. Смешать компоненты. Маску делать 2—3 раза в неделю 1,5 месяца.

Для любой кожи:

- полстакана сока земляники, две столовые ложки жидкого меда, половина чайной ложки лимонного сока. Соединив компоненты, размешать. Смочить тонкий слой ваты или марлю, сложенную в 5-6 слоев, слегка отжать и наложить на кожу лица и шеи на 15—20 мин. После подсыхания маску снова смочить смесью и снова положить. По окончании процедуры умыть лицо теплой водой, высушить мягким полотенцем и смазать питательным кремом. Рекомендуется для любой кожи. Маску накладывают после протирания туалетной водой, сметаной или сливками (если кожа сухая) 2—3 раза в неделю. Маска придает коже свежесть, упругость и бархатистость, предупреждает дряблость и появление морщин. Можно применять для отбеливания веснушек и пигментных пятен. Маска улучшает цвет лица, если добавить чуть больше лимонного сока.

Для жирной кожи с расширенными порами:

- по одной чайной ложке меда, топленого молока, крахмала, соли. Все компоненты хорошо размешать, нанести на лицо ватным тампоном пласт за пластом, пока кашица не израсходуется. Через 20—25 мин вымыть лицо сначала теплой водой, а затем прохладной. Рекомендована маска для жирной кожи с

расширенными порами и морщинами. Разглаживает и осветляет кожу;

- две чайные ложки меда, одна столовая ложка крепко заваренного чая, две столовые ложки овсяных хлопьев, 1—2 столовые ложки воды. Смешать все компоненты. Полученную массу хорошо растереть и прогреть на водяной бане. Остудить, нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой и полотенцем. Через 15—20 мин смыть прохладной водой.

Для сухой и дряблой кожи:

- одна чайная ложка меда, одна столовая ложка измельченных овсяных хлопьев, яблоко. Натереть яблоко на мелкой терке. Добавить в смесь мед, овсяные хлопья. Нанести на лицо на 15—20 мин, смыть теплой водой.

Смягчающие:

- две луковицы, две столовые ложки меда. Испечь луковицы, растереть их в пюре, добавить мед. Предварительно очистить лицо, нанести смесь и через 15—20 мин снять влажной салфеткой. Маска предназначена для сухой кожи лица;

- желток, одна чайная ложка меда, несколько капель растительного масла. Смешать все компоненты, растереть в однородную массу. Нанести маску ровным слоем на лицо. Держать 15—20 мин. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой;

- одна столовая ложка меда, желток, одна столовая ложка растительного масла, полстакана отвара ромашки, одна чайная ложка лимонного сока, немного картофельного крахмала. Приготовить отвар ромашки (1—2 столовые ложки сухих соцветий залить одним стаканом воды и кипятить в течение 10 мин, затем, остудив, процедить). Смешать мед с яичным желтком, добавить отвар ромашки и лимонный сок. Чтобы смесь стала гуще, прибавить немного картофельного крахмала. Нанести маску на 15—20 мин. Смыть теплой водой.

При сухой, вялой, желтоватой коже:

- 100 г меда, две столовые ложки крепкого настоя чая. Смешать мед с крепким настоем чая. Маску наложить на лицо на 10—15 мин, затем смыть прохладной водой. Процедуру можно делать ежедневно. Особенно эффективна маска при сухой, вялой, желтоватой коже. Смягчает и несколько отбеливает кожу. Настой чая готовят так: одну чайную ложку чая заварить кипятком (четверть стакана), настоять 30—40 мин, процедить.

КРЕМЫ

Питательные:

- по 20 г воска, меда, сока луковицы белой лилии. Компоненты смешать, подогреть в эмалированной посуде, охладить и применять утром и вечером.

Для сухой и нормальной кожи:

- по одной столовой ложке сливочного масла, кашицы из растертых плодов сливы, желток, одна чайная ложка меда. Растереть сливочное масло с желтком, медом и столовой ложкой кашицы из растертых плодов сливы до получения однородной массы. Смесь нанести на лицо и через 20—30 мин излишек снять бумажной салфеткой или мягкой тканью;

- по одной столовой ложке кашицы плодов хурмы, сливочного масла, желток, одна чайная ложка меда. Кашицу хурмы растереть со сливочным маслом, желтком и медом до получения однородной массы. Крем нанести на лицо на 20—30 мин, излишки снять бумажной салфеткой.

