

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ДОКТОРА ЗАЛМАНОВА



Э К О В И Р Ы

В аптеке здоровья не купишь. Самоизлечение внутри нас и собственная аптека в нашей крови.
А.Залманов

В начале прошлого века было создано универсальное средство комплексного оздоровления и омоложения организма— скипидарные ванны. Автор этой методики доктор А.С. Залманов назвал ее капилляротерапией, теорией единой болезни и единого лечения.

Все органы и ткани человеческого организма пронизаны капиллярными сосудами, который тоньше человеческого волоса в 15 раз. Протяженность капиллярной системы 100тыс. км, их общая площадь 6,3га. По мнению д-ра Залманова первопричиной любой болезни являются патологические изменения капилляров. Методика скипидарных ванн базируется на том, что путь к успешному исцелению лежит через восстановление нормального кровообращения в организме, а начинается он с капилляров, где на стыке клетки и капилляра происходят все биохимические процессы (синтеза, разложения, выведения метаболитов). Основу скипидарных ванн составляет очищенное терпентеновое масло, получаемое из природной живицы (смолистых выделений хвойных деревьев), обладающее выраженной биологической активностью и заставляющее после приема скипидарной ванны увеличивать в организме уровень биохимических реакций до 1млрд в секунду. Сегодня эта методика по праву считается частью естественной природы, находящейся в гармонии с законами правильного функционирования человеческого организма. При правильном применении они совершенно безвредны и сверх эффективны. Системное применение ванн способствует открытию капиллярных сосудов, восстановлению снабжения клеток кислородом и питательными элементами, обеспечению беспрепятственного выведения шлаков. Ванны восстанавливают здоровую жизнь тканей, органов и всего организма в целом, активизируют процессы его САМОРЕГУЛЯЦИИ И ОМОЛОЖЕНИЯ.

БЕЛЫЕ ВАННЫ

Механизм действия

Белые ванны принимаются с использованием белой эмульсии (Эковир Б). Концентрат Эковир Б изготавливается из скипидара живичного с добавлением эмульгирующих веществ, в результате состав полностью растворяется в воде. В биохимический состав входят:

- высокоактивные эфирные масла и терпены (пинен, карен, силвестерн, кадинен, тирпениол);
- смоляные кислоты (дектопимароновая, аблетиновая, сапиновая);
- микроэлементы (Ca, Na, Mg, S, Se, Mn, Fe, Cu, Si, Cr, Ag).

Применение белой эмульсии вызывает увеличение притока кислорода и питательных веществ к тканям и органам, приводит к увеличению эластичности капилляров. Способствует повышению иммунитета, улучшает трофику тканей и развитие коллатерального кровообращения, повышает кровяное давление.

Методика применения

Скипидарные ванны принимаются спустя полтора—два часа после последнего приема пищи. Непосредственно перед процедурой освободить кишечник и мочевой пузырь. Принять душ, сняв мочалкой с мылом верхний жировой слой с кожной поверхности. Во избежание ожогов перед принятием ванны смазать вазелином область паховых складок, промежности, места царапин и открытых ран. Исходная температура воды в ванной должна быть комфортной для тела 37 °С, (!!!) а при низкой переносимости температуры - 35-36°С. Лежа в ванной постепенно (каждые 3мин.), необходимо доливать горячую воду, размешивая ее, доводить температуру до 39 "(!)С. По окончании процедуры нужно выйти из ванной, не обмываясь, не вытираясь, надеть махровый халат, можно использовать любую натуральную, хорошо впитывающую влагу ткань. Сразу лечь в предварительно согретую постель, максимально тепло укутавшись, и хорошо пропотеть. На область печени положить теплую грелку. Если Вы принимаете ванну в дневное время, обязательен отдых в постели не менее часа (пока длится потоотделение). Выпейте горячий потогонный чай.

Способ применения

Перед употреблением емкость с эмульсией тщательно взболтать. Для первой процедуры необходимо: 10-15 мл концентрата Эковир Б растворить в эмалированной кружке с горячей водой (60-70 °С). Затем вылить в ванну с объемом воды 170-200 литров. Хорошо перемешать и, черпая воду, 5-7 раз выливать обратно в ванну с высоты своего роста. Если вылить концентрат непосредственно в ванну, не растворяя его предварительно, могут образоваться комочки, которые дадут ожог.

