

Юрий Корнеев

Золотой ус и баня

Издательство: Научная книга, 2009. - 55 с.

Банные традиции России и других стран своими корнями уходят далеко в прошлое. С давних пор люди с большим удовольствием ходят в баню и верят в ее лечебное действие. И какой русский человек не любит попариться в баньке? А вот о том, как это правильно и с большей пользой для здоровья сделать мы и расскажем в этой книге, не исключая различных способов и рецептов, приготовленных на основе такого лечебного растения, как золотой ус, для сохранения Вашего здоровья, молодости и красоты.

Содержание:

Введение

Характеристика растения и его применение

Химический состав

Уход за растением

Почва и подкормка

Освещение

Температура

Рыхление и пересадка

Борьба с вредителями

Месичный календарь по уходу за золотым усом

месячный календарь по уходу за золотым усом

Способ применения

Спиртовая настойка

Настой

Кожные болезни

Остеохондроз, радикулиты, болезни суставов и сосудов

Масло

Сок золотого уса

Отвар из листьев золотого уса

Масляный бальзам из золотого уса

При язве желудка

При послеоперационных спайках, полипах

Для нормализации функций нервной и сердечно-сосудистой систем

Успокоительное средство

Золотой ус в борьбе с сахарным диабетом

Для улучшения зрения при сахарном диабете

При нарушениях желудочно-кишечного тракта

Лечение ревматизма с использованием золотого уса

Отвар репейника

Отвар лопуха

Лечение болезней щитовидной железы

для стабилизации иммунной системы

Помощь при мигренях

Золотой ус в лечении алкоголизма

Средства, применяемые для лечения алкоголизма

Средства, применяемые от депрессии

Атеросклероз

Баня и ее значение для здоровья

Историческая справка

Русская и финская бани

О сауне

Банная культура и традиции Японии

Значение бани для организма

Профилактика различных заболеваний

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Профилактика неврозов и психоневрозов

Правила поведения в бане

Баня и курение

Температура в парной

Веники

Ароматические средства

Потеем

—

Паримся

Как мыться в ванной?

Массаж

Самомассаж

Мозоли

Похудение

Использование бани в дермокосметике

Банные напитки

«Солнечный напиток»

Еще раз о противопоказаниях

Заключение

Введение

На протяжении многих веков на Руси с лечебной целью используется множество лекарственных растений. Одни растения известны давно, хорошо изучены и широко применяются, другие еще не достаточно исследованы, поэтому их применение будет расширяться по мере накопления сведений об их целебных свойствах. Не только народная, но и традиционная медицина использует в своей практике лекарственные растения, в основном извлекая из них активные вещества, применяемые в фармакологии. В данном случае эти препараты очень сильны по своему действию, и поэтому не каждый организм их легко переносит, в то время как простой отвар или свежий сок из растений, включающий целый комплекс лекарственных веществ, приносит организму гораздо большую пользу.

Предлагаемая вашему вниманию книга состоит из двух глав. Первая глава посвящена такому лекарственному растению, как золотой ус, правилам его разведения и применения в народной медицине. Здесь также приводятся рецепты по приготовлению сока, настоев, отваров, масел, рекомендации по их применению при лечении различных заболеваний.

Народные целители, практикующие использование лекарственных растений, заметили, что их целебное действие усиливается при повышении температуры. Поэтому вторая глава этой книги посвящена русской бане. Из этой главы вы узнаете о банных процедурах разных народов мира, рекомендациях по лечению и профилактике различных заболеваний, показаниях и противопоказаниях для применения банных процедур.

Глава 1. Характеристика растения и его применение

Уже много веков практикуется лечение различных болезней с помощью лекарственных растений. Большинство таких растений являются дикорастущими. Но и некоторые комнатные цветы обладают целебными свойствами. Среди них наиболее популярными являются алоэ и каланхоэ. Об уникальных свойствах золотого уса стало известно в прошлом веке. По мнению народных целителей, с помощью препаратов на основе золотого уса можно лечить самые разные болезни. Он входит в состав общеукрепляющих сборов, обладает иммунокорректирующим действием. Действуя как биогенный стимулятор, золотой ус помогает организму бороться со многими заболеваниями. Однако не стоит забывать об индивидуальных особенностях организма. У некоторых людей, особо чувствительных к каким-либо лекарственным веществам, золотой ус может спровоцировать аллергию или интоксикацию. Поэтому перед применением золотого уса лучше сначала проконсультироваться с врачом, чтобы знать точную дозировку и способ применения.

Официальное название золотого уса – каллизия душистая (*Callisia fragrans*). Это многолетнее травянистое растение, достигающее высоты 2 м, с длинными (до 1 м) боковыми побегами. Листья продолговато-ланцетные, имеющие длину 20 – 30 см и ширину 5 – 6 см, сверху глянцевые, темно-зеленые. Цветки мелкие, собираются в верхушечные свисающие соцветия,

имеют приятный гиацинтовый аромат.

Золотой ус размножается вегетативным способом – усам. Корень растения условно можно разделить на три составные части: растущую, всасывающую и проводящую. Каждый корешок на конце имеет корневой чехлик, который защищает его от повреждений в период роста. Под ним расположена самая молодая и нежная часть растущего корня. Поэтому эта часть называется растущей частью корня.

Затем следует всасывающая часть корня. Она представляет собой поверхностные наросты клеток корня растения в виде тонких волосков. Этими волосками растение всасывает из почвы влагу вместе с питательными веществами, которые в ней содержатся.

Следующая часть растения называется проводящей и представляет собой сосудистые пучки. Это видоизмененные клетки корневой части растения, по которым проходит вода с растворенными в ней солями, завершая процесс всасывания воды корневыми волосками.

Стебель у золотого уса прямостоячий травянистый. У взрослого растения стебель испытывает большую нагрузку, поэтому требует дополнительной его подвязки или подпорки, так как является очень хрупким и ломким.

Основные листья бесчерешковые, имеющие линейную форму. Лишь недоразвитые листья на концах усов имеют черешки, с помощью которых они крепятся.

Лист с обеих сторон покрыт прозрачной кожицей, которая предохраняет поверхность от высыхания, препятствуя испарению влаги изнутри растения. Однако этот поверхностный слой очень хорошо проводит солнечный свет внутрь листа к хлорофилловым зернам.

В кожице имеются мельчайшие парные щели, которые называются устьицами. Через устьица растение осуществляет дыхание, поглощая из окружающей среды воздух вместе с углекислым газом. Через устьица же испаряются и излишки влаги изнутри листа.

Золотой ус в молодом возрасте по внешнему виду очень напоминает молодую кукурузу. Его ствол и удлиненные тонкие листья в этот период роста очень трудно отличить от кукурузы: они имеют такой же размер,

рост и даже цвет. Сходство с кукурузой золотой ус утрачивает по мере своего роста. Во взрослом виде, когда у растения развиваются все его составляющие части (листья, усы, ствол, цветы), оно больше становится похожим на заморское экзотическое растение.

Каллизия душистая относится к семейству коммелиновых, насчитывающему более 500 видов. Эти растения довольно прихотливые, поэтому для успешного произрастания им необходим жаркий влажный климат, такой как на родине каллизии душистой – в Мексике. Местное население на протяжении многих веков знает о целебных свойствах золотого уса и широко применяет его в качестве лекарственного растения.

В Центральной и Южной Америке климат формируется под влиянием пассатов. Приходящие с Атлантики пассаты приносят очень много осадков, а засушливого периода практически не бывает.

В течение года приток солнечной энергии к земной поверхности на этой территории практически не меняется. Поэтому температура круглый год превышает 25 °С.

Почвы во влажно-тропических и субтропических лесах Центральной Америки красно-желтые.

В этих зонах земного шара произрастают представители флоры тропической области. Это многочисленные агавы, кактусы, кипарисы, юкки, вечнозеленые дубы. Наиболее известные нам растения, которые произрастают в Евразии, можно встретить и здесь. К их числу относятся сосна, можжевельник и травянистые растения: полынь, солянка, горечавка, герань, кислица, лопух, ковыль и многие злаковые культуры. Эти зоны богаты растительностью, где уживаются растения различных зон и поясов. Центральная и Южная Америка – это родина каучуконосов, какао, дынного дерева (или папайи), арахиса, перца, табака, авокадо, подсолнечника, тыквы, картофеля, томатов, фасоли и георгинов. Здесь же растет золотой ус.

Одной из разновидностей золотого уса является каллизия изящная (*Callisia elegans*). Это многолетнее травянистое растение, имеющее ползучие стебли и удлинённо-яйцевидные листья с заостренной верхней частью.

Поверхность листьев темно-зеленая, бархатистая, с серебристыми прожилками, слегка опушенная. Тыльная сторона листа окрашена в фиолетовый цвет с зеленоватым отливом. Цветы у каллизии изящные, белые, посажены в парные завитки на верхушки побегов.

Еще один «родственник» – дихоризандра (*Dichorisantra*). Свое название она получила от греческого *Dis* – «два», *Choriz* – «раздельный» и *Andros* – «мужчина». Родиной ее считаются Бразилия и Перу. Растение красиво цветет и выращивается как декоративное.

Другое растение из этого семейства – зебрина пурпуза (*Zebrina purpurea* Bruckn), отличающаяся ветвистостью стебля и яркой окраской листьев, которые могут быть фиолетово-красными, оливково-зелеными. Свет их меняется в зависимости от освещения. Зебрина пурпуза почти не требовательна к освещению, поэтому может расти в затененных участках зимних садов, мини-оранжерей и в комнатах с окнами, выходящими на северо-западную затененную сторону.

К этому же семейству относится цианотис (*Cyanotis Don*). У этого растения голубые цветы, которые замечательно сочетаются в композициях со многими другими комнатными растениями, особенно если они находятся в подвесных кашпо.

Распространена среди любителей и дихоризандра букетоцветная, относящаяся к числу многолетних трав. Она очень высокая (может достигать высоты 2 м). Стебли данного «сородича» золотого уса чаще всего ветвистые. У взрослого растения длина листьев может быть до 30 см, а ширина – в пределах 10 см. В дикой природе данный вид цветет фиолетовыми красочными цветами с завитками в виде метелок. Отцветая, растение плодоносит и, после того как стебель отмирает, впадает в состояние относительного покоя.

Сидерасис (*Siderasis Raf*) получил свое название от греческого *Sideros* – «железо». Поверхность его листьев и стеблей плотно покрыта «броней» из коричневых волосков. Растение многолетнее, травянистое, с коротким стеблем и листьями-розетками, которые крепятся на длинных черешках. Цвет их оливково-зеленый, посередине имеется серебристая полоска. У взрослого растения листья достигают больших размеров. Цветет голубыми или фиолетовыми цветами, состоящими из трех лепестков. Сидерасис неприхотлив, хорошо приспосабливается в любых условиях, однако у нас

он известен мало. Его родина – Бразилия.

Сеткреазия пурпурная (*Setcreasea purpurea* Boon) имеет слегка опушенные листья пурпурно-зеленого или лилового цвета. Растение цветет розовыми цветами. Выращивать его лучше на окнах, выходящих на юг, потому что оно светолюбиво. В теплое время года сеткреазию лучше поместить на балкон, веранду или террасу. В случае недостатка прямых солнечных лучей данная разновидность золотого уса вытягивается, листья меняют свою окраску. Сеткреазия нуждается в обильном поливе и постоянном опрыскивании листьев теплой водой.

В качестве декоративного комнатного растения чаще всего используется кампелия (*Camptelia*), родиной которой являются Мексика и Бразилия. Ее яркие бело-зеленые листья с бороздкой по центру и фиолетово-красной обводкой по краям крупнее, чем у большинства представителей этого вида. Поверхность листьев гладкая и блестящая, поэтому при поливе и опрыскивании вода на них не задерживается и легко скатывается. Это растение отличается от вышеназванных тем, что листья у него собраны в розетки, а цветы представляют собой корзиночки из трех лепестков. Отличается оно и размножением: дает молодые побеги придаточными корешками, цепляясь стеблями за верхний почвенный слой. Предпочитает влажные тропические и субтропические леса, заболоченные места, теневые участки. Чаще всего этот экземпляр можно встретить в оформлении фойе и холлов различных учреждений и организаций. Один из представителей данного рода назван в честь французского путешественника Палисо де Бовуа – палисота (*Palisota*). Этот вид очень распространен и насчитывает более 20 подвидов. Хотя данное растение неприхотливо, в комнатных условиях выращивают его очень редко, так как оно очень теплолюбиво.

Химический состав

Первые в России научные исследования химического состава золотого уса были произведены в Иркутском медицинском институте на факультете фармакологии. Результаты показали, что в структуре каллизии присутствуют биологически активные вещества из группы флавоноидов и растительных стероидов. Кроме того, растение содержит комплекс

витаминов и минеральных веществ. Иммуномоделирующее действие золотого уса достигается сочетанием в его составе витамина С и биофлавоноидов Р-витаминного действия. Рутин, относящийся к флавоноидам, защищает витамин С от разрушения и повышает его активность в 20 раз. В отличие от многих других биоактиваторов фитостеролы и флавоноиды не являются токсичными веществами, но это не говорит о том, что препараты, содержащие эти вещества, можно употреблять бесконтрольно, не соблюдая дозировку.

Сердечные гликозиды относятся к группе сложных органических соединений, которые специфическим образом действуют на сердечную мышцу. Современная наука пока еще не нашла аналогичных заменителей данного вида соединений. Кроме того, в их состав входят кислород, углерод, водород, сера, а также кислота и азот. Именно гликозиды придают вкус и аромат растительным продуктам. Они представляют собой нелетучие твердые кристаллические вещества, имеющие сложное строение и состав, горькие на вкус. В состав гликозидов входят различные сахара, чаще в виде глюкозы, которые соединяются с другими органическими веществами, образуя аглюконы.

Сердечные гликозиды содержатся в ряде растений, но особенно ими богаты виды, произрастающие в тропических и субтропических зонах земного шара. В них накапливается более 30 соединений, которые очень близки по своему химическому составу. К числу этих ценных растений относится золотой ус. В зонах с более суровыми климатическими условиями эти растения выращиваются в помещениях.

В клеточном соке различных органов золотого уса содержатся гликозиды, особенно в его листьях и усах-суставчиках. Вступая в реакцию с кипящей водой или спиртом, гликозиды разлагаются на составляющие части в виде сахаров и различных аглюконов, которые оказывают лечебное действие на организм человека.

Мощными природными антибиотиками являются фитонциды – органические вещества сложного химического состава, получаемые в процессе обмена веществ и обладающие сильными антимикробными свойствами. Фитонциды относятся к числу летучих химических веществ.

В золотом усе много витаминов. Они относятся к группе органических соединений, отличаются разнообразием химической структуры и в малых

соединения, этикетка разработана на основе структуры и в малых количествах, но при постоянном их поступлении необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Витамины регулируют процесс обмена веществ в организме человека, сопутствуют усвоению белков, жиров и углеводов.

Растение содержит антраценпроизводные природные глюкозидные соединения, которые обладают слабительным действием. Это свойство используется в составе препаратов, выводящих камни из почек и мочевого пузыря, а также при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В золотом усе содержатся липиды, относящиеся к числу природных соединений, которые хорошо растворяются в органических растворителях, но не растворяются в воде. Это жиры и жирные масла, которые чаще всего накапливаются в семенах и плодах растений. Они используются при изготовлении гормональных, слабительных препаратов или твердых мазей для наружного применения.

Полисахариды, содержащиеся в растении, – глюкозидные природные соединения, которые представлены в виде углеводов. Широкое применение они находят при лечении заболеваний органов пищеварения и верхних дыхательных путей.

Золотой ус содержит:

1) алкалоиды. Они представляют собой сложные азотосодержащие органические соединения. Содержатся в соке в виде солей щавелевой, лимонной или яблочной кислоты, которые концентрируются во всех частях растения. Количество и место их накопления зависят от возраста экземпляра и условий его произрастания. Это группа сильнодействующих болеутоляющих, желчегонных и успокаивающих соединений, которыми богато данное растение;

2) дубильные вещества. Представляют группу природных веществ, соединенных с белками. Их содержат все виды трав, хотя количество этих веществ в них различно. В лечебных целях дубильные составляющие используются в качестве вяжущих средств, препятствующих развитию воспалительного процесса. Это происходит путем образования специфической пленки на слизистых оболочках органов. В соединении с солями тяжелых металлов или алкалоидами они служат в качестве

универсальных противоядий, которые давно известны в народной медицине;

3) горечи. Относятся к природным соединениям, рефлекторно действующим на железы внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта, усиливающим и нормализующим их работу;

4) сапонины. Они широко распространены в природе растений. Содержащие сапонины настойки, отвары, сборы, экстракты из растений, к числу которых относится и золотой ус, используются для лечения заболеваний бронхов (как отхаркивающее средство), как противовоспалительные средства и средства, стимулирующие водно-солевой обмен в организме;

5) кумарины. Это природные соединения, которые широко распространены в природе;

6) эфирные масла. Представляют собой летучие смеси, которые встречаются более чем в 3000 видов растений. Поэтому настои, отвары, сборы, экстракты из лекарственных растений, богатых эфирными маслами, применяются как противовоспалительные, успокаивающие, отхаркивающие и иные средства. Кроме того, эти масла расширяют кровеносные сосуды, оказывая тем самым благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы человека;

7) смолы. Встречаются практически во всех растениях. Особенно много смол содержат тропические разновидности, и в золотом усе они тоже есть;

8) ферменты. Содержатся в клетках золотого уса и выступают в качестве катализаторов. Они нормализуют обмен веществ в организме человека, ускоряя химические процессы;

9) микроэлементы. Жизненно необходимы для человека, особенно для его крови (плазмы).

Одно и то же растение в разные периоды своего роста и развития содержит различный комплекс биологически активных и сопутствующих веществ. Поэтому сбор растения или его лечебных частей стоит осуществлять в определенные сроки, когда растение наиболее ценно в качестве лечебного препарата.

Лечебными свойствами обладают химические соединения: одно или несколько веществ. Чаще всего это различные алкалоиды и глюкозиды. Лечебные химические соединения могут содержать как все части растения (корень, листья, стебли, цветы, семена, усы), так и одно или несколько из них.

На химический состав растения и его лечебные свойства оказывают влияние многие факторы: вид, место произрастания, время сбора, условия сушки и хранения.

Растение, помещенное в не подходящие для накопления лекарственных веществ условия, может почти полностью их утратить. Поэтому, выращивая комнатные экземпляры, предназначенные для лечебных целей, необходимо соблюдать определенные правила. Они касаются условий выращивания, ухода, сбора и сушки данного растения.

Слизи выделяются из золотого уса в результате его кипячения. Разбухая и растворяясь в воде, они распадаются на различные сахара, которые действуют на внутренние слизистые оболочки органов человека обволакивающе и смягчающе.

В соке золотого уса содержатся различные красители, или пигменты, которые также имеют целебные свойства.

Минеральные вещества нормализуют работу жизненно важных органов человеческого организма, способствуя выработке защитных антител и участвуя в окислительно-восстановительных процессах.

Ряд сопутствующих веществ, таких как полисахариды или дубильные вещества, в некоторых лекарственных растениях удлиняют срок действия основных биологически активных веществ. Этот фактор особенно важен при лечении хронических заболеваний. Другие сопутствующие вещества, напротив, снижают действие основных биологически активных веществ. Это также нужно учитывать при приготовлении лекарственных препаратов.

Необходимо отметить, что около 90 % сердечно-сосудистых заболеваний излечиваются препаратами растительного происхождения, и лишь чуть более 10 % – иными лекарственными средствами. Препараты, приготовленные в домашних условиях (настои, настойки, сборы,

бальзамы), оказывают выраженное действие на сердечно-сосудистую систему в целом и на сердце в частности, улучшая и нормализуя их работу.

Уход за растением

Главным образом уход за растениями состоит в поливке и подкормках. Качество воды для полива может стать решающим для здоровья комнатных растений, которые нуждаются в мягкой воде, без извести или с незначительным ее содержанием. Как правило, водопроводная вода бывает жесткой. Самый простой способ получить мягкую воду – это налить водопроводную воду в сосуд с широким горлышком и оставить на несколько дней. При этом хлор из нее испарится, а некоторое количество извести, содержащейся в ней, осядет на дно. Для растений важна и температура воды. Нельзя поливать растение холодной водой, так как шок от охлаждения может значительно замедлить его развитие. Вода должна быть комнатной температуры. Чтобы при поливе не размывать почву, рекомендуется использовать небольшую лейку (можно детскую). Обмывают и опрыскивают золотой ус из пульверизатора или брызгалки. Пульверизаторы используют и для обработки растений препаратами против вредителей и при заболеваниях.

Полив растения – это самое главное и ежедневное условие правильного ухода за золотым усом, так как нарушение водного режима часто приводит к различным заболеваниям. Не все растения требуют одинакового полива: необходимо учитывать возраст подопечного и объем почвы, в которой он произрастает, т. е. величину горшка или кашпо, а также время года и состояние трав в определенный период. Следует дать растению в данный момент такое количество влаги, которое жизненно необходимо ему для нормального роста. В весенне-летний период полив должен быть обильнее и чаще, нежели в холодное время года. Зимой и осенью количество воды для полива следует значительно уменьшить, так как в данный момент растение находится в состоянии относительного покоя, а при низких температурах в помещении, где оно находится, переувлажнение почвы может привести к ее загниванию и закисанию, что чревато развитием ряда болезней.

Поливать растение рекомендуется понемногу, но часто. Ежедневная незначительная доза влаги не увлажнит всю почву, и растение будет страдать от недостатка воды в отдельных частях земляной смеси.

Если земляная смесь пересохла, следует весь горшок с растением поместить в большой сосуд, наполненный водой, в котором его следует удерживать до тех пор, пока не прекратится выделение воздушных пузырьков на поверхности воды. В этом случае почва полностью пропитается влагой, и земляной ком станет мягким.

