



Андрей Кутузов

СКИПИДАР

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ... ЯД?

- ✓ *Лечение скипидаром: «за» и «против»*
- ✓ *Различные типы скипидарных ванн*
- ✓ *Поэтапное лечение скипидаром*
- ✓ *Правдиво о результатах*



 **ПИТЕР**®

- 87) - питание при лечении.
88) - рецепты лекарств из сосны, лечение
и бронхита.
89) - лечение алкалозизма.



Андрей Кутузов

СКИПИДАР

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ... ЯД?

 ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Новосибирск · Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара
Киев · Харьков · Минск

2006

ББК 53.591
УДК 615.825.1
С29

Кутузов А.

С29 Скипидар — целительный ...яд? — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Арсенал здоровья»).

ISBN 5-469-01021-X

Последние исследования, проведенные в нескольких зарубежных медицинских институтах, подтвердили лечебный эффект скипидарных ванн. Список болезней, против которых на поле боя вышел скипидар, непомерно велик. Теперь скипидарные ванны активно используют в больницах и санаториях Франции, Германии, Италии и Англии. Однако определенные сомнения в «волшебных» целительных свойствах скипидара существуют в официальной медицине до сих пор. Читая новую книгу известного исследователя нетрадиционных лечебных методик Андрея Кутузова, вы сами сможете решить, чем является скипидар — ядом или панацеей от всех болезней. Вы узнаете обо всех «за» и «против» данного метода лечения, о показаниях и противопоказаниях, о чудесных и «не очень» результатах.

ББК 53.591
УДК 615.825.1

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-469-01021-X

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. Живичный скипидар	7
Дар природы	7
Лекарства из живицы	9
Не скипидаром единым	12
Глава 2. Краткий экскурс в анатомию	15
Самые главные сосуды	15
Все болезни от... капилляров	18
Залог молодости и долголетия	22
Глава 3. Метод доктора Залманова	27
У истоков капилляротерапии	28
Чудодейственное средство	30
Глава 4. Скажи мне, как ты лечишься	33
Традиции и новаторство	33
Не мешай организму	36
Лекарственный бум	42
Преимущества водолечения	45
Откуда берутся сомнения	48
Глава 5. Безопасность прежде всего	53
Противопоказания к лечению скипидарными ваннами	53
Кому поможет капилляротерапия	55
Глава 6. Типы скипидарных смесей	60
Белые ванны	60
Желтые ванны	66
Смешанные ванны	72
Глава 7. От теории — к практике	76
Приступаем к водным процедурам	78
О чем необходимо помнить	82
Заключение	84
Приложение 1. Питание по Бирхеру-Беннеру	86
Приложение 2. Рецепты лекарств из сосны	89

Предисловие

Стоит ли верить медицинской рекламе, брошюркам об «эликсире молодости», «секретах вашего здоровья и долголетия»? Однозначный ответ дать непросто. Конечно, вы уже устали от этого. Хотя, возможно, вы просто читали не те книжки. Но это поправимо.

На самом деле для здоровья нужно не так уж много: питание, движение, счастье... Вот, в принципе, и вся премудрость. Однако если на вас все же напала хворь, то в этом случае перечень будет длиннее. Правда, есть одно «но»: источником любого лекарства должна быть... природа. Она любому химическому препарату фору даст.

Категоричную, но, в общем, верную оценку дал современной медицине один из основоположников американской натуральной гигиены Р. Тролл: «...система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам. Она — проклятие для человеческого рода».

Многие природные лекарства известны еще с древности, потому их зачастую относят к средствам так называемой народной медицины — явления одновременно и отрицательного и положительного. Народ, конечно, много знает о природных снадобьях, но по невежеству может чего и напутать. Кто потом разбираться будет?

Более верный путь — научный. Совет друга или подруги может убедить вас не меньше, чем мнение врача, но последнее все-таки надежнее. Именно научный подход я избрал для написания книги о целебных свойствах скипидара, вернее, скипидарных ванн.

У нормального среднестатистического человека слово «скипидар» вызывает негативные ассоциации. И совершенно напрасно. Уверен, что вскоре ваше мнение изменится.

Лечение скипидарными ваннами не может похвастаться богатой и долгой историей, разве что исключительно положительными результатами. В 1958 году в Париже появилась на свет книга А. С. Залманова «Тайная мудрость человеческого организма». Она заставила медицину по-новому посмотреть на человека и его недуги. Тогда-то и родился метод лечения, называемый капилляротерапией (не пугайтесь сложного слова, все проще простого). Главный принцип этого новшества заключается в следующем: орган не болеет в одиночку — страдает весь организм, на него и должно быть направлено воздействие. Иначе одну дырку залатаешь — в другом месте прорвется. И так без конца.

Список болезней, против которых направлен метод Залманова, невероятно велик. Вот некоторые из них:

- артриты, полиартриты;
- артрозы;
- ревматизм;
- болезнь Бехтерева;
- последствия мозгового инсульта;
- последствия полиомиелита;
- последствия инфаркта миокарда (аритмии, блокады);
- стенокардия;
- атеросклероз сосудов конечностей;
- болезнь Рейно;
- невриты, полиневриты;
- ишиас;

- люмбагия;
- последствия травм, ранений;
- послеоперационные спайки, рубцы;
- рассеянный склероз;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- преждевременное старение;
- лейкозы;
- системные болезни соединительной ткани;
- мышечные атрофии различного происхождения;
- глаукома;
- катаракта;
- гипертоническая болезнь;
- гинекологические болезни;
- ОРВИ;
- острый бронхит;
- ларингит;
- ангина;
- тонзиллит;
- пневмония.

Человеку и не снилось, что от всего этого «богатства» можно избавиться при помощи такой «гадости», как скипидар. Но это дар природы, которым мы должны научиться пользоваться ради нашего же блага. И это отнюдь не гадость. Убедитесь в этом сами.

Глава 1

Живичный скипидар

Что в методе капилляротерапии может вызвать наибольшие сомнения? Средство. У обычного человека слово «скипидар» ассоциируется с растворителем, с химией, даже с отравлением. Но, произнося слово, мы зачастую не знаем и десятой доли того, что за ним стоит. А ведь так можно упустить что-то очень важное и полезное для нас.

Открыв Энциклопедический словарь, вы прочтете: «Скипидар (терпентинное масло) — бесцветная или желтоватая пахучая жидкость, нерастворимая в воде. Получают отгонкой с водяным паром из смолы хвойных деревьев, главным образом сосны; состоит из смеси терпенов. Скипидар применяют как растворитель смол, лаков, каучука, для приготовления красок, синтетической камфары и в медицине». На что вы обратите внимание в первую очередь? На то, что это растворитель, другими словами, некая химическая отравка. Ничего себе лекарство! И уж совсем невероятно, чтобы кто-то (кроме очень внимательных читателей или профессиональных химиков и биологов) обратил внимание на скромные заключительные слова «и в медицине». А ведь именно это нас и интересует.

Дар природы

В жарких странах растет небольшое скромное дерево — терпентиновое. В этой крохе таится огромная сила. На его стволе много шрамов, поскольку люди вновь и вновь надрезают его, чтобы собрать пахучую смолу. Смолу эту называют кипрским терпентином, и по составу она очень похожа на скипидар.

Как видите, это не химия, это — дар самой природы. Значит, если научиться правильно его использовать, он может и должен приносить пользу.

В более северных широтах скипидар тоже добывается из дерева, но не из терпентинового, а из сосны, ели, пихты и т. п. В основном, конечно же, из сосны. Об этом интересном и полезном дереве можно говорить долго. Михаил Пришвин даже сказал, что это самое прекрасное дерево России. В Японии и Китае сосну считают символом долголетия, вечности, в Малой Азии сосна олицетворяет бессмертие и плодородие, в Финляндии — жизнь, а в Корее она ассоциируется с верностью и стойкостью. Не буду углубляться в многочисленные народные легенды и разбираться, почему этому дереву оказаны такие почести. Но оно действительно этого достойно. Вы сами сможете в этом убедиться.

Целебные свойства сосны уже давно изучены и не подлежат сомнению. Лекарства, которые получают из нее, можно перечислять очень долго. Все, что есть у этого дерева: почки, пыльца, хвоя, побеги, смола — все помогает человеку.

Смолу, из которой как раз и добывают скипидар, также именуют терпентином. Но есть у нее и другое название, более народное и ласковое, — живица, что значит живая, живительная, дающая жизнь. Так ее окрестили за целительные свойства. Она заполняет «сосуды» дерева — маленькие каналы, пронизывающие его тело. В случае повреждения, смола вытекает на поверхность и застывает, образуя защитный слой и тем самым охраняя дерево от болезней и вредителей. Можно сказать, что она выполняет функцию лимфы в организме дерева. Так что деревья не «плачут» — они лечатся.

Сосна — самый известный на нашей территории источник живицы, из которой и добывают скипидар. Он так и называется — живичный. Этот скипидар (терпентинное масло) обладает запахом хвои. И его именно добывают, а не просто собирают. Ведь, кроме необходимого нам живичного скипидара, смола содержит и другие вещества, которые активно используются в промышленности.

С химической точки зрения, живичный скипидар — это смесь различных веществ, каждое из которых обладает различными свойствами и по-разному воздействует на организм. Состав может незначительно меняться в зависимости от качества смолы — живицы. В лечебных целях обычно используется очищенный скипидар, или масло терпентинное очищенное. Я думаю, что не стоит в этой книге углубляться в химические дебри и исследовать процессы получения и переработки живичного скипидара. Достаточно уяснить, что скипидар, применяемый в медицине, и скипидар, который мы знаем как растворитель, это не одно и то же вещество. Разница между ними примерно такая же, как между медицинским спиртом и техническим.

Лекарства из живицы

Испокон веков скипидар пользовался популярностью у народных целителей. Чего они только им не лечили! И подагру, и ломоту в костях, и ревматизм, и даже бронхит. В наши дни ничего не изменилось, только люди стали менее сведущими в природных лекарствах.

Живица используется для производства лекарственных препаратов: различных бальзамов, камфары, медицинских пластырей. Кроме того, из нее

получают средства для отпугивания насекомых, без нее не обойтись при производстве косметики. Бумага, краски и растворители — тоже подарки хвойного леса. Обычно люди знают только последнее, даже не догадываясь, что живичный скипидар используют в производстве косметики, и что они ежедневно сталкиваются с ним, когда берут баночку с туалетного столика.

Если вы намажетесь скипидаром (отныне под этим словом будем подразумевать только живичный скипидар), то ваша кожа покраснеет, появится жжение. Но при лечении некоторых болезней это полезно. Скипидар входит в состав мазей, которые применяют при невралгии, подагре, миозите, радикулите, ревматизме, остеохондрозе, болях после травм, даже при артрозах и артритах. **Мазь для растирания** можно приготовить самим.

Состав: свежая (в период цветения) трава окопника, лапчатки прямостоячей, горицвета кукушкина, спорыша и полевого хвоща — все в равных частях, 100 г живичного (медицинского) скипидара, 200 г барсучьего или медвежьего жира, 100 мл сока алоэ, 15–20 капель йода.

Приготовление: зелень плотно уложить в банку объемом 1 л, залить скипидаром и дать настояться в течение 1 недели. После этого аккуратно процедить, добавить сок алоэ, йод, жир и настаивать еще 5 дней. Если скипидара получилось больше 100 г, количество остальных веществ следует увеличить в соответствии с пропорцией.

Скипидарные ингаляции помогают при катаре верхних дыхательных путей и хронических заболеваниях легких. Из скипидара готовят терпингидрат, который незаменим в качестве отхаркивающего средства. Скипидар применяют для дезинфекции, унич-

тожения насекомых. Он также хорошо помогает при лечении гнойных ран, ожогов, сильных обморожений, хронического фурункулеза, маститов.

В небольших дозах врачи практикуют даже употребление скипидара внутрь. Правда, не более 4 г, в противном случае лечить придется уже отравление. Но в нетоксичных дозах живичный скипидар не опасен для здоровья человека.

ВНИМАНИЕ

Сульфатный (сухоперегонный) скипидар опасен для жизни. Смертельная доза при приеме внутрь — 100 г и более. Симптомы отравления сульфатным скипидаром: рвота с примесью крови, резкие боли в животе и по ходу пищевода, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию. В более тяжелых случаях — бред, судороги, психомоторное возбуждение, потеря сознания, кома. Отравление сульфатным скипидаром может дать серьезные осложнения: острый нефрит, почечная недостаточность, бронхопневмония. При первых признаках отравления нужно немедленно вызвать «скорую». Первая помощь — промыть желудок, дать больному слабительное. Рекомендуется много пить, принять активированный уголь, съесть несколько кусочков льда.

Существует даже **рецепт лечения алкоголизма**.

Для этого надо найти *очищенный* скипидар (никакой другой не подходит и опасен для здоровья). Принимают его внутрь 1 раз в день на голодный желудок. Начинают с 5 капель, постепенно увеличивая дозу. Максимальное количество — 15 капель (больше нельзя!). Дойдя до максимальной дозы, количество капель постепенно уменьшают, пока не достигнуто исходного количества — 5 капель. Такое лечение советуют проводить в течение примерно 1–2 месяцев.

В народной медицине скипидар принимают внутрь **при бронхите** (в том числе и хроническом).

В первый день выпивают стакан парного молока, добавив в него 1 каплю очищенного скипидара.

На следующий день тоже добавляют 1 каплю, но пить надо уже не один, а три раза в день. На третий день количество скипидара увеличивают до 2 капель, пьют три раза в день. Так постепенно доза увеличивается до 25 капель, после чего ее надо постепенно уменьшать до 1 капли. Принимают молоко со скипидаром не менее чем за полчаса до еды. Такой курс лечения помог уже не одному человеку. Он гораздо эффективнее антибиотиков.

ПРИМЕЧАНИЕ

При употреблении скипидара внутрь необходимо строго соблюдать дозировку и количество приемов. При покупке скипидара проследите, чтобы он был, во-первых, очищенный (медицинский), во-вторых, не просроченный (в противном случае от него не будет никакого толку) и, в-третьих, с герметичной пробкой. Хранить скипидар нужно в плотно закрытой бутылке, иначе скипидар выдыхается, эфирные масла улетучиваются, из-за чего вещество теряет целебные свойства.

Живичный скипидар используется и для приготовления специальных смесей для скипидарных ванн Залманова, о которых в основном пойдет речь в этой книге.

В отличие от живичного, скипидар, продающийся в хозяйственных магазинах, получают способом сухой перегонки. Он не подходит для лечебных целей и вызывает отравление. Поэтому следует быть внимательным и не перепутать аптеку с магазином хозяй товаров.

Не скипидаром единым

Полагаю, о скипидаре я сказал уже достаточно, чтобы вы перестали считать его ядом и взглянули на это средство как на нечто новое, что вам предстоит освоить. Но, как говорил английский поэт Уильям Блейк:

«Вы никогда не будете знать достаточно, если не будете знать больше, чем достаточно». В Библии сказано, что не может из одного источника течь горькая и сладкая вода. Поэтому лучший способ развеять ваши сомнения относительно скипидара — это показать, какие еще лекарственные средства дает нам сосна.

Так, например, из сосновых почек готовят отвары по различной рецептуре. Одним лечат бронхит, ревматизм, пневмонию, холецистит, заболевания почек, суставов, мочевого пузыря. Другой хорош для ингаляций и полосканий горла при катаре верхних дыхательных путей и ангине. Третий пьют для нормализации крови, он же применяется в качестве отхаркивающего (при бронхитах), желчегонного и мочегонного средств. Если же сосновые почки настоять на водке, получится чудесное лекарство от туберкулеза легких, гастрита, заболеваний печени. Настой почек можно порекомендовать как общеукрепляющее и болеутоляющее средство. Смесью из сосновых почек и хвои используют для успокаивающих ванн.

