

A close-up photograph of a pine branch. The branch is covered in long, thin, green needles. Two young, light green pine cones are visible, one larger and more developed than the other. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a forest setting.

Наталья Апполонова  
Сергей Апполонов

# Роль растений в личной гигиене

**Наталия Апполонова  
Сергей Апполонов**

# **Роль растений в личной гигиене**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70406254](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70406254)*

*SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Книга «Роль растений в личной гигиене» рассказывает о возможностях гигиенического использования как самих растений, так и растительных экстрактов и различных средств на основе растительного сырья для поддержания и сохранения здоровья и красоты. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

От авторов	4
Что такое гигиена. История развития науки	6
Предметы и задачи гигиены	13
Личная гигиена	17
Средства гигиены	19
Уход за телом	21
Душ	22
Скрабы	23
Губки и мочалки	28
Баня	35
Ванны	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Сергей Апполонов, Наталия Апполонова**

## **Роль растений в личной гигиене**

**От авторов**

По первоначальному замыслу мы ставили своей задачей рассказать читателям о том, что такое гигиена, и показать, насколько можно полно, что это понятие выходит далеко за рамки общеизвестного лозунга «Мойте руки перед едой!». Вместе с тем, хотелось обозначить место и роль лекарственных растений в достижении тех целей, которые ставит перед собой гигиена применительно к повседневной жизни людей. Однако, как это часто бывает, в процессе написания книги нам показалось невозможным обойти вниманием некоторые аспекты, касающиеся истории происхождения и особенностей возникновения и развития отдельных явлений, связанных с гигиенической наукой и с использованием тех или иных гигиенических средств и растительных препаратов. А также мы сочли уместным в некоторых разделах книги расширить круг рекомендаций, не ограничиваясь описа-

нием использования только лекарственных трав для сохранения здоровья тела и поддержания его молодости, что является основными задачами науки, называемой гигиеной.

# **Что такое гигиена.**

## **История развития науки**

Гигиена это наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Она зародилась в глубокой древности, когда люди стали обращать внимание на то, какие факторы влияют на состояние их организма, что может привести к болезни и смерти, а что помогает укрепить и приумножить здоровье, как физическое, так и психическое.

Сам термин «гигиена» происходит от греческого слова *higienos*, который можно передать как «приносящий здоровье». Этот термин соотносят с именем древнегреческой богини здоровья, которую звали Гигея. Она была дочерью бога медицины Асклепия, известного также под именем Эскулап. Вместе со своими сёстрами и братьями, олицетворявшими в древнегреческой мифологии божества медицины, врачевания и исцеления, Гигея заботилась о здоровье людей, охраняя его и предупреждая от всяческих недугов. Вот так и появилась наука гигиена, в задачи которой входит профилактика, предупреждение всевозможных заболеваний, снижение или устранение вредоносных факторов, в том числе, экологического характера, и повсеместное укрепление как общественного здоровья, то есть здоровья населения в целом, так

и сохранение и укрепление здоровья каждого человека.

Как уже было сказано выше, гигиена как наука появилась уже очень давно, более двух тысяч лет тому назад. Один из первых дошедших до нас гигиенических трактатов был написан великим древнегреческим врачом Гиппократом, жившим в 460—377 гг. до н. э.

Позднее, в начале первого века нашей эры, знаменитый персидский философ и врач Авиценна (Абу Али Хусейн ибн Абдуллах ибн аль-Хасан ибн Али ибн Сина) создал фундаментальный труд по медицине, «Канон врачебной науки», и «Трактат по гигиене», который до сих пор не только известен, но и представляет определенный научный интерес. В трактате излагаются важные вопросы гигиены, предлагаются способы и средства лечения и профилактики заболеваний, вызванных нарушением режима сна, питания и т. п.

Из Древней Руси до нас также дошли знания о гигиене. В XI—XII вв. на Руси появляются некоторые книги, в которых затрагиваются вопросы гигиены. В этих книгах описывалось лечебное действие многих трав, говорилось о важности чистоты воздуха, о том, как сохранить здоровье в разные времена года, о движении и покое, питании и питье, сне и бодрствовании, о бане, о беременности и выборе кормилицы, об уходе за новорожденным. Книги содержали полезные сове-

ты, не устаревшие и в наши дни.

К этим книгам относятся «Поучения» Владимира Мономаха и произведение, авторство которого приписывается его внучке, княгине Евпраксии, дочери великого князя киевского Мстислава Владимировича. Это произведение, написанное на греческом языке и озаглавленное «Алимма», что в переводе на русский язык означает «Мазы», состоит из пяти частей:

Часть 1. Рассматриваются общие правила личной гигиены и вопросы ухода за ребенком, лечения детских недугов, содержатся данные о темпераментах человека – сангвиническом, холерическом, флегматическом и меланхолическом.

Часть 2. Описывается гигиена брачных отношений, периода беременности и родового периода.

Часть 3. Посвящена гигиене питания, характеризуются «холодные» и «тёплые» свойства продуктов. К «холодным» продуктам отнесено миртовое масло, к «тёплым» – мёд, вино, мясо и др. Здесь же изложены основы и рецепты диетического питания.

Часть 4. О наружных болезнях; содержит рекомендации по применению мазей при лечении кожных заболеваний, а



также зубной боли.

Часть 5. Посвящена лечебному массажу, в том числе при лечении сердечных и желудочных заболеваний.

Далее следует упомянуть ещё один древнерусский трактат, известный под названием «Домострой», полное название которого выглядит так – Книга, называемая «Домострой», содержащая в себе полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину – мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам.