Омолаживающие:

Крем Клеопатры:

- 40 мл дистиллированной воды, 5 г порошка алоэ, 20 мл розовой воды или настоя лепестков розы, одна чайная ложка меда, 100 г свиного сала. Соединить все, кроме сала, компо-

ненты, смешать и разбить комки. Смесь поставить на водяную баню и постепенно ввести свежее свиное сало, следя за тем, чтобы оно не сильно перегрелось. Крем охладить, положить в баночку, хранить в холодильнике. Один раз в день накладывать на лицо и шею тонким слоем;

- сок репчатого лука, мед, воск, сок лилии. Отжать с помощью соковыжималки или мясорубки сок из лука, лилий. Соединить сок с остальными компонентами, беря все в равных количествах. Смесь нагреть в глиняном сосуде на водяной бане до полного растворения составных компонентов, затем охладить и нанести на лицо и шею. Процедуру повторять каждый вечер в течение 1—2 месяцев. Вместо лука в состав крема может входить чеснок;

- цедра трех лимонов (для настоя), один стакан воды, по одной чайной ложке меда, растительного масла, сок трех лимонов, две столовые ложки сливок, три столовые ложки одеколна, 100 мл настоя лепестков розы (или жасмина). Измельчить цедру трех лимонов, засыпать ее в термос, залить одним стаканом кипятка, настоять 7—8 ч, после чего процедить, отжать в настой. Добавить в него мед, растительное масло, сок лимона, сливки (или молоко), одеколон и настой из лепестков роз. Полученный крем хранить в прохладном месте.

Очищающие:

- 5 г воска, 5 мл нашатырного спирта, 0,5 г воды. Поместить компоненты в глиняный горшочек, разогреть на слабом огне до расплавления воска. Затем охладить при помешивании и использовать;

- 6 г воска пчелиного, 0,5 г буры, 24 г персикового масла, 4 г глицерина, 16 мл воды. Все компоненты поместить в глиняный горшочек, растопить на слабом огне. Охладить, помешивая, и использовать как очищающий крем для ухода за кожей лица.

Отбеливающие:

- отвар цветков белой лилии, мед, горчичная мука. Соединить компоненты в равных количествах. Употреблять 3—4 раза в неделю в течение двух месяцев. Крем очень эффективен при отбеливании веснушек.

Рецепт косметолога Н. Ереминой:

- взять равные весовые части лепестков белой лилии, меда, сока чеснока, пчелиного воска. Компоненты аккуратно смешать на пару, процедить, остудить и взбить.

- Можно сделать и питательный крем. Взять две столовые ложки мелко измельченных корней или пудру из лепестков белых лилий, одну столовую ложку меда, половину чайной ложки розовой воды, 30 г ланолина. Пудру из лилий залить одним стаканом воды и кипятить 20 мин на медленном огне. Затем отвар процедить и добавить мед. Отдельно на пару растворить ланолин. Компоненты смешать. В последнюю очередь, взбивая, добавить розовую воду.

Смеси для ванн:

- добавить в ванну 200—250 г меда. Находиться в ванне 20—25 мин. Ополоснуться теплой водой. Смягчает сухую кожу тела;

- 1 л молока, один стакан меда, две столовые ложки миндального масла. Подогреть, не доводя до кипения, молоко. Отдельно на водяной бане подогреть мед. Растворить мед в молоке, добавить миндальное масло и вылить смесь в воду для купания. После такой ванны кожа станет нежной и гладкой.