Сосновая хвоя — богатый источник витамина С. Из нее готовят зимние витаминные напитки. Хвойный настой спасает от цинги. Свежая смола, если ее сосать, помогает при лечении ангины, фарингита, трахеита, тонзиллита. Хорошим дезинфицирующим средством считается сосновый деготь, который, как и скипидар, получают из живицы. Другие продукты переработки живицы — канифоль и терпентин — входят в состав мазей, применяемых при радикулите, ревматизме и подагре. Из этих веществ изготавливают и специальные медицинские пластыри.

Сосновая пыльца зарекомендовала себя как волшебное омолаживающее средство. Из молодых побегов сосны даже готовят варенье, которое становится

сладким лекарством при простуде и воспалении легких. Хвоей сосны и ели набивают специальные лечебные (терпеновые) подушки, их используют при лечении трахеитов и бронхитов. (Рецепты приготовления см. в приложении 2).

Как видите, сосна — просто сокровищница лекарственных средств, кладезь здоровья. И очищенный живичный скипидар всего лишь один из ее многочисленных даров человеку. Однако страх и предубеждение сводят на нет ценность скипидара как лекарства. Но главное препятствие на пути к здоровью — невежество.

Краткий экскурс в анатомию

Жизнь на земле невозможна без воды. Моря и океаны наполняются реками, реки — ручьями. Природа гармонична, и человек — та же маленькая вселенная, маленькая планета. В традиционной медицине принято считать главным органом кровеносной системы сердце, потом — артерии, а все остальное — это уже детали, мелочи. Если сердце в порядке — значит и все остальное в порядке. А рассуждать нужно как раз наоборот. Помельчает океан, если тысячи маленьких ручейков, питающих реки, иссякнут. Так и у человека: самыми скромными, но одновременно самыми главными оказываются миллионы капилляров.

Самые главные сосуды

Капилляры пронизывают все тело человека, соединяя в одно большое целое все органы, все системы. Они доставляют питательные вещества, требуемые для жизнедеятельности всего организма и каждой отдельной клетки. Капилляры делятся на лимфатические и кровеносные. Первые очищают клетку от ненужных веществ, вторые — питают. В общем, как младенца, моют и кормят.

Попробуйте вспомнить школьный курс биологии и представьте себе такую картину: клетка, как остров, со всех сторон омывается «водой» — околочлеточной жидкостью. От клетки отходят капилляры — маленькие веточки на кровеносном дереве.

Что же собой представляют эти живые ниточки нашего тела? Они состоят из особых клеток, из которых

состоит и внутренний слой более крупных кровеносных сосудов, то есть самая чувствительная его часть. Отсюда можно сделать вывод, что уже по самому своему строению капилляры очень хрупкие, чувствительные и должны реагировать на малейшие изменения. Клетки, из которых состоят капилляры, очень неустойчивы. Они представляют собой своеобразные малюсенькие фильтры, через которые кровь и ткани нашего организма могут обмениваться между собой веществами. У здорового человека через такие фильтры может просачиваться вода, мочевины, соли. А вот белки, как правило, застревают. Но если у человека возникают отеки какого-либо органа, значит, с капиллярами случилась беда. Их функции нарушены, и они стали пропускать белки в межтканевую жидкость. Бывает и наоборот: маленькие фильтры перестают вообще пропускать какие-либо вещества. По этой причине в клетках задерживаются вредные вещества, яды. Это все равно что вам не давать ходить в туалет. Представляете, как вы будете себя чувствовать.

Клетка — гармоничный живой организм, маленькая мастерская, работающая в своем режиме. Она существует только благодаря тому, что в нее поступают необходимые ей вещества и удаляются ненужные. При нарушении любого из двух условий она погибает раньше времени. Поэтому не должен меняться ни состав, ни скорость передвижения, ни объем крови. Изменение любого из этих показателей сигнализирует о болезни.

«Жизнь — это вечное движение жидкостей между клетками и внутри клеток. Остановка этого движения приводит к смерти. Частичное замедление движения жидкостей в каком-то органе вызывает частичное рас-

стройство. Общее замедление вне- и внутриклеточных жидкостей в организме вызывает заболевание», — говорил А. С. Залманов, главный защитник капилляров в мировой медицине. Капилляры — это «пути жизни», за исправностью которых следует постоянно следить. Не уследишь — придется лечиться. А. С. Залманов отметил, что именно нарушения поступления в клетку питательных веществ и ослабление оттока из клетки вредных веществ — истинная причина практически любой патологии. Потому первое, что необходимо больному, — это очищение крови и клетки, восстановление деятельности капилляров. Изобретя капилляротерапию, доктор Залманов совершил настоящий переворот в медицине. Следуя афоризму, что «лечить нужно не больного, а болезнь», Залманов создал единую систему лечения для всех болезней. Главное в ней то, что органы не существуют по отдельности. Согласитесь, трудно себе представить просто больную печень, не зависящую от почек, желудка, кожи, сосудов и всего остального, или просто больные сосуды, никак не связанные с работой сердца и мозга.

ПРИМЕЧАНИЕ

Чтобы определить состояние капилляров, раньше целители использовали микроскоп с большим увеличением. Теперь же все гораздо проще, поскольку уже существует специальный прибор для исследования капилляров — капиллярскоп. Именно благодаря ему медики смогли оценить огромную роль капилляров в жизнедеятельности организма. Это неопровержимо доказало правоту доктора Залманова.

В своем учении Залманов не делит болезни и не коллекционирует различные методы лечения. Абсолютность капиллярного закона для живого организма дала ему возможность увидеть все болезни человека как одну общую Болезнь. Так он смог свести все

методы к единому, который и назвал капилляротерапией. Вы можете усомниться: «Одно лечение? Панацея от всех болезней? Семь бед — один ответ? Ну, знаете, это уже сказки. Это все равно, что попить заговоренной экстраксом водички от всех недугов сразу. Нет, нас не проведешь». Да, на первый взгляд, это похоже на так называемую нетрадиционную медицину, на что угодно, только не на нашу родную таблеточно-инъекционную медицину. Здесь нет ни рецептов с нечитаемыми латинскими названиями лекарств, ни очередей в аптеке, ни облучений под видом обследования. Есть только один гениальный доктор и его теория, что все болезни начинаются с нарушения работы капилляров.

Все болезни от... капилляров

Лечение, не принимающее во внимание капилляры, заведомо обречено на провал. Такое лечение Залманов называл «игрой в терапевтические шахматы», причем игрой дилетанта с профессионалом (профессионал — это природа, а дилетант, соответственно, врач или вы сами). Современная медицина только этим и занимается.

Если обратить внимание, то, как правило, в каждом больном органе можно найти спазм капилляров, расширение, сужение, отмирание и т. д. Разумеется, это не способствует улучшению кровоснабжения, нарушает баланс, необходимый для нормальной работы клеток и приводит к нарушению функций органа, то есть к болезни. Как видите, капиллярпатия — нарушение работы капилляров — оказывается основной патологией. Чтобы убедить вас, приведу несколько примеров.

Те, кто страдает от язвы желудка, наверняка обращали внимание, когда болезнь обостряется. Осенью и весной. Дело в том, что состояние капилляров может изменяться в зависимости от времени года. Эти сезонные изменения, а именно спазм капилляров, и вызывают обострение. По той же причине в этот период организм человека становится более слабым, подверженным вирусным и респираторным инфекциям. Неубедительно? Пойдем дальше.

Милые женщины, если в критические дни вас лихорадит, это означает, что увеличилось количество открывающихся капилляров. В этот период они активно участвуют в обменных процессах. Ваше недомогание свидетельствует о вашем здоровье, о том, что организм работает исправно.

Состояние капилляров способно изменяться не только от сезона к сезону, но и в зависимости от времени суток. Утром капилляры сокращаются, поэтому температура тела относительно низкая, к вечеру она поднимается, потому что в это время капилляры максимально расширяются. Капилляры сами по себе очень подвижны и изменчивы. Нередко протекание воспалительных заболеваний, состояние при отравлении, аллергии и травме зависит от поведения капилляров. При их сужении, как правило, повышается артериальное давление, а при расширении, соответственно, снижается. Особенно это должно заинтересовать гипертоников. Теперь, зная причину ваших страданий, вы можете ее устранить.

Люди, которым случалось проходить радиотерапию, могли бы засвидетельствовать, что после подобных процедур испытывали недомогание. Это связано с тем, что часть капилляров на облученном участке кожи отмирает. Такие заболевания, как болезнь

Рейно, болезнь Бюргера, «мертвый палец», различные артерииты, коронариты, меньеровский синдром, инфаркт миокарда, глаукома, напрямую связаны с состоянием капилляров. При гриппе и других инфекционных заболеваниях система капилляров вообще представляет собой болото — застой и запустение. Варикозные язвы и язвы желудка также появляются по причине плохой работы капилляров. (А вы думали, во всем только еда виновата!) Причина возникновения эмболии, мозгового кровоизлияния, почечных и многих других болезней — закупорка кровеносных капилляров. Если же забиваются лимфатические капилляры, вы получаете лимфангит. Одна из причин осложнения лейкемии (белокровия) кроется в том, что мертвые лейкоциты забивают капилляры.

Список можно продолжать и продолжать, но, думаю, этого достаточно, чтобы оценить роль капилляров в жизни человека. Однако медицина не очень-то считается с этим. Например, А. С. Залманов говорил о причине многих неудач классической неврологии. Диагноз врачи определяют точно, но излечить зачастую не могут, поскольку не обращают должного внимания на кровообращение в области спинного мозга и периферических нервов. А если в спинной мозг плохо поступает кровь, то откуда взяться здоровью?

Новые технологии дали медицине новые возможности, но не изменили мышления. Изменились средства, но не цели. Медики все чаще назначают антибиотики, а что происходит при этом с организмом, как он сражается с таблеточным ударом, никого не волнует. Бернард Шоу как-то пошутил: «Микробы не причина, а симптом». Но, как известно, в каждой шутке

есть доля шутки, а все остальное — правда. Микробы не могут жить на неподходящей почве, поэтому здоровые клетки им не подходят. В здоровом организме они просто не приживутся — помрут с голоду. «Микробы ничто, почва — все» (Пастер). Лишите их почвы — и они оставят вас навсегда. Некоторые врачи даже проводили на себе эксперименты: глотали холерные и дизентерийные бактерии... Никакого результата. Возбудители инфекции не могли повредить их абсолютно здоровым организмам. Подопытные остались здоровы. Разве вы не хотите быть настолько же свободными? Те, кто заботится о здоровье, могут себе позволить роскошь нового подхода. Благо, доктор Залманов предоставил нам такую возможность: он практически все сделал за нас — осталось только поверить и применить.

А как быть с болезнями, которые в медицине по определению считаются неизлечимыми — с хроническими болезнями? Всем известно, что с таким диагнозом на здоровье можно ставить крест. Причем случается так, что врачи существенно торопят события. Так болезнь, еще не успевшая перейти в хроническую, становится таковой на бумаге. И пациент, уверенный, что это «счастье» досталось ему на всю жизнь, не борется с болезнью, и она действительно переходит в хроническую. Так как быть с такими болезнями? Может ли капилляротерапия помочь в «безнадежных» случаях? Доктор Залманов сказал, что может: «Капилляротерапия является основой всякого болезненного процесса, и по этой главной причине я нашел способ воздействовать на капилляры, добиваясь таким образом более постоянных и продолжительных результатов, вовсе не получаемых другими способами».

Залог молодости и долголетия

В организме человека заложено множество механизмов для самоизлечения и восстановления — достаточно привести их в действие. Как говорили древние, врач лечит, а природа исцеляет. Все в организме предусмотрено для того, чтобы сохранить здоровье. Не нужно бегать по аптекам: ваши лекарства — внутри вас. Это не значит, что следует мазаться, натираться и питаться всем, что сможете из себя извлечь. Следует переключить свой организм, и он начнет работать на вас лучше любых врачей, и к тому же совершенно бесплатно. Главное — восстановить сеть капилляров.

Чего только не придумывал человек, чтобы продлить красоту, молодость, жизнь. В современной медицине омоложение сводится к борьбе с внешними признаками старения. Врачи подтягивают кожу, вставляют новые зубы, пересаживают волосы. Но все эти жалкие попытки обмануть окружающих и собственный паспорт смешны, ведь боли в суставах, хроническая усталость, ухудшение памяти никуда не деваются — природу не обманешь.

Когда начинается старение? Примерно к 40–45 годам в организме человека увеличивается количество закрытых сосудов. Капилляры начинают постепенно изменяться, одним словом, стареть. Организм год за годом высыхает, многие клетки лишаются питания и отмирают, органы и кожа понемногу обезвоживаются. Появляется скованность в суставах, приходят болезни, о которых раньше человек и не думал: стенокардия, атеросклероз, гипертония, ревматизм... Капилляры постепенно умирают, уводя за собой в могилу и самого человека. Казалось бы, что тут ска-

жешь? Время берет свое... Но А. С. Залманов не согласился с этим. Подобное состояние он назвал капилляропатией. И лечение в этом случае возможно и даже необходимо.

Принято считать, что старость — это не болезнь и потому не нуждается в лечении. Есть ли какое-либо медицинское определение старости? Старость — это результат старения, «биологически разрушительного процесса, ведущего к недостаточности физиологических функций и гибели клеток». Организм не всегда может адаптироваться к изменениям окружающей среды. В принципе, старение — это всеобщий универсальный процесс, но он может быть и преждевременным. Преждевременное старение — следствие перенесенных болезней. Однако если старение — это процесс, а старость — результат этого процесса, значит, старость можно отдалить, приостановив процесс старения. Вот это уже интересно.

У старости есть несколько универсальных признаков, например, быстрая утомляемость. Правда, на это могут пожаловаться четверть школьников, как минимум треть добросовестных студентов, большинство взрослых женщин, вынужденных разрываться между работой и домашним хозяйством. Но разве их можно назвать стариками? Видно, старение не всегда имеет отношение к возрасту. Можно ли это считать нормальным? Нет.

Далее, клетки, как уже упоминалось, со временем разрушаются и умирают. На смену умершим клеткам приходят новые, но тельца старых клеток попадают в кровь, печень, почки. Одним словом, организм постепенно засоряется, превращаясь в кладбище старых тканей. Здоровые клетки из-за засоренных сосудов не получают достаточного питания.

Все это приводит к склерозу клеток. Но, если верить доктору Залманову, этого можно частично избежать. Если вернуть капиллярам нормальную работоспособность, то кровоснабжение в тканях должно улучшиться. Как оживает поставленный в воду цветок, так и клетки могут «очнуться», если им вернуть источник жизни — кровь и очистить их от ядов. Человек при этом молодеет прямо на глазах; он чувствует себя бодрее, кожа становится гладкой, суставы — более подвижными. Для такого человека уже не составит труда подняться по лестнице, наклониться за упавшей книгой, позаниматься зарядкой, даже пробежаться. К тому же, если кровоснабжение восстанавливается во всем организме, то, значит, и в сердце. Всем известно, что сердце — главная проблема пожилых людей и причина многих ранних смертей. Если же сердце хорошо питается, то оно начинает работать ровно, в нормальном ритме, не «задыхается».

Во второй половине жизни у человека начинаются проблемы с памятью. Пожилые люди нередко забывают, что происходило три часа назад, вчера или позавчера. Они медленно думают, путают факты. Благодаря полноценному кровоснабжению мозг оживает, интеллектуальная жизнь становится более активной, эмоции получают большую остроту. Вялость, оцепенение, безжизненность, безразличие исчезают, как страшный сон. Вместо этого появляется жажда деятельности, физическая активность, жизнерадостность.