Особенности применения, рекомендации

Во время процедуры необходимо находиться в спокойном, расслабленном состоянии. Схема повышения температуры воды от 37 до 39гр.(!!)С — усредненная. Руководствоваться во время принятия ванн необходимо, прежде всего, реакцией собственного организма, ощущениями до и после принятия процедуры. Чем больше разница температуры тела до и после процедуры, тем больший эффект получил организм. Признаком того, что процедуру следует заканчивать, служит появление испарины на лице - достижение терапевтического эффекта.

Если во время применения белой ванны возникло жжение на коже и продолжается больше часа, в этом случае количество эмульсии в следующей процедуре не увеличивается. Если жжение было не продолжительным (10-15мин.), количество эмульсии увеличивается на 5мл и постепенно доводится до 120 мл на один прием (21-я ванна). В качестве мерной дозы взять медицинский шприц или мерный стаканчик.

Белые ванны следует применять людям с пониженными и нормальными (не выше 140-150 мм.рт.ст.) кровяным артериальным давлением. Если в период курса процедур давление превышает 150мм необходимо перейти на смешанные ванны, добавляя к белой эмульсии желтый раствор, или полностью на желтые ванны.

Более подробные пояснения можно найти в специальной литературе, а также на сайте.

ЖЕЛТЫЕ ВАННЫ

Механизм действия

Желтый раствор (Эковир Ж)— это специальным образом приготовленный концентрат, в котором скипидар смешан с касторовым маслом и олеиновой кислотой. В его биохимический состав входят:

— высокоактивные эфирные масла и терпены (пинен, карен, силвестерн, кадинен, тирпениол, глицериды);

— смоляные и карбоновые кислоты (дектопимароновая, аблетиновая, сапиновая, олеиновая);

— микроэлементы (Ca, Na, Mg, S, Se, Mn, Fe, Cu, Si, Cr, Ag).

Желтые ванны расширяют капилляры венозной и артериальной систем кровообращения, способствуют растворению патологических отложений в суставах, сухожилиях связках, в хрусталиках глаз, в стенках кровеносных сосудов и самих капиллярах. При этом углубляется дыхание, понижается давление. Они вызывают общее повышение температуры тела, стимулируют потоотделение и удаление через кожный покров мочевины и хлористого натрия.

Методика применения

Способ приготовления желтых ванн аналогичен приготовлению белой ванны (предварительное растворение концентрата в горячей воде и т.д.). Допускается образование пленки с комочками раствора на поверхности воды в ванной. По мере повышения температуры комочки растворяются.

Температурный режим желтой ванны выше, чем белой. Начинается процедура с температуры 37 °С. Подливая каждые 3 мин. кипятка, температура повышается на 1 °С и доводится до 41 °С, а затем до 42 °С (см. схему). Находиться в ванной при 40–42 °С можно только 4 мин., не более. При какой бы температуре не появилась испарина на лице, процедуру необходимо завершить.

По окончании процедуры порядок релаксации аналогичен отдыху после белой ванны (грелка на печень, потогонное питье). После желтой ванны потоотделение может длиться до трех часов.

Особенности применения, рекомендации

Необходимо внимательно следить за состоянием пульса и частотой дыхания.

Объем добавок желтого раствора (в зависимости от нормализации самочувствия) можно увеличивать по 5 мл в каждой последующей процедуре и довести до 120 мл на ванну.

СМЕШАННЫЕ ВАННЫ

При проведении капилляротерапии смешанными ваннами используют комбинации белой эмульсии и желтого раствора или курсовое их чередование.

Механизм действия

Режим смешанных ванн особо хорош тем, что обеспечивает более гибкий подход к индивидуальным особенностям человека.

Соотношением количества белой эмульсии и желтого раствора можно регулировать артериальное давление, выработку аминокислот и гистамина.

Методика применения

А.С. Залманов рекомендовал при снижении систолического давления ниже 140 мм.рт.ст. чередование ванн: две белые — одна желтая.

При использовании белых ванн (давление 150–180 мм.рт.ст.) возможны варианты: три белые - одна желтая, три смешанные — одна желтая.

После нормализации давления — только смешанные ванны.

Ю. Каменев рекомендует проводить индивидуальный начальный подбор дозировок в пределах ± 15 мл каждого состава и доведение общего объема до 120 мл.

Особенности применения, рекомендации

Необходимо учитывать уровень давления. При повышении давления выше 150/90 мм.рт.ст. необходима добавка желтого раствора, снижение давления - требует добавления белой эмульсии.

Частота процедур зависит от общего самочувствия. Ищите свой комфортный вариант, меняя дозировку и температуру воды в соответствии с рекомендациями и индивидуальными ощущениями. Следует скорректировать прием ванн с сопутствующим лечением.

