

# Скипидарные ванны — путь к здоровью



Скипидарные  
ванны

ООО «Биолит»  
г. Томск

Изготавливается  
эксклюзивно  
для Компании  
АРГО



# СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

*Снять стресс, расслабиться, повысить тонус  
и работоспособность, повысить сопротивляемость  
организма заболеваниям и ускорить выздоровление от  
телесных болезней Вам помогут скипидарные ванны*

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>I. ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>II. РОЛЬ КАПИЛЛЯРОВ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ<br/>ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА</b> ..... | <b>4</b>  |
| 2.1. Строение и функции капилляров .....                                    | <b>4</b>  |
| 2.2. Нарушение работы<br>капилляров и их следствия .....                    | <b>6</b>  |
| 2.3. Способы улучшения работы<br>капилляров – капилляротерапия .....        | <b>7</b>  |
| <b>III. КАПИЛЛЯРОТЕРАПИЯ СКИПИДАРНЫМИ<br/>ВАННАМИ</b> .....                 | <b>8</b>  |
| 3.1. Состав скипидарных ванн .....  | <b>8</b>  |
| 3.2. Механизм действия скипидарных ванн .....                               | <b>8</b>  |
| 3.3. Показания и противопоказания .....                                     | <b>12</b> |
| <b>IV. КАК ПРИНИМАТЬ СКИПИДАРНЫЕ<br/>ВАННЫ</b> .....                        | <b>14</b> |
| 4.1. Основные характеристики .....  | <b>14</b> |
| 4.2. Общие приготовления .....  | <b>20</b> |
| 4.3. Прием ванны .....  | <b>21</b> |
| <b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....   | <b>24</b> |

## I. ВВЕДЕНИЕ

В последние годы возросло понимание, что вакцинации, применение многочисленных антибиотиков и химиотерапевтических средств не способствуют поддержке собственных защитных механизмов организма. С другой стороны, активация иммунитета позволяет избавиться от многих заболеваний. Соответственно все большее внимание уделяется не медикаментозным методам оздоровления и реабилитации организма, а способам укрепления иммунной системы и ауторегуляции физиологических процессов и разработке методик естественного самоизлечения организма.

Глубокое понимание правильности такого подхода выражало немало ученых в различное время. Одним из ярких представителей этого направления являлся доктор А. С. Залманов, который родился в 1875 г. в России, а с 1921 г. жил и работал в Европе.

В основе подхода Залманова к оздоровлению и излечению организма лежит идея всесторонней поддержки и стимуляции естественных защитных сил организма человека. Главным он считал найти возможности и способы убрать препятствия, мешающие организму противодействовать заболеваниям. В результате многолетнего поиска способов лечения множества хронических заболеваний, им была доказана важнейшая роль капиллярной системы в развитии заболеваний и выздоровлении. Залманов разработал технологию лечебного воздействия на капилляры скипидарными ваннами. Живичный скипидар является натуральным веществом (содержится в смоле хвойных деревьев). Скипидарные ванны относятся к натуральным физиологическим методам воздействия на организм, не дающим вредных последствий.

Скипидарные ванны открывают закрытые капилляры, улучшают питание тканей и органов, обеспечивают дренаж тканей для выведения шлаков, то есть восстанавливают жизнедеятельность клеток, тканей, органов и соответственно всего организма человека. Ванны полезны и для тех, кто считает себя практически здоровым. Они повышают работоспособность, предохраняют от заболеваний. То есть ванны являются универсальным средством: они способствуют излечению многих заболеваний и укрепляют здоровый организм.

## **II. РОЛЬ КАПИЛЛЯРОВ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

### **2.1. Строение и функции капилляров.**

Каждая клетка нашего организма дышит, питается и избавляется от продуктов жизнедеятельности (метаболизма). Питательные вещества и кислород поступают в клетку через ее мембрану из межклеточной (тканевой) жидкости. Не нужные клетке продукты жизнедеятельности она выделяет в межклеточное пространство.