Ванна Клеопатры:

- 1 л молока, стакан меда, две столовые ложки розового масла. Подогреть молоко, не доводя до кипения. В другой посуде на водяной бане растопить мед. Растворить его в молоке, добавить розовое масло, вылить смесь в воду для купа-

ния. После такой ванны кожа станет нежной и гладкой. Эффект усилится стократно, если вы не поленитесь перед принятием такой ванны проделать еще одну процедуру: 350 г мелкой соли тщательно перемешать со сливками (полстакана), и эту смесь круговыми движениями пальцев рук тщательно втереть в кожу, начиная с кончиков пальцев ног и поднимаясь до шеи. Затем обмыть себя под струей душа.

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ НОГ

Часто, возвращаясь домой после тяжелого дня, многие женщины просто мечтают поскорее скинуть туфли и перебраться в мягкие домашние тапочки. Однако этого недостаточно — нужно еще немного позаботиться о ногах. Для этого просто налейте в тазик горячей воды, опустите туда ноги и посидите хотя бы 10 мин, иногда подливая горячую воду. Хорошо добавить в воду настой ромашки или шалфея. Прекрасно снимает усталость и очищает стопы от неприятного запаха и грязи теплая хвойная ванна (15 мг хвойного экстракта, который продается в любой аптеке, смешать с двумя столовыми ложками морской соли).

Самой частой ошибкой при выполнении ножных ванн является погружение ног сразу в горячую воду. Между тем температуру воды нужно повышать постепенно, примерно на один градус за 3 мин. Причем продолжительность всей процедуры не должна превышать 15 мин.

При повышении температуры тела или появления пота на лице процедуру нужно прекратить.

О Т Р Е Щ И Н

Очищать загрубелую кожу на ступнях следует один раз в неделю во время приема ванн. Для этого можно использовать и хорошо известную пемзу и специальные щеточки. А вот очистить ступни от мозолей и натоптышей поможет специальная мазь. Измельченный прополис залить 96%-ным

спиртом в соотношении 1:5, подогреть, добавить порошок салициловой кислоты и как следует перемешать. Мазь наложить на утолщенную кожу, заклеить лейкопластырем и оставить на три дня. После снятия повязки мозоль легко удаляется.

При образовании трещин на пятках ежедневно вечером рекомендуется проделывать 20-минутные ножные ванночки, опуская стопы в залитую водой и подогретую смесь картофельных очистков с яблочной кожурой. Затем ноги нужно вымыть теплой водой и смазать на ночь свиным жиром или другим средством, оказывающим смягчающее действие на кожу.

5—7 клубней картофеля средней величины промыть, не очищая от кожуры отварить до готовности, слить воду. Когда картофелины немного остынут, размять их ногами, чтобы с клубнями соприкасались участки кожи, наиболее подверженные растрескиванию. Налипший картофель оставить на теле, а через 15 мин смыть теплой водой. Места растрескиваний смазать рыбьим жиром. Процедуру повторять через день до полного заживления повреждений. На ноги на ночь можно надеть хлопчатобумажные носки.

Очистит стопы от трещин и маленьких ранок, которые иногда и не заметны для нашего глаза, но ощутимы при ходьбе, мазь, которую можно легко приготовить в домашних условиях. Смешайте 15 г измельченного прополиса с 85 г вазелина. Полученную мазь намажьте на ноги на ночь и наденьте хлопчатобумажные носки, чтобы не испачкать постельное белье.

При ороговениях на коже ног и образовании глубоких трещин на ночь делаются горячие ванночки для ног из отвара ромашки (столовая ложка сухой ромашки на 0,5—1 л кипятка, кипятить 10 мин). Используется процеженный и немного остывший отвар. После процедуры рекомендуется сделать повязку на ноги, смазав их смягчающим кремом.

ОТ МОЗОЛЕЙ

Сводить мозоли трудно, это требует настойчивости и длительного времени. Прежде всего нужно устранить причину образования мозолей — узкую и неподходящую обувь, долгое стояние на ногах по характеру службы и пр. Кожа ног мгновенно реагирует на тесную обувь, и роговой слой кожи от длительного давления или трения начинает утолщаться. Затем следует принять меры для предупреждения появления мозолей. После работы, придя домой, сделайте для ног горячую 10-минутную ванну, затем облейте ноги холодной водой, вытрите и наденьте другие чулки и более свободную обувь. Вместо горячей ванны можно каждый вечер на 10 мин ставить ноги в керосин (только одни ступни). Никакого вреда керосин не принесет, зато мозоли, если они уже начали образовываться, постепенно исчезнут.