Почва и подкормка

Золотой ус следует выращивать в большой емкости, для дренажа подойдут горсть яичной скорлупы (от сырых яиц), дробленый древесный уголь, а также речной песок, так как для лучшего роста растению необходим кремний. Лучше всего использовать крупный светлый речной песок, так как мелкий карьерный более тяжелый и плотный, вследствие чего дыхание корней затруднено. К тому же он содержит большое количество вредных для растения примесей.

Недостаток или избыток минеральных веществ может отразиться на внешнем виде растения. Фосфор имеет значение для роста корней, стимулирует долгое цветение. Но слишком большую дозу фосфора давать тоже нельзя, потому что только правильная дозировка важных питательных веществ обеспечивает здоровье растения. Калий укрепляет клеточные ткани.

Каждое комнатное растение лучше растет в определенных видах цветочной земли и специально составленных для них земляных смесях. Смеси должны быть приближены к виду почвы, в которой данное растение произрастает в природе.

Не является исключением и золотой ус. Почва, в которой он растет в зоне тропиков и субтропиков, имеет свои особенности и свой состав.

Для выращивания золотого уса в комнатных условиях, в мини-оранжерее,

теплице нужна грубая и плотная земляная смесь. Ее готовят путем смешивания дерна, парникового перегноя и крупного речного песка.

Заготовку этих составляющих лучше всего производить за несколько месяцев до посадки. Лучше это сделать осенью. Заготовленную дерновую землю, речной песок и перегнойную землю следует оставить на зиму под открытым небом. В период холодного времени года почвенные компоненты промерзнут, в результате чего произойдет дезинфекция почвы от грибковых и бактериальных патогенов. После оттаивания почва будет готова к применению, в нее можно будет высаживать молодые растения или пересаживать старые.

Дерновую землю заготавливают на лугах. Лучше всего для этого подойдет дерн, срезанный с тех участков, где произрастали бобовые или злаковые культуры. Его нарезают квадратами по 10 см толщиной, площадью 50 см. Затем пласты дерна выкладывают друг на друга травой к траве. Такие штабели дерна, заготовленного впрок, должны быть шириной и высотой не более 1,5 м. В верхней части штабеля оставляют углубление в виде корыта, в котором будет скапливаться дождевая вода. Время от времени рекомендуется штабели дерна поливать навозом или навозной жижей, что будет значительно улучшать состав почвы, обогащать ее питательными веществами.

Использовать заготовленный дерн для выращивания золотого уса или иных комнатных растений можно лишь по прошествии 1,5 лет, предварительно измельчив ее.

Перегнойная земля отличается своей рыхлостью, легкостью и служит удобрением для растения, так как богата питательными веществами. Ее вносят в земляную смесь, приготовленную для выращивания золотого уса. Готовят из перегноя, складывая в кучи и перелопачивая в течение лета несколько раз.

Составляя земляную смесь для золотого уса, необходимо учитывать, что молодые растения нужно высаживать в более легкие почвы, так как они имеют тонкую и нежную корневую систему. Для ее нормального развития необходимо больше влаги, воздуха и питательных веществ.

Кроме того, следует помнить, что в кашпо или цветочном горшке, кадке и ином приспособлении для комнатного растения земля из-за ее небольшого

количества быстро истощается и теряет ценные питательные вещества. Постепенно она становится непригодной для выращивания золотого уса, поэтому периодически надо вносить удобрения, т. е. подкармливать растения.

Подкормку рекомендуется вносить следующим способом: смешать 2,5 ч. л. аммиачной селитры, 1 ч. л. калийной соли, 2 ч. л. суперфосфата и влить в эту смесь 10 л воды, затем добавить несколько капель хлорида железа.

Данной смесью нужно подкармливать растение 2 раза в месяц. Перед внесением удобрения необходим обильный полив. Затем на поверхность почвы следует ввести небольшое количество подкормки. При этом необходимо стараться избегать попадания смеси на корни или ствол растения, так как это может привести к образованию ожогов.

Второй способ подкормки: смешать 1,5 ч. л. калийной соли, 3 ч. л. суперфосфата и 10 л воды.

Прежде чем подкормить растение этой смесью, его необходимо полить. Это предохранит корни от ожогов. Подкормку следует проводить через каждые 2 недели.

В качестве подкормки можно использовать и органические удобрения: навоз, птичий помет, коровяк.

Чтобы приготовить навоз для подкормки, необходимо смешать 1 часть навоза с 15 частями воды. Навоз следует заложить в большую деревянную или металлическую посудину и залить необходимым количеством холодной воды. Все нужно тщательно перемешать и оставить на 5 – 7 дней для сбраживания. В период брожения необходимо постоянно помешивать смесь. Полив данным удобрением проводят 1 раз в 2 недели.

Смесь перед поливом размешать, затем процедить через мелкую сетку или однослойную марлю. Мелкие частицы навоза будут использованы для полива, чтобы дополнительно подкармливать растение в ближайшее время, перегнивая в почве. Полив навозной жижей производят небольшими порциями. Можно добавить смесь в воду для полива или тщательно полить растение после подкормки, чтобы навозная жижа равномерно распределилась по всей почве.

Очень хорошим удобрением считается птичий помет. Но применять его необходимо очень осторожно. Переизбыток может привести к образованию ожоговых пятен на нижних частях ствола растения или его корне.

Необходимо помнить, что для приготовления данной подкормки достаточно взять 1 часть помета и 25 частей воды. Помет следует заложить в старую металлическую посуду с крышкой, залить его холодной водой и тщательно перемешать. Крышку надо закрыть не очень плотно. Смесь оставить для брожения в затененном месте во дворе.

Брожение данной смеси происходит в течение 2 недель. Удобрение считается готовым к применению тогда, когда весь помет осел на дно емкости, а сверху не видно пузырьков воздуха. После этого жидкость со смеси нужно аккуратно слить и приготовить из нее питательный настой для растений. Для этого путем перемешивания 1 приготовленной части пометной жижи и 3 частей воды получают подкормку для растения. Добавление новой порции воды производят потому, что в чистом виде пометная смесь может сжечь корни растения, поэтому поливать ею золотой ус строго противопоказано.

Подкормку следует осуществлять аналогично подкормке растений навозной жижей, т. е. или путем добавления ее в воду для полива, или путем введения подкормки с последующим поливом растения.

Чтобы приготовить коровяк, нужно сначала в большую емкость выложить 1 часть коровяка, а затем добавить в нее 5 частей воды. Все следует тщательно перемешать и оставить на 1 – 2 недели в затененном месте для брожения. После этого смесь необходимо процедить через марлю или сетку. Подкармливать растение нужно путем добавления готового удобрения в воду для полива в небольшом количестве.

Освещение

Правильное развитие растения во многом зависит от освещения. Для золотого уса лучше всего найти в квартире умеренно светлый и теплый

уголок. Однако для обильного цветения растение можно помещать в более светлое место. Чтобы стебель не искривился, периодически поворачивайте его. Летом каллизию можно выносить на воздух, но в затененные места, не забывая при этом чаще поливать и опрыскивать теплой водой листья. При недостатке света можно оборудовать подсветку. Для этих целей используют любые газоразрядные лампы, к числу которых относятся и люминесцентные. Эти лампы имеют специальное покрытие, которое приближает их свет к дневному. Для того чтобы растение получило нужную порцию света от лампы, ее необходимо правильно установить. Расположенные на слишком большом расстоянии, они не дадут нужного количества света и тепла для роста, а на слишком близком – могут обжечь растение. Поэтому лучше всего люминесцентные лампы устанавливать, располагая их относительно верхних листьев на расстоянии около 0,5 м перпендикулярно поверхности. Размещать золотой ус следует таким образом, чтобы высокие экземпляры были освещены одним звеном лампы, низкие – другим.

В качестве подсветки и благотворного влияния для комнатных цветов можно использовать металлогалогенные и натриевые лампы. Этими лампами следует освещать растения в период цветения, а также те, которые только что пересажены и еще не полностью укоренились.

Металлогалогенными лампами можно усилить простой потолочный или настенный светильник, которым освещается мини-оранжерея или зеленый уголок вашего дома.

Температура

Так как золотой ус – тропическое растение, для его нормального роста и развития требуется температура примерно +20 °С, а в вегетационный период – выше. В период покоя растение способно выживать при температуре воздуха в пределах +15 °С.

Для поддержания необходимого температурного режима помещение должно быть оборудовано отопительной системой или иным прибором, излучающим тепло. Это может быть электрический обогреватель или печь,

выложенная из кирпича.

Однако при использовании любого вида отопления необходимо помнить о том, что печь, электрокамин, обогреватель поглощают большое количество кислорода из воздуха, выделяют в него вредные вещества и газы, особенно углекислый газ.

О наличии веществ и газов, которые отрицательно влияют на рост и развитие комнатных растений, вам расскажут те из них, которые относятся к числу биоиндикаторов. Такими природными и очень чувствительными индикаторами являются гладиолусы, тюльпаны и гортензия. Если в вашей оранжерее или теплице растут гречиха, горох, люцерна, клевер или подорожник, то они первыми почувствуют присутствие в воздухе вредных скоплений. Даже зеленый лук или салат пожелтеют, а концы их листьев станут темно-бурыми. О присутствии вредных газов и веществ в воздухе будет информировать белый налет на наземных частях этих растений или их покраснения.

В этой связи нельзя забывать проветривать помещение, тем самым сохраняя здоровье и себе, и своим зеленым питомцам.

В комнате, оранжерее или теплице поместите термометр для определения температуры воздуха.

Золотой ус лучше выживает в помещении с повышенной влажностью, т. е. влажность воздуха там, где выращивается данное растение, должна быть приближена к микроклимату тропиков или субтропиков.

Помочь адаптироваться и прижиться каллизии в комнате, мини-оранжерее или теплице позволит регулярное опрыскивание растения теплой водой. Температура воды при этом должна быть близка к комнатной температуре, т. е. около 20 °С.

Чтобы земляная смесь имела достаточную влажность, под кашпо или горшок с растением лучше подставить поддон для воды. В этом случае почву растения можно насыщать влагой в достаточном количестве, приближая ее к влажности почвы тропической и субтропической зон.

В помещении, оборудованном отопительной батареей или иными отопительными приборами, к ним следует крепить специальные емкости с

водой для насыщения воздуха необходимой влагой. Подобного рода приспособления можно приобрести в специальных (цветочных) магазинах или изготовить самому.

Хорошо, если в комнате, где вы будете выращивать золотой ус, есть аквариум. Он сделает воздух более влажным.

Возможно выращивание золотого уса и в специально оборудованных мини-оранжереях, где все параметры соответствуют естественным условиям произрастания данного растения, а также имеются необходимые приборы для определения температуры и влажности воздуха.

Для того чтобы в холодное время года корни растения не замерзли, под горшки можно поместить деревянные подставки.

Рыхление и пересадка

Покупать золотой ус надо весной или в начале лета, т. е. в теплое время года. Это позволит без труда перевезти теплолюбивое растение из магазина домой, и оно сможет легче укорениться и приспособиться к новым условиям в комнате, мини-оранжерее, теплице и т. п.

Лучше приобретать золотой ус в тех магазинах, теплицах, оранжереях, где созданы сравнительно суровые условия для него, ведь если растение произрастало в помещении с высокой температурой и большой влажностью воздуха, то оно будет более нежным, хрупким, ему будет труднее приживаться на новом месте. Экземпляр, выращенный в более прохладном помещении, будет более крепким и выносливым, практически не заметит перемены и продолжит свой рост и развитие безболезненно.

Второе условие, на которое необходимо обратить внимание при покупке растения, – это его возраст. Здесь надо помнить, что молодое растение лучше приживается на новом месте, меньше болеет и быстрее приспособляется к новым условиям существования, нежели взрослое.

Для уменьшения испарения влаги с поверхности почвы и обеспечения доступа кислорода к корням растения почву под ним нужно рыхлить

доступа кислорода к корням растения почву под ним нужно рыхлить.

Рыхление почвы рекомендуется производить еженедельно. Для этого можно использовать специальные приспособления.

Приобретать растение следует лишь в том случае, если оно укоренилось. Иначе при переносе к новому местообитанию оно может зачахнуть и погибнуть. Проверить его на укоренение можно следующим образом. Придерживая одной рукой горшок с растением, а другой удерживая ствол, наклонить его горизонтально вместе с горшком и постараться хотя бы частично вынуть растение вместе с комом земли из посуды. Если на поверхности земляного кома вы увидите многочисленные тонкие корешки – волоски, то золотой ус можно смело покупать. Если же земляной ком не оплетен молодыми корнями, следовательно, растение еще хорошо не укоренилось и при перемещении его в другое помещение будет долго болеть и даже может погибнуть.

При рыхлении почвы необходимо стараться избегать повреждения нижней части стебля, корневой системы, особенно тех ее участков, которые расположены близко к поверхности почвы. Иначе при этом могут произойти значительное замедление и нарушение роста, а иногда и гибель растения. Пересаживать золотой ус лучше всего весной, потому что именно в этот период начинается его интенсивный рост. Для размножения срежьте листовые метелочки и поставьте на 7 дней в воду для появления корешков, затем пересадите в землю. Важным при этом является особенно бережное отношение к ростку. Нельзя допускать его перегревания, переохлаждения, чрезмерного или недостаточного полива. При пересаживании необходимо следить за тем, чтобы корневая система не была нарушена. Повреждение большого количества корневых волосков приведет к тому, что пересаженное растение долго не сможет прижиться на новом месте, будет болеть или погибнет вовсе.

Чтобы золотой ус без проблем переехал на новое местожительство, при перевозке или переноске его следует помещать в упаковку. Это предохранит растение от повреждения при транспортировке, от пересыхания наземных частей под лучами солнца или, напротив, замерзания при перевозке в холодное время года.

Растение может прижиться и благополучно существовать в теплице, которая отапливается в холодное время года.

Молодое растение лучше приживется, если его сначала поместить в комнатные теплички или парники, которые можно устроить на подоконнике, передвижном столике или в специальном уголке. Комнатные теплички или парники должны иметь стеклянную крышу и отопление. Обычно их оборудуют электрическим обогревом. Лучше, если вся тепличка или парник будут выполнены из стекла. Тогда в них будут равномернее распределяться тепло и солнечный свет. Парники могут иметь и водяное отопление. Температуру в них регулируют, поддерживая необходимые показатели, поэтому они должны иметь термометр. Почву и воздух в них постоянно увлажняют, а само помещение регулярно проветривают или вентилируют.

Теплолюбивого «американца» можно переносить или перевозить с большими предосторожностями: в теплое время года – обернув его вместе с горшком плотной бумагой, в холодный сезон – обернув двумя, а то и тремя слоями оберточной бумаги, сверху укрыв упаковку теплым одеялом или иными утеплительными материалами. Стоит только растению подмерзнуть, оно замедлит свой рост и развитие и может погибнуть. Также золотой ус можно переносить в картонной коробке, в холодное время года дополнительно утеплив ее.

Если пересаживается большое растение, то до установки его в центр кадки следует предварительно засыпать емкость землей до половины, а остатки земли досыпать после.

После установки растения и заполнения горшка земляной смесью до краев приступают к уплотнению почвы деревянным колышком.

В случае закисания земли в старом горшке или кашпо, появления плесени на ее поверхности почву полностью извлекают и удаляют с корневой части. Загнившие корни срезают ножом или ножницами, секатором и обрабатывают срезы древесным углем, промыв предварительно корневую систему в бледно-розовом растворе перманганата калия (марганцовке).

Прежде чем пересадить больное растение в новый горшок, его следует обильно полить за сутки до пересадки. В этом случае золотой ус легче будет извлекаться из горшка вместе с комом земли, а его слабая корневая система не будет при этом повреждена.

Для того чтобы новое растение вписалось в ваш мини-сад на окне или

террасе, используйте наши рекомендации по цветовой гамме. Различают три вида колера: желтый, синий и красный. От их совмещения и наложения образуются другие цвета и оттенки. Выделяют также теплый и холодный колеры. Теплый – это желтый, оранжевый и красный, холодный – синий, зеленый и фиолетовый.

Сочетание различных цветов усиливает или ослабляет другие оттенки. Совмещение оранжевого с синим придает яркость, а зеленый цвет усиливает красные оттенки. Поэтому выделить или оттенить золотой ус можно путем размещения по соседству с ярко-красными цветами. Кроме того, это ярко-зеленое растение хорошо располагать на фоне более темных.

Борьба с вредителями

Вредители и болезни могут привести к гибели растения.

Чтобы избежать поражения золотого уса вредителями и болезнями, ему следует создать условия для нормального роста и развития, так как здоровое растение более устойчиво к влиянию насекомых и микробов. Прежде всего необходимо помнить, что золотой ус, как и любой другой живой организм, должен содержаться в чистоте. Накопление пыли на его поверхности приводит к затруднению процесса дыхания и фотосинтеза, транспирации, и в результате растение ослабевает, заболевает и гибнет. Поэтому требуется постоянно опрыскивать листья теплой водой. В воду можно добавлять немного настоя полевой ромашки в качестве профилактического средства от ряда заболеваний и поражения вредителями.

Еще одно условие здорового роста золотого уса – это регулярное удаление пожелтевших или засохших листьев, которые являются накопителями инфекции. Их срезают при помощи ножа, ножниц или секатора.

Чаще всего комнатные растения поражаются тлей, щитовкой, паутинным клещом. Существует ряд специфических средств борьбы с ними, так как общепринятая обработка комнатных растений ядохимикатами невозможна.

Одним из вредителей является щитовая тля. Она защищена восковидным щитком, который покрывает все ее тело. На ранних стадиях развития этот вредитель практически незаметен на поверхности растения. Щитовая тля очень быстро размножается, и уже через несколько дней множество насекомых покрывают листья и стебли в виде пятен и точек. Насекомые освобождаются от щитковой защиты и распространяются, расползаясь по поверхности золотого уса.

Борьба с этим вредителем сводится к обработке поврежденного растения табачно-мыльной смесью. Эту смесь отваривают, добавляют в нее небольшое количество водки или керосина и обрабатывают растение методом его опрыскивания или обмывания. Щитки тли необходимо тщательно удалить с листьев или ствола золотого уса.

Можно обработать поврежденное растение и мыльно-керосиновой эмульсией. На 10 частей горячей воды добавляют 1 часть мыла и 2 части керосина. Затем смесь тщательно перемешивают путем взбалтывания веничком до сметанообразного состояния. Литр полученной смеси выливают в ведро воды и обрабатывают растение.

Опасен и паутинный клещ, который гибнет от опрыскивания растения луково-чесночным настоем: 1 ч. л. измельченного лука или чеснока заливают 1 стаканом воды, закрывают и настаивают в течение 20 – 25 часов. После фильтрации смесью опрыскивают растение. На следующий день луково-чесночную смесь с поверхности листьев и стеблей смывают водой.

Опасность представляет и такой вредитель, как трипс. Его личинки поражают листья, высасывая из них сок. Личинки имеют бледно-желтый цвет. Они способны перепрыгивать с одного растения на другое. Трипс располагается на нижней части листа, поражая его. Растение замедляет рост и в конце концов гибнет.

Борьба с этим вредителем состоит в том, что пораженные экземпляры необходимо регулярно обрабатывать зеленым мылом, растворяя в стакане воды около 1 г мыла.

Можно уничтожить трипс и настойкой ромашки или никотина-сульфата, растворив в 1 л воды около 1 г этого вещества.

Травяная и листовая тли также представляют опасность для золотого уса. Их уничтожают при помощи табачного настоя: 1 часть табака или махорки заливают десятью частями воды, настаивают 20 – 25 часов и фильтруют. Затем к 1 части полученной смеси добавляют 3 части воды, мыло (40 г на 10 л смеси) и обрабатывают данным раствором растения, опрыскивая их.

Другой способ борьбы с тлей – настой из лука и чеснока, когда к данным составляющим добавляют воду (100 г чеснока или лука на 10 л воды) и настаивают 5 – 6 часов. Затем растение опрыскивают данной смесью. Через сутки снова обильно опрыскивают, но уже чистой водой без луково-чесночной смеси. При обнаружении тли обработку золотого уса данным способом можно проводить еженедельно.

Помогает для борьбы с тлей и настой из корок лимона или апельсина. Лимонные или апельсиновые корки заливают крутым кипятком (корку 1 лимона или апельсина заливают 1 стаканом воды), плотно укупоривают и укрывают тканью, сложенной в несколько слоев, и оставляют для настаивания. Настаивают корки до того момента, когда температура настоя будет в пределах 18 – 20 °С. Растение опрыскивают этой смесью, на следующий день – чистой водой, на третий – снова настоем из лимона или апельсина. И так повторяют до полного уничтожения вредителей.

Хлороз – одна из опасных болезней комнатных растений. Она сопровождается побледнением или пожелтением листьев из-за недостатка в них хлорофилла, к этому же может привести недостаток железа, необходимого для его образования. Хлороз чаще всего возникает от недостатка света. Причиной болезни может быть и избыточное накопление влаги в почве.

Чтобы предотвратить данное заболевание, золотой ус следует поливать раствором железного купороса, приготавливая его посредством смешения 1 объемной части купороса и 10 объемных частей воды. Этим раствором растение поливают на ночь в течение месяца.

Мучнистая роса тоже относится к опасным заболеваниям комнатных растений. Это грибковое поражение. Сначала на растении появляется белый паутинный налет, который потом приобретает бурый цвет. На листьях обнаруживаются темные пятна. Мучнистая роса быстро распространяется от растения к растению, особенно если в помещении очень сухо или есть сквозняки.

Избавиться от мучнистой росы поможет опыление растений измельченной серой или опрыскивание их серой, разведенной в воде 1: 10. Еженедельное опрыскивание медным или медно-мыльным раствором также дает хорошие результаты.

Еще одно грибковое заболевание комнатных цветов – ржавчина. На листьях появляются ржавые пятна. Можно обработать пораженные ржавчиной экземпляры, опылив их молотой серой.

Месячный календарь по уходу за золотым усом

Январь.

В январе необходимо регулярно осматривать растение. Нельзя допускать пересыхания почвы, но поливать следует умеренно. При необходимости помещение, в котором выращивается золотой ус, рекомендуется оборудовать искусственным освещением, так как в январе еще очень мало солнечного света, а дни коротки и пасмурны.