Питание и кислород поставляются в межклеточное пространство мельчайшими сосудами – артериальными капиллярами. Венозные капилляры «забирают» из межклеточного пространства продукты метаболизма клеток.

Механизмы, регулирующие деятельность капилляров, достаточно сложны и глубоко не изучены. Рассмотрим коротко и упрощенно только те вопросы, которые позволят нам понять суть рассматриваемого в брошюре метода.

Капилляры представляют собой мельчайшие кровеносные сосуды длиной около 1 мм и диаметром от нескольких до 30–40 микрон. Общее число капилляров в организме равно примерно 40 млрд., их общая длина составляет около 100000 км, общая площадь поперечного сечения капилляров составляет более 1 м<sup>2</sup>, а общая эффективная обменная поверхность составляет более 1000 м<sup>2</sup> [1]. Разветвленная сеть капилляров пронизывает все наше тело.

Стенки капилляров образованы одним слоем клеток, являющихся барьером между кровью и внеклеточной жидкостью (эндотелиальный барьер). Ультраструктура стенок в различных тканях отличается [1]. Не вдаваясь в детали структуры эндотелия, важно отметить, что он способен целесообразно изменять степень проницаемости и регулировать всасываемость, фильтрацию и выделение различных веществ.

Артериальные капилляры отходят от метартериол. В области отхождения капилляров гладкомышечные волокна располагаются в виде так называемых прекапиллярных сфинктеров. Степень сокращения сфинктеров определяет объем кровотока через капилляры. Метартериолы ответвляются от артериол. И те и другие имеют гладкомышечные волокна, которые регулируют объем кровотока.

Венозные капилляры «впадают» в так называемые основные каналы, последние «собираются» вены. Основные каналы не содержат гладкомышечных волокон. Вены также не имеют гладкомышечных волокон, однако стенки венул обладают проницаемостью для компонент межклеточной жидкости.

Поскольку метартериолы, артериолы и вены участвуют в регуляции капиллярного кровотока, то совокупность сосудов от артериол до венул рассматривают как общую

функциональную единицу – микроциркуляторное (терминальное) русло[1]

При рассмотрении условий жизнедеятельности клетки следует отметить, что количество межклеточной жидкости и ее содержимое регулируется также лимфатической системой, по которой тканевая жидкость, проходя очистку через лимфатические узлы, оттекает в венозную систему кровотока. Лимфатическая система осуществляет удаление из межклеточного пространства ряда веществ, которые не «собираются» венозными капиллярами и венулами. Аналогично кровеносным капиллярам лимфатические капилляры густо пронизывают ткани.

Дыхание и питание тканей определяется эффективностью капиллярной циркуляции крови, которая зависит от состояния и потребностей организма. В состоянии покоя функционирует около 25% капилляров. При нагрузке на организм количество открытых капилляров и их пропускная способность увеличиваются за счет расширения сфинктеров и увеличения пропускной способности стенок. Соответственно интенсифицируется работа всех сосудов микроциркуляторного русла и кровеносной системы в целом.

## **2.2. Нарушения работы капилляров и их следствия.**

Очевидно, что жизнедеятельность клеток определяется, прежде всего, эффективностью работы капилляров. Артериальные капилляры поставляют питательные вещества, а венозные капилляры удаляют продукты жизнедеятельности

ти клеток. Блокирование работы артериальных капилляров приводит к недостаточному питанию клеток, а венозных – к накоплению в межклеточном пространстве отбросов.

Болезненные изменения капилляров являются основой абсолютного большинства патологических процессов. Спазм или застой капилляров является причиной многих заболеваний. Повышенное артериальное давление зачастую является следствием сокращения капилляров. Повышенная проницаемость капиллярного эндотелия приводит к отеку.