«Домострой», который считается памятником русской литературы XV—XVI вв, представляет собой сборник правил, советов и наставлений по всем направлениям жизни человека и семьи, включая общественные, семейные, хозяйственные и религиозные вопросы. Большое внимание в нём уделяется вопросам соблюдения чистоты и опрятности, правильному хранению продуктов, уходу за одеждой и т. п.

В 18 веке большой вклад в дело охраны здоровья населения и предупреждения распространения болезней в России сделали Пётр I и Екатерина II. Им же принадлежит большое количество нововведений, направленных на внедрение и утверждение правил личной гигиены среди жителей России. В период правления этих монархов значительное разви-

тие получила медицина.

Важный вклад в становление гигиенической науки в России сделал М. В. Ломоносов. В труде «О размножении и сохранении народа российского», изданном уже после смерти автора, были проанализированы причины заболеваний детей в сиротских приютах, в семьях крестьян и бедных горожан.

Промышленная революция XVIII—XIX вв. имела большие социальные последствия как в Западной Европе, так и в России. В числе прочих следует назвать развитие образования и естественных наук. Это было началом нового этапа развития медицины и гигиены.

В развитии гигиены этот этап получил название научно-экспериментального. Становление и развитие данного периода связано с именами таких выдающихся деятелей гигиенической науки и практики, как Джон Саймон, английский врач и философ, посвятивший ряд научных работ изучению жизни и быта рабочих промышленных предприятий и Уильям Фарр, английский демограф, член Лондонского королевского общества, который занимался изучением влияния различных факторов на здоровье населения. Кроме них следует назвать также и других европейских учёных. Среди них выделяются Иоганн Петер Франк, австрийский врач, основатель социальной гигиены как самостоятельной научной

дисциплины, и Макс фон Петтенкофер, немецкий естествоиспытатель, химик и врач-гигиенист, основатель первого в Европе Института гигиены в Мюнхене.

Именно Петтенкофер создал школу гигиенистов, в которую вошли и известные русские учёные, основоположники российской доказательной медицины в лице гигиены, Алексей Петрович Доброславин и Фёдор Фёдорович Эрисман, чьё имя прочно связано для многих с так называемой партией Эрисмана.

Многие русские врачи, философы, естествоиспытатели XIX века указывали на особую важность профилактических мероприятий для предупреждения заболеваемости. К ним относятся Сергей Петрович Боткин, русский врач-терапевт, патолог, физиолог и общественный деятель, Григорий Антонович Захарьин, русский врач-терапевт, заслуженный профессор Московского университета, основатель московской клинической школы, Николай Иванович Пирогов, русский хирург и учёный-анатом, основоположник русской военно-полевой хирургии, основатель русской школы анестезии, и другие выдающиеся деятели российской науки. Н. И. Пирогов писал: «Я верю в гигиену. Вот где заключается истинный прогресс нашей науки. Будущее принадлежит медицине предохранительной».

Развитие отечественной гигиены в России вступило в новый этап после революции 1917 года. Это было обусловлено ходом исторических преобразований и тяжёлыми последствиями Первой мировой, а затем и Гражданской войн. В тот период положение дел, касающихся здоровья населения, было крайне неудовлетворительным. Социальные потрясения, разруха в стране и неурожаи привели к невероятному обострению санитарно-эпидемиологической обстановки. Около 1 миллиона человек ежегодно умирали от эпидемических заболеваний, детская смертность была особенной высокой, 43% родившихся не доживали до 5 лет.

Таким образом, вопросы гигиены вошли в число вопросов первостепенной важности, поэтому в марте 1919 года на VIII съезде РКП (б), принимая программу действий, большевики объявили предупреждение болезней, т.е. профилактику, главным направлением развития здравоохранения в стране. При этом основными задачами были выдвинуты оздоровление населенных мест (охраны почвы, воды и воздуха), организация общественного питания на научно-гигиенических началах, осуществление мероприятий, предупреждающих развитие и распространение заразных болезней и создание санитарного законодательства.

Все эти задачи носили стратегический, а не оперативный характер и остаются актуальными по сей день.

# Предметы и задачи гигиены

Понятие гигиена охватывает широкий диапазон вопросов, связанных с соблюдением и обеспечением человека такими условиями жизни, быта и различных видов деятельности, при которых его организм будет оставаться в здоровом состоянии и не будет подвергаться каким-либо рискам, влекущим за собой травматизм, повышенную утомляемость, дефицит тепла, еды, сна, чистого воздуха, воды и т. д. Другими словами, гигиена ставит своей целью создание условий жизни человека, которые помогают снизить или исключить совсем нарушение нормальной жизнедеятельности организма. Отсюда следует, что предметом гигиены являются окружающая среда и здоровье, а её задачами – их изучение и поддержание их на таком уровне, при котором человеческое общество получит всё необходимое для оптимального развития и существования.

Необходимо отметить, что здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. На это состояние влияет множество факторов, в том числе и так называемая окружающая среда.

Что включает в себя понятие «окружающая среда»? Окружающая среда – это совокупность элементов физического, химического, биологического, психологического, экономического, культурно-этнического характера, которые составляют единую, непрерывно изменяющуюся экологическую систему (экосистему), в которой существует взаимодействие живых организмов между собой и с их средой обитания. И это взаимодействие должно быть направлено на предупреждение развития неблагоприятных факторов, губительно влияющих на всю экосистему, и на их устранение в тех случаях, когда они возникают. Решение этих вопросов и регулирует гигиена.

Как наука, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека, на демографические показатели общества, как наука, разрабатывающая правила и нормы, направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни, гигиена разделяется на общую и частную. Общая гигиена включает методологию, теоретические основы, гигиеническое нормирование, гигиеническую токсикологию и другие разделы.