В этом месяце стоит начать подготовку земляной смеси для весенней пересадки растения. Составляющие почвы лучше занести в теплое помещение, чтобы они оттаяли и прогрелись до момента пересадки золотого уса в весенний сезон.

Февраль.

С этого месяца постепенно увеличивается полив растения. Если необходимо, можно пересадить золотой ус в посуду побольше, если прежняя емкость стала мала или у растения обнаружилось заболевание корневой системы.

Март

март.

В этом месяце уже возможна пересадка золотого уса, причем растений разного возраста и величины. При этом требуется частичная обрезка стеблей. Обрезанные части можно поставить в воду для последующего размножения.

Апрель.

Апрель – хороший месяц для пересадки и размножения золотого уса. После пересадки следует обязательная подкормка растения, которую стоит проводить с этого времени через каждые 2 недели.

Так как в апреле начинает припекать, с целью защиты от попадания прямых солнечных лучей растение следует затенить.

В это время золотой ус требует регулярного опрыскивания водой, так как начинается большое потребление воды не только через корневую систему, но и через поверхность наземных частей. Более высокая температура воздуха приводит к дополнительному испарению влаги через поверхность растения.

Май.

Солнце поднимется выше, греет сильнее, соответственно растение следует регулярно опрыскивать водой.

В этом месяце рекомендуется продолжить периодическую подкормку через каждые 2 недели, так как в этот период времени растение практически вышло из состояния покоя, идут его усиленный рост и развитие. Можно использовать как химические, так и органические подкормки.

Необходимо произвести затенение золотого уса или переставить его в место, куда не попадают солнечные лучи.

В этом месяце можно проводить пересадку отростков, которые уже дали хорошие корешки, из стаканов с водой в небольшие горшки с землей.

Горопиться с пересадкой отростков с плохо развитыми корешками не следует. Эти растения плохо приживутся в почве и будут хуже расти.

Необходимо осуществить первое перелопачивание дерна, заготовленного прошлым летом.

Июнь.

В этот жаркий летний месяц необходим регулярный и обильный полив золотого уса.

Ежедневно стоит проводить опрыскивание наземных частей растения чистой и мягкой водой, чтобы предохранить его от пересыхания, поддерживать в чистоте, а также улучшить дыхание и фотосинтез.

Подкармливать растение следует каждые 2 недели, а то и чаще. Не стоит игнорировать и естественные климатические условия, которые в данный период времени сложились в природе. Июнь – месяц теплый, а порой и влажный. Климатические условия близки к природной зоне тропиков и субтропиков, откуда родом это растение. Поэтому следует выносить золотой ус на веранду, террасу или в беседку, особенно рано утром, поздно вечером или в пасмурную погоду. В дождь растение лучше оставлять под открытым небом. После дождя с поверхности листьев надо смыть дождевые капли, так как в них могут присутствовать вредные вещества.

Июль.

В этот месяц уход за растением практически не отличается от июньского. Золотой ус требует усиленного полива и регулярного опрыскивания наземной части. Подкормку растения следует продолжать. Проводить ее нужно через каждые 2 недели. В жаркие июльские дни золотой ус необходимо защищать от палящих лучей солнца. На веранде или террасе растение может стоять только в очень затененных участках.

В этот месяц необходимо регулярно осматривать каллизию с целью выявления вредителей и болезней, при необходимости следует проводить борьбу с ними. В июле приступают к закладке новых пластов дерна для

серьезно поврежден — может потребоваться высадка новых растений из земляной смеси на следующий год.

Август.

Необходимы обильный полив и опрыскивание растения, так как его рост и развитие еще продолжают усиленными темпами. В этот период времени начинают заготовку земляной смеси для молодых растений и для пересадки или перевалки старых в осенний период времени, а также для нужд следующего года.

Сентябрь.

Растение совсем не переносит низких температур, а в сентябре в большинстве областей нашей страны уже возможны первые заморозки на почве. Поэтому его нужно убрать с балконов и террас.

В период подготовки золотого уса к холодному времени года необходим тщательный его осмотр с целью выявления вредителей или болезней и борьбы с ними.

Полезно произвести обмыв листьев теплой водой. В результате растение будет более здоровым, крепким и лучше перенесет зиму. Накануне осенне-зимнего холодного периода полив нужно уменьшить. Пересадка или перевалка золотого уса осуществляется в сентябре-месяце. В это же время идет заготовка земляной смеси для дальнейшего размножения растения и использования ее на следующий год.

Октябрь.

Уход за золотым усом в этом месяце прост. Значительно сокращается полив. В октябре растение следует размещать в более прохладном, но светлом помещении, чтобы оно постепенно привыкало к более низким зимним температурам и температурным перепадам.

Ноябрь.

В этом месяце золотому уссу требуется редкий полив, но регулярное опрыскивание. Теперь, когда помещение стало отапливаться, следует подумать о дополнительном увлажнении воздуха в нем. Поэтому на отопительных приборах или около них необходимо разместить специальные емкости с водой. Регулярный осмотр растений с целью выявления поражений и вредителей, профилактическая их обработка также осуществляются в ноябре-месяце.

Декабрь.

Кроме умеренного полива и регулярного опрыскивания растения, необходимо проветривание помещения. Проветривание следует производить очень осторожно, не создавая сквозняков. Надо принять необходимые меры для защиты от холодного воздуха и не забывать о рыхлении почвы.

Способ применения

Как уже говорилось ранее, спектр применения золотого уса очень широк. Рецепты лекарственных препаратов на его основе передаются в буквальном смысле из уст в уста. Уникальность оздоравливающих свойств особенно сильно проявляется в комплексной терапии, т. е. в сочетании с другими препаратами. После курса лечения этим растением проходят боли, воспаление желчного пузыря и желчевыводящих путей, нормализуется кислотно-щелочной баланс желудочно-кишечного тракта, восстанавливаются функции поджелудочной железы, коры надпочечников, селезенки.

Золотой ус хорошо подходит для астматиков, так как восстанавливается вязкость мокроты, снижается отек слизистой оболочки бронхов, что

приводит к улучшению работы легочной артерии.

По мнению народных целителей, с помощью препаратов на основе золотого уса можно лечить гипертонию, атеросклероз, сахарный диабет, заболевания кожи. Растение является хорошим помощником в борьбе с инфекционными заболеваниями, оказывает благоприятное действие на щитовидную железу.

Биоактивные вещества, относящиеся к группе фитостеролов, оказывают антибактериальное, противовоспалительное, противоопухолевое, регенеративное действия.

Как уже говорилось ранее, золотой ус может вызвать аллергию. При употреблении внутрь он может сильно повредить голосовые связки, при этом голос «садится», а восстановление его затруднительно.

Спиртовая настойка

Требуется: боковые побеги, разделенные коричнево-фиолетовыми узлами (суставчиками) на отдельные междоузлия – колена. Растение считается лечебным, после того как на усах появляются 8 – 10 узлов.

Способ приготовления. 30 – 40 колен (концентрация может меняться) измельчить и залить 1 л водки, настаивать в темном месте в течение 10 – 15 дней, периодически взбалтывая. Настойка приобретает темно-сиреневый цвет, затем ее следует процедить и хранить в темном и прохладном месте. Иногда для настойки используют все растение целиком, оставляя только верхушку для дальнейшего выращивания.

Способ применения. Настойку в различных концентрациях используют наружно и внутренне при лечении остеохондрозов, ушибов, туберкулеза, бронхиальной астмы, пневмонии, послеоперационных спаек, фибром, миом и т. д.

При ушибах рекомендуют использовать спиртовую настойку, масло или

мазь на основе каллизии для растирания поврежденных участков. Если применять настойку сразу после ушиба, то можно предотвратить образование синяков. Компрессы снимают боль и отек. Если травма серьезная, то нужно пройти курс лечения спиртовой настойкой.

Способ 1. Настойку применять по 1 дес. л. 3 раза в день перед едой в течение 10 дней. Сделать перерыв на неделю и повторить курс лечения. При необходимости процедуру можно провести еще раз.

Способ 2. От 10 до 30 капель настойки развести в 30 – 50 мл охлажденной кипяченой воды. Принимать по 3 раза в день перед едой в течение 10 дней. Затем сделать перерыв на 7 или 10 дней (если препарат плохо переносится, следует либо отказаться от приема, либо перерыв между курсами сделать больше – до 2 недель) и только после этого проводить повторный курс лечения. При необходимости процедуру можно повторить, но уже через месяц или два. При этом нужно учитывать, что дозы препарата увеличивать нельзя, особенно при приеме внутрь. Очень желательно, чтобы перед началом лечения вы проконсультировались со своим лечащим врачом.

Настой

Настойка для растираний и внутреннего применения.

Требуется: 40 междоузлий (колен) золотого уса, 0,5 л водки.

Способ приготовления. Измельчить золотой ус, залить водкой. Настаивать 20 дней в темном месте, периодически взбалтывать.

Способ применения. Применять для растираний и компрессов, а также внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды.

Настой применяют для лечения диабета, панкреатита, заболеваний печени

настойки применяется для лечения диспепсии, метеоризма, застойных явлений в печени и желудочно-кишечного тракта.

Существует еще один способ приготовления настойки.

Требуется: 1 лист золотого уса размером не менее 0,2 м, 1 л воды.

Способ приготовления. Лист измельчить и залить в стеклянной банке кипятком, укутать. Настаивать 1 сутки.

Способ применения. Принимать теплым по 50 г за 40 минут до еды 3 – 4 раза в день.

Пользу может принести жевание утром или на ночь суставчика или стволика золотого уса. При этом сок нужно проглотить, а жмых выплюнуть.

Срезать ствол с листьями, пропустить через мясорубку, выжать сок и смешать его с медом. Пить утром и вечером по столовой ложке.

Размятые листья растения можно прикладывать к ранам, ссадинам, шишкам на больших пальцах ног, при ожогах.

Кожные болезни

При сухой и чувствительной коже рекомендуется применять масло и мазь на основе детского крема. При угревой сыпи хорошо помогает спиртовая настойка каллизии, но для использования на коже лица желательно развести водой исходную настойку в 2 – 4 раза, чтобы не вызвать неблагоприятной реакции кожи.

Остеохондроз. радикулиты. болезни суставов и сосудов

В момент обострения болей в позвоночнике (остеохондроз) растирать настойкой шейные позвонки, воспаленные суставы. Также можно использовать компрессы.

Требуется: бинт, настойка каллизии душистой.

Способ приготовления. Бинт сложить в несколько слоев, после чего смочить его настойкой.

Способ применения. Приложить к больному месту на 2 часа. Сверху накрыть бумагой для компрессов, укутать. Повторяют эти процедуры 2 раза в день.

Облегчение и снятие воспаления наступают очень быстро.

Профилактические компрессы делают еще 2 – 3 дня после снятия острых болей. В то же время, пока прикладывают компрессы, настойку принимают и внутрь – по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс – не более 7 – 10 дней.

Для лечения тромбфлебита свежую спиртовую настойку золотого уса следует принимать внутрь 2 раза в день по 30 – 40 капель на 0,05 л воды.

Масло

Масло из золотого уса можно приготовить несколькими способами:

1. Требуется: оливковое масло, листья и стебли каллизии.

Способ приготовления. Отжать сок из листьев и стеблей каллизии, оставшийся жмых высушить, измельчить, залить оливковым маслом, настаивать 2 – 3 недели, отжать. Получившееся масло хранить в темной стеклянной посуде в темном месте.

2. Требуется: усы коллизии, оливковое или подсолнечное масло.

Способ приготовления. Измельченные усы залить маслом (соотношение 1:2), поставить в духовку, томить в течение 8 – 10 часов при температуре 30 – 40 °С. Массу процедить, хранить в холодильнике.

Масло из коллизии целесообразно использовать для всех видов массажа, для растираний при лечении артритов и артрозов, кожных болезней.

В лечебных целях применяются свежие листья и лианоподобные побеги целиком, а также в измельченном или протертом виде.

Сок золотого уса

Требуется: 2 – 3 листа золотого уса длиной 0,2 – 0,25 м, 0,25 л воды.

Способ приготовления. Листья измельчить, отжать сок через марлю. Хранить в холодильнике не более 5 дней. Для ингаляций и полоскания горла добавить кипяченую воду.

Способ применения. Компресс или примочки смочить в соке, наложить на пораженные участки кожи. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах принимать внутрь по 1 ч. л. 2 раза в день. Для повышения иммунитета принимать по 1 ч. л. 3 – 4 раза в день. Для ингаляций и полоскания горла добавить в воду 2 ст. л. сока. Употреблять при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Использовать сок золотого уса рекомендуется при кожных заболеваниях различной этиологии.

Отвар из листьев золотого уса

Требуется: 1 лист длиной не менее 0,2 м или 2 листа меньшего размера, 0,7 л воды.

Способ приготовления. Лист измельчить и залить кипятком. В эмалированной кастрюле кипятить 3 – 5 минут на слабом огне. Укутать и настаивать не менее суток.

Способ применения. Принимать по 0,05 – 0,07 л в теплом виде 3 – 4 раза в день за 40 минут до еды.

Масляный бальзам из золотого уса

Требуется: 0,5 стакана натурального льняного масла, 150 мл спиртовой вытяжки золотого уса.

Способ приготовления. Смешать, плотно закрыть крышкой, сильно встряхивать в течение 7 минут.

Способ применения. Выпивать залпом свежеприготовленную смесь 3 раза в день. Принимать через 2 часа после еды, но не ранее чем за 20 минут до употребления пищи. Бальзам не заедать и не запивать. Соблюдать дозировку.

Курс лечения бальзамом: 3 – 5 декад с 5-дневными перерывами.

Лекарство помогает улучшить работу сердца, кровеносных сосудов, суставов, нормализовать водно-солевой обмен.

При язве желудка

Требуется: 25 г натурального сливочного масла, 25 г деревенской сметаны, 25 г сахара и 1 яйцо.

Способ приготовления. Смешать, поместить в стакан. Подогреть на водяной бане, быстро взбить в однородную массу.

Способ применения. Принимать за час до еды 3 раза в день. Курс лечения – около месяца.

Рекомендуется через полчаса после приема вышеуказанной смеси выпить 100 г отвара золотого уса.

Можно принимать препараты из золотого уса по следующей методике.

Требуется: 40 мл нерафинированного подсолнечного или льняного масла и 30 мл спиртовой настойки.

Способ приготовления. Соединить в стеклянной посуде масло и спиртовую настойку, плотно закрыть, встряхнуть и выпить залпом, не давая смеси разделиться на составляющие компоненты.

Способ применения. Принимать лекарство следует 1 раз в день на голодный желудок, примерно за 20 минут до еды, ничем не запивая и не заедая. Пить жидкость можно только после еды. Принимать эмульсию лучше в определенное время в течение 10 дней. Потом следует сделать перерыв на 5 дней и повторить курс. После третьего курса нужно сделать перерыв на 10 дней. Это первый цикл, повторять циклы следует до полного излечения.

Хорошие результаты после применения этого препарата наблюдались при

лечении болезней желудка, легких, молочной железы. В случае применения лекарственных средств, основанных на сильнодействующих травах, следует сделать перерыв не меньше месяца, перед тем как начинать лечение золотым усом. Некоторые травники советуют накладывать тампон, пропитанный масляной эмульсией, на свищи и язвы, ежедневно меняя. Тампоны, пропитанные эмульсией, также можно использовать для лечения шейки матки. При заболеваниях прямой кишки можно делать микроклизмы (15 – 20 мл) с этим препаратом на ночь.

При послеоперационных спайках, полипах

Успешно применяется при лечении в послеоперационный период золотой ус в виде спиртовой настойки, которую следует применять по определенной схеме, по каплям. Рекомендуется использовать пипетку или специальные емкости с дозаторами. Применять препарат следует по следующей схеме. В первый день нужно утром за 40 минут до еды накапать в 30 мл воды 10 капель настойки и выпить. Процедуру следует повторить вечером за 40 минут до еды. Каждый следующий день прибавлять по одной капле: второй день – по 11 капель, третий день – по 12. Так нужно делать в течение 25 дней. После того как доза на прием составит 35 капель, следует начинать убавлять по одной капле в день. Через 25 дней доза опять составит 10 капель на прием. Затем следует сделать перерыв на неделю и повторить курс в той же последовательности. Необходимо пройти 4 – 5 курсов, делая недельные перерывы после первого и второго и десятидневные – после всех последующих.

При неврастении необходимо принимать в качестве успокаивающего и снимающего общее напряжение следующее средство, нормализующее сон.

Требуется: 20 г травы вереска обыкновенного, 10 г листьев мяты перечной, 20 г травы пустырника пятилопастного, 10 г листьев золотого уса, 10 г измельченных корней валерианы лекарственной, 0,5 л кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. измельченного сбора поместить в термос,

залить кипятком, настаивать 6 часов. Процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

Для нормализации функций нервной и сердечно-сосудистой систем

Требуется: 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 2 ст. л. измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. травы мелиссы лекарственной, 3 ст. л. травы репешка обыкновенного, 2 ст. л. травы чабреца обыкновенного, 0,5 л холодной воды, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Сбор залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 3 минуты, процедить, остудить, добавить мед.

Способ применения. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 2 месяцев в теплом виде.

Успокоительное средство

Требуется: 100 г сухих листьев шалфея, 2 ст. л. сока золотого уса, 1 л сухого виноградного вина.

Способ приготовления. Листья залить вином, настаивать 2 недели в теплом месте, периодически встряхивать, процедить, добавить сок.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 минут после еды.

Для лечения невротических расстройств можно приготовить следующее

средство.

Требуется: 1 ст. л. фиалки трехцветной, 1 ст. л. зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы плауна булавовидного, 1 ст. л. сока золотого уса, 0,4 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком и настаивать 30 минут, затем процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Плаун булавовидный и зверобой продырявленный – растения, используемые в народной медицине с древности, однако они требуют осторожности при приеме внутрь. Нельзя принимать большие дозы этих лекарственных растений.

Действием, аналогичным предыдущему, обладает следующее средство.

Требуется: 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. корневищ валерианы лекарственной, 0,5 ч. л. листьев ореха грецкого, 1 ч. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. корневищ первоцвета лекарственного, 3 ст. л. «семян» аниса, 0,25 г измельченной высушенной коры крушины ломкой, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья, «семена» и корневища измельчить, поместить в термос, залить кипятком, настаивать 0,5 часа, процедить.

Способ применения. Принимать настой по 1 ст. л. 3 раза в день.

Обратите внимание! Использование в препаратах валерианы лекарственной требует осторожности. Оно не должно быть продолжительным, в больших количествах. У крушины ломкой следует применять кору, выдержанную не менее года в сухом месте или подвергнутую нагреванию при 100 °С в течение 1 часа. В противном случае употребление коры связано с опасностью отравления,

проявляющегося тошнотой, рвотой.

Золотой ус в борьбе с сахарным диабетом

Требуется: 1 лист золотого уса длиной 20 см.

Способ приготовления. Лист измельчить и залить кипятком. Кипятить в эмалированной кастрюле 3 – 5 минут на маленьком огне, укутать и настаивать сутки.

Способ применения. Принимать в теплом виде 3 – 4 раза в день за 40 минут до еды по 50 – 70 мл (в зависимости от веса больного). Отвар можно сохранять при комнатной температуре.

При лечении сахарного диабета большое значение имеет соблюдение диеты. Необходимо из рациона исключить углеводы. Также не стоит употреблять газированные напитки, свежий и высушенный виноград. При этом не допускается уменьшать количество белков, так как это может вызвать у больного отрицательный азотистый баланс и привести к осложнениям.

Физиологической потребности организма должно соответствовать количество белков в рационе. Его суточная норма у взрослого человека составляет 1 – 1,5 г, а у детей – 2 – 4 г на 1 кг массы тела. При этом 75 % должны составлять белки животного происхождения, 25 % – растительного.

Полезно пить сок тыквы, огурца, граната. Полезен водный настой створок сухих «стручков» фасоли. В вечерний рацион можно включить вареные яйца, утром – настой гречневой муки на кефире. Для этого размешать 1 ст. л. муки в 1 стакане биокефира и настаивать ночь.

Во время первого курса лечения у большинства больных отмечаются значительное улучшение самочувствия, повышение трудоспособности. Во

многих случаях уровень гликемии в течение суток стабилизируется на приемлемом уровне (5 – 7 ммоль/л). Нередко это позволяет даже снизить дозу инсулина. Не стоит забывать, что при инсулинозависимом типе диабета отказ от введения инсулина в организм может привести к тяжелым осложнениям или даже летальному исходу.

Авиценна писал, что причину диабета нужно искать в больных почках, перегруженной спине и переедании. Опыт показывает, что уровень сахара в крови нормализуется, как только очищаются и приводятся в норму почки, желудок, печень, толстый кишечник, укрепляются мышцы живота и спины, а на смену глубокому дыханию приходит поверхностное.

Требуется: 2 ст. л. корневищ пырея ползучего, 0,5 стакана измельченных листьев капусты огородной (кочанной), 1 ч. л. листьев золотого уса, 0,5 л воды.

Способ приготовления. Листья и корневища измельчить, залить кипятком, кипятить 10 минут в закрытой посуде. Настаивать 4 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. за час до еды 3 – 4 раза в день.

Для улучшения зрения при сахарном диабете

Требуется: 2 ч. л. листьев черники, 1 ст. л. семян и листьев авокадо, 1 ст. л. травы золототысячника, 0,5 ч. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья, семена и траву измельчить и залить кипятком. Кипятить 10 минут, настаивать в духовке 20 минут.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 6 – 8 раз в день.

При нарушениях желудочно-кишечного тракта

Требуется: 1 лист золотого уса, 1 ч. л. цветов арники горной, 1 ст. л. измельченной зеленой или сушеной корки арбуза обыкновенного, 1 л воды.

Способ приготовления. Лист, цветы и корку измельчить, залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

Лечение ревматизма с использованием золотого уса

Отвар репейника

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней репейника, 1 лист золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Корни и лист залить водой, закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 30 – 40 минут, процедить.