При обострении хронических заболеваний можно снизить дозировку, но не рекомендуется приостанавливать прием ванн, так как их регулярность обуславливает общий тонус и возвращает организму все его средства защиты - констатировал А.С.Залманов.

Общие рекомендации, практические советы:

Общие принципы

1. Ванны лучше всего принимать перед ночным сном. Если же процедура проводится днем, то в постели нужно находиться столько, сколько длится потоотделение (после белой — не менее часа, после желтой — иногда до трех часов)
2. Ванны можно принимать не ранее, чем через 1,5 часа после последнего приема пищи.
3. Бытовой термометр (спиртовой) надо сверить с ртутным, сравнив его показания с медицинским термометром. Безопаснее, если он будет в пластмассовой облатке.
4. Перед приемом ванны приготовить постель. Если у Вас гипертония и Вы принимаете ванны с желтым раствором, который способствует обильному потоотделению, не забудьте подложить под простынь полиэтиленовую пленку или медицинскую клеенку. Прием гипотониками ванны с белым концентратом не вызывает такого обильного потоотделения, поэтому постель можно предварительно согреть, набросав в нее несколько пластиковых бутылок с горячей водой, которые во время потоотделения пациент может подкладывать под стопы, под коленные впадины.
5. Обязательно запаситесь грелкой с теплой водой, которая на втором этапе выполняет роль слепого зондирования, помогая нашей биохимической лаборатории (печени) очищать организм от накопившихся шлаков.
6. Заранее позаботьтесь о том, чтобы на втором этапе процедуры восполнять потерю жидкости. Приготовьте травяной потогонный чай.
7. Если Вас беспокоит, как прореагирует Ваше сердце на процедуру, примите за 30 минут до ванны 20–25 капель настойки валерианы. Выпив перед процедурой стакан горячего молока (домашнего) с чайной ложкой меда, Вы обеспечите себя суточным запасом кальция.
8. Примите душ, сняв верхний жировой слой с кожи. Обработайте вазелином или детским кремом область промежности, анальное отверстие, половые органы, а также имеющиеся на коже царапины, ссадины, потертости.
9. Стандартная ванна имеет объем от 170 до 200 литров воды. Учитывая объем воды, который будет вытеснен телом во время процедуры, уровень набранной воды должен быть на 15–20 см ниже стока. Если Вы не уверены, что вода из крана обеспечит повышение температуры воды в ванной, поставьте рядом ведро с кипятком и, подливая его ковшиком по краю ванной, добивайтесь указанного в схеме температурного режима.

10. Находясь в ванной, помните, что чем больше площадь ее соприкосновения с телом, тем больший эффект Вы получаете. После первых процедур можете практиковать краткое погружение в ванну с головой, что дает эффект укрепления корней волос, увеличение объема, усиление их блеска и роста. Иногда уходит седина. Но прежде дождитесь наступления терапевтического эффекта, т.е. появления испарины на лице. И после такой процедуры обязательно укутайте мокрую голову полотенцем или теплым платком, т.к. во время потоотделения от мокрой головы пойдет большой отток тепловой энергии.

11. При прохождении курса капилляротерапии помните, что самое главное в этой практике – ощущение ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОМФОРТА. А это всегда субъективный показатель и по температурному режиму. и по количеству концентрата на каждую ванну. Любая схема выводится по средней статистике, а двух одинаковых людей нет. Ищите свой комфортный режим. Появление интенсивных кожных покалываний (особенно на белых скипидарных ваннах) свидетельствует о восстановлении микроциркуляции. Если такое ощущение ярко выражено в каком-то отдельном участке тела, это говорит о том, что именно там идет интенсивная работа, Но если такое покалывание покажется Вам нестерпимым, обработайте этот участок детским кремом или вазелином и в следующий раз дозу не увеличивайте. Повышать ее начнете тогда, когда чувство жжения исчезнет.

12. Начальный курс приема скипидарных ванн включает десять процедур с приемом один раз в день. Это одновременно и профилактический курс, а также минимальный курс для нормализации давления. За это время в организме активизируются процессы САМОРЕГУЛЯЦИИ. Лечебный курс – 21 процедура. При наличии «букета» застарелых болезней таких курсов можно повторять три и более с перерывом в 10-15 дней. При приеме скипидарных ванн желательна установка сбалансированного питания и отказ от алкоголя.

13. После окончания процедуры по приему ванной обмываться не следует. Только после окончания второго релаксационного этапа, когда закончится потоотделение, нужно принять душ. Если Вы уснули, сделайте это утром.