Частная гигиена объединяет гигиену труда, гигиену детей и подростков, гигиену питания, радиационную гигиену, военную гигиену, коммунальную гигиену и ряд других разде-

ЛОВ.

Для сохранения и укрепления индивидуального здоровья гигиена рекомендует, в первую очередь, ведение здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается осознанная необходимость постоянного выполнения правил и способов сохранения и укрепления здоровья, сочетающаяся с разумным отношением к окружающей среде.

Ведущими компонентами здорового образа жизни являются:

- регулярная физическая и двигательная активность, оптимальный двигательный режим;
- полноценный труд, рациональный режим труда, активный отдых;
- рациональное питание;
- благоустроенный быт;
- умение владеть собой, положительные эмоции, психологический комфорт и психофизиологическая удовлетворенность;
- отказ от вредных привычек;
- правильное сексуальное поведение, крепкая семья;
- активная жизненная позиция, экономическая и материальная независимость, соответствие биологических и психологических возможностей

человека условиям и требованиям природной и социальной среды.

Ещё одним чрезвычайно важным компонентом здорового образа жизни является личная гигиена.



# Личная гигиена

Личная гигиена это не только жизненно необходимая часть здорового образа жизни. Она является также и одним из разделов гигиенической науки, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения.

В понятие личной гигиены входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма, трудовой гигиены и гигиены половых отношений.

Личная гигиена как раздел науки включает в себя нормы и правила поведения человека в повседневной жизни, в быту и на работе. Эти правила, в числе прочего, предусматривают соблюдение элементарных гигиенических требований, и нарушение этих правил влечёт за собой в конечном счёте негативные последствия не только для одного человека, нарушающего эти правила и нормы, но и для целых групп лю-

дей, начиная с семьи и заканчивая коллективами на производстве.

Основные правила личной гигиены требуют:

- мыть руки, не только перед едой, но и по возвращении домой с улицы, после пользования общественным транспортом, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с животными и после пользования туалетом;
- принимать душ или ванну с применением моющих средств и мочалки не реже 1 раза в неделю;
- следить за чистотой ногтей;
- содержать в чистоте волосы и кожу головы;
- следить за здоровьем полости рта, чистить зубы утром и вечером;
- ухаживать за кожей лица, бережно очищая её, вовремя питая, увлажняя и оберегая от переохлаждения и ультрафиолета.

Посещение бани и сауны также входят в круг вопросов личной гигиены, не только для поддержания чистоты и здоровья, но и для укрепления иммунитета и для закаливания организма.

# Средства гигиены

Говоря о средствах гигиены, невольно хочется вспомнить хорошо известное всем с детства произведение Корнея Ивановича Чуковского, где автор восклицает: «Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок!». Да, и мыло, и зубной порошок, и полотенца, и расчёски входят в список средств личной гигиены, без которых мы не мыслим своей повседневной жизни. И этот список для наших современников пополнился настолько, что весь его перечень займёт не меньше десятка страниц. Шампунь и ополаскиватели для волос, гели для душа, гели и эмульсии для умывания, зубные пасты и бальзамы для полости рта, всевозможные лосьоны и тоники. Даже мыло уже давно перестало быть продуктом однозначным, и его ассортимент может насчитывать десятки пунктов. Чтобы упорядочить это разнообразие, мы обратимся к классификации средств личной гигиены и рассмотрим их по отдельным группам, с учётом их назначения, а именно:

- средства ухода за кожей тела, лица, рук, ног;
- средства ухода за полостью рта и зубами;
- средства ухода за волосами и кожей головы.

При этом особое внимание мы будем уделять применению лекарственных растений в тех или иных средствах лич-

ной гигиены, а также использованию гигиенических, лечебно-профилактических и косметических средств на их основе.

# Уход за телом

Во все времена и на всех этапах развития цивилизации и гигиены как науки основным средством ухода за кожей, волосами, полостью рта была вода, поэтому все остальные гигиенические и косметические средства так или иначе связаны в нашей жизни с водными процедурами.

# Душ

Душ у современных людей является, пожалуй, самой популярной водной процедурой. Он занимает не так много времени, позволяет разнообразить действие воды на организм, за счёт изменения её температуры, интенсивности напора и продолжительности процедуры и оказывает, в зависимости от этих параметров, разные эффекты: продолжительный душ с умеренной температурой воды – успокаивающий; душ с более тёплой водой и сильным напором воды – бодрящий, по утрам – тонизирующий; контрастный душ, когда начинается тёплой водой, с постепенным переходом к холодной и заканчивается прохладной водой – очень оздоравливает, даёт заряд бодрости и оптимизма если не на целый день, то на несколько часов точно; вечером, после работы или после длительных нагрузок душ умеренной температуры и не слишком сильного напора помогает расслабить мышцы и нервную систему. Другими словами, душ имеет большое гигиеническое, оздоровительное значение.

Вместе с тем душ можно использовать и для очищения кожи с помощью различных моющих средств, и для проведения косметических процедур, направленных на улучшение состояния кожи тела – это, в первую очередь, применение всевозможных скрабов для тела и антицеллюлитных средств.

# Скрабы

Известно, что человеческая кожа орган многослойный. Микроскопически различают три слоя кожи: эпидермис (надкожицу), дерму (собственно кожу) и гиподерму (подкожно-жировую клетчатку).

Эпидермис, поверхностный слой кожи, имеет 5 собственных слоёв клеток, различных по форме, величине и функциям. Самый верхний, наружный слой эпидермиса, называется роговым слоем и играет чрезвычайно важную роль в жизни человека, выполняя одну из главных функций кожи – защитную.