После 40–45 лет у людей наблюдается прогрессирующее уменьшение числа открытых капилляров, что составляет анатомо-физиологическую основу старения. Это пора ревматических болезней, невритов, артериосклероза, гипертонии. Жировое перерождение тканей происходит в основном в области тела и органах, плохо орошаемых кровью.

Важнейшей задачей является восстановление проницаемости мембран капилляров и нормализация работы капиллярной системы.

### **2.3. Способы улучшения работы капилляров – капилляротерапия.**

Итак, капилляры играют важнейшую роль в системе кровообращения и обмене веществ. Улучшение работы капиллярной сети приводит к улучшению работы органов и систем, увеличению защитных функций организма и способствует излечению многих заболеваний.

Для воздействия на капилляры используются термические методы – теплая, горячая или холодная вода, пар. А. С. Залманов нашел более эффективное средство – скипидарные ванны.



## **III. КАПИЛЛЯРОТЕРАПИЯ СКИПИДАРНЫМИ ВАННАМИ**

### **3.1. Состав скипидарных ванн.**

Для приготовления скипидарных ванн используются белая эмульсия и желтый раствор, содержащие в своем составе высококачественный живичный скипидар. Скипидар отгоняют паром из скипидарной живицы, которая является жидкой смолой хвойных деревьев. Основным веществом живичного скипидара является  $\alpha$ -пинен (более 50%).

*Скипидарные ванны делятся на три типа:* белые, желтые и смешанные. Для приготовления белых ванн (ванна №1) используют белую эмульсию (живичный скипидар – 45%, вода – 50%, мыло детское измельченное, салициловая кислота, экстракт коры ивы). Для желтых ванн (ванна № 2) используют желтый раствор (живичный скипидар – 50%, масло касторовое – 20%, кислота олеиновая – 15%, вода – 13,4%, экстракт коры ивы, натрия гидроокись). Принимаются также смешанные ванны (белая эмульсия и желтый раствор в различных пропорциях). Белая эмульсия и желтый раствор производства ООО «Биолит» модифицированы добавкой экстракта коры ивы, положительно действующего на капиллярную сеть и смягчающего действие эмульсии.

### **3.2. Механизм действия скипидарных ванн.**

Скипидарные ванны являются средством наружного применения и оказывают влияние на организм через кожу. Кожа содержит большое количество кровеносных и лим-

фатических сосудов и капилляров, нервных окончаний, потовых и сальных желез и является многофункциональным органом, осуществляющим взаимодействие тела с окружающей средой.

Скипидарные ванны оказывают комплексное воздействие на кожу. Прежде всего ванны оказывают *термическое воздействие*. Скипидар оказывает *химическое раздражение нервных окончаний* за счет высокой проникающей способности  $\alpha$ -пинена. Скипидар инициирует также *биохимические процессы освобождения биологически активных веществ*, в частности, образование гистамина и углекислого газа. Гистамин вызывает расширение просвета капилляров, раскрытие закрытых капилляров. Углекислый газ стимулирует дыхательный центр.

Указанные факторы вызывают общие реакции организма: активизируются функции центральной и вегетативной нервной систем и эндокринной системы, соответственно инициируются рефлекторные процессы саморегуляции организма, усиливаются обменные процессы и иммунитет.

Суть метода проста: заставить кровь активно двигаться по сосудам и, что особенно важно, по капиллярам для того, чтобы доставлять к каждой клеточке организма необходимые ей питательные вещества и кислород и выносить продукты распада и углекислый газ. При таком активном кровотоке организм начинает регулировать свои внутренние процессы и происходит усиление всех иммунных реакций и самооздоровление.

Некоторые отличия механизмов воздействия белой эмульсии и желтого раствора приводят к отличиям физиологической реакции организма.