Два раза в день смазывать спиртовым раствором йода ороговевшие участки кожи и прилегающие к мозолям области. Лучше всего проделывать это утром и вечером на протяжении 3—4 недель. В ходе лечения через каждые три дня в вечернее время делать солевые ванны продолжительностью около 15 мин (на 2—3 л воды берется одна столовая ложка поваренной соли). Размягченную мозоль аккуратно обрабатывают кусочком пемзы, не допуская повреждения здоровых тканей. Быстрейшему исцелению способствует ношение мягкой и свободной обуви.

Можно натирать мозоли чесноком или соком винных ягод, или привязать чеснок к мозоли, оставить на сутки. Через сутки мозоль должна отпасть.

Приложить вечером на мозоль разрезанный вдоль лист цветка алоэ или сырое мясо и завязать. За ночь мозоль станет мягкой, и ее легко будет счистить ножом.

Клубни картофеля вымыть, очистить от кожуры. Очистки собрать, нарезать на мелкие кусочки и добавить к ним 1—2 сто-

ловые ложки семян льна. Смесь поместить в эмалированную кастрюлю, залить небольшим количеством воды и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не образуется кашицеобразная масса. Посуду снять с плиты, а содержимое переложить в другую емкость, чтобы можно было сделать ванночки. Растительная масса должна равномерно прогреть (но не обжигать) тело. Продолжительность процедуры 20—30 мин. За это время огрубевшая кожа должна размягчиться. После ванночки руки или ноги промывают теплой водой и обрабатывают ороговевшие места кусочком пемзы.

В горячую воду бросить оставшийся обмылок, добавить питьевую соду из расчета 1—2 чайные ложки порошка на 1 л воды. В этой воде парить ноги. Во время приема ножной ванны нужно натереть на терке немного сырого картофеля и после извлечения ног из воды наложить его на мозоль. Когда мозоль приобретет белый цвет, вновь сделайте для ног мыльную ванночку и только после нее аккуратно срежьте распаренную мозоль остро заточенными ножницами.

В качестве смягчающего кожу средства может быть использован такой состав: нашатырный спирт — две чайные ложки, питьевая сода и мыльная стружка — по одной чайной ложке, теплая вода — 1 л. Компоненты растворить в воде, полученный раствор использовать в виде ванночек для местного прогрева и размягчения мозолей. Продолжительность процедуры до 20 мин. Потом кожа вытирается полотенцем насухо, а ороговевшие участки обрабатываются кусочком пемзы. Такой уход осуществляется через день до исчезновения уплотненных участков на кожном покрове.

ОТ ЗАПАХА ПОТА

Как правило, при потении ног чулки или носки надо обязательно менять каждый день. Снятую же обувь нужно проветривать на свежем воздухе, так как от пота в обуви заво-

дится микроб гниения, который еще больше усиливает злование.

Если ноги потеют немного и не имеют неприятного запаха, то достаточно лишь ежедневно менять чулки и мыть ноги в холодной соленой воде или прибавлять на таз одну чайную ложку танина, формалина или дубовой коры. Затем, досуха вытерев ноги, присыпать кожу тальком с салициловой кислотой. Хорошо, если прямо в чулки насыпать такую присыпку: салол — 1 г, окись цинка, тальк — 45 г.

Кроме того, раз в неделю необходимо смазывать подошву и кожу между пальцами таким раствором: хромовая кислота — 3 мл, водка, дистиллированная вода — 50 мл.

Стопы очищают контрастные ванны, которые улучшают кровообращение. Возьмите два тазика: с горячей водой (температура около 40 °С) и холодной (не выше 30 °С). На несколько секунд опустите ноги в горячую воду, потом — в холодную. Повторите эту процедуру 3—4 раза.

Можно истолочь кристаллы борной кислоты в порошок и припудривать им ноги, особенно между пальцами и подошву. Вечером смывайте порошок негорячей водой и тщательно вытирайте ноги. Такой курс очищения следует проводить в течение двух недель.