Обновление эпидермиса происходит за счёт формирования в его глубоких слоях новых живых клеток, которые по мере приближения к поверхности постепенно претерпевают структурные и биохимические изменения, становятся ороговевшими и отмирают. Продолжительность жизни клетки от деления до десквамации (естественного отшелушивания после её отмирания) – 21—28 дней. Что происходит с ними дальше? Они отшелушиваются и опадают, уступая место более новым клеткам. Но износившиеся клетки рогового слоя отслаиваются и слущиваются самостоятельно, без помощи извне, только частично. Некоторые ороговевшие клет-

ки – роговые чешуйки, остаются на поверхности кожи, склеенные кожным салом и другими видами загрязнений. Кроме того, с возрастом отшелушивание роговых чешуек происходит менее эффективно. Поверхность кожи утрачивает гладкость, становится тусклой, шершавой, затрудняется кожное дыхание за счёт образования тонкого слоя из отмерших клеток и продуктов деятельности сальных и потовых желёз. Чтобы помочь коже избавиться от этого слоя, нужны вспомогательные средства – эксфолианты, способствующие отшелушиванию отмершего верхнего слоя кожи. Благодаря использованию эксфолиантов, происходит удаление огрубевшей части эпидермиса, что, в свою очередь, способствует обновлению клеток, улучшает местный иммунитет и кожное дыхание, кожа омолаживается и оздоравливается. Одним из эксфолиантов являются скрабы.

Скрабы выполняют несколько задач: очищают кожу лица и тела от скопления роговых масс и от поверхностных загрязнений; выполняют роль лёгкого массажа, стимулируют кровообращение; стимулируют обновление эпидермиса; выравнивают кожный рельеф.

Скрабы – это косметические средства, представляющие собой основу с включёнными в неё абразивными частицами. Абразивные частицы различаются по твёрдости, размеру и форме. Лучшими скрабами считаются те, которые содержат



абразивные частицы округлой формы – они не повреждают кожу и не вызывают раздражения.

В качестве абразивного материала могут выступать: дроблёная скорлупа косточек (абрикоса, миндаля, винограда, грецкого ореха и др.); твёрдые воски (крупинки пчелиного воска, карнаубского, канделильского и др.); синтетические материалы (полиэтиленовые гранулы, целлюлоза и т.д.); пемза – пористая вулканическая горная порода.

По виду основы скрабы могут быть на масляной или на водной основе.

Масляные скрабы могут содержать в качестве абразивного материала кристаллы соли или сахара. Для основы в таких случаях используют какое-то жидкое масло или смесь масел. Это могут быть минеральные масла (продукты переработки нефти), натуральные (растительные) масла, синтетические (в том числе силиконовые). При этом следует отметить, что для скраба – смываемой косметической формы, натуральные масла в чистом виде используют редко. Прежде всего, потому что они быстро и легко прогоркают (подвергаются окислению). Кроме того, они труднее наносятся и распределяются по телу. Поэтому в производстве скрабов предпочтение отдаётся минеральному маслу, которое не имеет запаха, легко распределяется по коже и создаёт необходимое скольжение.

В коммерческих целях некоторые производители вводят в состав скрабов эфирные масла, что представляет собой дополнительный риск для людей с чувствительной кожей: после очищения и лёгкого массажа кожа приобретает повышенную проницаемость и риск раздражения от таких средств возрастает.

Иногда в состав скрабов вводят ингредиенты, смягчающие действие абразивов, способствующие увлажнению кожи и улучшению её состояния после применения скрабов. Это могут быть дополнительные эмоленты (вещества, смягчающие и увлажняющие кожу, в том числе некоторые натуральные масла или воски – масло жожоба, ланолин и т.д.), ингредиенты, улучшающие ощущения после применения скрабов, смягчающие, успокаивающие, компенсирующие их воздействие на кожу: различные биологически-активные вещества (аллантоин, д-пантенол и другие витамины), растительные экстракты.

В домашних условиях для приготовления скраба в качестве абразива можно использовать различные продукты. Чаще всего такими продуктами выступают соль, сахар, кофе, различные крупы, овсяные хлопья. Кофе и крупы предварительно мелют в кофемолке. Вместо свежего кофе можно воспользоваться кофейной гущей от прежде заваренного кофе.

Вместо молотой крупы иногда берут уже готовую рисовую или овсяную муку. Высушенная и смолотая кожура цитрусовых тоже годится для использования в составе домашних скрабов в качестве абразива. Для кожи тела абразивные материалы можно использовать более крупного помола, для кожи лица – чем мельче, тем лучше.

В качестве основы для домашних скрабов можно брать воду, мёд, молоко, сливки, кисло-молочные продукты (йогурт, кефир и др.).

Если вы увлекаетесь натуральной косметикой и получением масляных мацератов, то можете использовать гущу от их приготовления в качестве масляного скраба. Так, например, хорошо подойдут в качестве скрабов для тела отжатые после настаивания масла остатки измельчённого корня лопуха, корня одуванчика, травы чистотела, для лица – гуща от настаивания масел на цветках календулы.

# Губки и мочалки

Для очищения кожи под душем мы используем губки или мочалки, на которые наносим то или иное моющее средство, а иногда обходимся и только губками или мочалками, используя их не только для очищения кожи, но и как массажное средство, улучшающее кровообращение.

Губки бывают натуральные и синтетические. Натуральные губки это одно из древнейших средств ухода за телом. Они были известны ещё в Древней Греции. Но этот вид губок имеет не растительное, а животное происхождение, поскольку являются морскими многоклеточными животными, ведущими прикрепленный образ жизни.

Морские губки представлены в природе различными видами, большинство которых не могут быть использованы в качестве гигиенического средства из-за чрезмерной жёсткости. Применение нашла так называемая туалетная губка или греческая губка, латинское название которой *Spongia officinalis*, получившая из-за этого название «спонж».