### *Раздражающее действие.*

Белая эмульсия оказывает раздражающее действие. При приеме белой ванны пациент чувствует легкое покалывание или жжение кожи в области икр, бедер и выше. Это нормальное явление, так как связано с расширением капилляров кожи. Длительность этого ощущения после принятия ванны в норме не должна превышать 45 минут. Если эта реакция длится дольше, то при приеме следующей ванны не нужно увеличивать количество эмульсии, и так до тех пор, пока покалывание кожи будет продолжаться не более 45 минут. Затем можно увеличить количество эмульсии. Салициловая кислота в составе белой эмульсии усиливает раздражающее действие скипидара, ускоряет восстановление эпидермиса кожи, оказывает антибактериальное действие. Салициловая кислота и мыло размягчают и разрыхляют эпидермис, что способствует более глубокому проникновению скипидара.

Напротив, олеиновая кислота и касторовое масло в желтом растворе уменьшают раздражающее действие скипидара. Поэтому покалывание или жжение кожи при принятии желтых ванн незначительны.

### *Потоотделение.*

Белые ванны не являются гипертермическими (не приводят к значительному повышению температуры тела), они не вызывают сильного потоотделения.

Желтые ванны являются гипертермическими. Обильное потоотделение происходит во время приема ванны и в последующие несколько десятков минут. В результате человек может потерять более 2-х литров жидкости.

### *Артериальное давление.*

В результате воздействия белой эмульсии артериальное давление повышается. Желтый раствор понижает артериальное давление крови.

Приведенные отличия действия белой эмульсии и желтого раствора можно систематизировать следующим образом:

**Белые ванны** вызывают ритмичные сокращения и расширения капилляров (пульсацию) соответственно за счет сокращения и расширения гладкомышечных волокон прекапиллярных сфинктеров. При этом обычно повышается артериальное давление. Белые ванны не приводят к увеличению температуры и не вызывают сильного потоотделения. Однако оказывают более сильное раздражающее действие (покалывание или жжение кожи), чем желтые ванны.

**Желтые ванны** расширяют капилляры и способствуют растворению патологических отложений в суставах, сухожилиях и связках, в стенках кровеносных сосудов и в самих капиллярах. При этом углубляется дыхание, давление понижается. Они вызывают общее повышение температуры тела, стимулируют потоотделение и удаление через кожные покровы мочевины и хлористого натрия.

**Смешанные ванны** подбираются с учетом индивидуальных особенностей человека. Ванны обладают достоинствами белых и желтых ванн и дополнительным эффектом: вызывают поступление в кровь через открывающиеся капилляры аминокислот, в том числе гистамина. Внутренний гистамин вызывает расширение еще закрытых капилляров,

способствует нормализации тока крови в сосудах. Соотношением количества белой эмульсии и желтого раствора *можно регулировать давление* до наиболее благоприятного уровня.

При отличии составов и механизмов действия белой и желтой ванн, общим является то, что они улучшают и восстанавливают капиллярный кровоток, проявляют бактерицидное и обезболивающее действие, запускают физиологические реакции саморегуляции и самоисцеления организма. Основным отличием является то, что белые ванны приводят к умеренному повышению артериального давления, оказывая более сильное стимулирующее воздействие на капиллярную систему (вызывая периодические сокращения капилляров), а желтые ванны эффективно выводят патологические отложения в организме при сильном потоотделении, приводят к понижению артериального давления.

Соответственно применение белой эмульсии, желтого раствора или их смеси зависит от артериального давления и конкретного заболевания.

### **3.3. Показания и противопоказания.**

Скипидарные ванны являются универсальным методом оздоровления организма. Они приводят к усилению обменных процессов, выводят токсины, стимулируют процессы саморегуляции и увеличивают иммунитет. Ванны являются эффективным средством омоложения организма, профилактики преждевременного старения, средством улучшения физического состояния, повышения работоспособности и жизненного тонуса. Скипидарные ванны способствуют нор-

мализации жирового обмена. Желтые ванны могут успешно применяться, как средство для устойчивого снижения веса и устранения целлюлита. Интенсивная капилляризация кожи приводит к ее глубокой очистке, нормализует и улучшает ее состояние. Ванны не вызывают каких-либо патологических изменений и нарушений. Они совершенно безвредны при правильном применении.