Биологически активные компоненты корня репейника в этом случае действуют не только как противовоспалительное средство, но и как активный стимулирующий фактор для иммунной системы. Полезным средством от ревматизма являются мази из репейника.

Требуется: 40 г свежих измельченных корней репейника, 120 г льняного масла, 1 лист золотого уса.

Способ приготовления. Корни и лист залить маслом, настаивать одни сутки, прокипятить на слабом огне 15 минут. Процедить.

Способ применения. Полученной мазью натирать пораженные суставы.

Отвар лопуха

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней лопуха, 1 лист золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить корни и лист водой, кипятить на малом огне 15 минут, дать настояться 40 минут.

Способ применения. Делать компресс на все тело ежедневно в течение 2 недель, держать 2 часа.

Рекомендации по выполнению компресса: смочить в теплом отваре лопуха хлопчатобумажное нательное белье (рубашку с длинными рукавами и обтягивающее трико), хорошо отжать. Белье сразу же надеть на тело, не допуская охлаждения. Лечь на толстое шерстяное одеяло. Укутаться им, завернув каждую ногу отдельно.

Лечение ревматизма с помощью золотого уса, репейника и лопуха, усиливается, если его применять в комплексной терапии с баней. Жар – хорошее средство от множества болезней, и ревматизм тому не исключение. После бани рекомендуется натирать суставы мазью репейника, что приведет к лучшему результату.

Вредные вещества, циркулирующие в крови, могут явиться причиной ревматизма, поэтому важно вывести их из организма с помощью массажа и ароматических ванн. Эфирные масла не растворяются в воде, поэтому рекомендуется предварительно развести их спиртом, медом или молоком.

Требуется: 2 капли можжевельника, 2 капли лаванды, 2 капли розмарина.

Способ приготовления. В полную ванну добавить эфирные масла.

Способ применения. Ванну принимать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев, затем сделать перерыв на месяц.

Требуется: 100 мл растительного масла, 5 капель розмарина, 5 капель лаванды, 3 капли ромашки, 3 капли майорана.

Способ приготовления. Смешать растительное масло с эфирными маслами.

Способ применения. Полученное масло применять в качестве массажного масла.

Лечение болезней щитовидной железы

Для эффективного лечения щитовидной железы (зоба) рекомендуется прикладывать к зобу смесь. Эту смесь можно приготовить из свежих листьев болиголова крапчатого с тертой сырой морковью, цветами одуванчика и листьями золотого уса в равных частях.

Обратите внимание! Болиголов, известный с глубокой древности, используется в народной медицине для обезболивающих припарок при различных опухолях, ревматизме и подагре. Внутреннее применение болиголова как сильно ядовитого растения требует большой осторожности и обязательного врачебного наблюдения. Сок листьев и их спиртовую настойку в очень малых дозах (по 2 капли на 1 ст. л. воды) применяют при онкологических заболеваниях и в качестве внутреннего болеутоляющего, успокаивающего и противосудорожного средства.

Чрезвычайно полезна черноплодная рябина. В средней полосе России не встречается другого растения с таким высоким содержанием йода, как черноплодная рябина.

Требуется: 1 кг черноплодной рябины, 1 кг сахара, 1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Смешать, потолочь деревянной колотушкой, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.

Приведенный рецепт рекомендован при зобе и атеросклерозе.

При дефиците йода и увеличении щитовидной железы пригодится другой состав лекарственных растений.

Требуется: 2 лимона с кожурой, но без семян, 2 плода фейхоа, 1 лист золотого уса, сахарный песок по вкусу.

Способ приготовления. Натереть лимоны и плод фейхоа, добавить сахарный песок.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

В качестве мочегонного, потогонного, противоглистного, а также противовоспалительного и противомикробного средства в народной медицине применяют настой норичника шишковатого. Однако гораздо чаще это растение употребляют как наружное средство в виде обмываний, припарок, компрессов при зобе, злокачественных опухолях, в том числе в области щитовидной железы, геморрое, золотухе, зудящих сыпях, язвах, нарывах, ранах и для полосканий при ангидах.

Обратите внимание! Требуется большая осторожность при применении норичника, так как он относится к ядовитым растениям.

Требуется: 0,5 ч. л. травы норичника шишковатого, небольшой лист золотого уса, 0,25 л воды.

Способ приготовления. Траву и золотой ус залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Способ применения. Принимать теплый настой глотками в несколько приемов, но не более 0,25 стакана в сутки.

При диффузном токсическом зобе рекомендуется есть морскую рыбу и морскую капусту, так как эти продукты содержат много йода, можно приготовить настой грецких орехов.

Требуется: 500 г разрезанных на 4 части грецких орехов, 2 л 70%-ного спирта, 2 стакана сиропа черноплодной рябины, 1 ст. л. настойки золотого уса.

Способ приготовления. Залить орехи спиртом, настаивать в темном месте в течение 1,5 – 2 месяцев, периодически встряхивая, процедить, добавить сироп и настойку, смешать.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Для стабилизации иммунной системы

Требуется: 15 – 20 суставчиков лианоподобных отростков золотого уса, 1 л водки, 1 ст. л. воды.

Способ приготовления. Золотой ус измельчить, засыпать в бутылку и залить водкой. Настаивать 2 недели в темном месте, процедить, развести водой.

Способ применения. Принимать по 20 – 30 капель настойки 3 раза в день за час до еды, не запивая и не заедая.

Следует отметить, что количество капель настойки подбирается индивидуально.

Помощь при мигренях

Для лечения мигреней можно использовать следующие приемы:

Упражнение «березка». Оно выполняется в течение 3 минут, стоя на лопатках, упираясь ладонями в поясницу, локтями – в пол, ноги прямые, поднятые вверх.

Холодный душ.

Обливание холодной водой на открытом воздухе.

От головной боли в народной медицине используют следующие методы: съесть 2 дольки чеснока с хлебом, свежие ягоды брусники, выпить калиновый сок или настойку золотого уса.

При лечении головной боли помогают витамины А, В, С.

Есть и другие способы уменьшить мигрень.

Требуется: 1 ст. л. лугового клевера, 1 лист золотого уса, 200 мл воды.

Способ приготовления. Залить кипятком лист и траву. Настаивать в течение 15 – 20 минут, процедить.

Способ применения. Принимать по 100 мл перед едой 3 раза в день.

Обратите внимание! Клевер относится к растениям с тонизирующим эффектом, повышает чувствительность кожных покровов к воздействию ультрафиолета. Преимущественно от этого свойства растения могут страдать белокожие люди с индивидуальной чувствительностью (блондины, альбиносы и т. п.). По указанной причине принимать настойку на основе клевера следует с осторожностью.

При слабых головных болях достаточно втереть в виски несколько капель лаванды или мяты. При сильных мигренях помогает холодный компресс: налить в миску 0,5 л холодной воды, добавить 3 капли настойки мяты и 0,5 ч. л. сока золотого уса. Чистый кусок гигроскопичной ткани сложить в несколько слоев и несколько раз обмакнуть его в воду. Постарайтесь, чтобы ткань вобрала в себя возможно большее количество масла, плавающего на поверхности. Ткань отжать, наложить на затылок.

Бессонница – это нарушение сна. Часто она наступает в результате стресса. Рекомендуется принимать лекарственные травы успокоительного действия.

Требуется: 2 ст. л. травы иван-чая узколистного, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. травы валерианы лекарственной, 400 мл воды.

Способ приготовления. Траву и листья поместить в термос и залить кипятком, настаивать 8 часов, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,25 стакана на ночь.

Напоминаем, что препараты, в состав которых входит валериана лекарственная, эффективно уменьшающая нервную возбудимость и издавна употреблявшаяся в народной медицине как успокаивающее средство, нельзя применять в течение продолжительного времени и в больших количествах.

Требуется: 20 г травы пустырника, 5 г корневищ дягиля лекарственного, 10 г листьев мяты перечной, 5 г листьев золотого уса, 10 г корней валерианы лекарственной, 0,5 л воды.

Способ приготовления. Измельченный сбор поместить в термос, залить кипятком, настаивать 6 часов, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

Требуется: 3 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. сока золотого уса, 250 мл кагора.

Способ приготовления. Смешать, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 5 часов. Процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. на ночь.

Требуется: 2 г цветков ромашки аптечной, 4 г травы валерианы лекарственной, 3 г листьев мяты перечной, 1 г листьев золотого уса, 2 г измельченных корней дягиля, 2 г травы тмина обыкновенного, 0,5 л воды.

Способ приготовления. Смешать, залить холодной водой, настаивать 1 час, довести до кипения, остудить, процедить.

Способ применения. Отвар принимать по 60 мл 2 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

Требуется: 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ч. л. сока золотого уса, 400 мл воды.

Способ приготовления. Смесь цветков и листьев залить кипятком, настоять 3 часа, добавить сок, процедить.

Способ применения. Принимать по 100 мл 2 раза в день. Пройти несколько

курсов лечения по 8 недель с 10-дневными перерывами.

Золотой ус в лечении алкоголизма

Алкоголизм – неумеренное употребление спиртных напитков, которое оказывает пагубное действие на здоровье человека и представляет опасность для всего общества. Недостаток витаминов, а также токсическое действие алкоголя обуславливают поражение периферической нервной системы. Алкоголь воздействует на слизистую оболочку желудка, что выражается в нарушении всех его функций и развитии хронического алкогольного гастрита, обычно сопровождающегося значительным снижением кислотности желудочного сока или ее полным отсутствием.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень. При длительном употреблении алкоголя развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь – одна из частых причин заболеваний поджелудочной железы (панкреатита).

Спиртное вызывает нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена веществ в тканях сердца и мозга. Следствиями таких нарушений при очередном опьянении и даже вне опьянения (при волнении, физическом напряжении, остром заболевании) могут быть отек мозга и остановка сердца.

Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости. Продолжительность жизни лиц, склонных к пьянству, на 15 – 20 лет короче среднестатистической.

Средства, применяемые для лечения алкоголизма

Требуется: 3 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, кипятить на слабом огне 20 минут. Остудить, процедить.

Способ применения. Принимать 5 раз в день по 1 ст. л.

Требуется: 1 ч. л. листьев полыни горькой, 2 ст. л. травы душицы, 1 ч. л. травы золототысячника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

Способ приготовления. Сбор измельчить, поместить в термос, залить кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до выработки стойкого отвращения к спиртному.

Обратите внимание! Применение внутрь полыни горькой, широко используемой в медицине народов разных национальностей, но принадлежащей к разряду ядовитых растений, требует осторожности. Следует остерегаться длительного употребления полыни. Беременным ее применение противопоказано.

Требуется: по 1 ст. л. травы тимьяна ползучего, 0,5 ч. л. ягод можжевельника обыкновенного, 1 ч. л. листьев золотого уса, 0,5 ч. л. листьев полыни горькой, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 0,5 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, 200 мл воды.

Способ приготовления. Измельченную смесь залить кипятком и настоять 20 минут. Процедить.

Способ применения. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

Применяемые в народной медицине можжевельниковые «ягоды» нельзя употреблять при воспалении почек. Применение этого ядовитого растения внутрь требует осторожности, как и использование отваров и настоек из

тысячелистников. Длительное употребление указанных растений и прием больших доз не рекомендуется.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 5 г корней щавеля курчавого, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Листья и корни измельчить, смешать и залить водой. Кипятить на медленном огне 1 час. Настоять 30 минут. Процедить.

Способ применения. Принимать по 5 мл отвара 2 раза в день.

Предупредим о недопустимости передозировки препаратов, содержащих щавель. В противном случае содержащиеся в щавеле оксалаты могут привести к сильному нарушению обмена веществ в организме человека.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. травы тимьяна ползучего, 300 мл воды.

Способ приготовления. Смешать траву и листья, залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день по 1 ст. л.

Средства, применяемые от депрессии

При депрессии снижается общий тонус организма, нарушаются пищеварение, сон. Больной находится в подавленном настроении, не испытывает положительных эмоций. Психические процессы больного заторможены. Депрессия требует непременно медицинского вмешательства и постоянного наблюдения пациента в связи с угрозой самоубийства. Лечение депрессии, как и других заболеваний, должно быть

комплексным, включать прием антидепрессантов. Они нормализуют деятельность нервной системы, повышают общий тонус организма, обладают успокоительным эффектом.

Требуется: 1 г травы омелы белой, 20 г корней цикория обыкновенного, 5 г сока золотого уса, 250 мл воды.

Способ приготовления. Измельчить траву и корни, залить кипятком, настоять 1 час, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать 4 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Применение внутрь омелы белой, как и других ядовитых растений, требует осторожности.

Требуется: 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 200 мл воды.

Способ приготовления. Измельчить цветы и листья, залить кипятком, кипятить на медленном огне 15 минут, настоять 45 минут, процедить.

Способ применения. Принимать 3 – 4 раза в день по 2 ст. л.

Требуется: 1 ст. л. плодов рябины красной, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. плодов земляники лесной, 1 ст. л. листьев брусники, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 200 мл воды.

Способ приготовления. Измельчить плоды и листья, залить кипятком, нагревать на водяной бане 10 минут, настоять 1 час, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 100 мл 4 раза в день в теплом виде, добавляя мед.

Требуется: 1 ст. л. листьев перечной мяты, 2 ст. л. соцветий бессмертника однолетнего, 2 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить холодной водой, настаивать 12 часов. Довести до кипения и кипятить 5 – 10 минут. Настоять 30 минут, процедить.

Способ применения. Принимать по 100 мл 5 – 6 раз в день.

Требуется: по 2 ст. л. плодов шиповника, плодов боярышника, плодов малины, плодов черной смородины, листьев крапивы двудомной, листьев золотого уса, 200 мл воды.

Способ приготовления. Измельченные плоды и листья залить кипятком, настаивать в теплом месте 2 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Требуется: 3 ст. л. листьев березы бородавчатой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 4 ст. л. семян льна, 3 ст. л. измельченных корней стальника колючего, 200 мл воды.

Способ приготовления. Измельченные листья, корни и семена залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по 60 мл 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды.

Для повышения общего тонуса организма, укрепления нервной системы

рекомендуется принимать вытяжку из золотого уса.

Требуется: 2 листа золотого уса, 1 л медицинского спирта.

Способ приготовления. Золотой ус залить спиртом, настаивать 2 недели при комнатной температуре, периодически взбалтывая, процедить.

Способ применения. 10 капель вытяжки добавлять в 50 мл воды. Принимать 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости можно повторить через 10 дней.

Не забывайте, что избыточное употребление препаратов на основе золотого уса может вызвать отравление.

Требуется: 1 ч. л. почек сосны, 1 ст. л. цветков липы мелколистной, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 400 мл воды.

Способ приготовления. Смесь залить горячей водой, плотно закрыть крышкой, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Способ применения. Принимать по 60 мл 3 раза в день до еды.

При употреблении этого отвара после еды рекомендуется пить сок 1 лимона с 100 мл горячей воды 4 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: 2 ч. л. рыльцев и пестиков шафрана посевного, 0,5 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл воды.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком, настаивать 45 минут.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Требуется: 1 ч. л. травы вереска, 2 ч. л. ягод черники, 2 ст. л. листьев земляники лесной, 4 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. травы спорыша, 3 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 0,5 л воды.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Способ применения. Принимать по 60 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

В зимний период для укрепления организма рекомендуется принимать бальзам, в состав которого входит золотой ус.

Требуется: 200 г цветочного меда, 2 головки чеснока, сок 2 лимонов, 3 листа золотого уса.

Способ приготовления. Чеснок и листья золотого уса измельчить. Смешать все компоненты, настаивать 10 дней в темном и прохладном месте.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день после еды.

Требуется: 5 крупных капустных листьев, 1 ч. л. меда, 0,3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Листья натереть на мелкой терке. Отжать через марлю. Смешать с медом и соком золотого уса.

Способ применения. Полученную смесь принимать на ночь по 1 ст. л.

Атеросклероз

Атеросклероз – хроническая болезнь сосудов и артерий. Она постепенно приводит к нарушению их функций. Это означает, что кровоток по артерии, снабжающей кислородом и питательными веществами интенсивно работающий орган, становится недостаточным. Что приводит к снижению функциональных возможностей этого органа, иногда значительно. В пораженных атеросклерозом участках обнаруживаются скопления холестерина.

Поскольку атеросклероз развивается медленно (иногда в течение десятков лет) и для него характерно волнообразное течение (за периодами обострения болезни следуют периоды затишья, ремиссии), профилактика атеросклероза должна начинаться в юношеском возрасте и продолжаться непрерывно на протяжении всей жизни человека.

Требуется: 3 ст. л. сухих цветков примулы, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченный сбор залить кипятком, настоять в термосе 6 часов.

Способ применения. Принимать по 100 мл 4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Целительной силой обладает напиток из сушеных трав.

Требуется: 2 ст. л. плодов рябины, 2 ст. л. плодов шиповника майского, 0,5 ч. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. лепестков чайной розы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. липового цвета, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченную смесь из растений и плодов залить кипятком, настаивать в теплом месте 8 часов, процедить. Добавить по вкусу мед и лимон.

Способ применения. Принимать глотками в течение дня.

Помимо положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему, напиток обладает успокоительным и мочегонным действиями, содержит в себе комплекс витаминов и повышает иммунитет.

Внутреннее применение хвоща полевого и зверобоя продырявленного требует осторожности. Нельзя принимать большие дозы растений.

Требуется: 2 ст. л. травы вербены, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Измельченный сбор залить кипятком, настаивать 1 час, довести до кипения и кипятить на водяной бане 15 минут, остудить, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 – 2 ст. л. настоя каждые 2 часа. Курс лечения – 10 дней.

Такой состав используется для очищения сосудов. Из подобной смеси полезно принимать лечебные ванны.

Требуется: по 100 г травы душицы обыкновенной, листьев березы бородавчатой, листьев шалфея лекарственного, 1 ст. л. измельченных корней валерианы лекарственной, 0,5 ст. л. листьев золотого уса, 5 л воды.

Способ приготовления. Измельченный сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте, процедить.

Способ применения. Настой вылить в ванну с водой, имеющей температуру 35 – 37 °С. Процедуру следует проводить 2 раза в неделю по 10 – 15 минут. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика, корневищ пырея ползучего, листьев и корней лапчатки прямостоячей, листьев золотого уса, 0,3 ч. л. желтушника, 400 мл воды.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Способ применения. Принимать по 60 мл 4 раза в день.

Настой чистит стенки сосудов, понижает артериальное давление. Являясь ядовитым лекарственным растением, лапчатка прямостоячая требует осторожности, противопоказан людям со склонностью к тромбообразованию.

Эффективно очищает сосуды следующий отвар.

Требуется: 2 ст. л. семян моркови, 3 ст. л. травы лапчатки гусиной, 0,3 ч. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 0,5 ч. л. травы барвинка, 200 мл воды.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком и настаивать 15 – 20 минут. Процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. 2 – 3 раза в день.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы очень полезен мед. Его можно добавлять по вкусу в отвары и настои или принимать в чистом виде по 1 ст. л. 3 раза в день. Мед способствует расширению вен, повышению уровня гемоглобина, улучшению иммунитета, обладает мочегонным действием.

Многие рецепты, приведенные в первой главе, с успехом можно сочетать с банными процедурами. Баня не только очищает поры кожи, но и благотворно влияет на внутренние системы организма. Лекарственные растения, среди которых не последняя роль отводится золотому уссу, успешно применяются для банных веников, водных растворов, которыми орошают горячие камни. Целебные настои употребляют до и после банных процедур.

Например, рекомендуется в течение получаса пить большими глотками 1 стакан отвара репейника в теплом виде, находясь при этом в бане. Обычно через 15 – 20 минут наступает обильное потоотделение, однако необходимо париться до тех пор, пока тело не станет сухим. Выйдя из парной, настойкой золотого уса целесообразно натереть суставы, обложить их ватой и забинтовать. Процедуру лучше делать на ночь, тогда лечение даст очень хороший результат.

Глава 2. Баня и ее значение для здоровья

Каждый обычный человек, имеющий слабое представление о том, как нужно пользоваться баней, считает, что в этом нет ничего сложного. Люди, думающие подобным образом, заблуждаются. Мастерство банной процедуры складывается из таких компонентов, как подготовка оптимального жара, создание необходимой влажности воздуха и приятных запахов в парилке, правильно выбранный и надлежащим образом подготовленный веник, умение им пользоваться. Сюда относятся и многие другие моменты, от которых будут зависеть настроение и здоровье.

Историческая справка

Слово «баня» произошло от латинского «бальнеум», что значит «прогнать боль, грусть».

Как правильно в старину бани парили бани парили

как говаривали в старину, баня парит, баня правит.

Русская баня рассматривается как классический метод теплолечения во всех методических пособиях по физиотерапии. Сотни людей черпают в этом самобытном и чрезвычайно простом средстве здоровье и силу. Еще древнегреческий ученый Гиппократ изучал и высоко оценивал воздействие бани на организм человека. Он считал баню эффективным общеукрепляющим средством.

Находки археологов подтверждают, что уже в глубокой древности существовали специальные сооружения, которые, без сомнения, можно считать предшественниками современных бань. В качестве источника тепла наши предки использовали либо горячую воду, либо раскаленные камни. Вероятно, открыть полезные свойства горячего пара и воды человеку каменного века помог случай. Оценив надлежащим образом эту находку, он начал широко ее использовать.

Древнегреческий историк Геродот считал, что бани у многих народов возникли практически одновременно. Он описал банные обычаи и традиции, существовавшие у разных народов. Одни из них использовали естественные водоемы с горячими источниками, другие, например скифы, сооружали шалаши-парильни. Известна была баня и древним индейским племенам. Ацтеки строили свои бани – тамескалы – в форме куполообразных земляных сооружений. Ими использовался влажный горячий пар не только для поддержания чистоты тела, но также и в качестве лечебного средства.

До появления бань в Древней Греции существовали целые города-курорты со специально оборудованными купальнями, бассейнами с родниками целебных вод, водолечебницами с горячими источниками. Гигия – культ богини чистоты, который существовал у жителей Греции. Именно от ее имени произошло хорошо всем известное слово «гигиена», что означает «быть здоровым».