Не секрет, что с возрастом слабеет и иммунитет. Перенесенные болезни, стрессы, неблагоприятные условия жизни — все это дает о себе знать. Даже легкая инфекция может серьезно подорвать здоро-

вье, и привычные лекарства оказываются бессильными. Заболевают пожилые люди легко, а выздоравливают медленно, потому что у организма недостаточно сил, чтобы противостоять болезни. Почему случается так, что при контакте с микробной инфекцией один человек тяжело заболевает, другой слегка прихворнет, а третий вовсе никак не отреагирует? Дело в том, что при инфекционных болезнях играет более важную роль общее состояние человека, нежели сами микробы. Вдобавок один и тот же возбудитель инфекции может провоцировать не только разную степень недомогания, но и совершенно разные болезни. Например, стрептококк вызывает и панариций, и рожу, и артрит, и перитонит, и тромбофлебит. Очень часто причиной болезни становятся микробы, которые постоянно живут во рту, в коже, пищевом тракте, в крови. Человек как бы привычен к ним, «срастается» с ними, и только при определенных ситуациях (переохлаждение, усталость, стресс и т. д.) они преодолевают защиту организма. Множество болезней дремлют в теле еще с молодости, чтобы к старости выйти из «подполья». Кроме того, в лимфе и крови накапливается много «мусора», буквально отравляющего организм.

Как видите, первое и необходимое лечение для пожилых людей — очищение организма, в первую очередь, капилляров. Правда, с возрастом структура капилляров изменяется: они становятся более хрупкими, редуют, сужаются, закрываются (отсюда постоянное ощущение холода, повышенная потребность в тепле). Слабые капилляры требуют большей заботы и внимания. Поэтому процедуры капилляротерапии нужно проводить бережно и аккуратно. Вместе с лечением хронических болезней вы можете

одновременно и омолодить свой организм. «Откройте же закупоренные капилляры у каждого больного, увеличивайте его дыхательные возможности. Восстановите проходимость протоков, снабдите кислородом — и организм сам довершит остальное», — призывал доктор Залманов. Все живое нуждается в дыхании и питании. И если вы можете дать это вашему телу — вы можете дать ему жизнь.

Глава 3

Метод доктора Залманова

Генерал-майор медицинской службы Абрам Соломонович Залманов был личным врачом В. И. Ленина. Его хорошо знали в Европе и Америке, он долгое время работал во Франции и Германии.

Именно благодаря Залманову, ставшему основоположником капилляротерапии, мы можем сегодня говорить об омоложении. Он по-новому взглянул на человеческий организм и открыл медицине новые пути развития. Залманов объединил разные науки — объединил ради здоровья и жизни человека. Залмановские скипидарные ванны только для его соотечественников еще могут являться чем-то новым, непривычным. В Европе с этим методом лечения уже давно на «ты». Сегодня это уже не теория, а обычная практика во всех уважающих себя водолечебницах и у всех заботящихся о своем здоровье людей.

Впервые скипидарные ванны Залманов стал применять, работая во Франции. Эффективность лечения поразила западноевропейскую медицину. Многие французские врачи уже тогда взяли этот метод на вооружение, а вскоре к ним присоединились врачи из Италии, Германии, Бельгии и других стран Европы.

Доктор Залманов не был сторонником традиционных методов лечения. Пользуясь «проверенными временем» средствами и ссылаясь на авторитеты, врачи его времени (да и нашего) не учитывали индивидуальных особенностей человека. Однако не бывает даже двух одинаковых насморков, потому что не бывает двух абсолютно одинаковых людей. При этом медицина всем предлагает одинаковые лекарства.

Не лучше ли предоставить организму возможность заняться самолечением, ведь он лучше знает, что ему нужно.

Доктор Залманов призывал восстанавливать тело, а не лечить его: приводить в норму дыхание и пищеварение, регулировать обмен веществ, стимулировать капилляры с помощью гидротерапии.

У истоков капилляротерапии

Первостепенное значение в состоянии здоровья человека Залманов придавал капиллярам: «Нет ни одной болезни, сопровождаемой морфологическими изменениями, нет ни одного функционального расстройства, при которых состояние капилляров не оказалось бы первостепенным фактором». При нарушении функций капилляров (капилляротении), организм начинает потихоньку заболеть. Поняв это, доктор стал искать способ для наиболее эффективного воздействия на капилляры. Он считал, что если найти средство, с помощью которого можно было бы расширять и сужать капилляры, увеличивать или уменьшать их проницаемость, то питание клеток и тканей будет восстановлено. Это, в свою очередь, повлияет на состояние больного. В то время существовало несколько способов воздействия на капилляры. Один из них — чередование горячих и холодных ванн. Но Залманов считал эти процедуры недостаточно эффективными. Воздействие, конечно, было, но не то, которое требовалось для исцеления от серьезных недугов. Наконец уникальный метод был найден. Залманов назвал его капилляротерапией.

Его дело продолжили ученики. Сначала они использовали для стимуляции капилляров электри-

ческий ток. Но результаты их не впечатлили. Тогда они обратились к воде, ведь организм человека на 90 % состоит из воды. Вода участвует во всех обменных процессах, питает и очищает организм. Она положительно воздействует на нервную систему, может и тонизировать, и расслаблять. Потому мы принимаем с утра холодный душ, а перед сном — горячую ванну. Кроме того, водолечение уже давно было распространено в Европе и России.

Ванны различной температуры могут влиять на кровоснабжение организма, регулировать обмен веществ. Очевидно, что таким образом можно не только поднять человека на ноги, но и поистине возродить. Чем это лучше традиционного лечения конкретной болезни? Тем, что при лечении конкретной болезни устраняются только симптомы этой болезни, организм же в целом в лучшем случае остается без внимания, а в худшем — страдает от обилия лекарств и побочных эффектов. В то время как лечение ваннами дает несколько результатов сразу: избавляет от болезни и улучшает состояние всего организма. Кроме того, любая болезнь начинается с капилляров, с нарушения обмена веществ и плохого очищения организма от ядов и шлаков, и потому бороться надо с причиной, а не со следствием, с источником болезни, а не с ее симптомами.

Окончательно установив для себя значение воды, Залманов стал искать, как повысить эффективность обычных ванн. Он использовал для этого соляные и травяные добавки... и даже скипидар. Последний показал поистине потрясающие результаты. Как профессионал и хороший знаток природных лекарственных средств, Залманов был осведомлен о чудесных свойствах живицы, добываемой из хвойных деревьев.

Правда, до этого никто еще не использовал ее для ванн.

Чистой живицей можно навредить организму, но в сочетании с другими веществами она действует положительно. Залманов разработал эти специальные скипидарные смеси и разработал систему лечения.

Чудодейственное средство

Действие скипидарной смеси в сочетании с водой направлено на капиллярную систему. Закрытые капилляры необходимо открыть, и для этого предназначены скипидарные ванны. В результате улучшается обмен веществ, восстанавливается кровоснабжение пораженных тканей. Несомненно, это увеличивает силы организма, подвижность, активность — одним словом, продлевает молодость и отдаляет старость. Как видите, время можно повернуть вспять, клетки оживают и молодеют. Если обмен веществ улучшается, значит, повышается иммунитет. Организм самостоятельно избавляется даже от хронических болезней (тем самым устраняется еще одна причина старения). Это не искусственное, а самое что ни на есть естественное, природное исцеление.

Однако не стоит чересчур увлекаться скипидарными ваннами. Их действие зависит не столько от частоты, сколько от правильности их применения. Во всем меру иметь похвально. Даже тем, что должно вас вылечить, можно себе навредить, если не соблюдать меру.

Например, для физического омоложения ванны можно принимать хоть каждый день (если, конечно, вам больше нечем заняться), но... в пределах разум-

ного. Все-таки они оказывают раздражающее действие на кожу. В принципе, время приема скипидарной ванны можете регулировать вы сами, в зависимости от того, как ваш организм на них реагирует. Среднее время врачами уже установлено. Это примерно 10–20 минут, можно меньше или чуть больше. Главное — не увлекаться, не забывать, что скипидар не пена для ванн, а лекарство.

Омолаживающие ванны можно принимать по желанию в домашних условиях. Лечение рекомендуется все-таки провести под наблюдением врача-специалиста или хотя бы по его рекомендации. Консультация никогда не бывает лишней. Но самостоятельно тоже можно.

Как и любое лечение, скипидарные ванны требуют соблюдения определенных правил. Не надо их принимать 365 дней в году. Достаточно определенного курса — от 5 до 20 ванн. Омоложение организма протекает постепенно. За один раз вы не вернетесь в прошлое. Не получится войти в ванну сорокалетним, а выйти двадцатилетним. Так только в сказках бывает. В действительности процесс занимает определенное время. Сначала кожа станет более эластичной, затем улучшится дыхание, сердце начнет работать лучше и стучать веселее, в голове прояснится, мысли станут быстрыми, ассоциации — четкими и яркими. Одним словом, не жизнь, а мечта. Разве не впечатляет?

Самое интересное в том, что, в первую очередь, А. С. Залманов испытывал собственные методы лечения на себе. С молодости он страдал язвенным туберкулезом легких, в возрасте сорока лет переболел тифом, но, несмотря ни на что, выздоровел. Пережив в 1940 году инфаркт сердца, он уже через неделю отправился на работу. К восьмидесяти годам он впал

в кому, пережив кровоизлияние в мозг, легочную эмболию и двустороннюю пневмонию... и, не поверите, встал на ноги! Через несколько лет он перенес тяжелое заболевание кишечника и опять выздоровел. Перенесли бы вы все перечисленные заболевания и дожили ли бы до 90 лет? А он дожил. Этот человек ушел из жизни в том возрасте, в каком хотел уйти, и вовсе не дряхлым стариком. Значит, капилляротерапия доктора Залманова действительно восстанавливает организм.

Теперь, разобравшись, откуда что появилось, рассмотрим этот метод лечения более детально.

Глава 4

Скажи мне, как ты лечишься...

Традиции и новаторство

Медицина, как любая система, подчиняется определенным законам. В ней есть свои правила и исключения из них. Вопрос только в том, кто будет законодателем, кто первый установит свой порядок. А то, что противоречит уже принятым нормам, как правило, считается сомнительным или вообще неправильным. Но успешнее всего заблуждения скрываются среди прописных истин. Опытность вырождается в предрассудки.

Тем не менее, медицина должна быть максимально гибкой, ведь она отвечает за здоровье и жизнь человека, за будущее всего человечества. Но, несмотря на всю сложность человеческого организма, несмотря на все загадки природы, многие врачи считают, что методы лечения и восстановления организма, которые им известны, — единственно правильные и исчерпывающие; что же касается лекарств для пока еще неизлечимых болезней, то они будут найдены так же, как и уже известные.

Недоверие к альтернативным методам лечения — это трагедия «научной» медицины. А всякая трагедия в финале предполагает смерть героя. И этой жертвой может стать человек.

Многие врачи осуждают лечение, которое не вписывается в рамки их познаний, не подчиняется утвержденным в медицине законам. Такое лечение принято называть «нетрадиционным». Себя же врачи относят к последователям традиционной медицины.

Конечно, конфликт старого и нового существовал всегда. Остается определить, что — старое, а что — новое.

Если говорить о нетрадиционной медицине, то здесь следует отделить зерна от плевел. В это определение входит все, что не попадает в учебники по медицине: тут и знахарство, и фитотерапия, и аюрведическая медицина, и ароматерапия, и акупунктура, и мануальная терапия, и натуропатия и т. д. Как видите, все свалено в общую кучу. В лучшем случае из «нетрадиционной» медицины могут выделить альтернативную, то есть с более-менее научно обоснованными методами.

Парадокс состоит в том, что понятие «традиционная» можно толковать двояко. Если рассуждать логически, то традиционная медицина — та, которая пришла давно, за которой стоит традиция, тысячелетняя история. Это — йога, аюрведа, траволечение, методы, дошедшие до нас из античного мира (например, водолечение). В таком случае наша официальная медицина оказывается нетрадиционной. Это она — новая, она — пришелец. А пришелец всегда агрессивен и пытается выжить коренных жителей с завоеванной территории, уничтожить даже память о них. Конечно же, никто не выступает против развития науки, но оскорбления, которые подчас можно услышать в адрес нетрадиционной медицины, совершенно незаслуженны.

Современная медицина гордится своими достижениями, однако при этом нередко приходится слышать фразу: «Медицина здесь бессильна!». Значит, не все могут врачи, многие болезни им не по зубам. А хронические заболевания — это вообще приговор для пациента. И кто же пытается сделать то, что отказались делать медики? Нетрадиционная медици-

на. Только на нее и на Бога остается надеяться «приговоренным» к болезни людям.

Безусловно, в каждом стаде есть паршивая овца. Один шарлатан может свести на нет работу сорока профессионалов. И доказать что-либо очень сложно: пока человек не убедится на собственном опыте, он ни за что не поверит. Но для этого надо хотя бы попробовать. А как попробовать, если не веришь? Так мы и попадаем в замкнутый круг.

Сколько самородков, гениальных врачей от природы теряется в «нетрадиционных» рядах. Не каждый может поступить в мединститут, получить диплом. Тем не менее, иной «нетрадиционщик» знает и может больше, чем дипломированный врач. Казалось бы, там, где дело касается жизни людей, не место бюрократии, но, к сожалению, в реальности все наоборот. Думаю, и вы нередко сталкивались с подобной бессмыслицей и несправедливостью. Радует только то, что человек, в конце концов, сам решает, кому он доверит свое здоровье. Правда, нападки классических врачей нередко лишают людей выбора, запугивают, создают предубеждение против всего, что не написано в рецепте или медицинской карточке. Тем не менее, все больше и больше людей перестают верить лекарствам и отдаются во власть стихии, бующей за бортом классической, «научной» медицины. И вот тут надо быть особенно осторожным, надо не ошибиться, разобраться, что действительно заслуживает доверия, а что — шарлатанство.

Парадоксально, что многое из того, что у нас еще считается «нетрадиционным» и вызывает сомнения, на Западе уже давно пользуется всеобщим доверием и уважением. Неужели мы так отстаем? Или в нас сильна привычка? Например, капилляротерапия

доктора Залманова уже завоевала многие страны Европы, и скипидарные ванны практикуют в Италии, Франции, Германии, Бельгии и т. д.

В нашей стране многие врачи смотрят на скипидарные ванны с недоверием. Нередко своим глазам они доверяют меньше, чем сложившейся в научной медицине традиции. Одна из причин состоит в том, что скипидарные ванны и учение А. С. Залманова относятся к одной из систем нетрадиционного лечения — натуропатии. Решая вопрос: доверять или не доверять залмановской капилляротерапии, стоит разобраться, что такое натуропатия и с чем ее едят.

Не мешай организму

Натуропатия необычайно популярна в современном цивилизованном мире. Относить себя к нему или нет — выбор каждого. Лично я себя отношу и предпочитаю натуропатию многим лекарственным методам лечения.

Натуропатия — это не просто система методов лечения, это способ мышления, философия. Натуропаты смотрят на мир и человека иначе, чем обычные медики, у них другая картина мира. Главное в натуропатии — практика, а не теория.

Приверженцев натуропатии никак нельзя назвать безграмотными шарлатанами. Эта система опирается на медицинское (а не на религиозное или мифическое) знание анатомии и физиологии человека. Но воспринимается это по-другому, да и методы лечения совсем не похожи на аптечные. На то она и натуропатия, что выбирает все природное, естественное, натуральное. Эта система основывается на здоровом образе жизни и здоровом питании. Главное — учиты-

вать индивидуальные особенности каждого отдельно взятого человека. Усилия данной системы направлены на то, чтобы укрепить организм и активизировать его собственные защитные силы. Таким образом, натуропаты борются не с симптомами, а с источником болезни, не со следствием, а с причиной. Само собой, вместе с этим устраняется и следствие. Натуропатия ориентируется на состояние человека в целом, а не на проблемы отдельных органов. Если создать благоприятные условия для самовосстановления организма, он сам справится с болезнью. Вам останется только наблюдать за этим. Таким образом, задача врача-натуропата — заставить ваш организм работать правильно.