Исследования современных авторов показали эффективность приема скипидарных ванн для профилактики и в комплексной терапии заболеваний органов дыхательной и пищеварительной систем, урологических и гинекологических заболеваний, нервной системы, системы крови, эндокринных, кожных, венерических, инфекционных и многих других.

Противопоказаниями к применению скипидарных ванн являются: тяжелое физическое или психическое состояние, обострение хронических заболеваний, выраженная сердечная недостаточность, индивидуальная непереносимость скипидарных ванн. При ограниченной подвижности принимать ванны самостоятельно не рекомендуется. Возрастных противопоказаний ванны не имеют.

## IV. КАК ПРИНИМАТЬ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

### 4.1. Основные характеристики.

Воздействие скипидарных ванн на человека определяется следующими основными характеристиками: количество в ванне белой эмульсии, желтого раствора или их смеси; температура воды в ванне; длительность процедуры; частота приема ванн и их общее количество.

Эти характеристики не являются строгими для применения и должны подбираться индивидуально в зависимости от возраста человека, заболевания, самочувствия (во время принятия ванны и в первые часы после принятия), состояния кожи, типа ванны (белая, желая или смешанная).

В этом смысле процедуру приема скипидарных ванн можно сравнить с процедурой посещения сауны, где в лучшем случае измеряется лишь температура, влажность воздуха не регистрируется, а время не контролируется. Время нахождения в сауне при конкретных температуре и влажности Вы определяете индивидуально по самочувствию.

Если Вы испытываете дискомфорт при принятии скипидарной ванны, то следует «смягчить» характеристики – уменьшить время, температуру воды или количество скипидарной смеси. С другой стороны, если при принятии желтой ванны Вы не испытываете обильного потоотделения, а при принятии белой ванны легкого покалывания или жжения кожи, значит следует увеличить объем скипидарной смеси, а может и температуру ванны одновременно.

Соответственно основные схемы приема скипидарных ванн, приведенные различными авторами и организациями значительно отличаются. А. Залманов в своей монографии

приводит в основном различные схемы лечения конкретных заболеваний, не давая универсальных методик приема белых, желтых и смешанных ванн [1]. Аналогично в монографии [2] приводится 31 схема приема ванн при различных заболеваниях. Напротив, в монографии [3] приводятся общие схемы приема белых, желтых и смешанных ванн с указанием объема скипидарной смеси, температуры воды и времени пребывания в ванне для каждого приема. В этих монографиях рекомендуется повышать температуру воды в ванне во время приема от 36 до 41–42 °С, а максимальную дозу доводить до 120 мл на 200 литров воды. Отечественные ученые различных лечебно-профилактических учреждений приводят другие характеристики и схемы применения ванн [4, 5]. Так, Центральный научно-исследовательский институт курортологии и физиотерапии рекомендует температуру воды 36–38 °С, а максимальную дозу 70 мл на 200 литров воды [5].

***Количество скипидарной смеси*** на процедуру обычно указывается в литературе в расчете на 200 литров воды. Установленные в большинстве квартир ванны длиной 150 см или 170 см вмещают 150–200 литров воды. Соответственно объем воды в ванне с погруженным в нее человеком составляет 100–150 литров. Этот объем Вы можете легко определить для конкретной, используемой Вами ванны.

Небольшие размеры ванн, в том числе угловых, не обеспечивают полное погружение человека в воду. Многие из наших знакомых, принимавшие скипидарные ванны закрывали боковое сливное отверстие ванны для увеличения объема воды.

Поскольку ванны отличаются вместимостью, а люди размерами, то правильнее указывать концентрацию скипидар-



ной смеси, т. е. количество смеси на единицу объема воды. В нашем конкретном случае количество смеси удобнее выражать в миллилитрах, а за единицу объема взять 100 литров. В дальнейшем для краткости изложения мы будем указывать лишь количество скипидарной смеси, автоматически соотнося это количество на 100 литров воды.