Упоминание о бане встречается и в восточнославянских мифах: ее почитали даже боги, и с баней связывалось происхождение человека. Прокопий Кесарийский (византийский историк) пишет, что баня сопровождала древних славян всю жизнь: здесь их омывали в день рождения, перед свадьбой и после смерти.

Население Древней Руси пользовалось баней, сооруженной из оревен. Предпочитали они влажный пар.

Существовали бани, которые топились по-белому (дым через трубу выходил наружу), и бани, которые топились по-черному (дым шел прямо в парилку).

В степных районах России в качестве парилки использовали обычную печь. Лежа в такой печи на соломе, брызгали на стенки печи квасом, травяным отваром или простой водой. Пар, который получался таким образом, оказывал благотворное действие, поэтому таким способом зачастую парили пожилых и больных людей.

Узнав из сочинений Гиппократ о пользе бань, печорские монахи стали устраивать их для лечебных целей, но на русский самобытный манер. Врач-монах Киево-Печерского монастыря Агапит исцелял больных травами и парной баней.

Из летописи Нестора, монаха Киево-Печерской лавры, явствует, что в X в. в больших городах Руси, таких как Киев и Новгород, существовало большое количество бань. В то время их называли мовь, мовня, мовница, мыльня, влазня.

Немецкий медик М. Платен писал о том, что из-за несоблюдения простейших гигиенических правил в эпоху Средневековья и последующие столетия в Германии свирепствовали болезни, в то время как в соседней России даже в самой маленькой деревушке имелись парные бани – прекрасное гигиеническое и оздоровительное средство.

Записки арабского путешественника ибн Даста, относящиеся все к тому же X в., свидетельствуют о пристрастии русских к парной бане с обязательным купанием в снегу или в проруби. С большим уважением и неподдельным интересом описывается русская баня и в записках других путешественников. Все они говорили о том, что баня удовлетворяла не только потребности русского человека в чистоте, но и была своего рода наслаждением, искусством, средством от всех недугов.

Баня пользовалась популярностью не только в среде простолюдинов, но и царей. Именитых иноземных гостей обязательно приглашали попариться в бане. Любое торжество на Руси сопровождалось походом в баню. С

неодоорением смотрели на тех, кто не любил ходить в баню. Известный русский писатель и историк Н. М. Карамзин приводит любопытный факт: «Дмитрий Самозванец никогда не ходил в баню: жители Москвы заключили из этого, что он не русский».

В «Повести временных лет» у писателя Нестора (XI – начало XII вв.) есть строки о бане. Апостол Андрей, путешествуя по разным городам, однажды увидел в Великом Новгороде деревянные бани, в которых люди, обнажившись, били себя вениками, окатывались себя холодной водой: «... И возьмут на се прутье младое и бьют ся сами... И обдаются водой студеною... И то творят мовенья себе, а не мученья».

Русский поэт Алексей Домнин написал про эти «банные» строки первой русской летописи: «...До надменного Рима добрел он водою и посуху, был у персов и скифов и в гиблых варяжских местах. Но особо скорбел, опираясь на старческий посох, в новгородской земле седовласый воитель Христа: „Видел бани древены... И как их нажарят румяно, от одежд сволокуются и, взяв молодое прутье, так исхлещут себя, что выходят почти бездыханны, и остудят водой истомленное тело свое. И опять оживут, не мовенья творят, а страданья для себя эти люди, забытые богом в глуши“ ... Так поведал апостол, с него начинались преданья о загадочных свойствах веселой славянской души. А в душе той и вправду ни ржавчины нет, ни смятенья. Как румяная баня, она горяча и добра. Так издревле ведется: большую работу затеяв, с чистым телом и помыслом вступают в нее мастера. Век иной на земле, и другие заботы и ритмы. Сыновья покоряют неведомый звездный простор, но я в русскую баню вхожу, как входили в молитву, и с березовым веником жаркий веду разговор!»

В одной из книг немецкий ученый Адам Олеарий (1603 – 1671) сообщает, что в России нет ни одного города, ни одной деревни, в которых бы не было парных бань, общественных или частных: «Русские могут выносить чрезвычайный жар. Ложась на банных полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить». Далее Олеарий пишет, что от такого жару русские делаются красные и обливаются холодной водой. Зимой, выскочив из бани, они валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом снова входят в жаркую баню: «Такая перемена противоположных деятельностей благоприятствует их здоровью».

Известно, что Петр I очень любил баню. Ему принадлежат слова: «Без

Петербурга да без бани нам как телу без души». В 1718 г. Петр I приказал сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в которой они потом купались.

Великий царь чтит русскую баню. Он был организатором первых водолечебных курортов в России. Как сообщают биографы, Александр Суворов в детстве был хил и слаб. Но вся его жизнь – свидетельство того, как можно терпеливыми упражнениями укрепить здоровье, закалить себя. Как известно, с юных лет Суворов вставал в 3 часа утра и в течение часа делал гимнастику, в которую входили быстрая ходьба, бег, прыжки, потом обливался холодной водой. Суворов любил париться в бане, считал ее наилучшим способом закалки и укрепления здоровья. «В бане Суворов выдерживал ужасный жар, после чего на него выливали ведер десять холодной воды, причем всегда два ведра вдруг», – так писали о нем биографы.

В период царствования царя Алексея Михайловича стали строиться общественные бани. На берегу реки ставился бревенчатый сруб, который внутри разделялся на три части: раздевалку, мыльную и парное помещение. Так же как и в деревне, городские бани сначала топились дровами.

Испанский врач Санчес Антонио Нуньес Рибера, долгое время живший в России, написал целый трактат о русской бане. Этот трактат получил большое распространение не только в России, но и на Западе.

Многие писатели и поэты свои произведения посвящали парной. У Пушкина в «Руслане и Людмиле» есть место о «великой русской бане». У Твардовского в «Василии Теркине» говорится: «Благодарны ласке банной наше тело и душа...»

Банными процедурами мы стараемся не только поддержать чистоту своего тела, но и укрепить физическое здоровье. Кто-то стремится в бане вылечить свои хвори, кто-то жаждет с ее помощью похудеть и выглядеть моложе, кто-то посещает баньку для того, чтобы, как говорится, отдохнуть после тяжелой рабочей недели.

Время не оставило баню без технических изменений. Свойства бани остаются прежними, а конструкция меняется. Она в деталях приспособляется к новому времени. Можно построить отдельный

банный домик или поместить баню под одной крышей с домом. Небольшая баня строится в русских традициях: предбанник и парная. Расширенный вариант бани включает в себя большее количество помещений.

Замечательная русская традиция – окунаться после парной в холодную воду. Эта традиция реализуется и в современном варианте бани с бассейном. Также можно соорудить специальную душевую кабинку с подачей холодной и горячей воды. После бани местом приятного времяпрепровождения является комната отдыха

Отличным местом отдыха на дачном участке является беседка. В этом живописном строении можно принять гостей, попить вечером после бани и трудного рабочего дня ароматного чайку и вести продолжительные разговоры. Всех достоинств подобного уютного уголка не перечислить. Если у вас до сих пор нет беседки, то вы многое теряете. Место для нее лучше выбрать где-нибудь в тихом уголке сада, возле бассейна или ближе к дому. Беседку можно сделать любой архитектурной формы, но при этом необходимо учитывать удобство конструкции, располагающее к спокойствию.

Для постройки подойдут различные строительные материалы. Но, безусловно, целесообразнее применять дерево, так как этот материал значительно легче обрабатывать, чем, например, металл, кирпич и бетон. Он мало весит, а также дает простор для личного творчества.

Русская и финская бани

Отличие между русской и финской банями состоит лишь в том, что в русской бане – пар влажный, а финская баня – суховоздушная, поэтому и переносится легче. При этом в сухой парной температура 95 – 100 °С с влажностью до 70 %, а во влажной парной при температуре 85 – 95 °С влажность составляет приблизительно 100 %.

В переводе с финского «сауна» и есть «баня». Самая старая сауна сохранилась с 1764 г. Современную сауну можно разогреть до 140 °С. Это предельная температура. Влажность воздуха при этом 5 – 15 %. Такой пар

является сухим. Очень важно, чтобы он медленно прогревал тело, а не заставлял задыхаться и не вызывал желания быстрее покинуть парную.

Между финской и русской баней много общего. Хорошая русская баня должна быть и с сухим паром тоже.

О сауне

Для усиления потоотделения во время отдыха необходимо выпить стакан горячего чая или травяного настоя. Как правильно париться в сауне? Способ париться в сауне имеет ряд особенностей. В сауне температура выше, чем в русской бане, но можно с удовольствием находиться на полке при 100 – 110 °С, когда влажность не превышает 10 %. Интенсивное потоотделение в сауне начинается позже, чем в русской бане, следовательно, продолжительность пребывания может быть продлена до 15 минут. В финской сауне следует ограничить или исключить подачу воды на каменку. Повышение температуры в парной достигается нагревом сухого воздуха раскаленными камнями и электронагревателем. От попадания воды на камни возникает чувство покалывания или жжения кожи. Это чувство вызвано появлением в воздухе пара. Поднявшись на верхний полоч, вы увеличите нагрев тела. Температура в хорошо натопленной сауне повышается на 20 °С на каждые 50 см в высоту. В сауне, где температура достигает 90 – 120 °С, а печь не имеет камней, излишняя сухость раздражает слизистую носоглотки.

Для увлажнения воздуха в такой бане обдают горячей водой стены и потолок. Необходимо обеспечить естественный обмен воздуха в помещении парной. Для обеспечения низкой влажности и смены воздуха можно в стене около печи устроить вентиляционное отверстие с задвижкой, через которое свежий воздух будет поступать в помещение.

О воздухе в сауне расскажем несколько подробнее. Естественно, всем хочется, чтобы он был свежим и легким. Для этого необходимо запустить новую порцию воздуха, при этом выпуская наружу такой же объем. Проблема состоит в том, что запускаем мы холодный воздух, а выпускаем горячий, тот самый, который до этого усердно грели до 100 – 120 °С.

Традиционная печь имеет большие размеры, за счет чего парная получает абсолютную часть тепла в виде излучения кирпича и малую – за счет конвекции. То есть в парной будут сначала нагреваться стены и тела, а потом уже воздух. Воздух нагревается только конвекцией. Значит, традиционная баня не боится проветриваться, «дышит» без особенных последствий. В сауне совсем другая картина: электрическая печь обогревает помещение в основном за счет конвекции, при этом обогащая воздух целым букетом ионов, вредных для организма. Проветривание приводит к существенным потерям тепла. Поэтому обычно выход находят либо совсем забыв о вентиляции, либо пропуская поток воздуха через печку.

Гонять воздух можно по кругу через всевозможные фильтры и очистители. Воздух благодаря этому становится «вторичным».

Если человек приходит в сауну с целью похудеть, то лучше не переохлаждаться, так как прекращается активное потоотделение. Перед тем как выйти на улицу необходимо обязательно отдохнуть в помещении 15 – 20 минут.

Людам с ослабленным здоровьем, с тяжелыми сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями лучше ее не посещать или париться в очень умеренных количествах. Поэтому помните, что сауна – это не площадка для рекордов.

Тема отдельного разговора, какой может быть каменка для парной. Отметим лишь, что с хорошо спроектированной печкой на обычных дровах вполне реально нагреть баню до 140 °С. Воздух в парной зависит от многих факторов: какими топим дровами (их влажность, измельченность, сорт дерева и где оно росло – в лесу или в городе, при каких условиях – в тени или на солнце); как долго и в каком режиме топили печь – положения заслонок и поддувала (можно получить одну и ту же температуру, но разную атмосферу, протопив баню на сильном или слабом огне). Также на ваше восприятие будут влиять время года, время суток и погода. Важно, кто принимает водно-тепловые процедуры вместе с вами, а также учитываются ваш возраст и самочувствие. Скажется на впечатлении о бане то, что вы съели за обедом, и т. п. Перечислять можно долго, но уже из сказанного следует вывод об абсолютной субъективности оценок человеком конкретной бани. Субъективно и наше ощущение температуры

в парной. Там мы реагируем не столько на предъявленный градус, сколько на производную от влажности и температуры. А это значит, что наше восприятие будет похоже при разных сочетаниях: условно говоря, имея температуру 60 °С и влажность 50 %, мы вправе ожидать, что примерно те же ощущения получим и при 120 °С, а влажности 8 %. По своему специфичны турецкие бани «хамаш». В них посетители согреваются и распариваются на лежаке из горячего мрамора, покрытого полотенцем. После чего им делают интенсивный массаж, моют мыльной пеной при помощи жесткой волосяной рукавицы и в заключение обливают холодной водой.

Банная культура и традиции Японии

В Японии широко используется домашняя баня «офуро». Она представляет собой небольшой бассейн и бочку с горячей водой (температура 40 – 42 °С и выше), которую принимают ежедневно между 18 и 19 часами.

Япония буквально стоит на вулканах. Архипелаг очень молод по геологическим меркам. Одних только действующих вулканов насчитывается около 25, при этом им сопутствует огромное число гейзеров. В VIII в. на термальных источниках в Японии появились публичные бани. В дальнейшем они стали пользоваться большой популярностью. Традиция отдыха на горячих источниках лучше всего раскрывает национальные особенности Японии. До прихода американцев японцы не видели ничего зазорного в совместных омовениях. После того как оккупационные власти научили японцев стыдливости, совместные ванны сохранились только в северных районах страны или в глухой провинции. Туристам, приезжающим в Японию, предлагаются культурные программы, экскурсии, тематические парки, природные достопримечательности. Помимо этого, им предлагают бассейны и горячие источники. Пожилые люди могут сидеть в горячей воде хоть целый день, наслаждаясь видами и получая заряд сил, здоровья и бодрости.

В Средневековье был замечен целебный эффект горячих источников. Раны заживлялись, словно по волшебству, и быстро восстанавливались силы.

У каждого из источников – свой минеральный состав. Некоторые источники помогают при болезнях кожи, артритах, заболеваниях желудка, внутренних органов. С древних времен замечено, что ванны оказывают омолаживающий и очищающий эффекты. После купания кожа становится мягче, морщины разглаживаются.

За столетия практики приема водных процедур сложился простой и рациональный набор правил пользования японской баней. Все они легко объясняются с точки зрения гигиены и законов общежития. Сами правила не такие уж и сложные.

В прихожей нужно снять обувь и убрать в специальные ячейки.

Большие полотенца внутри парильни не используются. В любой бане можно либо получить, либо купить небольшое полотенце. При погружении в ванну его аккуратно укладывают на голову. Полотенце можно использовать вместо мочалки. Перед входом в ванну обязательно сполоснуть интимные части тела. После выхода из ванны можно вымыться с мылом и шампунем у одного из кранов. Ни в коем случае мыло не должно попадать в ванну.

Перед возвращением в раздевалку необходимо вытереться этим же универсальным полотенцем, чтобы не слезть в раздевалке. Вытираться насухо следует уже обычным большим полотенцем.

Значение бани для организма

Баня в первую очередь нагревает кожные покровы до 40 – 42 °С.

Кожа человека постоянно контактирует с окружающей средой, защищает наши внутренние органы, сосуды, нервы, железы, ткани от перегрева, холода, опасных микробов. Многочисленные нервные окончания в ней (так называемые периферические рецепторы) воспринимают болевое, температурное и тактильное раздражения. По мнению ученых, на квадратном сантиметре кожи находится 100 – 200 болевых точек, 12 – 15 холодных, 1 – 2 теплые и 20 – 25 точек, воспринимающих механическое

давление.

Организм человека освобождается от шлаков и излишней воды. Благодаря соевым железам, которые в виде пор выходят на поверхностный слой кожи, тело человека покрывается тоненьким слоем природной эмульсии. Она производит смягчающий эффект, придает эластичность, упругость, блеск, а также предохраняет от высыхания и, что немаловажно способствует сохранению влаги. Но излишки накопления в порах соевой эмульсии часто приводят к появлению угрей.

Чистая и здоровая кожа функционировать будет полноценно. Загрязнение кожи приводит к ее заражению. Ядреный и вместе с тем ласковый жар, которым славится отменно подготовленная русская баня, как никакое другое гигиеническое средство открывает и тщательно прочищает все поры тела, удаляет грязь, мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки. Следовательно, усиливается обмен веществ. Первый признак старения тканей – вялый обмен веществ. Баня помогает нашему самообновлению.

Горячая баня стерильна. Многие ученые занимались исследованиями в бане, которые показали, что при самом скрупулезном анализе в горячей бане не обнаруживались болезнетворные бактерии даже после потока посетителей. Гибнут в эту жару и микробы на теле человека.

Потовые железы начинают работать более активно при повышении температуры в бане. Как известно, с потом наружу выходят разные шлаки. В результате улучшается работа почек, водно-солевой обмен. Ученые подсчитали, что за «банный час» человек выделяет от 500 до 1500 г пота. Обильное потоотделение раскрывает поры кожи. В результате кожа становится гладкой и упругой. Банные процедуры стимулируют белковый обмен, что ведет к лучшему усвоению белков, жиров, углеводов, минеральных элементов. Обмен веществ повышается примерно на 30 %. В организме парящегося человека происходит сгорание холестерина, который приводит к возникновению атеросклероза.

Баня, воздействуя на весь организм, улучшает поток крови, да и в целом оказывает воздействие на всю кровеносную систему, особенно если сочетается с различными водными процедурами – горячими, теплыми, холодными. Все это приводит к улучшению физиологических свойств кожи, она становится здоровой и привлекательной. Разгоряченная кожа

получает возможность больше отдавать тепла в окружающую горячую среду в виде инфракрасных лучей и в виде пота. Пот, спасающий от жары, испаряясь, уносит с собой излишки тепла. При небольшом потоотделении самочувствие больного ухудшается. Поэтому, чтобы хорошенько пропотеть, стоит употреблять малину и мед.

Повышение температуры тела на банном полке имеет свои закономерности. Сначала, в первые 2 – 4 минуты, когда нагревается кожа, температура внутренних органов увеличивается незначительно. Повышение температуры кожи в последующие 5 – 10 минут как бы притормаживается, но увеличивается температура внутренних органов. Хотя жар в бане не спадает, переносится он все легче. Как раз в эти минуты улучшается кровообращение, усиливаются обменные процессы.

Баня также оказывает влияние на сердце, кровь, кожу, мышцы, суставы, нервы, спинной и головной мозг и все остальные важные органы. Здоровье, сопротивляемость организма инфекциям, общее состояние во многом зависят от такого важного показателя, как кровообмен. Кровь – незаменимый «транспортировщик» кислорода. Количество лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина под влиянием банной процедуры увеличивается.

В начале банной процедуры давление крови несколько повышается. Потом происходит снижение давления благодаря расширению кровеносных сосудов. Банный жар значительно повышает функции сердечно-сосудистой системы. Увеличение температуры крови стимулирует сердечную мышцу. За одну минуту количество крови, протекающей через сердце, увеличивается в среднем более чем в полтора раза. Сердечная мышца начинает сокращаться интенсивнее. При правильном использовании банного жара баня идет только на пользу, так как является прототипом физической нагрузки, стимулирует кровообращение и нормализует работу сердца.

Баня имеет большое значение для закаливания организма. Сосудистая система более гибко реагирует на воздействия внешней среды. Благодаря этому улучшается приспособляемость организма к часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам. У спортсменов, посещающих баню, уменьшается вероятность воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей. Вероятность воспаления околоносовых пазух, миндалин и легочной ткани сводится к минимуму.

Сауна оказывает и профилактическое воздействие, способствует закаливанию, поддержанию хорошей физической формы, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Процедура посещения бани благотворно действует на сердечно-сосудистую систему и закаляет организм. Здесь решающее значение имеют, в частности, такие факторы, как температура и длительность пребывания в парной, способ и степень охлаждения, количество посещений парной, общая длительность процедуры, частота посещений. Считается, что воздействие бани на сердечно-сосудистую систему можно сравнить с влиянием на нее бега на расстояние 3000 м. Сауна оказывает на организм те же специфические влияния, что и бег: изменение уровня обмена веществ, деятельности мышц и т. п.

После бани лучше дышится. Горячий воздух усиливает кровоснабжение слизистых оболочек дыхательных путей, что способствует обновлению эпителия и разрастанию сети капилляров в легких. При действии тепла расслабляется дыхательная мускулатура, расширяются бронхи, улучшается газообмен в легких. Баня повышает потребление кислорода и способствует лучшему выделению углекислого газа. Горячий воздух приводит к гибели микробов и в дыхательных путях. Лечебные ингаляции особенно полезны при хронических бронхитах, ларингите, фарингите, склонности к простудным заболеваниям верхних дыхательных путей.

Итак, баня и сегодня продолжает оставаться прекрасным средством для улучшения физического и психического здоровья.

Баня является прекрасным профилактическим средством заболеваний, связанных с охлаждением организма. К таким заболеваниям склонны все люди независимо от возраста, пола и рода занятий. Обычно это воспаление миндалин, заболевания верхних дыхательных путей, возникающие при длительном охлаждении. Также они могут возникать при перегревании и последующем охлаждении.

Для профилактики этих заболеваний необходимо:

- 1) правильно питаться (в организм должно поступать достаточное количество витаминов С и А, минеральных солей, йода, калия, кальция, фосфора, марганца и др.);

2) соблюдать личную гигиену;

3) постоянно тренировать свои терморегуляционные способности, т. е. заниматься закаливанием;

4) вести здоровый образ жизни, избегать вредных привычек (переедания, курения, алкоголя, стрессов).

Но мы, современные люди, большую часть времени находимся в теплых и сухих помещениях, а это приводит к изнеженности. Закаливание можно осуществлять с помощью различных способов и средств их комбинации. Хорошо использовать естественные факторы внешней среды. Можно закаливаться дома, но лучше всего в бане (сауне).

Профилактика различных заболеваний

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Даже при недостаточной физической активности баня способствует повышению обмена веществ в организме. Пребывание в бане тренирует сердечно-сосудистую систему, делает ее более устойчивой.