Добыча морских губок производится тралением с промысловых судов. Однако резкое сокращение поселений губок, отмеченное в середине XX века и вызванное траловым

промыслом и постепенным загрязнением мирового океана, привело к необходимости наложить ограничения, а в некоторых местах и полный запрет на их добычу.

Синтетические губки изготавливают из различных полимеров. Их делают из нейлона, полиэстера, поролона, резины и других материалов. Они различаются по форме, размеру и жёсткости. Одним из наиболее приемлемых синтетических материалов считается так называемый коралловый поролон, аналог натуральной морской губки.

Для изготовления мочалок так же часто используют синтетику. Однако существует достаточно большое разнообразие натуральных материалов растительного происхождения, которые широко используются для их производства. Это различные натуральные растительные волокна или части растений. Традиционными материалами для производства мочалок являются волокна льна, конопли, крапивы, джута, сизаля, плоды люффы и липовое лыко.

Лён и конопля – технические сельскохозяйственные культуры, которые издревле возделывались человеком для получения прядильного и технического волокна. На изготовление мочалок идут более грубые волокна, получаемые в процессе обработки льна и конопли. Тем не менее, льняные и конопляные мочалки получаются из такого волокна достаточ-

но мягкими, не травмируют кожу, бережно очищают поверхность кожи от отмерших чешуек, пота, излишков кожного сала, оказывают массажный эффект и стимулируют клеточный обмен.

То же самое можно сказать и о мочалках из крапивы. Крапивное волокно становится всё более популярным. В настоящее время восстановлена технология его получения и она успешно применяется для производства не только гигиенических средств, но и полотна для пошива одежды, которая отличается высокой экологичностью. Правда, следует отметить, что в отличие от льна и конопли крапива – растение дикорастущее, не культивируемое, её обрабатывают на предприятиях малого и среднего бизнеса и производство крапивного волокна не достигает широких масштабов, поэтому оно ценится значительно дороже, чем льняное и конопляное.

Джут, из которого делают мочалки, представляет собой волокно, получаемое из одноимённого растения семейства Мальвовые. Это тропическое растение, оно относится к кустарникам и полукустарникам, распространено в Азии, Африке, Америке и Австралии. Волокно, получаемое из джута, имеет широкое применение в текстильной промышленности, используется для изготовления технических и мебельных тканей, а также идёт на производство ковров.

Мочалки из джутового волокна отличаются большей жёсткостью, чем льняные, конопляные и крапивные. Они обладают более высоким отшелушивающим действием и дают выраженный массажный эффект, благодаря чему джутовые мочалки иногда применяют и для сухого массажа. Особой популярностью пользуются плетёные джутовые мочалки, выполненные в виде рукавицы, которыми удобно пользоваться, совмещая сразу несколько функций, заменяя, в том числе, скрабирующие средства для тела.

Сизаль – это грубое волокно, получаемое из листьев одного из видов Агавы. Родиной этого вида агавы является Центральная и Южная Америка. Сизалевое волокно стало известно в Европе с XVI в., благодаря развитию мореплавания. Из Южной Америки в Испанию прибывали корабли, оснащённые удивительно крепкими канатами, которые стали называть сизалем по названию крупного портового города в Мексике, откуда приходили суда с таким такелажом.

Позже страны Европы стали импортировать сизаль как заменитель конского волоса и щетины. Сизаль сохранял важное хозяйственное значение до середины XX в., когда его постепенно начали вытеснять синтетические волокна. Тем не менее волокно из листьев агавы и в наше время продолжает оставаться востребованным. Из него производят различные виды верёвок, канатов, шпагатов, упаковочные ткани, сизаль

идёт на изготовление всевозможных щёток и мочалок.

Мочалки из сизаля – самые грубые и жёсткие из всех видов натуральных мочалок. Их можно использовать во время водных процедур как механический эксфолиант, эффективно отшелушивающий отмершие частички кожи и очищающий её даже без применения моющих средств (мыло, гели и т.д.). Однако пользоваться такими грубыми мочалками нужно с осторожностью, чтобы избежать травмирования поверхности кожного покрова, особенно людям с тонкой и чувствительной кожей. И, разумеется, такие мочалки нельзя использовать для скрабирования кожи лица.

Люффа или люфа является травянистой лианой семейства Тыквенные. Однолетнее теплолюбивое растение, распространённое в регионах с тропическим и субтропическим климатом (Индия, Азия, Африка). При создании соответствующих условий люффу можно культивировать.

Для производства мочалок используют плод Люффы цилиндрической или Люффы мочалочной (*Luffa cylindrica*), который выглядит как удлинённая тыква. Внутренность люффы сухая и волокнистая, она имеет продольные полости, наполненные семенами. Для изготовления мочалки с плода люффы снимают верхнюю кожицу, делают поперечный срез в нижней части плода и вычищают, вытряхивают из него се-



мена. Затем очищенный плод высушивают и используют как натуральную мочалку.

Одним из древнейших материалов для изготовления мочалок на Руси является лыко. Лыко – внутренняя (лубяная) часть коры молодого дерева, чаще всего липы. Вымоченное и разделённое на узкие полоски (волокна) лыко называли мочалом. Из мочала делали не только мочалки, оно шло на производство рогожи, кулей, щёток и других хозяйственных изделий.

Традиционно мочалки из липового лыка делали очень просто. Пучок лыковых волокон складывали пополам и таким рыхло свёрнутым пучком мылись. Такая мочалка легко скользила по телу, хорошо очищала кожу и была мягкой на ощупь. Единственным её недостатком было то, что никак не закреплённые волокна постоянно разматывались, лохматились и мочалку нужно было удерживать, чтобы она не разваливалась. Сейчас из лыка делают мочалки плетёные, вязанные и тканые. Такие мочалки тоже отличаются жёсткостью, поэтому для нежной кожи их лучше не применять или применять очень бережно и осторожно. Но зато антицеллюлитный эффект у лыковой мочалки присутствует несомненно.