Обычно ванны принимаются курсом по 10–20 и более ванн. Начальное количество скипидарной смеси составляет 10–15 мл (т. е. 10–15 мл на 100 литров воды). Количество белой эмульсии рекомендуется увеличивать на 2–3 мл на каждый прием до максимальной в 60 мл на 100 литров воды. Последующие ванны принимаются при 60 мл. Постепенное увеличение концентрации скипидарной смеси и соответственно нагрузки на капиллярную сеть обеспечивает ее планомерную тренировку. Количество желтого раствора допустимо увеличивать по 5 мл на прием также доводя до максимального значения 60 мл.

*Температура воды в ванне* зависит от возраста человека, характера заболевания, типа ванны, какую по счету ванну он принимает. Значения температуры воды в различных литературных источниках значительно отличаются. Так же различны они в рекомендациях для принятия ванн при конкретных видах заболеваний.

Авторы монографий [1–3] рекомендуют изменять температуру воды в ванне в процессе ее приема (в процессе процедуры). Рекомендуется начинать принимать ванну при температуре 36–37 °С и через несколько минут повысить температуру воды на два градуса. В конце курса принятия ванн рекомендуется повышать температуру воды еще на два градуса (до 41 и даже 42 °С) за несколько минут до

окончания принятия ванны. Более низкая температура в начале приема ванны рекомендуется для адаптации организма. Последующее повышение – для увеличения эффекта от принятия ванн. Однако изменение температуры воды в процессе принятия ванны в домашних условиях является не очень удобной процедурой и недостаточно обоснованной. В работе [5] считается оптимальной температура 36–38 °С. С другой стороны, некоторые люди предпочитают температуру в 39 °С и даже 40 °С.

Тем, кто ранее не принимал ванны, можно рекомендовать начать с 36–37 °С и увеличивать температуру во время курсового применения при отсутствии дискомфорта. Людям, которые плохо переносят простые ванны (без скипидарной смеси) при температуре воды выше 38 °С, конечно же не следует принимать и скипидарные ванны при температуре выше 36–37 °С.

Следует также учитывать, что к концу приема ванны температура воды может опуститься на 1–2 °С за счет естественного охлаждения.

***Время нахождения в ванне*** зависит от концентрации скипидарной смеси, количества принятых процедур, температуры воды и, прежде всего, самочувствия. В различных конкретных случаях это время изменяется от 10 до 20 мин., однако чаще всего время составляет 14–17 мин.

***Как часто принимать ванны?*** Ванны могут приниматься ежедневно, через день, два дня подряд с перерывом на третий день. В лечебных учреждениях ванны обычно принимаются каждый день. Залманов рекомендовал принимать ванны через день, два. Длительность курса зависит от решаемой задачи и может составлять от 10 до 30 и более

ванн. Следует всегда помнить, что лечение любого серьезного заболевания или оздоровление организма является длительным процессом, требующим настойчивости и терпения. Это в полной мере относится к принятию курса скипидарных ванн.

**Питание** при принятии курса ванн должно быть рациональным, здоровым. Необходимо избегать переедания, ограничить применение животной пищи, отказаться от алкоголя. Во время курсового приема ванн нельзя принимать лекарственные препараты (предварительно посоветуйтесь с врачом).