Профилактика неврозов и психоневрозов

Баня может дать хороший эффект при лечении этих заболеваний, так как способствует отдыху, ликвидации утомления, достижению соматического и душевного покоя.

Настоящая русская баня не мыслится без холодной воды. Широкий спектр

физиологического воздействия бани построен на разумном сочетании жары и холода. Крепкий и закаленный человек, приучивший себя к смене раздражителей (жары и холода), достигает большого эффекта. На холоде кровеносные сосуды сужаются, кровь устремляется к внутренним органам, к сердцу. Даже если вода будет холодной, все равно будет ощущаться прилив тепла. При этом сердечный ритм участится, сосуды расширятся. Из холодной воды переход снова в жаркую баню тренирует кровеносные сосуды. Контрастные процедуры нормализуют частоту сокращений сердца и дыхания. По своему физиологическому воздействию это то, чего достигает спортсмен благодаря рационально построенной тренировке.

Но охлаждающие водные процедуры после жаркой парной повышают артериальное давление. Поэтому гипертоники не должны их применять. А вот при пониженном артериальном давлении (гипотонии) они весьма желательны. При разумных дозировках тепла и последующего охлаждения баня оказывает нормализующее действие на артериальное давление: у гипертоников оно снижается, особенно в суховоздушной бане, а у больных гипотонией – повышается.

Русский народ всегда с любовью относился к бане. Свидетельство тому в многочисленных пословицах и поговорках: «В который день паришься, в тот день не старишься», «Помылся, как вновь родился», «Баня болезнь из тела гонит», «Где тепло – там и добро», «Баня – мать вторая, кости распарит, все тело поправит», «Счастливым, как из бани».

Улучшение кровоснабжения в бане стимулирует и железы внутренней секреции (гипофиз, щитовидную, паращитовидную, поджелудочную), которые регулируют деятельность человеческих органов и систем.

Прекрасное успокоительное средство – водные процедуры. Вода, мягкий жар, прекрасная атмосфера дают чувство душевного равновесия. После бани ощущаются необыкновенная легкость, спокойствие и оптимизм, появляются хороший здоровый аппетит, прекрасный сон. Баня снимает утомление, улучшает нарушенный обмен веществ. Прогрев кожу, мышцы, различные ткани и органы, банный жар вызывает приятное расслабление.

Правила поведения в бане

Необходимо соблюдать ряд правил, иначе баня может нанести вред, а не пользу.

Самое главное правило – не ходить в парную после обильной еды, так как это вызывает большую нагрузку на сердце, что сразу ощущается. Даже если сердце абсолютно здорово, банная процедура в этом случае не пойдет на пользу. Чувствуются вялость, равнодушие и непреодолимое желание отложить веник в сторону. Но не следует ходить в баню и натощак. Необходимо лишь слегка подкрепиться. К примеру, финны перед походом в сауну употребляют овощи и фрукты.

В бане не желательно есть, а тем более пить спиртные напитки. Ведь баня выполняет оздоровительную, гигиеническую и укрепляющую функции, поэтому алкоголь во время оздоровительного процесса вовсе не желателен.

Нельзя ходить в баню во время болезни или сильного переутомления.

Тем, кто собирается в баню в первый раз, следует помнить, что не нужно гнаться за бывальыми парильщиками. Всему свое время. В первое посещение бани вовсе не обязательно взбираться на верхний полоч. Достаточно посидеть у его подножия и погреться (здесь тоже жара хватает). Для начала следует привыкнуть, акклиматизироваться и убедиться, что в бане отнюдь не страшный, а приятный жар.

Тот, кто поймет, в чем прелесть бани, обязательно придет сюда еще. Лучше всего в баню ходить в определенный день. Один из знатоков русской бани сказал следующее: «Баня – это большое удовольствие и большая польза. Но не всем она доступна. Иной жалуется, что ему в бане тяжело дышится, другой – что болит голова. А смотришь, тот и другой не прочь выпить хмельного, курят сигарету за сигаретой. Спросишь, делают ли по утрам физзарядку, а они криво усмеваются в ответ. У самих, хоть еще и не перевалило за тридцать, выпирает дряблый живот, спина сутулится. Конечно, для таких банный жар – это не удовольствие, а обуза. Разве может хилый рохля насладиться заплывом в море, восхождением в горы или бегом по крутым лесным тропинкам? Чтобы наслаждаться баней и заряжаться в ней здоровьем, надо подготовиться к этому, держать себя в форме, как делают это спортсмены».

Мужчины, не забывайте о мерах предосторожности. Помните, что секс в парилке – настоящее самоубийство. Ведь в парилке организм человека начинает функционировать в усиленном режиме: учащаются пульс и дыхание, активизируется работа всех органов и систем. Секс дает сильную нагрузку на организм. Она же в свою очередь вызывает аналогичные реакции. Наложение двух этих нагрузок может привести к перенапряжению, вследствие чего возможны инфаркт, инсульт, причем даже с летальным исходом.

Через банные принадлежности (полотенце, халат, тапочки, веники, скамейки) можно заразиться такими малоприятными инфекционными болезнями, как чесотка, вшивость, стрептококк, стафилококк, а также грибковыми заболеваниями. Чтобы вы могли уберечь себя от этой напасти, ходить в баню следует со своими шапочкой, тапочками и подстилкой.

Пол – надежное средство передачи грибковых заболеваний от больного к здоровому. В этой связи не забудьте обуть тапки. Здоровье важнее всего. Дети и подростки во многих странах посещают бани наравне со взрослыми. Раньше в России, особенно в деревнях, в баню начинали ходить с самых юных лет. Во многих странах баню используют и сейчас как профилактический и лечебный метод при ряде детских заболеваний, прежде всего при болезнях органов дыхания, а также при ревматических и кожных недугах.

При отсутствии противопоказаний сауну (баню) может посещать любой ребенок, однако для него должен быть разработан щадящий режим. Поначалу следует сократить время пребывания ребенка в бане, снизить температуру в парной, сократить пребывание в парилке, не допускать резкого охлаждения. Нельзя заставлять ребенка насильно что-нибудь делать в бане. Для детей дошкольного возраста оптимальным будет поход в баню тогда, когда она только растопится, так как там еще не очень жарко. В парилку их лучше не водить, потому что у маленьких тело разогревается намного быстрее, чем у взрослых, а внутренняя регуляция температуры тела часто еще не происходит в оптимальном режиме. Следите за тем, чтобы ребенок в любое время мог покинуть сауну, если ему стало плохо. Дети сами лучше всего чувствуют, какого жара им достаточно.

Детей нельзя допускать к бассейну, наполненному холодной водой. Подобное может негативно воздействовать на систему кровообращения, потому что это большая нагрузка для детского организма. Булет намного

поэтому не это большая нагрузка для детского организма. Будет намного полезнее, если вы их пустите в прохладный душ или ванну.

Ребенку с неспецифическими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей могут назначить баню в качестве лечебной и профилактической процедуры. Также рекомендуется париться в бане при болезнях кожи и опорно-двигательного аппарата.

Возможно, в раннем детском возрасте может быть опасным посещение бани при явных нарушениях обмена веществ в организме. В бане возможно появление судорожных состояний в связи с патологией центральной нервной системы. Необходимо помнить, что у ребенка в бане существует вероятность появления аритмии сердца. Детям с врожденным пороком сердца лучше не ходить в баню.

При гнойных или мокнущих заболеваниях кожи посещать сауну ребенок сможет только после их ликвидации.

Сауна противопоказана детям с острыми инфекционными заболеваниями, которые сопровождаются высокой температурой. Также баня противопоказана при судорожных припадках различной этиологии: после перинатальных повреждений, после травм и оперативных вмешательств в области головы, при всех формах эпилепсии. Сауна и баня противопоказаны детям, страдающим онкологическими заболеваниями.

Баня и курение

Почему же курение так вредно? На самом деле проблема не столько в никотине, сколько в самом процессе курения. Никотин служит своего рода наживкой, не позволяющей легко бросить, а самые большие неприятности ждуть курильщика совсем в другом. Никотин не столь вреден, как сам процесс курения. В момент затяжки раскаленные газы от горящего табака проходят через фильтр (если он есть) и далее через бронхи в легкие. Поверхность бронхов выстлана реснитчатым эпителием – крошечными живыми волосками. Совершая колебательные движения, они позволяют выводить из легких пыль и прочий мусор.

Здесь-то и таится опасность. Горячие газы разрушают нежную живую ткань, и в легких начинает собираться та гадость, которая туда попадает. Организм пытается бороться с напастью, из-за этого и появляется утренний кашель. Чтобы ощутить какой-то результат, требуется время. Спустя 6 – 8 лет последствия курения будут и на лице. У курящих сигареты рак легких встречается гораздо чаще, чем у некурящих или курящих по-другому: трубку или кальян, где газы успевают слегка остыть.

Сухой воздух, разогретый до 100 – 140 °С, ведет себя так же, как то, о чем говорилось выше. Реснитчатый эпителий выжигается со всеми вытекающими отсюда последствиями. Такой результат был обнаружен в скандинавских странах спустя несколько десятилетий после того, как баня стала пользоваться популярностью. Было отмечено, что заболеваемость раком легких увеличилась в 2 раза. После проведенных исследований стало известно, что причиной этому является сауна с ее высокими температурами.

После этого рядом с обязательным термометром прочно обосновался измеритель влажности.

Температура в парной

Были проведены многочисленные исследования на предмет поиска оптимальной температуры для бани.

Существуют комфортная и высокая зоны температуры.

1. 50 – 65 °С – комфортная зона. Иными словами, и человек, и его организм чувствуют себя прекрасно.

2. 70 – 80 °С – нагрузочная зона. Человек чувствует себя неплохо, а в то же время объективные показатели его говорят о ненормально повышенной работе систем.

3. 90 °С и выше – зона, опасная для организма человека, чреватая серьезной патологией.

Исследования проводились на разных группах, включая спортсменов. Учитывалась разная влажность в парной.

Один из самых распространенных банных мифов: «Поддал парку, и температура как подскочит». Главное помнить, что температура при поддаче остается практически неизменной, а влажность меняется очень сильно. Немаловажно и то, что при низкой температуре и большой влажности перебор последней не заметен, а при низкой влажности и высокой температуре небольшое увеличение влаги оказывается очень чувствительным.

Веники

Перед тем как войти в парное отделение, необходимо подготовить веник. Свежий веник, только что сорванный, подготовить очень легко, его лишь нужно слегка сполоснуть, и он готов. Другое дело сухой веник. Над ним надо сначала поработать. Вначале его тоже следует помыть, ополоснуть, потом положить в таз с теплой водой. Подержите веник в теплой воде, затем добавьте в таз горячей. Сверху накройте, словно крышкой, другим тазом – устройте для веника своего рода баню. Пусть как следует распарится и станет шелковистым.

Существует еще один способ подготовки сухого веника. Его нужно слегка помыть, положить в парной (но не наверху, а где-нибудь у подножия). Он распарится. Разумеется, так распаривать веник можно во влажной русской бане, а не в суховоздушной сауне.

Можно поместить веник сначала в теплую, а затем в горячую воду, потом подержать его над раскаленными камнями банной печи. Это, разумеется, возможно в домашней, деревенской бане. Листья постепенно принимают свой первозданный ярко-зеленый цвет. Каждый прутик становится свежим, гибким, словно на березке в летнем лесу.

Можно подготовить веник заранее перед баней: обдать его под душем сначала теплой, а затем горячей водой.

Существует еще один способ. За день до бани веник стоит положить в емкость с холодной водой и оставить на всю ночь. Дело в том, что после этой процедуры листья с веника перестанут опадать, однако биологические и химические свойства листвы не сохраняются, так как сказывается продолжительное нахождение в воде.

Любимым веником у многих людей является веник из березы. Береза давно вошла в быт нашего народа. Наши предки залечивали раны отваром из листьев. Настойка из почек и листьев считалась первой при болезнях кожи, выпадении волос, ломоте в суставах, отеках и нужна была, «чтобы выгнать дурной пот», когда одолевает простуда. Ученые установили, что от березовых листьев исходят летучие вещества. Они очищают воздух, убивают болезнетворные микроорганизмы. Вот почему так легко дышится в лесу, где много берез.

Березовый веник – по-настоящему лекарственный массажный прибор, благотворно действующий на кожу. Березовый лист способен прилипнуть к телу. Он порист. Даже на ощупь воспринимается шероховатость его поверхности. Такой веник плотно прилегает к телу и поглощает выступивший пот.

Особенно исправно впитывает пот сухой, потерявший свою клеточную жидкость, а затем распаренный веник. Поэтому так необходимо после каждого захода в парилку тщательно ополаскивать веник горячей водой. За счет пористости листьев очистительные свойства березового веника выше, чем дубового или эвкалиптового. В нашей стране около 50 видов березы. Для березового веника выбирать лучше ту березу, которая растет у воды. Ветви молодой, еще ни разу не цветшей березы лучше. Ее листья нежнее и мягче. Но здесь надо посмотреть. И не только посмотреть, но и пощупать. Если верхняя часть листа шероховата, то он не годится. Веник из такой березы получится грубый, чрезмерно жесткий. Для веника подойдет такое дерево, у которого лист сверху гладкий, нежный, бархатистый. Ветки при этом должны быть тонкими, гибкими, прямыми. Срезать надо боковые побеги, а не кроны, причем понемногу с каждого дерева, а не с одного. Нет лучше веника, чем из березы плакучей. Это дерево высотой около 20 м. Белая кора, а внизу – глубокие черноватые трещины. Ветви, свисающие вниз, гибкие, прочные.

По популярности на втором месте после березового веника следует дубовый веник. Учеными доказано, что листья дуба выделяют целительные

вещества, которые понижают давление у гипертоников. Хорошо подходят веники из смородины. Они хоть и уступают березовым и дубовым в прочности, но ароматны и полезны для кожи.

В Казахстане некоторые люди пользуются вениками из полыни. Заготавливают их вскоре после цветения, когда стебли окрепли, но не усохли. Хранят полынные веники, как и березовые. Сначала просушивают в тени, а потом кладут, например, на чердаке или в сарае.

А еще парильщики ценят крапивный веник. В крапиве присутствует большое количество белков. По обилию витамина С крапива превосходит даже лимон. Настой из листьев крапивы помогает при болезнях печени и почек, рекомендуется при суставном и мышечном ревматизме, фурункулезе, угрях.

Приятное и легкое покалывание ощущается при использовании крапивного веника. Тело мгновенно становится румяным. Никаких волдырей и неприятных ощущений при этом не появляется. Так что надо избавиться от всяких страхов и взять с собой в баню крапивный веник. Приятные ощущения и польза будут несомненными.

Сибиряки предпочитают веники из пихты. К пихтовому венику прибегают и те, кого мучит ревматизм. Парятся и вениками из кедра и ели. Пихтовые, кедровые, еловые ветви выделяют полезнейшие бальзамические вещества. Преимущество таких веников еще и в том, что заготавливать их можно в любое время года.

Очень неплохо в бане использовать эвкалиптовый веник. Он делается из прутовидного эвкалипта, по виду напоминающего иву. Эвкалипт имеет плотные листья, окрашенные в ярко-зеленый цвет, которые даже при сильной банной жаре не теряют своих цветовых свойства. Однако эвкалиптовый веник не особенно подходит для банного массажа. Для лучшего действия используйте веник, состоящий из эвкалиптовых, березовых или дубовых ветвей вперемешку.

При вязании веника надо придерживаться определенной последовательности. Необходимо в первую очередь сделать основание веника. Для этого нужно взять более толстые ветви, а затем вокруг уложить более тонкие ветви изгибом внутрь. Так и получается плотный,

густой веник. Рукоять веника надо делать длиной примерно 15 см. Перевязывать ее следует плотно, в несколько рядов, поближе к листве. Конец рукояти можно и не перевязывать. Тогда она получится расширенной, более удобной.

Один из способов засушки и хранения веников: разложить на полу свежие веники, причем сначала на небольшом расстоянии друг от друга. Каждый день следует переворачивать их, пока не подсохнут листья. Затем нужно довольно плотно сложить веники друг на друга, время от времени перекладывая их: более сухие – вниз, влажные – вверх. Веники со временем постепенно сплющиваются, приобретая форму веера. Веники можно хранить попарно в подвешенном состоянии.

Ароматические средства

В горячую воду с целью поддачи пара можно добавлять различные снадобья. Ароматные снадобья можно плескать на каменку и в ходе самого банного сеанса. Такой аромат не только помогает лучше дышать, но и благоприятно действует на организм.

В наших банях поддают чаще всего пивом или квасом. Аромат от них действительно приятный. Пахнет свежее испеченным хлебом. Но все же рекомендуется использовать различные лекарственные растения, оздоровительный эффект от которых значительно возрастает.

По словам медиков, лекарственные препараты вводить быстрее всего в виде аэрозоли. Лекарство распыляется в воздухе, попадает в легкие и затем в кровь. Такой способ в народной медицине известен с давних времен. Подтверждением эффективности таких методов служит давнее средство, применяемое при простуде. Нужно сварить картошку «в мундире» и, укрывшись с головой, вдыхать ее крепкий пар, а после выпить горячий чай с малиной и лечь в теплую постель. Утром проснулся – простуду как рукой сняло.

Можно купить в аптеке настойку эвкалипта и плескать ее на камни. Также можно воспользоваться самодельным отваром из листьев этого растения.

Листья эвкалипта содержат 40 компонентов полезнейших эфирных масел. Листья некоторых пород пахнут розами. Эти листья обладают бактерицидными свойствами. Также из этих листьев добывается цинеол, который мгновенно убивает возбудителей дизентерии, дифтерита, брюшного тифа.

Различные препараты из эвкалипта принимают внутрь от гриппа, малярии, желудочно-кишечных заболеваний. При гипертонии рекомендуется принимать настой листьев лимонного эвкалипта.

Большую пользу дает поддача на камни эвкалиптовой настойки. Как ни прекрасен эвкалипт, а есть немало более доступных и весьма полезных растений, которые придадут бане оздоровительный эффект.

Незаменима в бане и душица. Если взять ее лист и посмотреть на свет, то можно увидеть множество светлых точек – это мельчайшие клеточки, содержащие эфирное масло. Вот почему душица источает такой благоухающий аромат. Настой из душицы придает бодрость и в то же время успокаивает.

Мята по своему благородному аромату известна всем. Она является своеобразным чемпионом по аромату. Если кожа болит, то рекомендуется мыться в мятных отварах. При этом кожа принимает матовый оттенок. Стоит попарить ноги в мятной воде, как проходит усталость, исчезают отеки. При тошноте, изжоге и отрыжке рекомендуется пить чай с мятой. Но особенно славится настоянный на мяте квас – такому доброму питью в русской бане всегда отдавали предпочтение: «Во рту холодит, в животе горячит».

Чабрец – прекрасный медонос. Он обогащен эфирными маслами. Люди издавна убедились, что аромат чабреца не только приятен, но и полезен. Настои этой травы помогают при кашле и болезнях горла. Такими настоями полощут рот для уничтожения неприятного запаха, моют голову, чтобы избавиться от перхоти. Благоприятен и хорош аромат степной травы в бане. Он считается целебным для дыхания и очищает воздух в парной.

Липа обладает рядом целебных свойств. Ее называют медовым деревом. Ароматный и золотистый липовый мед выше всяких похвал. Одно липовое дерево дает нектара больше, чем гектар цветущей гречихи. С давних пор настоем цветков липы лечат простуду. Это снадобье вызывает обильный

пот, прогоняет болезнь. Ныне ученые поняли механизм действия такого снадобья. Содержащиеся в липовом цветке вещества стимулируют потовые железы. Что может быть лучше, когда находишься на банном полке?! Отличным дезинфицирующим свойством обладают цветы липы.

Годится в бане и зверобой. Его называют «травой от девяноста девяти болезней». Рекомендуется употреблять зверобой при лечении болезней желудка и печени, помогает он и при лечении суставного ревматизма и подагры. Из его настоя делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения. Сам по себе отвар зверобоя при поддаче на камни в бане не дает крепкого запаха, но вместе с другими травами создает своеобразный неповторимый «букет». Зверобой прибавляет в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава включает иманин (сильное ранозаживляющее средство), каротин, эфирное масло, витамин С и многое другое. К тому же она обладает обеззараживающим свойством.

Листья мать-и-мачехи сгодятся в бане. Отвар из этого растения с добавлением крапивы считается верным средством против выпадения волос и перхоти. Весьма уместна в банных средствах и ромашка, которая растет повсюду. Этот скромный цветок богат эфирным маслом, витамином С, каротином. Ромашка отличается потогонными, противовоспалительными, антисептическими свойствами. При ангине рекомендуется ее отваром полоскать горло. Делают из ромашки припарки при воспалении кожи. Ромашковым отваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость.

Чтобы получить благородный аромат, смешивают ромашку, душицу и чабрец. Смешать можно и листья березы, можжевельника. В эти банные коктейли можно добавить немного полыни. Еще Гиппократ применял ее для лечения органов дыхания.

Можно добавить шалфей. Он имеет серебристо-зеленоватую листву, которая богата многими полезными веществами, в том числе эфирным маслом. Оригинальный аромат придают листья черной смородины. Они душисты и приятны, но к тому же богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Для отвара советуем использовать несколько видов растений,

оказывающих разное воздействие на организм, например антисептическое, тонизирующее, отхаркивающее, потогонное, успокоительное, ароматное. Главное – это не ошибиться с дозировкой: приблизительно 70 – 100 г растений на таз горячей воды. Если же вы переборщили, то характерно появление запаха гари. Отвар в небольших количествах выливается на камни, но не сразу, а постепенно.

Для начала смесь трав и листьев разных растений следует высыпать в большую эмалированную кастрюлю, затем все это нужно залить крутым кипятком и поставить на большой огонь. Как только вода закипит, следует огонь убавить до минимума. Кастрюлю надо плотно закрыть крышкой, а сверху обмотать тряпкой. Травы следует кипятить на медленном огне, затем довольно долго потомить их. После этого кастрюлю нужно снять с огня и остудить отвар, не открывая крышки. Когда отвар охладится, травяную массу следует отжать в дуршлагае, а раствор процедить через марлю и для лучшей сохранности разлить в бутылки, которые необходимо плотно закупорить. Хранить это снадобье надо в темном и прохладном месте. Обычно запасаются отваром на полтора-два месяца, учитывая, что при каждом орошении камней требуется всего 70 – 100 г на таз горячей воды.