Одна из особенностей натуропатии — разработка индивидуального лечения. Специалист составляет физический и психологический портрет пациента, исследует весь организм (а не только там, «где болит») и на основе этого подбирает комплекс мер, подходящий конкретному человеку в его конкретном случае: очищение, диета, лечение и т. д. Натуропатия смотрит на человека как на часть природы, поэтому в лечении применяются природные средства.

Нельзя сказать, чтобы фармакология не использовала полезные вещества, дарованные природой. Все лекарства начинались с трав и настоев. Однако, выделяя из натурального сырья отдельные компоненты, фармацевты смогли создать более мощные, но вместе с тем и более вредные для организма лекарства. Положительное действие антибиотиков проявляется быстро, а отрицательные последствия их длительного приема проявляются не сразу, но наверняка. Природные средства действуют не столь быстро, но надежнее и эффективнее. В современном

мире люди настроены на быстроту результата, все спешат — спешат вылечиться, спешат заболеть, спешат жить, спешат умереть... Природные лекарства еще в начале XX века были преданы забвению и покинули ряды лекарственных средств, признанных официальной медициной. Правда, в последнее время обстановка стала более благоприятной для приобщения людей к еще не знакомым им теориям и методам лечения. И натуропатия — первый боец за природное лечение.

Можно выделить три основных принципа натуропатии.

1. Виталистическая философия (философия жизни), вера в целительную силу самой природы, в том числе и природы человека. Источник здоровья находится внутри нас. Его активность зависит от силы иммунитета и от психологического состояния человека. Натуропаты верят, что человек может заболеть, если убедит себя в этом, может умереть, если в нем иссякнет жажда жизни. Одно из условий выздоровления — желание выздороветь.
2. Меры воздействия должны быть деликатными. Возвращать организм в нормальное состояние нужно мягко, постепенно. Никакого насилия, организм должен перестраиваться, а не подчиняться. Химическая, лекарственная медицина очень любит нещадно истреблять бактерии, бить по ним всеми доступными средствами, забывая, что вместе с микробами избивает и тело, в котором они находятся. Если вы со всей силы ударите по комару, сидящему на лице соседа, вы, конечно, убьете бедное насекомое. Но какую затрещину при этом получит человек! Если бы люди могли сразу же чувствовать удар, наносимый их здоровью различными

антибиотиками, они бы задумались: «А стоило ли убивать комара?..»

3. Лечить причину, а не следствие. Поэтому в первую очередь необходимо установить источник болезни. Интересно, что чаще всего источник один: нарушение кровоснабжения или обмена веществ. При этом лечение все равно подбирается с учетом индивидуальных особенностей организма.

Методы натуропатии просты:

- изменение системы питания, составление индивидуального меню;
- использование различных пищевых добавок;
- фитотерапия;
- использование гомеопатических средств;
- гидротерапия;
- массаж;
- физиотерапия;
- лечебная физкультура;
- помощь в избавлении от вредных привычек;
- голодание (без фанатизма);
- психотерапия, снятие стресса, релаксация.

Многие из этих методов применяются и официальной медициной, но подход другой, потому и действие отличается. Натуропатия не стремится к подавлению симптомов болезни, к заглаживанию проблем. Поверхностное лечение не только не устраняет заболевание, но может нанести и вред. Симптомы болезни, неприятные ощущения, боли исчезают, и человек думает, что он здоров. Естественно, он перестает лечиться и возвращается к привычному образу жизни. На самом деле источник болезни остался нетронутым, и она потихоньку подтачивает тело, переходя

в хроническую форму. Многие люди удивляются, откуда у них взялись такие-то и такие-то хронические заболевания? Вроде были здоровы...

Натуропатия всерьез занимается лечением хронических заболеваний, беря под свою опеку людей, от которых отказывается официальная медицина. Лечение диабета, заболеваний сердца, кожных покровов и т. д. — обычная практика для врача-натуропата. Не знаю ни одного человека, который после применения натуропатических средств не почувствовал бы себя лучше. Некоторые исцелялись полностью.

Особое значение натуропатия придает профилактике. Лучше всего, если эта система станет для вас образом жизни, как она стала для меня. Я практически не болею, потому что болезни просто не удается застать мой организм врасплох. Привыкнув к здоровому образу жизни, человек уже не может иначе. Он физически начинает ощущать, что такое здоровье. Быть «почти здоровым» он уже не хочет. Горько думать, сколько людей живут в состоянии постоянного недомогания и, привыкнув, даже не замечают этого.

То, что вы не встретите врача-натуропата в районной поликлинике или больнице, еще ни о чем не говорит. В моем дворе, например, не растет инжир, но это не значит, что он ядовитый. Натуропатия уже признана во всем цивилизованном мире, ведь, на самом деле, натуропатия известна издавна. Она появилась еще в Древней Греции и составляет часть учения Гиппократов.

В Германии врачей-натуропатов называют «практиками здоровья» (heilpraktikers). Это профессионалы, уважаемые в медицинском мире и работающие в рамках национальной здравоохранительной системы. Они также применяют контролируемое

питание, голодание, гидротерапию, лечебную физкультуру и т. д.

В США, Израиле, Южной Африке, Индии существуют даже специальные колледжи для изучения натуропатии. Курс обучения длится более четырех лет.

Наибольшее распространение натуропатия получила в Великобритании. Здесь она разделилась на две ветви. Первая занимается изменением образа жизни пациента, составлением специального меню. При этом вам помогут даже бросить пить и курить. Вторая подразумевает природную гигиену, ее также называют прямым лечением природой (straight nature-cure). Так что, не такие уж натуропаты и безвестные.

Выделяют два основных направления в натуропатии. Чтобы составить правильное представление об этой системе, вы должны их различать, иначе вас могут просто ввести в заблуждение.

Реформистское направление (иногда называемое ложной или частичной натуропатией). Врачи, приверженные этому направлению, считают, что люди в большинстве своем не способны, да и не хотят принять их учение. Эти врачи применяют лишь некоторые методы натуропатии, да и те используют односторонне и поэтому не могут достичь необходимого эффекта. Например, голодание нередко преподносится как чудодейственное средство. Но одним голоданием болезнь не излечишь. Таким образом, наличие ложное представление о натуропатии.

Истинная (чистая) натуропатия сочетает в себе разнообразные методы, чтобы достичь максимального эффекта. Это направление предлагает комплексное воздействие на организм. Силы природы необходимо объединить: питание, упражнения, солнце, вода, травы... Истинные натуропаты исповедуют так

называемую теорию кризов. Криз, возникающий в результате натуропатического лечения, — не более чем агония болезни. Когда состояние организма улучшается, он самостоятельно пытается освободиться от всего, что ему мешает. А для этого устраивает «генеральную уборку». Дело это всегда неприятное, зато результат радует. Поэтому временного ухудшения, или криза, не надо бояться. Это признак того, что организм выздоравливает.

Криз проявляется повышением температуры, рвотой, высыпаниями на коже, головными болями и т. д. В этот неприятный период лучше поголодать, пока все не придет в норму. Но игра стоит свеч: пережив криз, вы получите крепкое здоровье.

Лекарственный бум

Итак, как я уже говорил, каждый человек, в зависимости от конституции, возраста, пола и многого другого, по-своему реагирует на различные заболевания и воздействие окружающей среды. Но далеко не каждый врач это понимает и учитывает. Отсюда и грубые ошибки в постановке диагноза, и неправильное лечение, и неверная оценка последствий этого лечения.

Вот пример одной пациентки. Поликлиника была ее вторым домом, она знала там всех и вся, чувствовала себя как дома. Половина врачей знали ее и при встрече здоровались не без иронии: «Добрый день! Как здоровье?!» «Вашиими молитвами», — отвечала усердная пациентка и отправлялась в очередной кабинет с жалобами. Несмотря на постоянное лечение, женщина почти никогда не была здоровой: как только она справлялась с одним заболеванием, тут же

накатывало другое. Вылечила горло — пошла аллергическая сыпь по всему телу, избавилась от сыпи — разболелась спина, успокоилась спина — появился насморк, ликвидировали насморк — заболело горло, и так без конца.

Любой натуропат, услышав эту историю, сразу бы понял, что дело не в конкретной болезни. Женщина буквально измывалась над своим организмом, давя его эшелонами таблеток и микстур. А он продолжал сигнализировать, звать на помощь.

Нередко медики подходят к пациенту с общей меркой. Однако взгляните на себя и соседа: разве вы похожи? Он — толстый, вы — худой (или наоборот), он все время лежит, а вы по утрам бегаєте, он пьет и курит, а вы — нет. Но при одном и том же диагнозе и ему и вам врач районной поликлиники пропишет одно и то же лекарство. Разве это нормально?

Для современной медицины характерна узкая специализация. Врачи разучились видеть организм в целом, да к тому же нередко забывают главный принцип медицины «Не навреди!» и обращаются с организмом так, будто это железный столб.

Особую тревогу вызывает неконтролируемый рост фармацевтического производства. Ведь еще в начале XX века перечень лекарств можно было легко выучить наизусть. А сейчас вы вряд ли обойдетесь без толстого справочника. Лекарственный бум, начавшийся примерно во второй половине прошлого века, превратил современную медицину в фармацевтический склад. В любой аптеке глаза разбегаются от количества коробочек, баночек, тюбиков. Без консультации не обойдешься... и консультанты тут как тут! С экранов телевизоров идет просто лавина «самых лучших», «самых надежных» лекарств и пищевых

добавок. И рекламируют их так красочно, что хочется заболеть, чтобы купить и полечиться. При этом медицинской грамотности у населения не прибавилось. Вот и глотают что ни попадя, а потом жалуются на хвори. Огромное количество людей обращаются к врачу с заболеваниями, которые являются следствием приема лекарств. Тысячи людей даже умирают, но умирают не от того заболевания, которое лечили, а от того, чем лечились. Одни только антибиотики дают такой букет болезней, что, казалось бы, лучше вообще не лечиться.

Кроме того, прививаемая с детства привычка глотать таблетки настолько укореняется в нас, что мы уже не можем прожить без лекарства. И редко кто задумывается о кардинальном изменении образа жизни. Врачи-натуропаты тратят огромное количество сил и времени, чтобы отучить пациентов от постоянного приема снотворного, слабительного, болеутоляющего.

Наверняка у вас есть знакомые, которые держат дома огромную коробку лекарств. Они все время что-нибудь принимают, но большинство лекарств покупается «на всякий случай». Домочадцев они тоже не обижают «лекарственным вниманием». Болит голова? — съешь таблетку. Болит живот? — съешь таблетку. Болит спина? — съешь таблетку! И так без конца...

Последние исследования показали, что наиболее распространенными заболеваниями являются высокое давление и язва. Причины их возникновения очень похожи: наследственность, неправильное питание, постоянный стресс, вредные привычки. Прием лекарств в этих случаях оправдан, только если человек находится в тяжелом состоянии и его жиз-

ни грозит опасность. Однако лекарства в этом случае только подавляют симптомы, но ни коим образом не излечивают! Это уже всем давно стало ясно. Нужно либо чудо, либо оздоровление всего организма.

А что же происходит с организмом? Он борется за выживание всеми доступными ему способами. В результате — аллергия, сонливость, расстройство желудка, рвота... И все это направлено против бесконечного потока лекарств.

Ошибки врачей дорого обходятся людям, и чем более известен врач, тем серьезнее последствия этих ошибок. Так, например, в начале XX века двое русских ученых, Щелков и Заллер, установили, что при нагрузке кровообращение в скелетных мышцах усиливается в 60–80 раз, а в мозгу и желудке — в 8–10 раз. На этом основании они сделали вывод, что люди с заболеваниями сердца и сосудов должны поберечь себя, им рекомендуется щадящий режим. Теория была красивая, но не подтвердилась практикой. В жизни все по-другому: физически активные люди быстрее восстанавливают здоровье. Тем не менее, врачи и по сей день рекомендуют сердечникам ограничить двигательную активность.

Преимущества водолечения

Один из основных методов натуропатии — водолечение. К нему же относятся и скипидарные ванны. Доктор Залманов не смог бы достигнуть такого эффекта от лечения скипидаром, если бы не соединил его с водой. Вода сама по себе является целительной силой. Потому ее и использовали в ритуалах почти во всех религиях мира и считали священной. Просто искупавшись в воде уже можно почувствовать себя

лучше. Вода успокаивает, расслабляет, забирает усталость и боль. И если у вас есть выбор, лечиться таблетками, микстурами или водой, я бы посоветовал вам не раздумывать и выбирать последнее.

Вода в первую очередь воздействует на кожу, которая является не менее важным органом, чем сердце, печень или почки. Во время водных процедур активизируются основные функции кожи.

Теплорегулирующая. Организм предохраняет себя от перегрева, когда через кожу испаряется вода. Он же сохраняет телу тепло, сужая сосуды и поры.

Связующая. Кожа — это периферический мозг. Она сообщает внутренним органам об изменениях окружающей среды, поэтому не стоит удивляться тому, что, воздействуя на кожу, можно вылечить сердце, нервы, легкие, пищеварительную систему, избавиться от головных болей.

Защитная. Кожа выступает в качестве защитного барьера и охраняет внутренние органы от болезнетворных бактерий.

Дыхательная. Думаю, вы заметили, как меняется самочувствие в зависимости от того, носите ли вы синтетику или хлопок. Так что выражение «кожа дышит» — не просто красивый оборот. Она дышит на самом деле, а значит, важно, что она вдыхает, и позволяете ли вы ей вдыхать вообще.

Выделительная. Кожа участвует в обмене веществ: вместе с потом из организма выводятся шлаки и токсины. При обычных условиях за сутки может выйти пол-литра пота. В результате приема скипидарных ванн — 4 литра.

Ванны благотворно влияют на иммунитет, улучшают зрение, помогают системе пищеварения, стимулируют умственные функции, способствуют рас-

слаблению мышц и связок, насыщают организм влагой, обладают обезболивающим эффектом. Поскольку вода является прекрасным проводником, в ванны добавляют различные лекарственные вещества (отвары и настои трав, морскую соль, скипидар и т. д.), чтобы усилить их действие.

Чем же скипидарные ванны Залманова лучше обычных водных процедур? Первое и самое главное: они воздействуют на всю систему капилляров, стимулируют их деятельность, очищают, приводят в тонус. Как следствие, налаживается работа каждой отдельной клетки организма.

Люди, с опаской относящиеся к непривычным методам лечения, могут вздохнуть спокойно. В отличие от обычных лекарственных средств, скипидарные ванны не нарушают обмен веществ в организме, не вредят его физиологии. Никакие патологии и нарушения не могут быть приписаны действию этих ванн. Наоборот, скипидарные смеси устраняют все возможные нарушения.

Если вы больше доверяете таблеткам и уколам — это ваше право. Но тогда будьте готовы к тому, что эти «спасительные средства» могут оказаться причиной изменения обмена веществ в клетках и появления новых заболеваний. В результате, вы рискуете, вылечив одну болезнь, тут же приобрести другую.

Некоторые врачи в шутку называют скипидарные ванны купелью от Конька-Горбунка. Если помните, Иванушка должен был искупаться в трех котлах: с кипятком, с холодной водой и с горячим молоком. Пройдя испытание, он превратился в красавца, а царь, пожелавший точно так же омолодиться, сварился. Вот и шутят, что Иванушка добавил в котел скипидар, потому и не умер, а похорошел.