14. Внимание! Абсолютно недопустимо повторное использование скипидарного раствора другим человеком. Вода, обладая памятью, долго сохраняет информацию о болезнях, покинувших тело метаболитах.

15. Для применения скипидарных ванн нет никаких возрастных ограничений. Ни отсутствие самой ванны и горячей воды в кране не является препятствием. Ванны можно заменить мини ванночками для рук и ног, горячими обертываниями. В книге В.Д.Еремка и В.Д. Квотова «Оздоровление скипидарными ваннами по А.С.Залманову» на стр. 64 приведена глава «Модифицированные способы применения скипидарных ванн».

16. Наиболее эффективно по результатам сочетание скипидарных ванн со скипидарным гелем «Эковир», особенно при костно-мышечных проблемах, простудных, вирусных заболеваниях, а также проблемах с целлюлитом. Вечером принимаете ванны, потеете, а днем обрабатываете проблемные места скипидарным гелем. Сочетание капилляротерапии с программой терапии сознания (Интерактивная система коррективы психосоматических состояний), которая замыкает в ЦНС цепочку работы 1-й и 2-й сигнальных систем (соматики и психики) на естественном человеческом желании – БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – самая эффективная.

Внимание! Если Вы просто нальете скипидар в воду, то он не растворится, и Вы просто получите ожог. Чтобы этого не происходило и применяются специальные сложные смеси, биологически адаптированные к состоянию артериального давления – белые и желтые. В их состав входят специальные компоненты, усиливающие лечебный эффект и ослабляющие жгучее действие живичного скипидара.

Специалисты не рекомендуют также заниматься приготовлением смесей в домашних условиях. Это довольно сложный и небезопасный процесс, требующий специальных знаний, навыков и опыта.

Тест на индивидуальную непереносимость

Если, зайдя в хвойный лес, Вы испытываете головокружение и удушливость, скорее всего, Вам скипидарные ванны не показаны. С индивидуальной непереносимостью нельзя не считаться. Но есть более верный способ удостовериться в объективности. Несколько капель концентрата разведите в горячей (40гр.) воде и ватным тампоном нанесите на запястье. Если через некоторое время в этом месте Вы обнаружите покраснение и зуд, нейтрализуйте его детским кремом и забудьте о скипидарных ваннах.

Кроме того, Вы можете себе навредить и несоблюдением временного и температурного режима. Придерживайтесь инструкции, помня, что в практике капилляротерапии главное – это комфортное состояние и достижение терапевтического эффекта. Лучше щадящий режим, интенсивное наращивание концентрата! Скипидарные ванны показаны к применению в домашних условиях. Ниже приводится схема, одобренная Министерством здравоохранения, по которой работают санаторно-курортные и бальнеологические учреждения. Но дома гораздо комфортнее! Вам не нужно бежать от процедурного корпуса до своей постели, стараясь сохранить при этом температурный режим. Посоветовавшись с врачом. нашими консультантами, внимательно изучив инструкцию, Вы вполне разберетесь, с какого именно концентрата Вам начать курс капилляротерапии.

Противопоказания к применению

К абсолютным противопоказаниям относится индивидуальная непереносимость, что встречается крайне редко. А также активные формы туберкулеза, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, период обострения острых нервных психозов, тяжелая степень гипертиреоза, поражение паренхимы печени, острые ревматические процессы, сопровождающиеся поражением сердца (кома, шок), хронический гепатит, цирроз печени (в стадии декомпенсации), обострение язвенной болезни желудка.

Относительными противопоказаниями являются прогрессирующий атеросклероз, коронарные или сердечные заболевания с выраженным нарушением резервных возможностей сердца. Но как говорит д-р Залманов, окончательное решение о применении скипидарных ванн принимается по результатам одной-двух пробных ванн, осторожно дозируемых и внимательно контролируемых с учетом результатов воздействия ванн на общее состояние в течение последующих двух дней.

А вот частичная или даже полная неподвижность совершенно не препятствует проведению курса капилляротерапии. Но таким людям без посторонней помощи не обойтись.

Без химии!