Но, к сожалению, большинство отваров яркого аромата не дают. Однако они пропитывают воздух парной биологически полезными веществами, очищают воздух. Некоторые люди добавляют в отвары немного пива или домашнего хлебного кваса, при этом квас должен быть кислым. Для усиления аромата в отвар можно подлить чайную ложку настоя эвкалипта.

Сначала на камни нужно плескать обычную горячую воду. Как только камни остудятся, следует тут же поддать воду с отваром, а затем снова плеснуть 2 – 3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Лучше всего это делать вдвоем. Один поддает чистую воду, другой – снадобья.

Перед тем как начинать поддавать снадобья, можно насытить парную полезными ароматами – положить на полке свежесрубленную еловую ветку. Небольшой кустик распространит благоухание, словно в еловом лесу. И еще один способ ароматизировать парную: в таз со снадобьями следует опустить на небольшое время веник и после этого активно размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же ощущаешь благодатный дух.

Потеем

Если дело происходит зимой, когда ощущается, как похолодели руки и ноги, не спешите на верхний полоч. Лучше сделать небольшую разминку. Необходимо слегка поупражнять свои кровеносные сосуды весьма простым способом: окунуть ноги в таз с теплой водой, а затем постепенно прибавлять все более горячую воду. Так нужно продолжать 10 – 15 минут.

Перед тем как войти в парную, можно ополоснуться под душем. Вот только много споров о том, как начинать париться: «насухо» или предварительно помывшись. Лучше, конечно, слегка помыться. Это гигиеничнее. Но нельзя мочить голову, дабы не вызвать в парной ее перегрева. Влага на теле препятствует потоотделению, поэтому, перед тем как зайти в парную, надо вытереться насухо после легкого мытья. В ходе самой процедуры тоже надо вытирать пот.

В парной, как только вошли, рекомендуется сначала спокойно посидеть, подышать ароматом. Нужно надеть какую-нибудь шляпу. Так вы предохраните голову от перегрева.

Чтобы привыкнуть к банному жару, необходимо 2 – 4 минуты посидеть внизу. В парной лучше всего не сидеть, а лежать, тогда жар воздействует равномерно. Ведь температура неоднородна даже на самом полке. Внизу она ниже, чем наверху, приблизительно на 10 – 15 °С. Кроме того, когда лежишь, мышцы расслаблены, а это дает возможность их основательно пропарить. Если же условия бани не позволяют париться лежа, то можно сидеть, но не свешивая ноги со скамьи, по-турецки.

Обычно делают 2 – 3 захода в парилку по 8 – 10 минут, причем первый – только для прогревания. Между ними нужно выделить 3 – 5 минут для приема прохладного душа или купания в бассейне. Заядлые любители парятся дольше, а вот новичкам рекомендуется быть осмотрительнее.

В баню рекомендуется взять с собой рукавицы, так как работать веником голыми руками очень горячо. Но более подходящими являются шерстяные варежки, причем потолще, какие вяжут в деревнях. Такие варежки отлично

предохраняют руки от высокой температуры. Ими удобно смахивать проступивший на теле пот, делая своего рода массажные движения. Стоит постоянно следить за тем, чтобы варежки были чистыми. Их следует мыть после каждого захода в парную.

Паримся

Лучше всего париться не одному, а вдвоем и по очереди «обрабатывать» вениками друг друга. Банная процедура требует немало усилий.

Тот, кого парят, лежит на животе. В каждой руке у парильщика по венику. Веником следует работать в определенной последовательности. Не надо стегать изо всей силы. Смысл в том, чтобы нагнетать жар к телу.

Когда веник подсохнет, его следует смочить в теплой воде и тут же встряхнуть. Он должен быть чуть-чуть влажным. Вениками плавно, не торопясь, обмахивают с боков. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам. Иначе говоря, веники проходят вдоль тела в направлении от ног до головы и обратно. Этот маршрут повторяется 4 – 5 раз.

Приятный горячий ветерок ощущает лежащий на полке. Опытный парильщик тем и отличается, что может чувствовать температуру в парной. Когда слишком горячо, действовать надо осторожней, аккуратнее – веники в руках парильщика как бы замедляют ход. Здесь надо быть аккуратней, делать паузы. На спине появились капельки пота, следовательно, тело основательно прогрелось. Можно действовать и более энергично – пройти вениками по спине, размазывая проступивший пот, потом снова, как веерами, опохнуть тело. И все это нужно делать быстро, энергично, легко.

Тело прогрелось, и можно слегка постегать вениками по спине, бедрам, ногам, поясице. Поднял веник над головой, чтобы его разогреть в банном жаре, и опустил на тело лежащего напарника. А следующий «компресс» уже другой стороной веника, сохранившей жар. Потом нужно растереть веником, как мочалкой. Одной рукой следует держать веник за рукоять, а второй ладонью, слегка надавливая, нужно прижимать его к телу, вести

вдоль тела. А после снова надо растереть веником, как мочалкой, но более легко и нежно.

Затем можно перевернуться на спину и повторить процедуру в той же последовательности. Полезно положить на грудь в область сердца веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Парильщик должен следить за температурой. Если на полке температура слегка снизилась, то нужно отдать предпочтение ударным движениям веником. Здесь главное не бить со всей силы, а более энергично прикладывать веник к телу, затем растереть своего подопечного березовой листвой.

Не стоит стремиться сразу к слишком долгому пребыванию на полке. Тот, кто старается пересидеть всех на банном полке, терзает и насилует свой организм. Вместо ускорения восстановительных процессов можно получить перенапряжение механизмов терморегуляции. При перегреве организма учащается сердцебиение, начинает кружиться голова, затрудняется дыхание, может появиться звон в ушах... Разумеется, до этого доходить нельзя. А если уж так случилось, немедленно выходите в прохладное помещение.

Нельзя резко вскакивать с лежака. Необходимо недолго посидеть, чтобы кровообращение «успело» приспособиться к вертикальному положению тела. Потом, не торопясь, спускайтесь с полка. Также нарушается кровообращение, когда, проснувшись утром, мы резко вскакиваем с кровати. В этом случае тоже рекомендуется сначала сесть, а через некоторое время уже вставать.

Не обязательно париться на полке, париться можно и внизу. Людям, не привыкшим к высокой температуре, или людям, плохо ее переносящим, рекомендуется побыть у подножия полка.

Парная позволяет вводить внутрь организма всевозможные лекарственные препараты в виде аэрозолей. При этом они быстро попадают в легкие. К примеру, если вы простыли, купите в аптеке настои эвкалипта, мяты, ромашки или зверобоя и идите в баню. В парной сначала надо поддать на камни простую горячую воду, потом малыми порциями добавить разведенный в тазике настой. В этом случае парилка выступает как большой ингалятор. Но при этом лекарственные аэрозоли попадают в

кровь не только через легкие, но и через кожу.

Как мыться в ванной?

Мыться, как и париться, надо умеючи. Многие заблуждаются, считая, что процедура купания в бане очень проста. Чтобы помыться, надо иметь необходимую сноровку, так как по неосторожности можно нанести себе вред. Бывают люди, которые хотят делать все сразу и поэтому во время купания пытаются с большим усердием и скоростью втереть шампунь или мыльную пену в голову. Это может неблагоприятно сказаться на состоянии волос, они будут путаться и перекручиваться. Такие люди, не задумываясь, портят свои волосы, а потом кусают локти из-за собственной глупости, наблюдая за тем, как они редеют

В бане не стоит беспокоиться, чтобы не набрызгать на пол. Поэтому можно плескаться горячей и холодной водой, чтоб душа радовалась. Но надо знать меру. Не забывайте, что рядом с вами тоже моются, и этим людям не очень будет приятно, если брызги и мыльные хлопья полетят на них. Не переусердствуйте с намыливанием. Хоть и говорят, что кашу маслом не испортишь, а вот кожу можно испортить мылом. Те, у кого сухая кожа, вообще плохо переносят мыло. Настоящая баня с соблюдением всех мер и правил тем и хороша, что корректирует дефекты кожи.

Мочалку лучше не намыливать куском мыла, а развести для этого в тазу мыльную пену. Делается это так. В один таз налить доверху кипятка, установить в него другой таз с небольшим количеством горячей воды. Горячая вода нижнего таза подогревает мыльную пену в верхнем. Туда же можно подбросить березовых листьев для аромата. Опустите в верхний таз кусок мыла и начните вертеть его мочалкой. Чтобы мыло быстро дало обильную пену, надо, перед тем как опустить мочалку в воду, натереть ее мылом. Душистая горячая пена в скором времени становится густой и пышной, она быстро поднимается в тазу.

Хороша мочалка из липового лыка. Распарьте ее в кипятке, и она станет «шелковой». Намыливаться надо не как попало, а круговыми и довольно широкими движениями в направлении часовой стрелки. Намыльте,

массажируя, тело мочалкой, пока кожа не порозовеет. Конечно, мыться, как и париться вениками, лучше всего не одному, а с напарником. Если спине нужно потереть довольно энергично, то грудь более нежно, а живот – плавными круговыми движениями.

Некоторые люди голову моют в последнюю очередь в мыльной пене, разведенной в тазу. Мыло для головы не подойдет. В нем много щелочи, которая обезжиривает и раздражает кожу. Лучше всего мыть голову шампунем. В шампунях находится все необходимое, чтобы как следует помыть голову. Шампунь в то же время усиливает природный блеск волос.

Вода для мытья волос должна быть мягкой. В жесткой воде мыло плохо мылится, кожа раздражается, волосы становятся ломкими. Не следует мыть голову слишком горячей водой, это раздражает корни волос.

Самое время для массирования головы – когда ее моют. Нужно растирать голову круговыми движениями, нежно, без сильного нажима, подушечками пальцев, чтобы не поцарапать кожу. Ведите массаж от шеи, по темени, к макушке. После этого можно слегка потянуть волосы у корней, что будет тоже являться своеобразным массажем.

Водой от замачивания березового веника тоже можно мыть голову. Издавна известно, что березовый настой отлично освежает волосы. Такой эликсир лечит волосы. Кожа оживает, становится более упругой, сухость пропадает. Бодрость и свежесть придает березовый настой при мытье всего тела. Также рекомендуется применять настои из березовых почек, которые можно купить в аптеке.

Для женщин немаловажным является сохранение здоровых и красивых волос. В бане, особенно парной, на голову рекомендуется надеть шапочку или хотя бы накрыть голову полотенцем. Высокая температура вредна для волос. Они теряют влагу, становясь сухими и ломкими.

Если при мытье волосы начинают поскрипывать, то это значит, что можно смывать пену и вытираться.

Массаж

Эффект от пребывания в бане будет еще лучше, если воспользоваться специальными массажными приемами. Настоящая баня, особенно у спортсменов, не мыслится без массажа. А ведь массаж – это такое же древнее народное лечение, как и баня. Еще Гиппократ в свое время лестно отзывался о лечебном действии массажа.

Рефлексогенные зоны весьма обширны. Через них можно воздействовать на тот или иной орган. К примеру, при умственном утомлении массируют, поглаживают шею, ключицу, плечи, верхнюю часть спины и груди. Все эти зоны связаны со спинным и головным мозгом, а также с центральной нервной системой.

Есть несколько простых, но немаловажных советов, которые рекомендуется выполнять. Во-первых, руки массажиста не должны быть холодными, лучше разогреть их перед началом массажа. Во-вторых, руки надо смазать жирным кремом, а то массаж будет не столь приятным. В-третьих, массаж должен доставлять удовольствие, а не боль.

Начинающим массажистам достаточно знать основные приемы массажа, такие как разминание, поглаживание, надавливание, растирание, выжимание, подергивание и вибрирующие движения.

Начинать массаж следует с поглаживания. Выполняя поглаживающее движение, нужно стараться, чтобы руки скользили плавно. Движение выполняется вдоль мышц, причем как внутренней, так внешней сторонами ладони. Начинать лучше с плеч, проводя руками по телу с нежностью и теплом. Поглаживание можно делать с разведенными и напряженными пальцами. В этом случае основной нажим придется на подушечки пальцев. Такое движение обеспечивает мягкое воздействие на ткани.

Разминание выполняется так: одной рукой нужно захватить и немного оттянуть захваченное тело. Движение похоже на пощипывающее. Как раз тут не надо путаться, а то ведь большинству людей не нравится, когда их щипают, особенно причиняя боль. Делать это нужно плавно. Подобное движение носит укрепляющий характер, повышает тонус. Выполнять его можно как вдоль, так и поперек мышечных волокон.

Надавливание выполняется подушечками пальцев, всей ладонью, боковой

поверхностью кисти или кулаком. Здесь все просто, нужно только почувствовать нажим, его силу.

Растирание выполняется скользящими, захватывающими движениями. Одна рука производит захватывающее движение, другая расправляет эту складку кожи и делает новый захват. Растирание производится как кругообразными, так и прямыми движениями.

Вибрирующее движение, не сдвигая руки, выполняется на одном участке тела. Оно выполняется как одним пальцем, так и всей ладонью.

Лучше всего массировать друг друга. Массаж лучше всего делать между первым и вторым заходом в парилку. При этом в парилке не рекомендуется сильно усердствовать. Ведь предстоящий массаж – основательная нагрузка.

Перед массажем необходимо ополоснуться под теплым душем, затем лечь на скамейку на живот. Массажист, приступая к делу, смазывает кремом свои руки и тело подопечного. Вначале двумя руками он поглаживает спину скользящим движением. Ладони должны быть выпрямлены, пальцы сомкнуты. Одна рука следует за другой. Если наложить одну ладонь на другую, то давление увеличится. Сначала стоит применить нежное поглаживание, а под конец поглаживание должно быть поэнергичнее. Поглаживание с надавливанием можно выполнять и запястьем. Теперь можно перейти к растиранию. При растирании руки не скользят по коже, а легко устремляются в нее. Бугром большого пальца и частью ладони нажимают на тело, после чего скользят по нему прямолинейно. Можно применять и выжимание.

После спины на очереди поясница, ягодицы, ноги, плечи и руки. Когда дело дошло до рук, можно применить и такой прием. Массажист обеими руками берет кисть массируемого, пытаясь потянуть ее на себя (при этом не рекомендуется применять чрезмерные усилия), трясет ее, совсем немного поднимая вверх и опуская вниз. Это делается спокойно и равномерно. Потом обрабатывают другую руку. Далее следует массаж груди, живота и ног.

Стопы ног массируют ребрами кулака, поддерживая их левой рукой. Нужно выполнять надавливающие поглаживания. Следует размять пятку,

обхватив ее пальцами, производя массирующие движения. Также можно большими пальцами обеих рук хорошо размять подошву стопы. Большие пальцы рук нужно поставить на середину стопы и выполнить надавливающие поглаживания. Разомните пятку, обхватив ее пальцами. Обеими руками следует осторожно размять лодыжку. Взяв ладонями стопу, большими пальцами рук нужно делать поглаживающие движения от основания стопы до пальцев ног.

Далее выполняется массаж икроножной мышцы (от щиколотки до колена). Большие пальцы руки поставить на переднюю линию ноги, а другими пальцами выполнять разминающее поглаживание с наибольшим надавливанием. Далее можно выполнять пощипывающие и вибрирующие движения. Ладонями следует растереть икроножную мышцу и выполнить поглаживание. После массажа стоп и икроножных мышц можно перейти к массажу задней поверхности бедра.

Начинать массаж задней части бедра следует с поглаживающих движений. Руки развести у основания бедра, чтобы одна рука вернулась к коленному суставу по внутренней линии бедер, а другая – по внешней линии.

Людям с варикозным расширением вен массаж противопоказан, так как это может привести к осложнениям. При таком заболевании посещение бани нежелательно, поэтому сначала лучше проконсультироваться у врача. Массаж задней части бедра заканчивается поглаживающими движениями снизу и вверх. Массаж передней поверхности ноги следует начинать поглаживанием от коленной чашечки вверх. Такие движения следует выполнить несколько раз. Затем, обхватив ногу выше колена, нужно делать разминающие движения.

Еще существует прием под названием «пиление». Ладони рук при этом должны находиться рядом, почти прижавшись друг к другу. Спину и живот следует растирать ребрами ладоней. Каждая из ладоней должна двигаться в противоположную сторону. Существует еще один прием, называемый «валяние». Например, заболело бедро, слишком энергичный массаж вызывает острую боль. В таком случае и рекомендуется как бы раскатывать мышцы. Для этого массажист обхватывает ладонями с двух сторон бедро и начинает работать над мышцами. Делать это нужно плавно и аккуратно, осторожно сжимать и растягивать.

Массаж ягодичных мышц рекомендуется женщинам с проблемными зонами области бедер и ягодиц, массирующие движения придадут коже эластичность, а мышцам тонус. Массирующие движения можно делать поглаживающие, похлопывающие, пилящие и пощипывающие.

Массаж кисти руки лучше делать, когда массируемый лежит на спине. Большим пальцем руки нужно проделать разминающее движение от центра ладони к запястью. Далее следует растереть руку от запястья до предплечья. Одной рукой придерживать кисть массируемого, другой – растирать. Подушечки пальцев поставить на локтевую область и медленно продвигать руку к плечу, затем выполнить винтообразные движения от кисти до плечевого сустава.

После этого одной рукой нужно обхватить руку массируемого, а другой делать плавные поглаживающие движения снизу вверх. На внешней стороне руки от локтя до плеча следует выполнять пощипывающие движения, для чего нужно обхватить руку массируемого так, чтобы пальцы находились с внутренней стороны руки массируемого. Заканчивать массаж следует поглаживанием. Придерживая кисть, надо растереть руку массируемого поперечными движениями.

Начинать массаж нижней части спины нужно с поглаживания нижней точки поясницы, поднимаясь вверх. Постепенно нажимающее движение можно увеличивать. Далее обе ладони положить на поясницу и выполнять захваты массируемой ткани, продвигаясь выше. Теперь можно перейти к разминающим движениям. Подушечки пальцев поставить на поясницу и спиралеобразными движениями двигаться к плечам. Выполнить захватывающие движения с образованием кожной складки.

Выполнить движение от копчика до основания черепа. Большой палец поставить на копчик, надавить несколько раз. Чуть позже повторить эти движения. Обеими руками выполнить захватывающее движение, продвигаясь от нижней линии до лопаток. Подушечками пальцев надавливающими движениями продвигаться от поясницы к плечам.

Выполнить постукивание ребрами руки по спинным мышцам, быстрые и резкие постукивания по лопаточной зоне спины, сделать защипывание мышечных тканей, после чего вернуться в исходное положение. Выполнить сначала круговое вращение ладонями по всей спине, затем поглаживание снизу вверх по прямой линии.

При массаже грудной зоны массируемый должен лежать на спине. Массаж нужно начать с поглаживающих движений от центра грудной клетки, продвигаясь вниз. Медленно продвинуть ладони к подмышкам, оттуда вдоль ключицы перейти к центру грудины и продолжать круговыми движениями. Сильно нажимать нельзя. Такой массаж оказывает хорошее действие на деятельность кишечника. Массаж выполняется круговыми движениями.

Затем на верхнюю линию плеч нужно положить ладони и с небольшим нажимом продвигаться к шее. Ладонями сжать плечевые мышцы. Выполнять глубокие надавливания большими пальцами рук, совершая спиралеобразные движения. Поглаживание выполняется от плеч к шее. Массируемый ложится на спину. Поглаживающие движения ладонями рук следуют от мочки уха, вдоль шеи до плечевого сустава.

Поверните голову массируемого влево и с правой стороны начинайте разминать область плечевых мышц. Одной рукой обхватить шею, другой легкими пощипывающими движениями продвигаться от шеи к плечу и наоборот. Постепенно нажим можно увеличивать. То же самое следует выполнить и с левой стороны. Область плечевых суставов надо растереть ладонями. Поглаживающими движениями продвигаться от плеч вверх. Область ключицы и плеч обхватить ладонями, выполняя разминающие движения. Спиралеобразные движения выполнять большими пальцами рук от плеча к шее. Массаж шеи завершить поглаживающими движениями.

Массаж длится 15 – 20 минут.

Самомассаж

Массировать надо по ходу за лимфатическими путями, постепенно продвигаясь к лимфатическим узлам, но сами лимфатические узлы трогать не следует. Необходимо соблюдать и определенную последовательность. К примеру, массаж руки следует делать от кисти до локтя к подмышкам. Но у подмышек останавливаться нельзя, так как именно в подмышечной впадине находятся лимфатические узлы. При массаже ног нужно

продвигаться от стопы к коленному суставу. Затем опять следует пауза. Там находится подколенный лимфатический узел. Двигайтесь дальше до паха. И снова внимательно – паховый лимфатический узел. Грудь массируют от ее середины в стороны.

Вот несколько простых приемов. Пальцы ног лучше разминать сидя на скамейке. Затем, обхватив руками стопу, следует размять ее. И обязательно нужно помассировать голеностоп по всей его окружности. Такой массаж хорошо тонизирует уставшие мышцы и суставы. Капилляры как бы раскрываются, кровоснабжение увеличивается в десятки раз, а это значит, что усиливается обмен веществ. Сделали разминание – поглаживайте ногу двумя руками. Руки энергично скользят по коже от стопы вверх, но так, чтобы кожа не сдвигалась в складки, плавно, но в то же время слегка надавливая. А после следует поглаживание. Теперь согните ногу в колене под прямым углом. Ладонью делайте так называемое выжимание. После можно заняться разминанием икроножной мышцы. Мышцу разминать следует плавно, как бы перекатываясь между большим пальцем и остальными. Затем следует сжать руку в кулак и несильно постучать по мышце.

Не составит большой трудности сделать массаж бедра. Нужно ногу выставить вперед, расслабить и произвести поглаживание. Намного больше сил уйдет на выжимание. Оказывать давление необходимо как на кожу, так и на более глубокие ткани. Вследствие этого кожа будет лучше насыщаться кислородом за счет оттока венозной крови и притока артериальной. Выжимание производят сперва при помощи одной руки, а затем подключают вторую, двигая по направлению от колена вверх.