Одни считают скипидарные ванны волшебным средством, панацеей от всех болезней. Другие — шарлатанской выдумкой, экспериментом с сомнительными результатами. В то же время эффективность скипидарных ванн опытным путем уже доказана в ведущих медицинских институтах мира. Капилляротерапия помогает при лечении монголизма у детей, при артрозе, суставном ревматизме, остеохондрозе, атеросклерозе сосудов ног, диабете, простатите и многих других заболеваниях. Замечательно помогают скипидарные ванны при простуде.

Откуда берутся сомнения

Я уже много сказал о недалёковидности ортодоксальной медицины, о пользе водолечения и о целительной силе скипидарных ванн. При всем этом многие наверняка испытывают страх и колебания. Давайте попробуем разобраться, в чем их источник.

Страх перед ядовитым веществом, которым можно отравиться. У многих на слуху отравления скипидаром, многие сталкиваются с ним в хозяйстве, и от одного его запаха их начинает тошнить. Как я уже говорил, причина этого предубеждения — невежество. Техническим неочищенным спиртом тоже травятся, но никто и не думает бояться медицинского спирта, который используют для обработки кожи и хирургических инструментов, а некоторые даже пьют.

Страх перед новыми методами лечения. Не все любят на себе экспериментировать, не все способны верить в то, о чем раньше не слышали. Многие люди доверяют врачам больше, чем самим себе, и не решаются отступить хотя бы на шаг от того, что написано в рецепте. Что тут скажешь? Пока такие люди не нач-

нут ценить свое здоровье больше, чем верность ортодоксальной медицине, они будут сидеть на таблетках.

Страх пренебречь старыми, общеизвестными способами лечения. Лечение скипидарными ваннами нетерпимо к «соперникам», поэтому его нельзя сочетать с приемом таблеток или других химических препаратов. Не веря в результат лечения, люди боятся оставить «проверенные» медикаменты и запустить болезнь.

Гипертонический синдром. Огромное количество людей страдает от повышенного давления. У большинства из них есть печальный опыт, когда им становилось плохо на жарком солнце, в бане, в горячей ванне. Они, скорее всего, не поверят, что горячие скипидарные ванны могут спасти их от высокого давления, боясь ухудшения самочувствия. Но и эти опасения напрасны. Постепенное (не резкое!) согревание в скипидарной ванне с желтой эмульсией (см. главу 7) не повышает, а наоборот — понижает давление (особенно нижнее): капилляры расширяются, давление понижается, облегчается работа сердечной мышцы, улучшается кровообращение и обмен веществ.

Страх ожога кожи. Его причина — жжение, которое пациент испытывает во время приема ванны. На самом деле, жжение связано с действием целебных веществ.

Страх обострения заболеваний. В процессе лечения скипидарными ваннами нередко можно наблюдать временное обострение болезни. Многих людей это пугает, и сложно объяснить человеку, что его плохое самочувствие не что иное, как признак выздоровления. Я уже упоминал о теории кризов. Ситуация осложняется тем, что эту теорию, к сожалению, принимают даже не все врачи, не то что пациенты,

дрожащие над своими болячками. Доказать это можно только на опыте. Если человек перетерпит ухудшение самочувствия, то он убедится, что болезнь исчезла. Но ведь надо еще перетерпеть! Причина отсутствия результата нередко заключается в том, что пациенты прекращают лечение именно в переломный момент. Болезнь возвращается, а человек обвиняет скипидарные ванны в бесполезности.

Лень — не такая уж редкая причина колебаний. Лечение скипидарными ваннами требует больших усилий, чем глотание таблеток: надо найти смесь, все рассчитать, проследить за температурой воды, позвать кого-то в помощь, — одним словом, напрягаться. Лень, к сожалению, не только двигатель прогресса, но еще и причина болезней и ранних смертей. Речь идет не только о больных, но и врачах. Некоторые из них не берут на вооружение скипидарные ванны и натуропатию вообще, потому что это слишком хлопотно. Здесь нужно следить за каждым пациентом, изучать его. А кому это надо при бесплатной медицине?

Неверие в панацею от всех болезней. Наш народ — пуганый, наученный горьким опытом общения с разными шарлатанами и экстрасенсами-любителями. Многие не верят, что, поплескавшись в водичке, пусть даже со скипидаром, от всего излечишься, да еще и помолодеешь. Хочу их успокоить: от одного «плескания» ничего не произойдет, и от двух — тоже. Только при полном курсе лечения состояние организма изменится.

Печальный опыт неправильного лечения — вот это настоящий бич для натуропатов. Больные любят перекладывать вину за свою невнимательность на плечи врачей. Не изучив метод лечения, не посовето-

вавшись с врачом, не придав значения таким деталям, как противопоказания, некоторые люди усердно берутся за лечение скипидаром и терпят неудачу. Их печальный опыт, о котором они не преминут сообщить близким и знакомым, становится темным пятном на репутации капилляротерапии. Только при этом они забывают упомянуть, что сами чего-нибудь напутали или не учли. И многие скорее повесят соседке, которой после скипидарной ванны стало хуже (потому что она не удосужилась хотя бы иногда замерять температуру воды!), чем доктору медицины Залманову.

При соблюдении всех правил и рекомендаций скипидарные ванны абсолютно безопасны (в отличие от химических препаратов и антибиотиков). Они не наносят вред сердечно-сосудистой системе. Кроме того, дозировка скипидарной смеси и температура воды регулируются с учетом индивидуальных особенностей: то, что подходит одному, может быть неприятно другому. Поэтому это самый гибкий, самый демократичный, самый человечный и очень натуральный способ лечения. В сочетании с правильным питанием и здоровым образом жизни этот метод лечения дает блестящие результаты. Главное — не заниматься самодеятельностью и следовать всем указаниям. Эксперименты на себе хороши только в том случае, если они научно обоснованы. Если же вы хотите принимать скипидарные ванны как Бог на душу положит, ответственность за последствия можете возложить только на себя. Поэтому будьте внимательны!

Что же касается неприятия скипидаротерапии некоторыми врачами, то в них говорит либо ревность, либо зависть, либо вредность. Медицина — хорошо, натуропатия — лучше. Как говорится, лучшее —

враг хорошего, поэтому хорошее оставляет желать лучшего. Негативное отношение к лечению скипидарными ваннами не свидетельствует ни о профессионализме, ни о широте кругозора. Опытные врачи гибки в отношении лечения, больше доверяют природе, способны на индивидуальный подход. Таких врачей больше волнует не способ, а результат. Настоящий врач щадит пациента и, если у него есть выбор, прописать больному химические препараты или порекомендовать природные лекарства — в частности, скипидарные ванны, он, не задумываясь, выберет второе. В крайнем случае — предоставит право выбора вам, предупредив о последствиях. А вот какой вы сделаете выбор? Думаю, моя книга поможет вам не ошибиться.

Глава 5

Безопасность прежде всего

Любое лекарство действует положительно, если его правильно применять, оно же причинит вред, если его использовать неправильно. Скипидарные ванны — действительно, чудодейственное средство, но и здесь есть противопоказания.

Противопоказания к лечению скипидарными ваннами

В первую очередь, скипидарные ванны не рекомендуются принимать в случаях, когда противопоказаны любые ванны:

- острый воспалительный процесс;
- обострение хронического заболевания, а также осложнение его острым гнойным процессом;
- сердечно-сосудистые заболевания при нарушении кровообращения выше I степени;
- злокачественные новообразования;
- доброкачественные новообразования, если они имеют тенденцию к увеличению;
- некоторые стадии хронической почечной недостаточности (компенсированная, интермиттирующая и терминальная);
- заболевания, которые угрожают повторными кровотечениями и кровохарканьем;
- туберкулез легких в активной фазе (при наличии кавернозного процесса);
- все заболевания крови;
- резкое похудение, истощение;
- глаукома (при прогрессировании);

- некоторые заболевания кожи (мокнущая экзема, пемфигус и др.);
- вторая половина беременности;
- выраженный атеросклероз;
- гипертоническая болезнь III стадии.

ПРИМЕЧАНИЕ

Если у вас есть нарушения кровообращения или дыхания, изменения функций кожи, расстройства желудочно-кишечного тракта, их необходимо привести в норму еще до начала лечения скипидарными ваннами.

Больные, состояние которых можно оценить как средне-тяжелое или вообще тяжелое, должны очень аккуратно подходить к лечению. Стоит или не стоит принимать скипидарные ванны, видно по первым двум процедурам. В любом случае, если вы колеблетесь, лучше не рисковать.

Иногда, излишне увлекаясь агитацией за лечение скипидарными ваннами, врачи говорят, что противопоказаний практически нет. Собственно к скипидарным ваннам противопоказаний действительно нет (кроме противопоказаний отдельно к белым или к желтым ваннам), есть противопоказания к водолечению вообще, которые тоже необходимо учитывать.

Если ваше состояние не относится к вышеперечисленным, но приближается, я бы посоветовал обратиться за консультацией к врачу и не предпринимать никаких действий без его рекомендаций. Если же у вас имеется хотя бы одно из противопоказаний, отложите пока эту книгу. Вам не стоит рисковать. Обратитесь к опытному врачу-натуропату, и он постарается вам помочь без водных процедур — используя другие способы лечения.

Существуют противопоказания не к лечению скипидарными ваннами вообще, а только к некоторым из них. Так, белые ванны нельзя принимать людям, склонным к повышенному артериальному давлению, желтые — тем, чье давление обычно низкое.

ВНИМАНИЕ

Лечение скипидарными ваннами абсолютно несовместимо с применением (как в виде таблеток, так и в виде инъекций) химических лекарственных препаратов: антибиотиков, снотворных, гормональных, слабительных, болеутоляющих и т. п. Уважайте и любите свой организм. Напичкав себя таблетками и окунувшись в скипидарную ванну, вы собьете его с толку. Будьте последовательны в своем выборе. Выбирая натуропатию, вы должны забыть про таблетки. Все, что может сопутствовать капилляротерапии, — это правильное питание, витамины, соки, свежий воздух, отдых, физические упражнения. Эти «лекарства» можете принимать хоть всю жизнь.

Поскольку в ванне нужно лежать, а не прыгать, ее можно принимать даже при полной обездвиженности (тем более, при частичной). Правда, для этого вам понадобится помощник, и не один, а несколько. Но не отчаивайтесь: возможно, после лечения скипидарными ваннами помощь вам уже не понадобится — вы все будете делать сами.

Кому поможет капилляротерапия

Скипидарные ванны — лечение уникальное и универсальное. В принципе, можно бесконечно перечислять болезни, при которых скипидарные ванны действительно помогают. Расписывать каждую из них нет необходимости. Лучше всего их систематизировал Олег Анатольевич Мазур в книге «Чистка капилляров». Я предлагаю познакомиться с ними в форме таблицы. Возможности капилляротерапии вы можете определить уже по величине таблицы, хотя одно то, что

капилляротерапия берется даже за лечение СПИДа, говорит о многом. Ведь что такое СПИД? Синдром приобретенного иммунодефицита. А чем занимаются скипидарные ванны? Восстанавливают и повышают иммунитет. Так не то ли это заветное средство от «чумы XX века», которое тщетно ищут фармацевты? Скипидарные ванны и натуропатия лечат даже рассеянный склероз, над которым и по сей день бьется ортодоксальная медицина.

Заболевания, при которых рекомендуют принимать скипидарные ванны

Тип заболевания	Болезни
Болезни сердечно-сосудистой системы	Ишемическая болезнь сердца (ИБС), сердечные аритмии, боли в области сердца, артериальная гипертензия, атеросклероз сосудов, гипертоническая болезнь I и II стадии, гипотония (пониженное давление), стенокардия, сердечная недостаточность (в том числе и хроническая), инфаркт миокарда (подострая и рубцовая стадии), кардиалгия, миокардия, эндокардит, перикардит, недостаточность кровообращения, узелковый периартериит, синдром Рейно и болезнь Рейно, болезнь Такаюсу, облитерирующий тромбангиит (болезнь Бюргера).
Болезни органов пищеварительной системы	Хронический гастрит, хронический гастродуоденит. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии желчевыводящих путей, холангит, желчно-каменная болезнь, холецистит (хронический), гепатит (хронический), панкреатит (хронический), колит (хронический) и язвенный неспецифический).
Болезни органов дыхания	Абсцесс и гангрена легкого, бронхит (острый и хронический), бронхоэктатическая болезнь (бронхоэктазы), экссудативный плеврит, пневмония, бронхиальная астма, рак бронхов, рак легкого, пневмосклероз, трахеит.

Тип заболевания	Болезни
Болезни крови	Анемия, агранулоцитоз, лейкопения, лейкозы (острые и хронические: миелолейкоз, лимфолейкоз и др.), эритропения, миеломная болезнь, лимфогранулематоз, лимфомы.
Болезни эндокринной системы	Ожирение, климакс (женский и мужской), сахарный диабет, гипотиреоз, тиреотоксикоз (диффузный токсический зоб), тиреоидит аутоиммунный, болезнь Иценко-Кушинга.
Болезни нервной системы	Амиотрофический боковой склероз, невральная амиотрофия Шарко-Мари, амиотрофия спинальная Верднига-Гофмана, болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит), вегетативно-сосудистые пароксизмы, ганглионит, головная боль, гипоталамический синдром, детский церебральный паралич, болезнь Паркинсона, инсульт, ишиас, каузалгия, люмбагия, синдром Меньера, миастения, мигрень, миелит, миопатия, миоплегия пароксизмальная, миотония, невралгия и неврит тройничного нерва, неврит лицевого нерва и других нервов, невращения, полиневрит, бессонница, алкогольная невропатия (полиневропатия), нейроревматизм, нейросифилис, опухоли головного мозга, пояснично-крестцовый радикулит, рассеянный склероз, болезнь Рейно, спондилез, парезы, пlegии (параличи) различного происхождения, нарушения чувствительности различного происхождения, полиомиелит.
Хирургические болезни	Тромбофлебит (хронический), варикозное расширение вен, газовая флегмона, гангрена, гемморрой, гидроденит, лимфаденит острый, мастит, остеомиелит, отморожение, панариций, пролежни, раны, сепсис, облитерирующий энтерит, облитерирующий артериосклероз, трофические язвы, послеоперационные и послеожоговые рубцы и спайки, последствия различных травм.
Болезни почек, мочевыводящих путей и половых органов у мужчин	Аденома предстательной железы, баланит, баланопостит, кавернит, лимфангит полового члена, мочекаменная болезнь, опухоль мочевого пузыря, опухоли почек, пиелонефрит.

Тип заболевания	Болезни
Болезни почек, мочевыводящих путей и половых органов у мужчин	Почечная колика, пластическое затверждение полового члена, почечная недостаточность хроническая, простатит, рак предстательной железы, уретрит не гонорейный, цистит, эпидидимит, семинома яичка, импотенция.
Болезни уха, горла и носа	Глухота внезапная, лабиринтопатия, ларингит (острый и хронический), ларинготрахеобронхит, отит средний, острый и хронический, отит наружный, отомикоз, ринит (острый и хронический), синусит (острый и хронический), тонзиллит (острый и хронический), кохлеарный неврит (неврит слухового нерва) острый и хронический, гайморит, мастоидит, аденоиды, снижение слуха, фарингит.
Глазные болезни	Блефарит, абсцесс (фурункул, ячмень), острый дакриoadенит, конъюнктивиты, эписклерит, склерит, кератиты, катаракта, ирит, иридоциклит, увеит, тромбоз центральной артерии сетчатки, склеротическая дистрофия желтого пятна, неврит зрительного нерва, атрофия зрительного нерва, глаукома (кроме стадии прогрессирования), ретинит, снижение зрения.
Гинекологические болезни	Воспалительные болезни женских половых органов (эндометрит, сальпингит, аднексит), эндометриоз, фибромиома матки, рак яичников, климакс патологический, мастит, рак молочной железы.
Венерические болезни	Хламидиоз уrogenитальный, трихомоноз, сифилис, лимфогранулематоз паховый, гонорея.
Кожные болезни	Склеродермия, псориаз, нейродермит, системная красная волчанка и другие болезни.
Инфекционные болезни	Практически все, включая СПИД (!).
Болезни суставов и костно-мышечной системы	Ревматоидный артрит, ревматизм, остеохондроз позвоночника, деформирующий остеоартроз, артриты и полиартриты, подагра, спондилез, спондилоартроз, остеоидистрофия (болезнь Паже), рахит, остеомаляция, мышечные атрофии различного происхождения, костные переломы, анкилозы суставов, остеопороз и т. д.