Стоит добавить, что любые мочалки как гигиеническое средство безусловно можно использовать не только при мы-

тье под душем, но и в бане, которая не теряет своей популярности с древних времён и до наших дней.

# Баня

Гигиеническое значение бани трудно переоценить. Её оздоравливающее действие обуславливается чередованием температурных режимов, прогреванием и обильным потоотделением с последующим переходом к водным процедурам в виде душа, плавания в бассейне с прохладной водой, а в отдельных случаях к окунанию в проруби или обтиранию снегом.

Под влиянием высокой температуры парной не только разогревается поверхность тела и прогреваются мышцы, но и стимулируется сердечно-сосудистая деятельность, активизируется кровообращение. Одновременно с этим кожные поры расширяются и начинается усиленное потоотделение, в результате которого улучшается кожное дыхание, вместе с потом выходят продукты распада, шлаки, происходит интенсивное очищение, придающее телу лёгкость и упругость.

Известно, что горяче-воздушная баня зародилась ещё в античные времена в Древнем Риме. Банные процедуры занимали настолько важное место в жизни римлян, что посещение бани – термы – включалось в ряд понятий, олицетворявших саму жизнь. Об этом свидетельствуют не только многочисленные сочинения и трактаты древнеримских философов.

фов и врачей, но и археологические находки, сделанные в окрестностях Рима. Так, на древней плите, найденной археологами, можно прочесть надпись: «Охотиться, играть, веселиться, ходить в термы – значит жить».

Первоначально бани строились только при частных домах. Они представляли собой строения, состоящие из двух половин, первая из которых была раздевальной комнатой, вторая, жарко натопленная, предназначалась уже собственно для банных процедур.

Люди замечали, что пребывание в горячей бане даёт возможность не только поддерживать чистоту тела, но и помогает избавиться от плохого самочувствия и хандры, облегчает состояние при некоторых недугах и является самым лучшим способом извлечь из организма испорченные соки, как писал известный римский философ Сенека, большой любитель бани.

Выдающийся римский врач и философ Асклепиад Вифинский был противником сложных и изнуряющих методов лечения и редко прописывал своим пациентам искусственные препараты, считая, что больной обязан вылечиться, если его врачи – чистота, умеренная гимнастика, потение в бане, массаж, диета и прогулки на свежем воздухе.

Однако иметь собственную баню могли только зажиточные граждане римской империи, а нужда в этой полезной для здоровья процедуре возрастала. Поэтому с III века до н.э. в Риме стали появляться общественные бани, получившие название «термы» (лат. *thermae*; греч. *thermos* – тёплый, горячий).

Было замечено, что особую пользу в укреплении здоровья баня приносит в сочетании с массажем и физическими упражнениями, и со временем древнеримская баня и спорт стали неотделимы друг от друга. Термы стали строить таким образом, что помимо залов для банных процедур к ним при-мыкали ещё и гимнастические и спортивные залы и стадионы.

Великий древнеримский врач Гален, с чьим именем связано появление термина «галеновые препараты», говорил, что он тысячу раз возвращал больным здоровье, благодаря бане, массажу и физическим упражнениям. Но, ратуя за физические упражнения и баню, медик всегда напоминал о чувстве меры. Если у Гиппократы был девиз «Не навреди!», то у Галена – «Ничего лишнего!».

История бани уходит корнями в глубокую древность. Великий древнегреческий историк Геродот, странствуя по свету, побывал в Северном Причерноморье, где ему дове-

лось наблюдать жизнь скифов. Геродот рассказывал о том, что сильные и могучие обитатели причерноморских степей сооружали палатку из наклоненных жердей, обтянутых войлоком. Внутри палатки устанавливался чан с водой, в который местные жители бросали раскалённые камни, от чего поднимался такой сильный пар, с которым не могла сравниться ни одна эллинская баня. Скифские женщины использовали в банных процедурах смесь растёртого ладана, кипариса и кедра с добавлением воды. Обмазав свою кожу этой жидкой жидкой массой, они держали её на своём теле некоторое время и, когда наконец смывали это средство, их тело становилось очень чистым и гладким.

Упоминания о русской бане встречаются в летописях X—XIII вв. Её называли мовь, мовня, мовница, мыльня, влазня или просто баня. В Древней Руси побежденные племена даже платили дань березовыми вениками.

В уставе великого князя Владимира (966 г.) бани именовались заведениями для немогущих. В XI веке Митрополит Переяславский, епископ Ефрем Печерский, согласно летописям, первым начал заниматься строительством бань. Врач-монах Киево-Печерского монастыря Агапит исцелял больных травами и парной баней.

Постепенно банные процедуры становились на Руси

неотъемлемой и обязательной частью жизни русских людей. По указу Петра I при банях были заведены цирюльни, ставшие прообразом современных косметических салонов и парикмахерских.

Сам великий государь Пётр Алексеевич не мыслил себе жизни без бани. Любили баню и русские императрицы, Елизавета Петровна, дочь царя Петра, и Екатерина Алексеевна, известная в истории России как Екатерина Великая. Примечателен тот факт, что русскую баню Екатерина II полюбила, несмотря на своё иностранное происхождение, ведь она была принцессой из немецкой княжеской династии, её имя при рождении было София Августа Фредерика Ангальт-Цербстская. Тем не менее, баню Екатерина II любила так, как если бы она была уроженкой России. В романе Валентина Пикуля «Фаворит», созданном автором на основе исторических документов есть описание посещений Екатериной бани, где она парилась по всем правилам банного ритуала и «хлесталась берёзовыми вениками до изнеможения».