Для наглядности основные характеристики приема ванн сведем в таблицу, обозначив буквой *V* количество (объем) в миллилитрах скипидарной смеси в 100 литрах воды или концентрацию скипидарной смеси.

| Характеристики   | Ванны |        |           |
|--|-------|--------|-----------|
|  | Белая | Желтая | Смешанная |
| <i>V</i> для первой ванны, мл/100 л                    | 10–15 | 10–15  | 15–20     |
| Добавка <i>V</i> к каждой последующей ванне, мл/100 л  | 2–3   | 5      | 3–5       |
| Максимальная величина <i>V</i> на 100 литров, мл/100 л | 60    | 60     | 60        |
| Температура воды, °С                                   | 37–39 | 37–39  | 37–39     |
| Время приема ванны, мин                                | 14–17 | 14–17  | 14–17     |

Приведенные в таблице рекомендуемые количества скипидарной смеси, температуры и продолжительности приема ванны имеют значительный разброс, однако и в этом случае они не являются строгими для применения. Основ-

ные характеристики должны подбираться индивидуально в зависимости от возраста, самочувствия, состояния кожи, в зависимости от самочувствия во время принятия ванны и в первые часы после принятия. Если Вы испытываете дискомфорт при принятии ванны, то следует «смягчить» характеристики – уменьшить время, температуру или количество скипидарного раствора. С другой стороны, если Вы при принятии желтой ванны не испытываете обильного потоотделения, а при принятии белой ванны легкого покалывания или жжения кожи, значит следует увеличить объем скипидарного раствора, а может и температуру ванны одновременно.

Максимальное количество скипидарной смеси (60 мл) является также индивидуальным. Однако опыт показывает, что увеличение объема свыше 60 мл нецелесообразно. Если Вы начали испытывать дискомфорт (учащение пульса, дыхания, ощущение тяжести), например, при 40 мл, необходимо уменьшить количество скипидарной смеси или (и) температуру ванны.

Практика показывает, что абсолютное большинство людей легко справляются с нахождением (определением) оптимального для себя режима. Большинство из тех, кто прошел курс скипидарных ванн, делает их нормой жизни.

Еще раз отметим, что приведенные в таблице значения являются обобщенными, на них следует опираться с учетом самочувствия и здравого смысла. Так, например, у Вас пониженное давление и Вы решили принимать белые ванны. Объем воды в ванне с погруженным в нее Вашим телом составляет 130 литров. Не зная физиологической реакции Вашего тела на скипидарные ванны, Вы для начала выбираете мягкий режим: концентрация белой эмульсии 10 мл/100 л (в ванну с объемом воды 130 литров соответственно заливаете 13 мл эмульсии), температура 37 °С. Время выбираете по

самочувствию. Если при приеме ванны Вы не испытываете покалывания или жжения кожи, учащения пульса, тяжести, то в ванне можете находиться 17 и даже 20 минут. При этом концентрацию эмульсии во второй ванне можно увеличить на 5 мл/100 л (6,5 мл на 130 литров воды в Вашей ванне). Напротив, если во время приема первой ванны Вы испытывали значительное покалывание или жжение кожи, то концентрацию эмульсии во второй ванне разумно увеличить незначительно, например на 2 мл/100 л (2,6 мл для Вашей ванны).

#### **4.2. Общие приготовления.**

Прежде чем приступить к приему скипидарных ванн необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы правильно подобрать белую эмульсию, желтый раствор или их смесь в зависимости от артериального давления, общего состояния и диагноза. Не забывайте, что прием белых ванн показан при пониженном артериальном давлении. Прием желтых ванн показан при повышенном артериальном давлении.

Одним из важных условий для начала приема скипидарных ванн является наличие гладкой неповрежденной кожи. Если на коже имеются следы крапивницы, фурункулеза, экземы, ее необходимо подготовить для приема ванн. В этом Вам может помочь дерматолог. Залманов рекомендует в течение нескольких недель принимать ванны с настоем листьев грецкого ореха, одновременно применяя горячие грудные обертывания.

Прием ванн не должен сопровождаться инъекциями, приемом гормональных препаратов или других синтетических лекарственных средств. Исключается применение алкоголя.

Для принятия ванн нужно иметь в наличии водный термометр, часы, пластиковую мензурку для отмеривания количества белой эмульсии или желтого раствора, пластиковую емкость вместительностью 1,5–2 литра (можно пластиковую бутылку) для предварительного размешивания скипидарной смеси, желательный тонометр для измерения артериального давления, медицинский вазелин. Кроме того, нужно приготовить халат или большую махровую простыню.