Обязательной процедурой должно стать ежедневное мытье ног в холодной воде, к которой добавлено необходимое количество квасцов. Квасцы, обладая вяжущей способностью, как бы стягивают поры, уменьшая объемы выделяющегося пота. Для усиления эффекта можно также всыпать порошок квасцов в носки, чулки, колготки, надеть их и так ходить в течение дня.

При повышенной потливости ног рекомендуются ежедневные вечерние горячие ванночки в настое ромашки: шесть столовых ложек соцветий залить 2 л кипятка, накрыть посуду крышкой и настаивать в течение часа. Процеженный настой снова подогреть и держать в нем ноги, пока вода не остынет.

По окончании процедуры ноги припудрить смесью борной кислоты с тальком.

Помогает для очищения ног порошок квасцов. Его насыпают прямо в колготки, ежедневно меняя колготки и квасцы. Ноги должны постепенно перестать потеть.

Если на потеющих ногах появились пузыри, надо подержать ступню в холодном насыщенном растворе квасцов. Если такой способ очищения не помогает, следует принять более решительные меры: ноги надо мыть два раза в день в горячей воде с ихтиоловым, карболовым или тимоловым мылом. После мытья протирать их следующим составом: салициловая кислота — 2 мл, спирт — 100 мл.

От запаха пота очищает лимонный сок. Пальцы ног моют теплой водой, а затем натирают кусочками лимона. Смывать сок лимона не нужно, он предотвратит излишнее потоотделение. Такую процедуру целесообразно проводить каждый вечер перед сном.

Ноги от запаха пота очистят ванночки из коры дуба, полыни горькой и листьев рябины. Делать ванночки лучше вечером, перед сном, предварительно помыв ноги теплой водой.

Ежедневно мыть ноги в теплой воде, а затем подержать их в отваре трав: зверобоя, Польши горькой, листьев рябины.

От запаха пота можно избавиться, делая ежедневные ванночки из настоя крапивы и шалфея (50—100 г смеси на 3—5 л воды).

Хорошим средством от потливости ног является настой ромашки: шесть столовых ложек на 2 л кипятка, к которому добавлены две столовые ложки пищевой соды.

КРАСИВЫЕ РУКИ

Красивые руки — визитная карточка женщины. Поэтому стоит уделять уходу за руками чуть больше внимания.

Руки с потрескавшейся, огрубелой кожей полезно смачивать сырым молоком, несколько минут подержать в теплой ванночке, приготовленной лучше всего из отвара льняного семени. Но достаточно и мыльного раствора. После этого руки старательно подсушить, натереть соком лимона, затем, не скупясь, втереть в кожу хороший крем. В случае необходимости можно провести более длительный и эффективный курс лечения. Предварительно сделать ванночку для рук, затем натереть их слегка подогретым оливковым маслом, смешанным с несколькими каплями лимонного сока. На руки надеть хлопчатобумажные перчатки и оставить их на всю ночь. Утром руки будут нежными и белыми.

Сильно загрязненные и потемневшие от домашней работы руки отбеливаются с помощью кашицы из вареного растертого картофеля, лимонного сока и молока. С этой же целью можно использовать смесь лимонного или томатного сока с перекисью водорода.

Вредно мыть руки горячей водой, хозяйственным мылом, мыльным порошком, так как кожа при этом становится сухой, морщинистой, грубой, одним словом — старится. На производственных предприятиях рабочие привыкли смывать грязь с рук бензином или другими растворителями. Это плохо действует на кожу. Загрязненные машинным маслом руки лучше всего обильно смазать раститель-

ным маслом и через несколько минут протереть ветошью и вымыть теплой водой с мылом. Процедуру в случае необходимости повторять два-три раза, пока кожа не очистится. Затем рекомендуется смазать кожу защитной пастой или мазью.

При красноте и синюшности рук чаще делайте горячую ванночку из солевого раствора (100 г морской соли на 1 л воды). Продолжительность 20 мин. После ванночки помассируйте кожу рук в течение одной-двух *минут*, втирая в нее смесь из столовой ложки камфорного спирта и столовой ложки камфорного масла. Затем сверху нанесите тонкий слой крема для рук.