Что же это за банный ритуал и для чего и как нужно использовать в бане веник? Существуют некоторые правила проведения банных процедур, которых стоит придерживаться, чтобы баня действительно стала оздоровительной гигиенической процедурой и не причинила вреда.

Прежде всего, следует помнить, что пользование паровой баней чаще одного раза в неделю не рекомендуется. Кроме того, перед тем, как отправиться в парную, будет не лишним проконсультироваться с врачом, поскольку баня предполагает неоднократное прогревание при высокой температуре воздуха и чередование горячего пара с прохладной водой и прохладным (а то и холодным) воздухом.

Нельзя идти в парную при повышенной температуре тела; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности, при гипертонической болезни; при почечно-каменной болезни и других нарушениях работы выделительной системы; при онкологических заболеваниях; при туберкулёзе лёгких; при хронических заболеваниях печени и жёлчного пузыря; при месячных и при женских заболеваниях (миома, аднексит и др.); при кожных заболеваниях; при наличии открытых ран; в период обострения ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата (артрит, ревматизм).

Идти в баню следует не раньше чем через 1.5—2 часа после еды. Наполненный желудок при одновременном пребывании в парной даёт перегрузку сердечно-сосудистой системы. Кроме того, условия паровой бани препятствуют благополучному усваиванию пищи, принятой незадолго до посещения бани.



Перед заходом в парную следует покрыть голову махровым полотенцем или шерстяной, а лучше войлочной шапочкой, чтобы не допустить перегрева головы во время пребывания в парной.

В парном отделении бани не моются с моющими средствами. Мытьё с мылом и мочалкой осуществляется либо до захода в парную либо между заходами туда.

Холодные водные процедуры (включая обтирание снегом или окунание в прорубь) после парной должны быть короткими во избежание переохлаждения.

В первый заход в парную надо хорошо прогреться, не забываясь на самый высокий полкок. Достаточно постоять внизу в течение нескольких минут, дожидаться начала потоотделения и затем выйти из парной на некоторое время. Это время проводят по-разному, в зависимости от устройства бани. Если есть помывочная, то можно зайти туда и окатиться прохладной водой. Если при бане есть бассейн, можно немного поплавать в нём. Если баня имеет только два отделения – предбанник и парную, то, выйдя из парной, можно просто посидеть и отдохнуть в этом более прохладном помещении и только потом снова зайти в парную. Таких заходов в парную можно сделать несколько, хотя новичкам будет достаточно одного-двух раз. Затем следует вымыть тело с мочалкой и

после этого можно снова продолжить париться, чередуя горячие и холодные процедуры.

Главный оздоровительный эффект русской бани достигается паром. Для его получения на раскалённые камни из ковша плещут воду, это называется поддать пару. Камни в парной укладываются в специальном отсеке банной печи, который называется каменкой. Вместо воды часто используют настои лекарственных трав: мяты, шалфея, зверобоя, чабреца, листьев эвкалипта, сосновой или еловой хвои, цветков ромашки и др. Таким образом, создаётся не только необходимая температура и влажность воздуха, но и достигается дополнительный лечебно-оздоровительный эффект, за счёт насыщения пара биологически активными веществами, выделяющимися из травяных настоев. Если нет возможности сделать настой трав для бани самостоятельно, его можно заменить водой с разведёнными в ней готовыми растительными экстрактами или аромамаслами, которые продаются в супермаркетах в специализированных отделах с товарами для бани.

Выбор растений для банных настоев и экстрактов основывается на их свойствах и на их способности отдавать в пар полезные активные вещества. Чем больше растение содержит лёгких, летучих веществ, которые поддаются горячей возгонке, тем более ароматным получится пар. И не толь-

ко ароматным. Многие активные вещества растений, выделяющиеся в банный пар, способствуют улучшению самочувствия, оздоровлению организма и зачастую оказывают на него не только гигиенический, но и лечебный эффект, действуя как ингаляция на этапе выздоровления после простудных заболеваний, способствуя смягчению и избавлению от кашля, очищая и дезинфицируя воздух. Кроме того, пар, получаемый от растительных настоев и экстрактов, способствует улучшению состояния кожи, укрепляет её и омолаживает.

Для приготовления банных настоев хорошо брать липу (липовый цвет). Её настои содержат вещества, стимулирующие потоотделение. Липовый настой хорошо обеззараживает воздух, смягчает дыхание, благотворно действует на бронхи и лёгкие, увлажняет кожу и делает её более молодой, упругой и гладкой.

Прекрасными свойствами для банного пара обладают такие растения как мята, душица, чабрец (тимьян), ромашка аптечная, эвкалипт. Они имеют в своём составе значительное количество эфирных масел, полезных для человеческого организма, которые насыщают горячий пар, делают его ароматным и целебным. Очень ароматным делают пар листья и ветки чёрной смородины.

Для использования в виде банного настоя этим растениям не уступают и менее ароматные зверобой и мать-и-мачеха, хорошо известные своими оздоравливающими свойствами.

Настои растений для каменки не стоит делать слишком концентрированными, в противном случае они начнут подгорать на раскалённых камнях, дымить или давать запах гари.

## **Готовить травяные настои можно разными способами**

Самый простой способ, это принести с собой в баню выбранные для настоя травы или хвою и запарить их кипятком в тазу или в ведре непосредственно в парном отделении бани. Спустя некоторое время, пока вы прогреваетесь, делаете 1—2 захода в парную, растения дадут нужный настой, которым вы и будете поддавать пар.