СХЕМА ПРИЕМА КУРСА СКИПИДАРНЫХ ВАНН

№ ван-ны	Количество концентрата в мл			Температурный режим			Продолжительность приема ванны в мин.			Примечание
	Эковир Б	Эковир Ж	Смешанная Б+Ж	Эковир Б	Эковир Ж	Смешанная Б+Ж	Эковир Б	Эковир Ж	Смешанная Б+Ж	
1	15	15	15+13	36 °С, через 5 мин 38 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	15	15	15	<p style="text-align: center;">Приведенные схемы наиболее близки к практике доктора А.С.Залманова и Ю.Я.Каменева</p> <p>Для приема мини-ванночек количество концентрата Вы можете определить самостоятельно, учитывая количество используемой воды. При этом рекомендуется сохранить продолжительность приема и температурный режим.</p>
2	20	20	20+20	36 °С, через 5 мин 38 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	15	15	15	
3	25	25	25+25	36 °С, через 5 мин 38 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	15	15	15	
4	30	30	30+30	36,5 °С, через 5 мин 38 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	15	16	16	
5	35	35	35+35	36,5 °С, через 5 мин 38 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	15	16	16	
6	40	40	40+40	36,5 °С, через 5 мин 38 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С, начиная с 12 мин 40 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С	16	16	16	
7	45	45	45+45	37 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С, начиная с 12 мин 40 °С	36 °С, через 5 мин 40 °С	16	17	16	<p>При проведении курса капилляротерапии составьте свою личную схему и заполняйте ее по мере проведения каждой процедуры с учетом состояния Вашего кровяного давления.</p>
8	50	50	50+50	37 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С, последние 4 мин 41 °С	36 °С, через 5 мин 40 °С	16	17	16	
9	55	55	55+55	37 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С, последние 4 мин 41 °С	36 °С, через 5 мин 40 °С	16	18	17	<p>Неоценимую практическую помощь в подготовке и проведении курса скипидарных ванн Вам окажет литература:</p> <p><i>Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма - М.; «Мол. гвардия», «Дидакт», 1991.-221с.</i></p> <p><i>Каменев Ю.А., Залманов А.С. Капилляротерапия и натуротерапия болезней - СПб.: ИК «Невский проспект», 2005.-256с.</i></p> <p><i>Полевая М.А. Скипидарные ванны. Натуротерапия в лечении болезней.- СПб.: ИГ «Весь», 2005.- 128с.</i></p> <p><i>Мазур О.А. Чистка капилляров: учение Залманова - СПб.: Питер, 2002.- 160с.</i></p> <p><i>Еремка В.Д., В.Д. Куртов. Оздоровление скипидарными ваннами по А.С. Залманову и активированной водой. К.;ГУИКТ, 2011.-216с.</i></p>
10	60	60	60+60	37 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С, последние 4 мин 41 °С	36 °С, через 5 мин 40 °С	16	18	17	
11	65	65	65+65	37 °С, через 5 мин 39 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С, последние 4 мин 41 °С	36 °С, через 5 мин 40 °С	16	18	17	
12	70	70	70+70	37 °С, через 5 мин 39,5 °С	36 °С, через 5 мин 39 °С, последние 4 мин 41 °С	36 °С, через 5 мин 40 °С	16	18	17	
13*	75	75	75+75	37 °С, через 5 мин 39,5 °С	37 °С, последние 4 мин 42 °С	36 °С, через 5 мин 40 °С	16	18	17	

С 14 по 21 ванну необходимо увеличивать только количество концентрата на 5 мл. Температурный режим и продолжительность приема – по режиму 13 ванны до получения терапевтического

Варианты очищающих, омолаживающих травяных чаев:
 - Смешать по 100г цветков ромашки, травы зверобоя, березовых почек и бессмертника. 1 ст.ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 20мин., укутав махровым полотенцем. Принимать с медом. Регулярный прием такого чая утром и вечером по стакану дополнительно улучшает очищение организма, обмен веществ, оздоравливает и омолаживает.
 - Ромашка, репешок, корень девясила, растертый в пыль смешать по одной ст. ложке. 1 ст. ложки смеси залить 0,5литра воды, кипятить 5мин, настоять. Принимать с медом.
 - Пижма, вахта трехлистная по 0,5ст.ложки залить на ночь в термос. Принимать Зраза в день за полчаса доеды.

Хозяйке на заметку: обилие жирowych кислот в скипидарных концентратах обуславливает простой совет: для очистки самой ванны после принятия скипидарной процедуры лучше использовать обычный стиральный порошок, чем современные моющие средства.

Консультации и заказ скипидарных ванн по тел.:
 (057) 7517103, (057)7370244, (050)8691652,
 (076)5774853, (050)6316519, (095)4249099.
<http://ekovir.jimdo.com>, e-mail:ekovir@bigmir.net

PROSIT!
 Пусть приносит пользу! (лат.)

ЧП «ЭКО 333»