При чувствительной, легко воспаляющейся коже рук делайте на ночь теплые содовые ванночки (чайная ложка пищевой соды на 1 л воды). Полезны теплые ванночки с добавлением глицерина и нашатырного спирта (по чайной ложке на 1 л воды). До и после процедуры смазывайте руки питательным кремом и массируйте их в направлении от кончиков пальцев к запястью.

На локтях кожа часто бывает грубой, сухой, темной, в трещинах. Во время мытья рук их энергично растирают жесткой щеткой с мылом и пищевой содой. Хорошо действует мыльная ванночка в течение нескольких минут. После ванны мыльную пену ополаскивают теплой водой, кожу насухо вытирают и обильно смазывают жирным кремом, оливковым или другим растительным маслом. Через 5—10 мин крем снимают салфеткой. При огрубении (ороговении) кожи локтей полезны ванночки из горячего мыльного содового или солевого раствора (50 г соды или 100 г соли на 1 л воды), из картофельного отвара. Перед этим локти густо смазывают кремом, а во время ванны трут пемзой.

При повышенной потливости рук их моют несколько раз в день раствором квасцов либо погружают в настой дубовой коры или листьев грецкого ореха, после чего протирают 2 %-ным

салициловым спиртом. При упорной потливости на ночь надевают перчатки, обильно посыпав их внутри специальной пудрой.

Кожа рук старится раньше остальных участков тела, так как не защищена одеждой и подвержена атмосферным и другим воздействиям. Это проявляется в сухости, понижении упругости, потемнении, морщинистости. После пятидесяти лет на руках появляются темные крапинки, которые с возрастом становятся все больше, увеличивается их размер, меняется цвет — от светло-бежевого до коричневого. Речь идет не о заболевании, как думают некоторые, а о безобидной возрастной пигментации. Для удаления пятен используют отшелушивающие и отбеливающие средства:

- из цинковой мази, порошка серы (их купите в аптеке) приготовьте очень густую, суховатую пасту. Несколько раз в день смазывайте пятна 2 %-ным салициловым спиртом, а затем приготовленной пастой. Через 6—8 дней пятна еще больше потемнеют и начнут шелушиться;

- намотав на лучинку или зубочистку немножечко ваты, несколько раз в день смачивайте пятна концентрированной перекисью водорода или пергидролем. Время от времени протирайте их также 2 %-ным салициловым спиртом, чтобы подсушить и отшелушить кожу.

Красивые руки — это прежде всего ухоженные ногти. Не стоит растить слишком длинные и острые ногти. Они неудобны при любой профессии. Но не нужно срезать или спиливать ногти и слишком коротко — это травмирует ногтевую пластинку. Лучше всего придать ногтям овальную форму.

Нельзя вычищать грязь из-под ногтей острыми металлическими предметами. Рекомендуется пользоваться резиновой щеткой или деревянной ногтечисткой.

Не срезайте ножницами ногтевую кожицу, достаточно регулярно отодвигать ее во время мытья рук.

При чересчур тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в день протирать их смесью из витамина А (масляный раствор) и лимонного сока.

Уход за руками необходим не только с гигиенической, но и с эстетической точки зрения. Независимо от профессии надо содержать руки в порядке. Ухоженные руки свидетельствуют об аккуратности и опрятности человека.

МАСКИ

- Один желток, столовая ложка меда, чайная ложка овсяной муки. Сделать смесь из указанных ингредиентов. На ночь втирать ее на руки, затем надеть хлопчатобумажные перчатки. Морщинистая кожа рук станет эластичной и мягкой.

- 100 г меда, 100 г миндального масла, 1 г салициловой кислоты. Смешать все компоненты, смесь нанести тонким слоем на кожу рук (можно и лица). Снять ватным тампоном излишки.

- 100 г пыльцы, столовая ложка меда, чайная ложка толкна. Соединить компоненты. Полученной смесью смазать руки и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 15—20 мин смыть теплой водой и втереть в кожу любой быстро впитывающийся крем.