Хранить белую эмульсию и желтый раствор следует в посуде из непрозрачного материала в затемненном месте. При комнатной температуре хранения срок годности составляет не менее двух лет. Белая эмульсия со временем расслаивается и перед употреблением ее необходимо тщательно взбалтывать. Хранить в недоступном для детей месте.

### **4.3. Прием ванны.**

Ванну желательно принимать на ночь, не ранее, чем через 2 часа после приема легкой пищи. Не используйте воду с белой эмульсией, желтым раствором или их смесью повторно. Это категорически запрещается, так как при приеме ванны из тела выделяется много шлаков и токсинов.

*Приготовление ванны* сводится к получению однородного раствора скипидарной смеси в воде при заданной температуре. Наберите в ванну воды столько, чтобы при погружении в нее Вашего тела уровень достиг сливного отверстия или выбранного уровня выше сливного отверстия, если отверстие перекрывается на время приема ванны или всего курса для поднятия уровня воды и увеличения степени погружения тела. Соответственно во время набора воды

ее температура контролируется водным термометром и регулируется до требуемой величины соотношением скорости подачи холодной и горячей воды.

Отмерьте мензуркой нужное количество белой эмульсии или желтого раствора и вылейте в емкость для предварительного размешивания. Налейте в емкость 1–1,5 литра воды при температуре 50–60 °С, влейте в воду скипидарную смесь и тщательно перемешайте. Полученный раствор влейте в ванну и тщательно перемешайте руками. Ванна готова.

***После погружения в ванну*** контролируйте время и самочувствие.

При принятии белой ванны возможно ощущение покалывания и легкого жжения кожи. При сильном жжении следует прекратить принятие ванны или уменьшить концентрацию скипидарной смеси (добавить чистой воды). Для людей с очень чувствительной кожей допускается нанесение небольшого количества медицинского вазелина на некоторые участки тела (половые органы и анальное отверстие).

Легкое покалывание и слабое жжение кожи возможно и при принятии желтой и смешанной ванн. Напомним, что при принятии желтой ванны должно происходить значительное потоотделение. Если за время принятия ванны этого не происходит, значит Вам следует увеличить либо концентрацию, либо температуру, либо и то и другое.

Если во время приема ванны возникает тахикардия, возникает ощущение тяжести и дискомфорта, значит Вам следует смягчить характеристики (концентрацию, температуру или время).

Некоторые люди во время приема ванны периодически, через несколько минут, проводят легкое массажирование тела.

***После выхода из ванны*** на влажное тело (не ополаскиваться и не вытираться) надеть халат или завернуться в простыню. Лечь в постель, тепло укрывшись. Не ополаскиваться и не вытираться после выхода из ванны рекомендуется потому, что скипидар с поверхности кожи всасывается в подкожный жировой слой и эффективно действует в течение нескольких часов после приема ванны. Продолжительность отдыха после ванны – не менее 45 минут. Некоторые авторы рекомендуют выпить в постели чай с потогонными травами или с медом для продления потоотделения.



## ЛИТЕРАТУРА

1. А. С. Залманов. Тайная мудрость человеческого организма. Сокр. Пер.-Мн.:ИПФ «Инфорад», 1993 г, 272 с.
2. С. К. Лапп. Лечебные ванны и тепловые процедуры. Ростов н/Д, «Феникс», 2002 г.,160 с.
3. О. А. Мазур. Чистка капилляров: учение Залманова. СПб., Питер, 2002 г.,160 с.
4. Курортология и физиотерапия. В 2 томах/ Под ред. В. М. Боголюбова. Т.1 М., Медицина, 1985 г.
5. В. Т. Олиференко. Водотеплолечение. III издание, М., Медицина, 1986 г, 288 с.



[www.rpo.ru](http://www.rpo.ru)