Тип заболевания	Болезни
Системные болезни соединительной ткани	Системная красная волчанка, дерматомиозит, склеродермия, узелковый периартериит, системные васкулиты.
Детские болезни	Все болезни, перечисленные для взрослых.
Онкологические болезни	Различные виды злокачественных опухолей. Лечение только по рекомендации врача (см. противопоказания)!

ПРИМЕЧАНИЕ

Список болезней приводится по А. С. Залманову и включает в себя заболевания, при которых официальная медицина не рекомендует принимать ванны. Столкновение различных точек зрения в медицине (да и в любой другой науке) не редкость. Если вы затрудняетесь в выборе решения, посоветуйтесь с опытным врачом.

Думаю, что подробно описывать все эти заболевания нет необходимости. Больные сами найдут своих мучителей, а здоровым незачем забивать этим голову. Кроме того, если у вас нет ни одной из перечисленных в таблице хворей, вы все равно можете (и даже должны) принимать скипидарные ванны для профилактики. К тому же они помогают при усталости (особенно хронической), переутомлении, умственной заторможенности. Можно их использовать и в качестве обезболивающего средства. Об омолаживающем действии я уже упоминал. Так что скипидарные ванны действительно универсальны.

Глава 6

Типы скипидарных смесей

Итак, пора приступить к более близкому знакомству со скипидарными ваннами. Как в любом методе лечения, здесь есть свои особенности. Одна из них состоит в том, что ванны Залманова, как правило, подразделяют на три типа. Люди разные — и организмы разные. Потребовалось как минимум две эмульсии, из которых позже была составлена еще и третья.

Белые ванны

В состав белой эмульсии входит детское мыло, салициловая кислота, дистиллированная вода и, разумеется, живичный скипидар. В отличие от желтой, в белой эмульсии нет ни касторового масла, ни олеиновой кислоты, поэтому действие живичного скипидара ничем не смягчается. Такие ванны обладают сильным раздражающим действием на кожу. Усугубляет раздражение салициловая кислота.

Температура воды для белых ванн должна быть ниже, чем для желтых. Это не гипертермические (горячие) ванны. В белой смеси и так хватает раздражителей, чтобы еще добавлять воздействие высокой температуры. Поэтому при белых ваннах потеют гораздо меньше, чем при желтых, но кожу жжет гораздо сильнее.

Кому стоит принимать белые ванны? Доктор Залманов выделил группу заболеваний, при которых белые ванны особенно полезны. Среди них:

- гипотония;
- восстановление после инфаркта миокарда;

- ишиас;
- гемиплегия, или последствия мозгового кровоизлияния (с давлением не выше 140 мм рт. ст.);
- переломы и их последствия;
- атрофия мышц;
- остеомалация (разрежение костей);
- рахит;
- монголизм (если масса тела между 10 и 20 кг);
- сальпингит;
- ревматизм;
- трофические язвы;
- артрофические и гипотрофические нарушения в различных тканях;
- хронический бронхит;
- тромбоз центральной артерии.

Белые ванны очень полезны при лечении трофических язв, поскольку в этом случае очень важную роль играет восстановление кожи (эпидермиса). Чем быстрее она восстанавливается, тем быстрее наступит выздоровление. В состав белой скипидарной эмульсии входит салициловая кислота, которая действует раздражающе, но при этом кожа восстанавливается гораздо быстрее. Регенерации способствует и детское мыло. Оно разрыхляет кожу, способствуя проникновению полезных веществ.

Можно сказать, что белая эмульсия — это зарядка для капилляров. Под ее воздействием они начинают ритмично расширяться и сокращаться, приходя в форму. Благодаря белой эмульсии повышается тонус капилляров. Кроме того, при приеме этих ванн повышается артериальное давление, значит, они полезны гипотоникам (людям с низким давлением), а также тем, у кого нормальное давление. Что же

касается гипертоников, им следует выбрать другой тип ванн.

Принимая белую ванну, вы почувствуете жжение, особенно там, где кожа особенно нежная. Возможно покалывание. Это начинают работать капилляры, и кровь приливает к коже. Вам неприятно, но это хорошо, это означает, что пошел процесс выздоровления. Во время процедуры нужно дышать глубоко, полной грудью, до головокружения. Кислорода в легких и во всех тканях становится больше, намного больше. Кислород наполняет ваше тело и способствует уничтожению шлаков и ядов. Повышается артериальное давление, связки, сухожилия и мышцы делаются эластичнее, суставы — подвижнее.

В качестве примера можно рассмотреть лечение белыми ваннами хронического обструктивного бронхита.

На протяжении определенного времени врачи наблюдали 35 человек с указанным заболеванием. В процессе лечения был проведен эксперимент, для чего пациентов разделили на две группы. Первая группа принимала залмановские белые ванны. Ванны проводились при температуре 37–39 °С в течение 10–15 минут. В целом курс состоял примерно из 10–15 ванн. Постепенно количество смеси было доведено от 20–70 мл до 200 мл. Больным же второй группы предлагалось традиционная терапия лекарственными препаратами.

Что получилось в итоге? Больные первой группы, которые лечились белыми скипидарными ваннами, почувствовали себя гораздо лучше. Кашель стал слабее и не таким жестким, уменьшилась одышка и количество мокроты, артериальное давление пришло в норму. Воспалительный процесс приостановился,

а проходимость бронхов увеличилась. Самое главное — дыхание стало более легким. Второй группе повезло меньше. Конечно, были отмечены незначительные улучшения в состоянии пациентов, но это мелочь по сравнению с результатами у больных первой группы. Как видите, залмановские ванны способны оставить далеко позади «классические» методы лечения.

Теперь обратимся к тому, как надо принимать белые ванны. Для начала хотелось бы напомнить, что белые ванны не должны быть гипертермическими. Если говорить о температуре воды, то их можно называть восходящими.

При проведении восходящей ванны больной погружается в воду, температура которой не выше 37 °С. Ванна заполняется наполовину, чтобы можно было подливать воду, регулируя тем самым температуру. Через каждые три минуты надо добавлять горячую воду, повышая температуру сначала до 38 °С, затем — до 39 °С. В принципе, на этом лучше и остановиться. Ванна, температура воды в которой выше 39 °С, может вызвать осложнения, поэтому лучше не рисковать. Но это правило не обязательно соблюдать всем. Температурный режим можно подбирать индивидуально (разумеется, проконсультировавшись с врачом). Например, людям, страдающим хроническим нарушением обмена веществ, подходит температура 39 °С. Если у вас ревматизм, вам лучше не превышать 38,5 °С. А при наличии опухолевого процесса температура воды ни в коем случае не должна быть ниже 39 °С. В противном случае вы сделаете себе только хуже. После окончания процедуры нужно лечь в постель и хорошенько укутаться.

Перед тем как погрузиться в воду, не забудьте зайти в туалет и справиться физиологические потребности.

Мужчине необходимо защитить кожу полового члена и мошонки, смазав ее вазелином.

Начинают ванну, как правило, с температуры 37 °С. Но если вы очень плохо переносите горячую воду, то можно начать с 35–36 °С. Перед тем как заливать эмульсию в воду, бутылку рекомендуется хорошо взболтать. При приеме первой ванны не стоит увлекаться, лучше взять 10–15 мл (1 ст. ложку) эмульсии на 180–200 л воды. Но не надо просто ложками лить эмульсию в воду, а потом размешивать. В подходящую посуду (не менее 5 л) налейте необходимое количество эмульсии, затем наполните емкость горячей водой (температура воды значения не имеет) и тщательно перемешайте. Разлейте получившуюся смесь по всей поверхности воды, затем той же посудой 6–8 раз зачерпните воду из ванны и, высоко подняв руку (примерно на высоту роста), вылейте обратно.

ВНИМАНИЕ

Емкость для смешивания эмульсии с водой должна быть достаточно широкой (большая бутылка не подойдет) и чистой, без остатков других веществ, мусора.

Теперь можно приступить к процедуре. Через каждые три минуты вы или ваш помощник должны подливать горячую воду, доводя воду до нужной температуры. Если вы не можете воспользоваться чьей-либо помощью, лучше лечь головой к кранам, опустив душевой шланг к ногам. Когда подойдет время, вы легко можете добавлять горячую воду, размешивая ее легкими движениями колен. Главное — не забывайте следить за тем, что показывает термометр, который вы, конечно же, держите в руке.

Регулировать температуру воды и время проведения ванны можно с учетом индивидуальных особен-

ностей. Состояние больного оценивается по внешнему виду (цвет лица) и изменению пульса. Следить за своим состоянием можно и самостоятельно. Принимая ванну в одиночестве, положите рядом с собой зеркало и время от времени смотрите в него. Если лицо начинает потеть, процедуру следует прекратить. Кроме того, необходимо проконтролировать общее состояние сразу после ванны, через полтора часа и на следующий день.

Иногда при принятии белой ванны у вас могут возникнуть неприятные ощущения: жжение задней поверхности плеч или бедер, под коленками, в области предплечий. Ощущения могут держаться в течение часа. Подобная реакция наблюдается у людей с чувствительной кожей. В этом случае, принимая следующую ванну, не увеличивайте количество эмульсии. Но если жжение не слишком сильное и прекращается через 10–15 минут, то можно увеличить дозу на 1/2 ст. ложки. Люди, достаточно долго принимающие белые ванны, «ветераны» скипидарного лечения, в конце концов могут довести объем эмульсии до 120 мл (12 ст. ложек) на ванну.

После ванны не следует заниматься домашним хозяйством, иначе эффект от процедуры будет минимальным. Не следует даже читать, смотреть телевизор, болтать по телефону и уж тем более решать семейные и рабочие проблемы. Лучше всего лечь, укутаться и просто уснуть, ни о чем не думая, ни за что не переживая. Даже за результат этих ванн переживать не стоит. Если все сделано правильно, результат не заставит себя долго ждать.

Уже отмечалось, что гипертоникам принимать белые ванны не рекомендуется, поскольку давление при этом еще больше повышается. Возможен и другой

вариант: в процессе лечения давление у вас стало подниматься выше 150 мм рт. ст., хотя до начала процедур вы не страдали от высокого давления. Это означает, что вы неудачно выбрали тип эмульсии и во избежание проблем вам стоит перейти на смешанные ванны (им посвящен отдельный раздел).

Таким образом, белые скипидарные ванны:

- улучшают работу капилляров;
- повышают кровоснабжение тканей;
- способствуют обмену веществ;
- повышают артериальное давление.

Из всего этого следует, что белые ванны помогают излечивать болезни, связанные с нарушением кровоснабжения рук и ног, с атрофическими и гипотрофическими процессами в различных тканях, с заболеванием сосудов.

Желтые ванны

Если белые ванны способствуют раскрытию капилляров, их расширению и улучшению пульсации, то желтые — их очищению. Желтая смесь растворяет отложения в капиллярах и более крупных сосудах, в хрусталиках глаз, отложения солей кальция в сухожилиях, связках, суставах.

Если белые ванны способствуют повышению артериального давления, а потому не рекомендуются людям, предрасположенным к гипертонии, то желтый раствор, наоборот, понижает артериальное давление.

Кое в чем действие желтых ванн можно сравнить с действием грязевых ванн. И те, и другие расширяют капилляры. Но есть и некоторые отличия: после

приема грязевой ванны вы чувствуете усталость, словно вспахали целое поле. Это связано с тем, что грязевые ванны в каком-то смысле неполноценны, они не доводят дело до конца: расширяя венозные петли капилляров, они совсем не затрагивают артериальные. Скипидарные ванны выполняют работу качественно, до конца. После них вы не почувствуете усталости.

Благодаря очищающему действию, желтый раствор освобождает нервные клетки, выводит из организма остатки умерших клеток, очищает организм от шлаков, способствует восстановлению полуживых клеток.

Скипидарные ванны с желтой эмульсией рекомендованы при следующих заболеваниях:

- гипертония;
- артериит (воспаление артерий);
- гемиплегия, или последствие мозгового кровоизлияния (с давлением выше 140 мм рт. ст.);
- мышечная атрофия;
- диабет;
- последствия инфаркта миокарда;
- тромбоз центральной артерии сетчатки;
- ишиас;
- мастоидит;
- отит (воспаление среднего уха);
- все инфекционные заболевания (грипп, дифтерия, коклюш, скарлатина, корь и т. д.);
- глаукома;
- иридоциклит, ретинит (воспаление радужной и сетчатой оболочек глаза);
- переломы костей и их последствия;

- плевральные экссудаты (накопление жидкости в плевре);
- полиомиелит;
- прогрессирующий ревматизм;
- гипертрофический ревматизм;
- заражение крови (септицемия);
- воспаление придатков матки;
- сифилис внутренних органов;
- спондилез;
- полиартрит;
- инсульт;
- миелопатия.

Желтые ванны искусственно повышают температуру тела, что способствует очищению организма, ведь вместе с потом из организма выводятся шлаки и ядовитые вещества (например, мочевины).

В отличие от белой, в состав желтой скипидарной смеси входят касторовое масло и олеин. Они предохраняют кожу больного от раздражения живичным скипидаром, образуют на воде масляную пленку, которая поддерживает температуру воды.

Желтые ванны действуют на организм не только высокой температурой воды, это не просто гипертермические ванны — это, в первую очередь, скипидарные ванны. Конечно, температура воды и способ проведения процедуры играют существенную роль, но целительные свойства желтых ванн заключаются именно в особенностях живичного скипидара. Содержащиеся в нем вещества, проникая через верхний слой кожи, возбуждают нервные окончания. В результате в организме начинают вырабатываться активные вещества (например, углекислый газ, который оказывает воздействие на дыхательную систему, или гис-

тамин: он буквально распахивает капилляры, прорывает все затворы и освобождает дорогу для крови).

Кроме уже упомянутых компонентов, в состав желтой смеси входит едкий натр. Его роль, пожалуй, не менее важна, чем скипидара. Едкий натр буквально прокладывает дорогу всем активным лечебным веществам, и они проникают в кожу глубже и быстрее.

Одна из важных особенностей желтых ванн — способ проведения. В отличие от восходящих белых ванн, желтые ванны — гипертермические.

Гипертермическая (горячая) ванна — это особая форма восходящей ванны. Поскольку повышенная температура тела сохраняется у человека и после процедуры, перед такой ванной нужна консультация врача, во время — желательное наблюдение за больным. Самостоятельно гипертермическую ванну лучше не принимать: последствия могут быть очень серьезными. Местная ванна не требует таких предосторожностей, но полная должна проводиться только под наблюдением специалиста. В зависимости от терапевтических целей предусмотрено два варианта проведения общих гипертермических ванн.

Первый вариант

Пациента укладывают в предварительно прогретую пустую ванну и наполняют ее водой 36–37 °С (уровень воды не должен превышать 8 см). Затем постепенно доливают горячую воду (43 °С) до тех пор, пока на лице больного не появится испарина. Чем медленнее повышается температура, тем легче это переносится больным. Когда необходимая температура воды достигнута, ее немного понижают (не более чем на 1,5 °С). При этом принимающий ванну испытывает очень приятные ощущения (в это время нужно следить, чтобы температура тела больного

не понизилась до нормальной). После ванны тело обливают водой, чтобы немного охладить. Больной, не вытираясь, должен немедленно лечь в постель греться.