КРЕМЫ

- Один желток, по столовой ложке льняного масла и меда, сок одного лимона. Смешать все компоненты. Вымыть руки водой, в которой варился картофель, вытереть, смазать приготовленной мазью и надеть перчатки на 2—3 ч.

- Столовая ложка листьев подорожника, стакан кипятка, 50 г сливочного масла, по одной чайной ложке меда, настоя подорожника. Листья подорожника залить кипятком, оставить на 8—9 ч под крышкой, затем процедить. Сливочное масло

растереть с медом, добавить настой подорожника, все тщательно перемешать. Смазывать руки на ночь.

- По чайной ложке настоя ромашки и меда, 50 г сливочного масла. Приготовить настой ромашки (столовую ложку соцветий заварить стаканом кипятка, оставить на 8—9 ч под крышкой, затем процедить). Сливочное масло растереть с медом, добавить настой ромашки, все тщательно перемешать. Смазывать руки кремом утром и вечером.

- 30 г желтого воска, подсолнечного и силиконового масла № 300, 5 г ундециловой кислоты, 5 г ланолина. Взять эмалированную кастрюлю, поставить на водяную баню, поместить все продукты, разогреть при непрерывном помешивании до однородной смеси. Затем расфасовать ее в широкогорлые баночки из темного стекла. Мазь употребляется во время работы с водой, кислотой, водно-солевыми и щелочными растворами. Мазь наносить через каждые 3 ч работы.

- Столовая ложка смеси трав: календулы, ромашки, подорожника и череды, стакан кипятка, 50 г сливочного масла, по чайной ложке меда и травяного настоя. Взять смесь трав, заварить ее в термосе кипятком, настоять 5—7 ч, процедить, отжать остатки. Затем растереть сливочное масло с медом, добавить травяной настой и все хорошо перемешать. Полученный крем использовать для ухода за кожей рук. Он помогает сохранить ее мягкой, эластичной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ни один человек не может сказать, что знает что такое жизнь. Мы все — ученики. Поэтому при недостаточном осознании законов природы и гармоничной жизни, а следовательно, и самого себя, человек не всегда способен объективно оценить состояние своего здоровья.

Для самоанализа известный психотерапевт и психоневролог В. И. Гарбузов предлагает использовать следующие ориентиры своего здоровья. *Человек здоров, если:*

уверен в себе, чувствует себя свободным;

обладает хорошей трудоспособностью;

у него блестят глаза, склеры глаз и кожа чистые, без пятен и прожилков;

у него чистый, розовый язык, отсутствует неприятный запах изо рта, звонкий и громкий голос, здоровая носоглотка;

хорошие зубы;

блестящие чистые ногти естественного цвета, достаточно густые волосы;

эластичные и не выступающие вены;

кости прочные, мышцы упругие, тело гибкое, без лишнего жира;

хорошо работают сердце, кишечник, почки и другие органы и системы;

хорошо переносит межсезонные и геоприродные изменения, уверенно преодолевает трудности;

не «зацикливается» на отрицательных эмоциях;

легко переносит «погрешности» в питании, временные осложнения на работе и в обществе.

О здоровье свидетельствуют также правильная, спокойная походка, прямая осанка, красивое, гармоничное, одухотворенное лицо, чувство удовлетворенности жизнью. Читатель, Вы можете стать таким!

Если у Вас есть свои секреты долгожительства или замечания и вопросы по теме «Очищение кожи», то можете написать письмо по адресу: 195176, Санкт-Петербург, а/я 104 «Путь к здоровью». Главное — найти свою индивидуальную программу здоровья, и в этом Вам поможет лечащий врач.

Здоровья Вам!