У самомассажа есть очень важное преимущество, поскольку мы чувствуем свое тело и не надо думать, как разместиться. Массаж ног удобно делать сидя, положив ступню на колено. Большой палец руки поставить в центр стопы. Плавными движениями с небольшим нажимом делать массаж. Ребрами ладони растереть область лодыжки.

Самомассаж икроножной мышцы следует выполнять спиралеобразными движениями от лодыжки до колена. Пальцами обеих рук начать интенсивное разминание мышечной ткани по направлению снизу вверх. Обхватив ладонями нижнюю часть ноги у щиколотки, продвигайтесь до коленного сустава поглаживающими движениями. Массаж бедер можно выполнять спиралеобразными и разминающими движениями от колена

выполнить спиралеобразными и разминающими движениями от колена.

Массирующими движениями самомассаж рук надо начинать с кончиков пальцев. Для этого подушечками пальцев нужно промассировать каждый палец от кончиков до суставов. Делать это следует проминающими движениями. Сделать круговые движения на всей поверхности ладони. Далее можно приступать к растиранию запястья. Как следует растереть запястье спиралеобразными движениями, а затем в этом же темпе продвигаться к локтевому суставу. Рукой обхватить запястье и надавливающими движениями провести по всей длине руки. Затем выполнить массаж плеч и можно перейти к массажу шеи.

Спину растирать внешней стороной ладони снизу вверх и снова вниз, от поясницы к лопаткам и обратно. Грудь тоже можно слегка помассировать, делать поглаживания от центра к плечам. Женщинам, делая массаж груди, рекомендуется не касаться молочных желез. Живот поглаживают, ведя руку круговыми движениями по часовой стрелке. Для усиления эффекта можно положить одну кисть на другую. Массируя, следует постепенно уменьшать радиус действия, приближаясь к пупку. Теперь, разминая живот, нужно передвинуть руки так, чтобы они встретились в середине живота.

Женщинам после бани можно сделать самомассаж лица и шеи. Для этого рекомендуется смазать распаренную кожу кремом. Начинать массаж следует с шеи. На шею следует нанести немного жирного крема и плавными движениями втереть его в кожу. Движения не должны быть резкими. При поглаживании нужно делать движения снизу вверх.

Подбородок надо вытянуть слегка вперед, чтобы напряглись мышцы шеи. Далее следует массировать поглаживающими движениями подбородочную зону. Когда массаж этих частей будет окончен, тогда можно приступить к массажу лица. Поставив подушечки пальцев на подбородок, нужно, делая мягкие движения, продвигаться в сторону мочек уха. Подушечкой указательного пальца следует выполнить несколько массирующих кругообразных движений по губам.

Не стоит забывать, что кожа после бани теряет много влаги, поэтому она нуждается в особенно бережном отношении. Чтобы помассировать кожу вокруг глаз, нужно на подушечки пальцев нанести еще немного крема, затем поставить кончики пальцев у внутреннего угла глаза на верхнем

веке, а уже от угла верхнего века продвигаться вдоль нижнего века к внутреннему углу глаза. Такие движения следует выполнить несколько раз.

Лобную зону тоже следует массировать подушечками пальцев. Для этого их нужно поставить на переносицу и делать плавные движения от переносицы вдоль надбровных дуг к вискам. Движение следует повторить несколько раз, затем подушечки пальцев нужно вернуть в прежнее положение и проделать винтообразные движения от переносицы к височной зоне.

В заключение рекомендуется сделать похлопывающие движения по всему лицу; это приведет к приливу крови, улучшит цвет лица.

Всего 10 – 15 минут – и массаж окончен.

Для ухода за кожей лица во время банных процедур можно применять различные маски.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. спиртовой настойки ромашки, 3 ст. л. глицерина.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Способ применения. Маску нанести на сухую кожу, оставить на 5 минут, смыть теплой водой. Подходит для любого типа кожи.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. раздавленных ягод земляники садовой, 0,5 ч. л. глицерина.

Способ приготовления. Тщательно смешать, добавить глицерин.

Способ применения. Маску нанести на кожу лица, оставить на 10 минут, смыть теплой водой. Подходит для любого типа кожи.

Требуется: 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. меда, 400 мл воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 30 минут, процедить, добавить мед.

Способ применения. Протирать лицо лосьоном 2 раза в день после умывания. Подходит для любого типа кожи.

Требуется: 1 ст. л. натертого на мелкой терке сырого яблока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 0,5 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Желток взбить, добавить масло, мед, сок золотого уса, натертое яблоко.

Способ применения. Маску нанести на очищенную кожу, оставить на 10 – 20 минут, затем остатки снять салфеткой. Подходит для жирной и комбинированной кожи.

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты перечной, листьев подорожника, соцветий ромашки аптечной, 1 ч. л. сока золотого уса, 350 мл воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настаивать 20 минут, остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Смочив в настое льняную салфетку, накладывать ее на лицо на 10 – 20 минут. Подходит для любого типа кожи.

Мозоли

Посещение бани – лучшее средство от мозолей. В бане они разбухают и прорываются. Необходимо смазать поверхность лопнувшей мозоли йодом. Если кожа вокруг мозоли воспалилась, рекомендуется сделать ванночку

для ног из настоя календулы или ромашки.

Сухие мозоли причиняют много неудобств. Чтобы удалить такие мозоли, можно использовать специальный лейкопластырь, но можно воспользоваться и народными средствами. Отпаренный верхний слой сухой мозоли нужно соскоблить и наложить мозольный лейкопластырь.

Похудение

Баня – наилучшее средство для тех, кто решил избавиться от лишнего веса. Многие, желая начать избавляться от лишних килограммов, думают, куда отправиться: в русскую баню или в сауну. Русская баня ни в чем не уступает сауне по силе оздоровительного воздействия на организм человека. В сауне сухой пар, а температура чуть выше, чем в русской бане. В сауне вместе с потом можно избавиться от 1,5 кг своего веса. Также из организма выйдут шлаки, которые не дают организму нормально работать. В русской бане пар влажный, за счет чего потоотделение немного приостанавливается. Но чуть закупоренные поры кожи активизируют внутренние процессы организма. При высокой температуре начинается активное выделение шлаков из организма. Поэтому, куда бы вы ни решили отправиться, будь то это русская баня или сауна, оздоровительный эффект будет велик.

Проводя по телу мочалкой, мы не только моемся, но и делаем массаж всего тела. Для желающих похудеть такой массаж и посещение парной произведут хороший эффект. Это усиливает циркуляцию крови в жировых наслоениях, способствуя похуданию. Хороших результатов вы можете достигнуть после нескольких посещений парной.

Грубейшей ошибкой при похудании будет после бани выпить пива, так как, избавившись от одних калорий, вы получите новые. Рекомендуется после бани выпить чашку травяного чая. Чай успокаивает и утоляет жажду. Очень полезно употреблять в пищу фрукты.

Чтобы похудеть, нужно совмещать банные процедуры с употреблением низкокалорийных продуктов, разгрузочными днями и легкими

физическими нагрузками. Желательно ограничить потребление жирных, мучных и сладких продуктов.

Банные процедуры оказывают благоприятное воздействие на всю пищеварительную систему человеческого организма, усиливается процесс обмена веществ.

Использование бани в дермокосметике

Считается, что здоровье и красота связаны с посещением бань. В дермокосметике используются только некоторые эффекты бани (сауны). Баня устраняет с поверхности лица бактерии, пылеобразные частицы, отмершие эпителиальные клетки и кожные выделения. Это влечет за собой откупоривание протоков сальных желез, что благотворно сказывается на состоянии и внешнем виде кожи. Структура и функции пролиферативного и керативного слоев кожи лица приходят в норму, повышаются ее бактерицидные свойства, из-за прибавления площади за счет папиллярных выростов из подкожного слоя и увеличения кровотока повышается кислотность.

При жирной коже в бане происходят замедление выделения секрета сальных желез, освобождение их протоков. Отмершие эпителиальные клетки удаляются, чем достигается подсушивание кожи. При увеличении кровотока кожа смягчается, улучшаются ее противовоспалительные способности.

Иногда при посещении сауны наблюдается значительное высушивание кожи лица, сопровождающееся гиперфункцией сальных желез.

Существуют различные масла, которые помогают в профилактике и лечении различных болезней. Такие масла можно приобрести в аптеке или специализированном магазине. Их состав – 100%-ное эфирное масло. Такое масло не должно содержать синтетических добавок.

При выполнении массажа от разных болезней можно сменивать в разных

при выполнении массажа от разных болезней можно смешивать в разных пропорциях разное масло.

Неплохой результат получается при смешивании 5 капель бергамота, 5 капель иланг-иланга, 2 капель жасмина, 2 капель розы, 3 капли сандала.

При артрите очень хорошо помогает ароматическая терапия. Необходимо вывести накопленные яды.

Для выведения ядов используются ванны, местный массаж и компрессы.

Требуется: 3 капли кипариса, 3 капли лимона, 4 капли можжевельника.

Способ приготовления. В полную ванну добавить эфирные масла.

Требуется: 100 мл растительного масла (например, масла жожоба), 3 капли ромашки голубой, 3 капли лаванды, 5 капель розмарина, 5 капель гвоздики.

Способ приготовления. Добавить в масло эфирные масла.

Способ применения. Полученную смесь использовать как массажное масло.

При острой боли можно также использовать холодный компресс.

Требуется: 0,5 л холодной воды, 5 капель сока золотого уса, 2 капли перца, 2 капли имбиря и 2 капли майорана.

Способ приготовления. Налить в миску воду, добавить туда капли имбиря, майорана, перца. Затем в несколько слоев сложить чистый кусок гигроскопичной ткани и несколько раз обмакнуть его в воду. Постарайтесь, чтобы ткань вобрала в себя возможно большее количество масла.

плавающего на поверхности воды. Отожмите ткань.

Способ применения. Ткань наложить на больное место.

Существует хороший способ борьбы с приступом астмы – прямая ингаляция с помощью пузырька или смоченного эфирными маслами носового платка. Масла, помогающие при астме: бергамот, лаванда, нероли, ромашка.

Если мучит бессонница, то для борьбы с ней подойдет теплая ванна или баня (с последующим массажем). Желательно при этом применять масла ромашки, нероли, лаванды, иланг-иланга.

При бронхите важно вспомнить, что эфирные масла помогают бороться с инфекцией, уменьшают температуру и облегчают кашель. Рекомендуется делать ингаляцию.

Требуется: 0,5 л воды, 2 капли бергамота, 3 капли лаванды, 2 капли эвкалипта.

Способ приготовления. Смешать эфирные масла с водой.

Способ применения. Вдыхать пар в течение 5 – 10 минут (2 – 3 процедуры в день).

Помогает и растирание.

Требуется: 50 мл вазелина, 2 капли бергамота, 2 капли сандала, 2 капли чабреца.

Способ приготовления. Вазелин расплавить на водяной бане. Добавить

масла.

Способ применения. Этот состав втирать в грудь несколько раз в день.

От навязчивых страхов, стрессов и усталости можно избавиться с помощью водных процедур, успокаивающих масел и массажа.

Требуется: 100 мл растительного масла, 3 капли масла бергамота, 3 капли масла герани, 5 капель масла мелиссы, 3 капли пачули, 1 ст. л. масла золотого уса, 3 капли жасмина, 3 капли розы, 3 капли лаванды.

Способ приготовления. Смешать растительное масло с эфирными маслами.

Способ применения. Применять в качестве массажного масла.

Требуется: 4 капли лаванды, 3 капли мелиссы, 2 капли иланг-иланга.

Способ приготовления. Добавить в полную ванну перечисленные выше эфирные масла.

Способ применения. Принимать такую ванну 1 раз в неделю.

При первых признаках гриппа, как известно, нет ничего лучше, как хорошенько пропариться в баньке и сделать массаж с применением эфирных масел.

Требуется: 100 мл растительного масла (например, масла из пророщенных зерен пшеницы), 15 капель бергамота, 15 капель розмарина.

Способ приготовления. Добавить в растительное масло, капли бергамота и розмарина в наполненную ванну.

Способ применения. Принимать ванну не реже 2 раз в неделю.

Если же болезнь уже «набрала обороты», то нужно опрыскивать комнату.

Требуется: 100 мл чистого спирта, 15 капель чайного дерева, 15 капель эвкалипта, пульверизатор.

Способ приготовления. Смешать спирт с маслами, залить в пульверизатор.

Способ применения. Опрыскивать комнату больного через каждый час. Так как эта болезнь сильно ослабляет организм, то часто больной еще долго чувствует слабость и отсутствие тонуса.

При повышенной температуре рекомендуется делать жаропонижающий компресс.

Требуется: 0,5 л воды, 2 капли сока золотого уса, 2 капли бергамота, 2 капли лаванды, 2 капли мяты, гигроскопическая ткань.

Способ приготовления. Добавить в воду масла. Сложить в несколько слоев чистый кусок гигроскопичной ткани и несколько раз обмакнуть его в воду. Проследите, чтобы ткань вобрала в себя возможно большее количество масла, плавающего на поверхности воды. Ткань отжать.

Способ применения. Ткань накладывать на голень.

Масло лаванды рекомендуется использовать при ожогах любого рода. Такое масло используется не только как сильный антисептик, но и для уменьшения боли. Кроме того, лаванда способствует скорейшему заживлению и предотвращает образование рубцов. В качестве первой помощи можно применять масло лаванды. Для этого нужно нанести несколько капель на кусок марли и закрыть им рану. Марлю менять каждые несколько часов.

Масла, помогающие при депрессии: бергамот, герань, жасмин, лаванда, мелисса, нероли, пачули, ромашка, сандал.

В качестве массажного масла рекомендуется смешать 30 капель выбранного масла и 100 мл растительного масла и использовать эту смесь для массажа 2 раза в день. При импотенции рекомендуется использовать массажные масла, снимающие стресс. Для массажа подойдет смесь следующих масел: 10 капель сандала, 5 капель имбиря, 5 капель пачули.

Повышенное кровяное давление создает перегрузку для сердца, кровеносных сосудов и почек. Рекомендуется в полную ванну добавить 2 капли лаванды, 2 капли майорана, 1 каплю иланг-иланга. Чтобы получить расслабляющее массажное масло, нужно смешать со 100 мл растительного масла (например, миндального) следующие эфирные масла: 10 капель бергамота, 5 капель ромашки, 5 капель розы, 5 капель ладана.

Пониженное кровяное давление представляет значительно меньшую опасность, чем повышенное. Смешайте для получения массажного масла со 100 мл растительного масла следующие эфирные масла: 10 капель розмарина, 7 капель мяты, 5 капель гвоздики.

Требуется: 2 капли ромашки, 2 капли лаванды, 2 капли майорана.

Способ приготовления. В полную ванну добавить эфирные масла.

Способ применения. Расслабляющую ванну принимать при мышечных болях.

Расслабляющее массажное масло можно получить, если смешать со 100 мл растительного масла следующие эфирные масла: 10 капель розмарина, 10 капель гвоздики, 10 капель можжевельника. Для увеличения эффекта следует использовать это массажное масло до и после тренировки.

Требуется: 2 капли ромашки голубой, 2 капли Melissa, 1 л холодной воды.

Способ приготовления. Развести в воде масла. Сложить в несколько слоев чистый кусок ткани и несколько раз обмакнуть его в воду. Постараться, чтобы ткань вобрала в себя возможно большее количество масла, плавающего на поверхности. Отжать ткань и наложить на зудящий участок.

Способ применения. Холодный компресс рекомендуется применять при экземе для уменьшения зуда.

Требуется: 100 мл растительного масла, 5 капель бергамота, 5 капель герани, 5 капель ромашки голубой, 5 капель лаванды, 5 капель Melissa, 3 капли нероли.

Способ приготовления. Смешать эфирные масла с растительным маслом.

Способ применения. Полученную смесь использовать в качестве массажного масла.

Можжевельник рекомендуется добавлять в ванну (3 – 4 капли) для выведения шлаков.

Неправильное питание, дефицит ферментов и нарушения в составе микрофлоры кишечника могут привести к метеоризму.

Эфирное масло розмарина поможет при возникновении проблем с печенью. Масло розмарина стимулирует отток желчи, приносит облегчение при желтухе. В полную ванну добавьте следующие эфирные масла: 5 капель розмарина, 3 капли мяты, 2 капли ромашки. Можно смешать со 100 мл растительного масла следующие эфирные масла: 10 капель розмарина, 5 капель чабреца, 5 капель кипариса, 3 капли ромашки, 7

капель мяты.

При растяжении связок нужно делать компрессы.

Требуется: 0,5 л холодной воды, 3 капли ромашки, 2 капли лаванды.

Способ приготовления. Налить в миску воду, добавить в нее эфирные масла. Сложить в несколько слоев чистый кусок гигроскопичной ткани и несколько раз обмакнуть его в воду. Ткань отжать.

Способ применения. Наложить компресс на больное место.

Массажное масло получается из перемешивания со 100 мл растительного масла следующих эфирных масел: 20 капель ромашки, 10 капель лаванды. Для ускорения процесса выздоровления соответствующий сустав следует перебинтовать эластичным бинтом.

При лечении цистита помогут компрессы, водные процедуры и массаж. Хотя бы раз в день нужно принимать полную ванну, добавив в нее 6 капель масла бергамота. При необходимости более длительного воздействия можно в качестве альтернативы использовать масло сандала. После принятия такой ванны рекомендуется массаж.

Требуется: 50 мл растительного масла, 5 капель бергамота, 5 капель лаванды, 5 капель сандала.

Способ приготовления. Смешать растительное масло с эфирными маслами.

Баннные напитки

Если вы хотите сбросить лишний вес, то следует воздержаться от

употребления жидкости в течение 2 часов после бани. Следует остерегаться очень холодных напитков.

После бани ощущается жажда. Для ее утоления подойдут квас, лимонад, минеральная вода, сок, фрукты.

Полезно выпить травяной или фруктовый чай. Пить обычный заварной чай не рекомендуется, так как он выводит полезные соли из организма, содержит кофеин и другие вещества, которые стимулируют сердечную деятельность. А это дополнительная нагрузка на ваше сердце.

Как уже говорилось, крепкие спиртные напитки и баню нельзя совместить. Дело в том, что баня сама по себе достаточно расширяет сосуды. Таким же действием обладают и напитки, содержащие алкоголь. При совмещении увеличивается ток крови, возникает большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Заваривание чая – особое искусство. Чтобы получился вкусный и ароматный напиток, соблюдайте следующие правила: воду следует кипятить до появления первых пузырьков и только один раз.

Заварной чайник нужно сначала обдать кипятком, слегка обсушить и лишь затем засыпать в него заварку и заливать кипятком. Заварку нужно засыпать из расчета 2 г чая на чашку плюс добавка из трав. Заварной чайник накройте полотенцем и настаивайте не более 10 минут (3 – 5 минут – бодрящий, 5 – 10 минут – успокаивающий чай).

Клюквенный чай хорошо утоляет жажду, снижает жар, возбуждает аппетит. Для его приготовления нужно 1 ч. л. клюквы размять с сахаром, залить кипятком прямо в чашке, настаивать 10 минут, затем процедить.

Чай с мятой обладает приятным вкусом и ароматом, оказывает успокаивающее действие, снимает спазмы кишечника, сосудов, обезболивает, улучшает аппетит. На 1 чайник с чайной заваркой добавить 1 ч. л. измельченного листа мяты, настаивать 10 минут.

Чай из зверобоя регулирует деятельность кишечника. Для его приготовления нужно взять 1 – 2 ст. л. на 1 л кипятка, настоять 15 – 20 минут.

«Солнечный напиток»

Требуется: 1 л жидкого незасахаренного меда, 2,5 л воды, 500 г лимонов и апельсинов, 20 г пряностей (корица, имбирь, гвоздика), 1 ст. л. изюма.

Способ приготовления. Мед довести до кипения, долить воды и уварить его до 2/3 первоначального объема. Снять с огня, добавить пряности по вкусу и нарезанные на кружочки лимоны и апельсины. Перелить все в бочонок и плотно его закупорить. Пусть мед бродит 2 недели в теплом месте. После этого следует процедить его и разлить в бутылки. Бутылки следует плотно закупорить, так как мед будет еще бродить.

Еще раз о противопоказаниях

Есть великое множество лекарств, но для каждого из них имеются рекомендации, дозировки и противопоказания. Если не принимать их всерьез, то вместо пользы причинишь себе вред. Это касается и бани.

Во-первых, в бане всегда прислушивайтесь к своему организму и не проверяйте его на выносливость. Если чувствуете, что во время или после посещения бани появились проблемы со здоровьем, то лучше проконсультироваться с врачами. Вы можете быть здоровым, но просто не привыкшим париться человеком.

Нежелательна баня для людей, переносящих климактерическую перестройку в своем организме. Препятствиями для посещения бани являются онкологические заболевания, возможность кровотечения, эпилепсия, сахарный диабет, сосудистые заболевания, сердечные заболевания, любые инфекционные и воспалительные заболевания в острой фазе.

Женщинам стоит серьезнее относиться к посещению бани или сауны, особенно если дело касается женских болезней.

Является ошибочным мнение, что баня излечит любую простуду и грипп. В действительности она может помочь лишь на начальных этапах болезни. Посещать баню с высокой температурой категорически запрещено.

Лучше не нырять с головой в ледяную воду после парной, поскольку охлаждаться организму нужно постепенно.

Заключение

На предыдущих страницах этой книги мы хотели показать, каким путем следует идти к здоровой жизни, к долголетию. Мы постарались разъяснить, как пользоваться баней и золотым усом в лечении болезней. Каждый совет, каждая рекомендация, каждый рецепт были направлены на то, чтобы вы познали методы народной лечебной медицины.

Немаловажным фактором при лечении является фактор времени. Любая серьезная болезнь не пройдет в одночасье. Некоторые недуги и болезни проходят быстро, а есть и такие, от которых можно избавиться только через много месяцев.