Второй вариант

Этот способ предложил А. С. Залманов. Больной ложится в наполовину заполненную ванну так, чтобы только лицо оставалось на поверхности. Далее каждые три минуты подливают горячую воду, пока температура не достигнет 42 °С. В каждом отдельном случае температуру воды регулируют в зависимости от состояния больного. Как только на лице появилась испарина, процедуру необходимо прекратить! Если за этим не следить, можно нанести вред здоровью пациента. После окончания процедуры нужно завернуться во что-нибудь сухое и теплое, чтобы температура тела как можно дольше оставалась высокой. Если же не показано обратное, то можно немного охладиться водой, слегка укутаться и улечься в постель отдыхать.

В отличие от белой эмульсии, желтую смесь перед употреблением не взбалтывают. Возьмите чистую посуду объемом не более 5 л, налейте в нее заранее приготовленный раствор, добавьте горячей воды, взболтайте и равномерно распределите по всей ванне. Вода в ванне должна быть не горячее 37 °С. Не удивляйтесь, если на воде появится пленка. При 37 °С смесь не растворяется полностью. Впоследствии, когда вода станет горячее, пленка исчезнет. Но если вы вылили эмульсию в ванну, а пленка не появилась, это означает, что вода слишком горячая. Придется ее немного остудить и только потом приступать к процедуре.

Как и при белых восходящих ваннах, повышать температуру воды надо постепенно. Каждые три ми-

нуты увеличивайте ее на 1 °С, доливая горячую воду. Чем горячее вода, которую вы добавляете, тем меньше ее понадобится для подогрева.

Следите за общим количеством воды в ванне и рассчитайте, сколько вы будете доливать. Ванна не резиновая и не бездонная, в нее нельзя лить воду бесконечно. Плохо, если придется прервать процедуру из-за того, что ванна будет заполнена раньше, чем температура достигнет нужной отметки. Во избежание таких ситуаций используйте кипяток. Температуру воды надо довести не до 39 °С, как в белой ванне, а до 42–43 °С (в зависимости от состояния больного). Правда, если у больного появилась испарина раньше, купание необходимо срочно прекратить. В данном случае лицо больного — лучший индикатор его самочувствия. Особенно внимательным нужно быть, когда столбик термометра пересечет отметку в 40 °С. Здесь важно все: внешний вид больного, частота пульса, дыхание, его собственное ощущение и т. д.

Известно, что вместе с потом из организма выходят токсины. Принятие желтых ванн усиливает потоотделение. Желтые ванны полезны также гипертоникам и людям, страдающим ожирением: организм избавляется от лишней жидкости. Но потеет человек не только во время процедуры, но и после нее, поэтому, чтобы сохранить тепло, сразу после ванны нужно, не вытираясь, укутаться и лечь в постель часа на два.

ПРИМЕЧАНИЕ

Чтобы усилить потоотделение, А. С. Залманов советовал после ванны укутаться и пить горячее. Однако многие врачи не рекомендуют этого делать: слишком большая нагрузка для организма. Так что решать это нужно в зависимости от состояния больного.

Через каждые три процедуры количество желтой эмульсии увеличивайте на 5–10 мл. Максимальное

importantly

количество — 120 мл. В разделе о белых ваннах говорилось о том, что дозировка в каждом случае определяется индивидуально. Как определить, насколько стоит увеличить дозу эмульсии для следующей ванны? При приеме белой ванны индикатором служит жжение кожи: чем оно больше, тем меньше доза. Но в случае с желтыми ваннами все по-другому.

Если вы принимаете желтые ванны, то увеличение дозировки зависит от артериального давления. Необходимо следить, насколько и как быстро падает давление. Если у вас постоянно высокое давление, не следует доводить его до уровня 120/80. Ваш организм уже перестроился, и у него свое представление о норме. Нормальное давление здорового человека в этом случае воспринимается организмом как пониженное. Поэтому у гипертоников снижать давление надо до таких показателей, при которых они чувствуют себя хорошо.

Смешанные ванны

Третий тип ванны, придуманный Залмановым, — смешанный. Если вам не подходят ни белые, ни желтые ванны, то можете воспользоваться третьим вариантом.

Для смешанных ванн не существует специальной смеси — для каждого больного она составляется индивидуально. Надо всего лишь смешать белую и желтую эмульсии в определенной пропорции. «В какой?» — спросите вы. Преимущество этого типа ванн в том и состоит, что для каждого случая пропорция индивидуальна.

Таким образом, в смешанной ванне целительные свойства желтой и белой ванн соединяются. При этом она обладает и собственным уникальным лечебным

действием. Если вы принимаете смешанные ванны, то через открывшиеся капилляры в кровь поступает большое количество аминокислот. Смешанные ванны обладают обезболивающим эффектом, восстанавливают кровоснабжение и очищают организм.

Смешанные ванны делятся на два типа:

- ванны с добавлением двух эмульсий, смешанных в необходимой пропорции;
- чередующиеся желтые и белые ванны.

Второй способ подойдет тем, у кого систолическое (верхнее) давление ниже 140 мм рт. ст. В этом случае можно порекомендовать после двух белых ванн принимать одну желтую.

Теперь давайте разберемся, в какой пропорции смешивать эмульсии для приготовления первого типа смешанной ванны. Главное — соблюдать определенные правила.

- Для начала не помешает посоветоваться с врачом. Если же врач окажется слишком консервативным и к вашему желанию лечиться скипидарными ваннами отнесется критически, можно хотя бы уточнить у него особенности вашего заболевания, результаты анализов и общее состояние организма. На основе этой информации вы сами определите, в каких пропорциях брать белую и желтую смеси.
- Дозировка скипидарных смесей зависит от вашего артериального давления и того, как протекает воспалительный процесс (если, конечно, он есть и вы собираетесь принимать лечебные, а не профилактические ванны). Чем выше артериальное давление, тем больше требуется желтой эмульсии. Количество желтой эмульсии советуют увеличивать в том случае, если давление превышает

150/90 мм рт. ст. Если давление понизилось, добавьте больше белой эмульсии.

- ❑ Общее количество желтой и белой эмульсии на одну ванну не должно превышать нормы скипидарной смеси. Избыточная доза может навредить вам.
- ❑ Максимальное количество скипидарной смеси то же, что и для несмешанных ванн — 120 мл.

Я уже сталкивался с такой ошибкой. Пожилой мужчина, жаждавший похудеть, узнал о пользе скипидарных ванн и отнесся к ним с большим энтузиазмом. Я доступно и подробно рассказал ему, как, когда и в каком количестве надо использовать скипидарные эмульсии. Даже краткий конспект написал по его просьбе. Мы остановились на смешанных ваннах и назначили день первой процедуры. Но ему настолько не терпелось, что он принял ванну самостоятельно на следующий же день. Он смешал скипидарные эмульсии в равных, как мы договорились, пропорциях, однако обе отмерил по максимуму, по 20 мл на 200 л. Получилась двойная доза для первой ванны. Он, конечно, готов был вытерпеть многое, но, по его словам, вылетел он из воды довольно быстро и еще долго мучился от жжения кожи, особенно в тех нежных местах, которые по рассеянности забыл смазать вазелином. Хорошо, что дело закончилось только раздражением кожи, а ведь могло быть и гораздо хуже.

Смешанные ванны дают возможность подстраиваться под каждый отдельный случай. Нередко в процессе лечения клиническая картина изменяется, и надо быть внимательным и гибким, способным сразу же корректировать лечение в зависимости от состояния организма. Например, вы начали принимать белые ванны, а в процессе лечения ваше давление повышется до 150–180 мм рт. ст. В этом случае стоит при-

нять одну или несколько желтых ванн, пока давление не придет в норму, и перейти на смешанные ванны, чтобы не рисковать.

Смешанные ванны хороши тем, что расширяют возможности обеих эмульсий. Гибкое чередование количества белого и желтого растворов позволяют подбирать различные варианты лечения, регулировать воздействие скипидарных ванн, создавать индивидуальную программу. Белая эмульсия тренирует сосуды, стимулирует кровоснабжение; желтая — расширяет капилляры и растворяет отложения, за счет чего очищаются сосуды и понижается давление. Сочетание этих качеств действуют на тело человека просто волшебным образом.

Сам я предпочитаю смешанные ванны. Так я могу регулировать их воздействие в зависимости от самочувствия. Если случается подхватить какой-нибудь вирус (что, кстати, бывает со мной крайне редко), я значительно увеличиваю долю желтой эмульсии, чтобы как следует пропотеть и очистить организм.

Несмотря на различие в действии белой и желтой эмульсий, обе они улучшают циркуляцию крови, активизируют дыхание, обладают обезболивающим эффектом. Однако самое главное: они активизируют защитные силы организма, помогая не только излечить уже имеющиеся болезни, но и предотвратить новые.

Глава 7

От теории — к практике

Теория — вещь, конечно, полезная. Но пора переходить и к практике. Вы уже познакомились с особенностями скипидарных ванн различного вида, с рекомендациями и противопоказаниями, но это общая информация. В этой главе я подробнее расскажу, как принимать ванны: что делать и чего не делать.

Многие ошибки при проведении ванн связаны с недостатком книг о методе доктора Залманова. Правда, в последнее время ситуация немного изменилась, и литературу по лечению скипидарными ваннами можно отыскать. Я бы порекомендовал книги О. А. Мазура «Скипидарные ванны. Учение Залманова» и «Чистка капилляров» или «А. С. Залманов. Капилляротерапия и натуротерапия болезней» Ю. Я. Каменева. Эти книги, несомненно, помогут вам.

Чтобы процедуры принесли пользу, нужно следовать правилам приема скипидарных ванн и общим правилам водолечения.

Строго соблюдайте рекомендованную температуру ванны и продолжительность процедуры. Эти характеристики должен определить врач. Если вы не обратились к врачу за предварительной консультацией, то вам необходимо быть особенно внимательным и строго следовать всем рекомендациям, данным в этой книге.

Внимательно следите за самочувствием во время приема ванны и после. Процедура должна быть приятной. Если же после нее появляется усталость, раздражительность, головная боль, апатия, учащенное сердцебиение — вы либо невнимательно отнеслись

к инструкциям по приготовлению и проведению ванн, либо пренебрегли противопоказаниями к водолечению или к данному виду скипидарных ванн.

ПРИМЕЧАНИЕ

Негативные изменения состояния после процедуры называют бальнеологической реакцией. Если она у вас выражена особенно сильно, обязательно обратитесь к врачу. В любом случае временно приостановите лечение, пока не выясните причину.

Залог успеха скипидаротерапии (как и любой другой терапии) — систематичность. Если вы забываете, пропускаете, прерываете лечение на некоторое время, эффективность его резко снижается, а то и вовсе исчезает.

Не рекомендуется принимать ванны женщинам в период менструации.

Принимайте ванны после отдыха. Сразу же после напряженной работы, сильных физических или психологических нагрузок в ванну со скипидаром лучше не ложиться. Эффект будет минимальным, поскольку ваше тело зажато и напряжено. Лучше отдохните 1–2 часа.

Принимать ванну следует не раньше чем через 1,5–2 часа после еды. Если вы плотно пообедаете и залезете в горячую воду, нагрузка на сердце резко возрастет.

Время проведения процедуры подбирайте индивидуально, в соответствии с собственным биоритмом. Я не рекомендую вам принимать скипидарные ванны в первой половине дня: они очень расслабляют, и весь день у вас пропадет напрасно. Лучше сделать это вечером.

Температура помещения, где проводятся водные процедуры, не должна быть ниже 20–22 °С.

Принимать ванны в домашних условиях (особенно горячие) нужно только в том случае, если дома есть кто-нибудь из взрослых членов семьи или друзей. В первую очередь это касается первых процедур, когда вы еще не знаете, как отреагирует ваш организм.

Во время курса скипидаротерапии принимайте витамины (особенно группы В) или содержащие их овощи и фрукты.

Принимайте ванны в удобном положении и спокойной обстановке. После ванны обязателен отдых. Водолечение можно сопровождать любимыми мелодиями, которые будут благотворно действовать на вашу нервную систему.

Необходимо пройти полный курс лечения. Обычно назначается определенное количество ванн, но можно проводить процедуры и регулярно — для профилактики и омоложения. Кроме того, очень полезны повторные курсы: они уменьшают вероятность рецидива болезни.

После лечебной скипидарной ванны ни в коем случае нельзя вытираться. Этим вы снизите ее эффективность. Принимать душ можно не раньше чем через 5 часов.

Приступаем к водным процедурам

Купите специальные скипидарные эмульсии — белую или желтую. Лучше всего взять обе: вдруг вам понадобится перейти на смешанные ванны. Правда, если у вас давление стабильно высокое или, наоборот, низкое, то можете ограничиться одним видом смеси.

ВНИМАНИЕ

Лечебные скипидарные эмульсии продаются в аптеке, а не в хозяйственном магазине! Их также можно приобрести в медицин-

ских центрах, у врачей-натуропатов или заказать по Интернету, хотя последнее я бы не советовал. Помните, вам нужен не скипидар, а скипидарная эмульсия! Она непрозрачная, белого или желтого цвета.

Определитесь, кто поможет вам принимать ванну. Объясните вашему помощнику, что от него требуется, а лучше дайте ему прочесть эти инструкции.

Тщательно вымойте ванну, чтобы никакие посторонние вещества не мешали работе скипидара. Наберите в нее теплой воды. Чтобы не ошибиться с объемом, залезьте в ванну сами: уровень воды должен быть примерно на 10 см ниже отверстия перелива, так как вам еще придется подливать горячую воду.

ПРИМЕЧАНИЕ

За температурой воды нужно следить с самого начала, чтобы потом не пришлось тратить время на ее охлаждение. Контрольная отметка — 36 °С.

Приготовьте скипидарный раствор (см. предыдущую главу). Подняв руку на уровень головы, вылейте его в ванну так, чтобы раствор равномерно распределился по всей поверхности воды.

Для уменьшения раздражения кожи необходимо перед процедурой смазать вазелином чувствительные места: мужчинам — кожу мошонки и полового члена, женщинам — область влагалища. Некоторые врачи рекомендуют смазывать вазелином чуть ли не все тело, чтобы уберечься от жжения. Этого делать нельзя! Скипидарная эмульсия действует на организм через кожу, поэтому ничто не должно препятствовать ее контакту с вашим телом.

Опуститесь в ванну и устройтесь так, чтобы чувствовать себя комфортно и расслабленно. Лучше всего лечь на спину. Поставьте будильник или засеки-

по часам время, через которое вам надо выйти из воды (через 10–20 мин).

Постепенно добавляйте горячую воду, чтобы каждые три минуты ее температура повышалась на 1 °С. Для точности периодически сверяйте показания водного (спиртового) термометра с медицинским (ртутным) — последний надежнее. Здесь важен каждый лишний градус, потому что, если температура будет выше нормы, это может привести к коллапсу.

Когда температура достигнет необходимой отметки (см. предыдущую главу), можно прекратить доливать горячую воду и немного спокойно полежать. Помните о соблюдении температурной нормы (особенно при белых ваннах). Не думайте, что чем горячее вода, тем лучше. Наоборот — вам может стать нехорошо.

ПРИМЕЧАНИЕ

Принимая желтую скипидарную ванну первый раз, не доводите температуру до максимума. Остановитесь на 40 °С и посмотрите, как будет реагировать ваш организм. Дайте ему время привыкнуть к таким температурным нагрузкам.

Если вы боитесь перегреться, можете положить на голову полотенце, смоченное холодной водой. Следите за пульсом и дыханием или попросите об этом того, кто вам помогает.