ЛИТЕРАТУРА

- Баранов А. Ю., Кидалов В. Н.* Лечение холодом. — М.: Астрель; СПб.: Пионер, 2000.
- Домашний медицинский справочник / Под ред. В. И. Бородулина.* — М.: Баян, 1994.
- Кидалов В. Н., Куликова Л. Н.* Щит против стресса. — СПб.: Атон, 1998.
- Книга о меде / Сост. Л. В. Иванова.* — Смоленск: Русич, 1997.
- Либинтов М. А.* Здоровье без лекарств. — Минск: Современное Слово, 1997.
- Малахов Г. П.* Полное очищение организма: Практич. Энцикл. — Д.: Сталкер, Генеша, 2001.
- Мед и его целебные свойства / Сост. В. А. Андреева.* — СПб.: Пионер; М.: Астрель, 2000.
- Очищение организма / Сост. В. А. Андреева.* — СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.
- Соколинская В. А., Игнатъев И. Ю., Грабчак М. Л.* Полная энциклопедия очищения организма. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
- Энциклопедия народных методов лечения / Сост. Т. Иванова.* — СПб.: Атон, 1998.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | | |
|--|----|---|-----|
| К читателю..... | 3 | Психологический настрой и разгрузочные дни..... | 80 |
| Структура и функции кожи..... | 5 | Молочная диета..... | 84 |
| Основные незаразные болезни кожи..... | 11 | Рыбная диета..... | 84 |
| Теплоощущение и его значение для здоровья..... | 17 | Мясная диета..... | 84 |
| Вода — источник молодости..... | 22 | Овощная диета..... | 85 |
| Правила при закаливании водой..... | 24 | Яблочная диета..... | 86 |
| Купания..... | 26 | Лечебная косметика..... | 87 |
| Ванны. Полуванны..... | 28 | Из истории..... | 87 |
| Очищение кожи с помощью бани (по Г. Малахову)..... | 32 | Сырье для лечебной косметики..... | 88 |
| Целебные свойства воздуха..... | 37 | Тип кожи..... | 93 |
| Закаливание воздухом..... | 37 | Косметические процедуры..... | 96 |
| Зависимость от сезона года..... | 39 | Медовая терапия для кожи..... | 99 |
| Советы народной медицины..... | 50 | Маски..... | 99 |
| Лечение некоторых болезней..... | 50 | Кремы..... | 108 |
| Абсцесс..... | 50 | Очищение кожи ног..... | 112 |
| Аллергия..... | 51 | От трещин..... | 112 |
| Бородавки..... | 53 | От мозолей..... | 114 |
| Золотуха..... | 54 | От запаха пота..... | 115 |
| Ожоги..... | 55 | Красивые руки..... | 118 |
| Пролежни..... | 57 | Маски..... | 121 |
| Раны, порезы, царапины, язвы..... | 57 | Кремы..... | 121 |
| Ушибы, кровоподтеки..... | 57 | Заключение..... | 123 |
| Фурункулы, чирьи..... | 59 | Литература..... | 125 |
| Экзема..... | 60 | | |
| Лечение ран, язв, сыпи, дерматита с помощью медотерапии • 63 | | | |
| Народная косметология..... | 63 | | |
| Биоактивные добавки. Кембриджское питание..... | 68 | | |
| «Лекарственная пища»..... | 68 | | |
| Кембриджское питание..... | 74 | | |
| Использование БАД в косметологии..... | 78 | | |

Кожа — это своего рода визитная карточка.

По ней можно определить, насколько вы заботитесь о себе и о своем здоровье. Кожные высыпания, шелушение, жировики свидетельствуют не только о нарушенном обмене веществ, но также о переутомлении, нерациональном питании и неправильном образе жизни. Если вы хотите быть не только красивыми, но и здоровыми, нужно в первую очередь очистить от шлаков ваш организм (кишечник, печень, почки и кровь). Только после этого вы можете приступить к очищению кожи, специальной диете, разгрузочным дням, индивидуальным приемам закаливания и диетотерапии.

В этой книге вы найдете ответы на вопросы и практические рекомендации:

Какие косметические процедуры необходимы вашей коже

Почему так помогают разгрузочные дни

Какие растения используются в лечебной косметике

Как самим приготовить лечебные маски, кремы, лосьоны

Что такое Кембриджское питание

ISBN 5-7654-2396-5



9 785765 423967



НАЦИОНАЛЬНОЕ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ
НЕВА



ОДМА-ПРЕСС