Второй способ. Можно приготовить настой заранее в термосе и уже готовый настой принести с собой в баню и добавлять в горячую воду для поддачи пара. В термосе настой готовить целесообразно в пропорции 1:20, доливая его в воду для поддачи из расчёта 0.5 л на 10 л горячей воды.

Третий вариант. Это использование не водного настоя, а готовых экстрактов и аптечных настоек, добавляя их в воду для каменки в очень небольших количествах, чтобы их аромат и количество летучих веществ в паре не превысило разумную норму, поскольку экстракты и настойки обладают очень высокой концентрацией.

Подготовленную с растительными настоями в ведре или в тазу воду для поддачи пара следует выплёскивать на камни небольшими порциями, зачерпывая её ковшом. При этом необходимо помнить, что каждый заброс воды на каменку значительно повышает влажность и температуру воздуха в парной, поэтому не нужно делать этого слишком часто, чтобы не переусердствовать и не перегреться.

Банными вениками начинают пользоваться не сразу, а после того как тело прогреется в достаточной степени, до обильного потоотделения, и после того как оно уже вымыто с мочалкой.

Банные веники в русской бане используют березовые, дубовые, пихтовые, можжевеловые, липовые и даже крапивные.

Наиболее часто используют для бани березовые веники. Такой веник помогает при болях в мышцах и суставах, уско-

ряет заживление ссадин. Дубовый веник подходит людям с жирной кожей, так как содержащиеся в коре и листьях вещества обладают противовоспалительным и подсушивающим действием. Липовый веник полезен при простудных явлениях, он ускоряет потоотделение. В венике из можжевельника содержатся биологически активные вещества, в том числе фитонциды, интенсивно дезинфицирующие воздух и предупреждающие респираторные заболевания. Тонизирует массаж веником из рябины. При ломоте и боли в суставах, невралгии очень полезно попариться веником из крапивы.

Опытные парильщики готовят сложные веники, состоящие из одного, двух и более растений. Очень полезен и ароматен веник березово-пихтовый, создающий приятный лесной аромат; еще полезнее березово-пихтово-крапивный, с веточками зверобоя, пустырника и т. д.

Веники рекомендуется использовать свежие, когда листья, ветки и травы, входящие в их состав, имеют больше активных веществ. Но можно пользоваться и сухими, заранее заготовленными. В этом случае, перед тем как идти в парную, веник нужно хорошенько распарить в горячей воде.

Веник обязательно должен быть насыщен паром, а не водой. Для этого, зайдя в парильню, следует помахать им в воздухе над головой.

Париться с веником рекомендуется после того как тело вымыто с мочалкой и очищено таким образом от пота, избытков кожного сала и отмерших кожных чешуек. Начинать париться с веником нужно лёжа на животе. Сначала веником поглаживают тело, начиная от стоп, постепенно продвигая его по икрам ног, вдоль спины, к плечам. Затем такие же поглаживания производят в обратном направлении. После поглаживаний переходят к лёгкому постёгиванию, перемещая веник вдоль тела таким же образом.

После этого можно перевернуться на спину и процедуру с веником продолжить уже по груди и животу. При этом нагрузку на переднюю часть тела следует давать меньше. На грудь в области сердца рекомендуется положить кусок ткани или мочалку, пропитанные холодной водой.

Работая по телу веником, следует помнить, что похлёстывающие движения вызывают приток дополнительного тепла и прилива крови в местах соприкосновения веника с телом. Поэтому необходимо следить за состоянием человека, которого парят с веником, чтобы он не почувствовал себя плохо от перегрева. Если, находясь в парной, человек ощутит слабость или головокружение, ему нужно перейти в другое помещение с более низкой температурой воздуха и отдохнуть. Можно просто лечь на пол там же в парной. Окапываться

прохладной, а тем более холодной водой при этом нельзя. Можно просто ополоснуть лицо.

После банных процедур с парной, где тело теряет значительное количество воды, хорошо посидеть в помещении с умеренной температурой и попить чаю. Чай обычно заваривают не слишком крепкий, чтобы избежать перегрузки на сердце. В чайный сбор можно добавить травы. После бани хорошо заварить чай с мятой, мелиссой, тимьяном (чабрецом). Шалфей в чайном сборе поможет уменьшить и остановить потоотделение, которое по окончании банных процедур нужно свести на нет. Хорошо также добавить в чай порезанные кусочками кислые яблоки. Традиционным напитком после бани является квас.

Кроме чая и кваса для утоления жажды и для восполнения потери воды после бани хорошо поесть сочных фруктов, например, апельсинов. Прекрасным утолителем жажды является арбуз.



# Ванны

Наша кожа является не только защитной оболочкой всего организма, она представляет собой целый орган, причём самый большой и многофункциональный. Это орган, состоящий из несколько слоёв, каждый из которых имеет собственное строение, что обуславливает выполнение кожей различных функций.

Прежде всего, человеческая кожа выполняет защитную функцию, оберегая тело от физико-механических факторов (разрывы, удары, трещины), от химических факторов, от ультрафиолета, от проникновения вглубь патологической микрофлоры. Наконец, наша кожа защищает нас от обезвоживания, препятствуя испарению влаги.

Иммунная функция кожи связана с иммунной системой всего организма. Кроме того, кожа принимает участие и в обменных процессах, помогая регулировать синтез и распад белков, жиров и углеводов.

Потовые железы, расположенные в том слое, который называется дерма (собственно кожа), а также подкожно-жировая клетчатка и особые рецепторы участвуют в терморегуляции.

Очень важны выделительная и дыхательная функции кожи. В связи с этими функциями кожу называют дополнительной почкой, благодаря деятельности потовых желез, и дополнительным лёгким – 1% всего вдыхаемого кислорода поступает через кожу и целых 2% углекислого газа через неё выходят наружу.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.