Что вы должны чувствовать, лежа в скипидарной ванне? Жжение, покалывание. Это означает ваше оздоровление. Настройтесь на положительный лад, представьте, что это выжигаются все жировые отложения, нынешние и будущие болезни... что вы впрыгнули в кипящий котел, в купель Конька-Горбунка, и омолодились. И вам понравится это ощущение. Не надо только доходить до крайности и терпеть сильную боль.

Если жжение очень сильное, то вы либо:

- передозировали скипидарную эмульсию, чего делать ни в коем случае нельзя;
- превысили время процедуры, что также недопустимо;
- обладаете очень чувствительной кожей (в этом случае перейдите на смешанные или желтые ванны и снизьте дозу смеси наполовину);
- не можете применять скипидаротерапию в силу противопоказаний.

Если речь идет о желтой ванне, процедура должна быть окончена, как только на лице появится испарина. Если прошло 20 минут, а ваше лицо сухое, можете еще немного полежать и выходить. Возможно, вы не дотянули до нужной температуры. Если же испарина появилась раньше, обязательно заканчивайте процедуру.

Выходите из ванны осторожно, чтобы не поскользнуться (в состав желтой смеси входит касторовое масло). Не вытирайтесь, завернитесь в полотенце и ложитесь спать.

Эффективность лечения наполовину зависит от того, что вы будете делать после скипидарной ванны. Если вы будете слишком активны, вы только помешаете своему организму лечиться, отвлекая его на всякую ерунду. После процедуры рекомендуется лечь, укутаться одеялом и отдохнуть, а еще лучше — уснуть. И не подремать полчаса, а поспать несколько часов. Можно выпить чего-нибудь горячего (но не горючего!), чтобы как следует пропотеть.

Воду, оставшуюся в ванне, необходимо слить — не вздумайте усадить туда еще кого-нибудь из членов семьи или приберегать воду для следующего раза.

Такое поведение сродни диверсии. Дело в том, что во время процедуры кожа поглощает целебные вещества и удаляет вредные. Если в эту же воду лечь снова, вся гадость опять проникнет в ваш организм.

О чем необходимо помнить

Проходя курс лечения скипидарными ваннами, вы ожидаете, что излечитесь, и вдруг ваша хворь нападает на вас с новой силой. Боль, температура, зуд, высыпания на коже... Вы делаете вывод, что всему виной... скипидарные ванны! Пока вы их не принимали, все было терпимо. А они не только не вылечили, но и еще хуже сделали.

На самом деле, ничего страшного не происходит. В период лечения залмановскими ваннами ваши хронические болезни могут обостриться. Но это не значит, что вам стало хуже. Это и есть тот самый криз, о котором я уже говорил. Это агония вашей болезни, которую выгоняют вон, а она сопротивляется. Так что обострение — признак скорого излечения.

Тем не менее, надо быть осторожным и посоветоваться с лечащим врачом. Одни врачи-натуропаты считают, что прием ванн нужно сразу же прекратить и вернуться к скипидару, только когда обострение пройдет. Другие полагают, что при обострении следует изменить частоту процедур или снизить температуру воды. Но полностью отказываться от лечения они не советуют, поскольку «регулярно проводимое лечение возвращает организму все его средства защиты» (А. С. Залманов). Я скорее согласен со вторыми, чем с первыми. Но окончательное решение за вами. Вы знаете свое тело лучше, чем все врачи мира. Если вы решили приостановить лечение — это

ваше право. Все равно вам не помогут ванны, в которых вы будете дрожать от страха, с минуты на минуту ожидая нового приступа болезни. Психологическое состояние больного — не последний фактор в успехе медицины, тем более натуропатии.

Как часто надо принимать скипидарные ванны? Здесь сложно дать однозначный ответ. В принципе, это зависит от возраста, от характера и тяжести заболевания, от общего состояния и особенностей организма. Не менее важна и цель, которую вы себе ставите, принимая ванны: омолодиться? вылечиться? похудеть? укрепить иммунитет? Одна из ошибок заключается в том, что многие пытаются определить необходимое количество ванн — своего рода «волшебный курс» по исцелению. Чаше всего можно слышать, что лечение заканчивается через 25–30 дней. Ни одно тяжелое или хроническое заболевание (из тех, которые указывал А. С. Залманов) не может быть вылечено за такой короткий срок. Давайте будем реалистами. Вы приобретали болезнь всю жизнь: кормили ее, растили, ухаживали за ней. Неужели вы думаете, что избавиться от нее можно всего лишь за один месяц?! Скипидарные ванны — действительно замечательное средство, но не живая вода из сказки, которой достаточно разок брызнуть — и помолодеешь. Как долго продлится лечение, вы определите по изменению своего состояния, по тому, прогрессирует болезнь или нет, и что с ней вообще происходит. Кроме того, настоящее лечение должно быть комплексным: упражнения, сон, психотерапия, здоровое питание... Если вы действительно хотите выздороветь, если вы поверили, что скипидарные ванны и натуропатия вам помогут, тогда запаситесь терпением и верой. «От терпения опытность, от опытности надежда», — говорил апостол Павел.

Заключение

Так что же такое скипидар — лекарство? яд? волшебный эликсир? очередная выдумка нетрадиционной медицины? После прочтения этой книги у вас не должно возникнуть сомнений на этот счет. Осталось испытать скипидар в действии. Чужой пример, конечно, хорошо, но ничто не убедит лучше, чем собственное здоровое тело, ясная голова, четкость движений и богатство эмоций. Вы никогда не думали, что можете так бегать и прыгать? Не знали, какая у вас хорошая память? Не замечали, что у вас такие ясные глаза? Это возвращается ваше утраченное здоровье.

Я уже говорил, что скипидарные ванны требуют индивидуального подхода. Кроме того, при лечении одной и той же болезни результаты у разных людей могут отличаться. Здесь действуют индивидуальные особенности больных. Трудно предсказать, какого именно результата добьетесь вы, — для этого надо попробовать. У одних эффект заметен сразу, у других — через какое-то время. В любом случае, польза все равно есть. Особенно важно, что улучшения наблюдаются при заболеваниях, которые для традиционной медицины давно стали неизлечимыми (полиартриты, ревматизм, болезнь Бехтерева, стенокардия, опухоли, глаукома, катаракта, рассеянный склероз, преждевременное старение, болезнь Рейно, невриты и т. д.). Может, пора пересмотреть «черный список» эскулапов?

Человеческое тело — это великая загадка. Можно всю жизнь посвятить его изучению, не постигнув и сотой доли. Чем дальше развивается медицина и наука в целом, тем очевидней становится вывод, что мы знаем о человеке и человеческих возможнос-

тях ничтожно мало. Может быть и сейчас мы способны прожить почти тысячу лет, как Адам и Ева, но не подозреваем об этом. Может быть и сейчас нам под силу запомнить огромное количество информации, но мы не знаем, как запустить этот механизм.

Только прислушиваясь к природе и веря в ее могущество, мы сможем помочь себе и другим. Можно перепробовать все методы лечения, но все будет напрасно, если не верить в исцеление. Наши мысли и наши слова действуют гораздо сильнее чего бы то ни было. Если целый день думать о том, что болен, действительно начинаешь заболеть, а если убедить себя, что здоров, болезнь может уйти. Почему? — это остается тайной. Но это проверено временем. «Жизнь и смерть — во власти языка», — говорил мудрый царь Соломон. Думайте о том, что вы призываете на себя.

Скипидарные ванны — великолепный способ лечения, но они бессильны против вашего неверия. Позвольте природе вылечить вас. Я поверил, что все возможно: что я могу бегать, не задыхаясь; много читать, не уставая; что я могу не болеть — и я здоров.

Приложение 1

Питание по Бирхеру-Беннеру

Поскольку лечение скипидарными ваннами — часть натуропатии, то вместе с капилляротерапией рекомендуется заняться и своим рационом. То, что вы едите, имеет решающее значение для здоровья. И было бы неразумно париться в ванне и очищаться, чтобы после за обеденным столом вновь забить себя разными шлаками.

М. Бирхер-Беннер — швейцарский ученый, разработавший лечебную вегетарианскую систему питания. Его диета — образец натуропатического подхода. Бирхер-Беннер настаивал на том, что сыроедение — обязательный принцип здорового питания. Это не значит, что надо вгрызаться в сырое мясо, — речь идет об овощах и фруктах. В них содержатся необходимые организму витамины и питательные вещества, большинство которых разрушаются при термической обработке. Кроме того, при употреблении сырых овощей и фруктов, человек получает большее количество жидкости и реже ощущает жажду. Для новичков в сыроедении Беннер предлагает следующие блюда.

Овсяные хлопья с яблоками

Смешать 3 тертых яблока, 2 ст. ложки предварительно замоченных овсяных хлопьев, 1 ст. ложку молока, пчелиного меда или фруктового желе.

Овсяные хлопья с яблоками и орехами

Смешать 1–3 тертых яблока, 1–2 ст. ложки предварительно замоченных овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1–2 ст. ложки измельченных грецких орехов (фундука, миндаля), 1 ст. ложку молока.

Овсяные хлопья с яблоками и морковью

Смешать 1–3 тертых яблока, 1–2 ст. ложки предварительно замоченных овсяных хлопьев, 1–2 ст. ложки тертого миндаля, 1–2 ст. ложки тертой моркови, сок половины лимона, 1 ст. ложку молока.

Овсяные хлопья с черносливом

200–300 г чернослива без косточек замочить в воде, когда набухнет, измельчить и смешать с 1–2 ст. ложками предварительно замоченных овсяных хлопьев, соком половины лимона и 1 ст. ложкой молока.

Овсяные хлопья с ягодами

Смешать 200–300 г раздавленных ягод (черника, малина, ежевика, земляника), 1–2 ст. ложки предварительно замоченных овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1 ст. ложку молока.

Морковный салат с курагой

250 г моркови нашинковать и потушить с небольшим количеством воды. Добавить 30 г кураги, размоченной в кипяченой воде, 1 ст. ложку сметаны и немного сахара. Выложить на тарелку и посыпать рубленой петрушкой.

Салат из моркови с чесноком и орехами

300 г моркови натереть на терке, добавить 1 головку мелко нарезанного чеснока, полстакана рубленых грецких орехов и перемешать. Салат заправить лимонным соком или майонезом.

Салат сборный

Взять по 70 г листового салата, помидоров и огурцов, 50 г редиса, 20 г зеленого лука, немного укропа. Овощи порезать, перемешать и заправить растительным маслом, добавить сахар и яблочный уксус.

Борщ на овощном отваре

Помидоры (можно заменить томатным соусом) нарезать и потушить в сметане. Сварить 60 г свеклы

и порезать. Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать дольками. Все смешать с помидорами (или томатным соусом) и варить в небольшом количестве воды. Перед окончанием варки заправить мукой и сахаром и довести до кипения. При подаче на стол добавить свекольный сок (из 20 г свеклы), сметану и зелень.

Суп яблочно-рисовый

30 г сухофруктов промыть, мелко нарезать, залить холодной водой, добавить 20 г сахара и варить 40 минут. Дать настояться в течение 2 часов. 110 г риса сварить в большом количестве воды и откинуть на дуршлаг, 50 г свежих яблок натереть на терке. Рис и яблоки положить в отвар из сухофруктов перед подачей на стол. Подавать суп можно как в теплом, так и в холодном виде.

Капуста, тушенная с салатом

200 г нарезанной соломкой свежей капусты потушить в 30 мл молока. Добавить 20 г нашинкованного салата, заправить блюдо сливочным маслом, сахаром и солью.

Приложение 2

Рецепты лекарств из сосны

Отвар из сосновых почек

Приготовление: 1 ст. ложку сосновых почек залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышечкой и нагревать на водяной бане 30–40 минут. Охлажденный отвар процедить и долить в него кипяченой воды, чтобы вернуть первоначальный объем.

Применение: принимать после еды по 0,5 стакана 3 раза в день при бронхите, заболеваниях почек и мочевого пузыря, холецистите, а также в качестве болеутоляющего и общеукрепляющего средства. Для ингаляции надо взять 3 ст. ложки отвара. Чтобы прополоскать горло, потребуется 2–3 ч. ложки на стакан воды. Хранят отвар в прохладном месте не больше 2 дней.

Ингаляции

Приготовление: 10 г сосновых почек залейте 1 л горячей воды и доведите до кипения.

Применение: наклонившись над кастрюлей и накрыв голову полотенцем, вдыхайте пар в течение 15 минут. Крышку с кастрюли не снимайте. Достаточно ее приоткрыть и, вдохнув пар, снова закрыть. Такие ингаляции помогают при насморке, гайморите и катаре верхних дыхательных путей.

Хвойные подушки

Если у вас трахеит или бронхит, набейте хвоей сосны и ели подушку из хлопчатобумажной ткани и положите на ночь около лица (под ней обязательно должна быть грелка, так как при повышении температуры выделяется больше лечебных веществ).

Тонизирующая хвойная ванна

Приготовление: залейте 400 г молодых побегов сосны 4 л воды и прокипятите на огне не более 5 минут. Отвар процедите и вылейте в ванну.

Применение: во время приема ванны температура воды не должна быть выше температуры тела. Продолжительность тонизирующих ванн — не более 15 минут.

Витаминный напиток

2 ст. ложки молодой хвои промыть, растереть, залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 2 часа в прохладном месте. Напиток процедить. Можно добавить мед или сахар и лимонную кислоту. Выпить напиток надо сразу и весь, так как при хранении витамины разрушаются.

Сосновая пыльца

Желтые шишки сосны высушить на солнце, затем вытряхнуть из них пыльцу, просеять, подсушить и насыпать в мешочки (лучше бумажные). Принимать по 1 г 3 раза в день до еды. Можно заварить ее как чай. Пыльцу также используют в качестве присыпки для гноящихся ран. Хранят в прохладном месте.

Варенье из молодых побегов сосны

1 кг вымытых молодых побегов сосны залейте 3 стаканами кипятка, поставьте на медленный огонь и кипятите 20 минут. Снимите отвар с огня, дайте настояться в течение суток, после чего процедите, отжав побеги. Поставьте отвар снова на огонь. Когда закипит, насыпьте 4 стакана сахара и варите, помешивая, 10 минут (пока не растворится сахар). Готовое варенье разлейте в банки и храните на нижней полке холодильника.

Андрей Кутузов

Скипидар — целительный ...яд?

Заведующий редакцией
Руководитель проекта
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

Ю. Гурский
А. Буглак
Т. Гусакова
А. Татарко
А. Бардиян, О. Савицкая
В. Явид

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Подписано к печати 25.08.2005. Формат 84×108¹/₃₂. Усл. п. л. 5,04.
Тираж 7000 экз. Заказ № 1830.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат»
Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям
Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Андрей Кутузов

СКИПИДАР — ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ.. ЯД?

Последние исследования, проведенные в нескольких зарубежных медицинских институтах, подтвердили лечебный эффект скипидарных ванн. Список болезней, против которых на поле боя вышел скипидар, непомерно велик. Теперь скипидарные ванны активно используют в больницах и санаториях Франции, Германии, Италии и Англии. Однако определенные сомнения в «волшебных» целительных свойствах скипидара существуют в официальной медицине до сих пор. Читая новую книгу известного исследователя нетрадиционных лечебных методик Андрея Кутузова, вы сами сможете решить, чем является скипидар — ядом или панацеей от всех болезней. Вы узнаете обо всех «за» и «против» данного метода лечения, о показаниях и противопоказаниях, о чудесных и «не очень» результатах.

 ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 712-27-05; piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

(12) Скипидар - целительный... ЯД?

820011678

404
15.01.2007

КС
КНИЖКОВЫЙ СУПЕРМАРКЕТ

Цена:
5.90 грн

Книжковий супермаркет, вул. Митрофанівська, 51 (0522) 35-20-16

