

**Дмитрий МАКУНИН, практикующий
врач с 30-летним стажем**

НАТУРАЛЬНЫЕ ТКАНИ ЛЕЧАТ



- ПРОСТУДУ
- БОЛИ
В СУСТАВАХ
- ВАРИКОЗ
- БЕССОННИЦУ



**+ БОЛЕЕ 20 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ,
КАК СПРАВИТЬСЯ С СЕЗОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

Дмитрий Александрович Макунин
Натуральные ткани лечат
Серия «Лечение
доступными средствами»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63213157

Натуральные ткани лечат:

ISBN 978-5-04-109635-9

Аннотация

Одежда – это прежде всего ткани, с которыми мы постоянно контактируем, поэтому они должны быть не только красивыми, приятными на ощупь, удобными, но и безопасными. Все о тканях расскажет Дмитрий Макунин, врач с 30-летним стажем. Вы узнаете, какими полезными для здоровья свойствами обладают натуральные волокна хлопка, шерсти, льна, шелка, как выбрать безопасную одежду из синтетики, чем могут помочь ткани при сезонных заболеваниях и воспалениях.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дмитрий Александрович Макунин

Натуральные ткани лечат

© Макунин Д. А., текст, 2020

© Рыбакова А. С., иллюстрации, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Информация, представленная в книге, не заменяет врачебную консультацию и может быть использована исключительно как дополнительная.

Во избежание возникновения аллергических реакций следует сперва проверять воздействие примочек на небольшом участке здоровой кожи.

Нельзя использовать на слизистых оболочках, открытых ранах, порезах.

Мнение издательства может не совпадать с мнением автора.

Введение

*Каждый человек должен сам
спасать свое тело...*

Парацельс

Все мы рождаемся нагими, но всю жизнь рассматриваем одежду так, будто появились на свет уже в ней, и относимся к ней как к чему-то само собой разумеющемуся. Между тем мало кто знает, что история появления одежды, ее развития и использования, помимо своего основного предназначения, переполнена весьма интересными фактами.

Когда именно люди впервые надели на себя одежду? Дать точный и исчерпывающий ответ практически невозможно. Но вполне логично предположить, что одежда появилась на самых ранних этапах развития человечества, когда у людей возникла необходимость в прикрытии тела от непогоды и ненастья. Для ее изготовления нашим далеким предкам приходилось пользоваться только тем, что давала им природа, и в первую очередь это были кожа и мех добытых на охоте диких животных. Люди очень рано узнали, что добытое животное может не только утолить голод. Его меховая шкура и согреет, и защитит в неблагоприятную погоду, а это было важно в суровых условиях ледниковой эпохи, когда температура воздуха упала по сравнению с современной на 12 °С.

В эпоху раннего и среднего палеолита из кожи изготавливали примитивную одежду в виде простых накидок, а в позднем палеолите (20000 лет назад) люди уже носили одежду из меха. Первоначально шкуры животных просто набрасывали на плечи и бедра, обматывали вокруг тела (горизонтально либо по диагонали). Со временем появилась накладная глухая и распахная одежда, для изготовления которой исходный материал стали перегибать с помощью костяных игл и нитей из сухожилий, сшивать по бокам, оставляя в верхней части сгиба прорези для рук, а в центре – отверстие для головы.

По всей вероятности, из звериных шкур была изготовлена и первая обувь, которая появилась, предположительно, в эпоху позднего неолита, примерно 30000 лет назад. Во всяком случае именно к этому периоду относятся недавние археологические находки окаменелых останков людей, у которых на ступнях кости мизинцев более ослаблены по сравнению с аналогичными костями их предков, живших в более раннее время, тогда как другие кости стоп оставались такими же мощными. По мнению ученых, подобная костная деформация могла появиться в результате постоянного ношения обуви с эффективной поддержкой ступни и с хорошей изоляцией от земли.

В эпоху неолита одежда претерпела существенные изменения. Помимо кожи и меха, которые по-прежнему применялись в качестве одежды, особенно у скотоводческих

и охотничьих народов, для изготовления одежды стали использовать главным образом ткани. Происхождение ткачества связано, скорее всего, с плетением различных предметов повседневного обихода, в том числе обуви типа лаптей.

Лапти – один из самых древних видов обуви, археологические находки костяных кочедыков, с помощью которых их плели, относятся еще к эпохе неолита. Плетеную обувь изготавливали из тонких корней, драни молодого дуба, соломы, лыка различных деревьев и других подручных материалов, но самыми прочными и мягкими считались липовые лыковые лапти. Кстати, в России подобная обувь была в широком употреблении до 30-х годов прошлого столетия.

Сначала древние ткачи довольствовались стеблями растений, а также материалом и волокнами, выколотыми из древесины и коры. Например, с заготовленных стеблей кипрея узколистного (иван-чая) осторожно снимали кожицу, разделяли ее на волокна, сушили, а затем из полученной пряжи ткали холсты, которые отбеливали на росе и снегу, вываривали в отваре древесной золы или подкрашивали отварами различных трав.



Позже для выработки пряжи и изготовления тканей стали использовать различные растительные волокна из конопли, джута, хлопка, льна и крапивы, а также волокна животного происхождения – из шерсти и шелка.

Примечание. В древние времена ткани из лубяных волокон крапивы были широко распространены, поскольку они гораздо мягче и обладают лучшей теплопроводностью, чем, например, льняные. Летом в них прохладнее, а зимой – теплее. Неудивительно, что вещи из крапивной ткани пользовались большой популярностью вплоть до XIX века. А в настоящее время выпускается летняя одежда, сшитая из волокон азиатской крапивы рами. Такая ткань обладает целым рядом преимуществ: предупреждает развитие аллергических реакций, позволяет телу дышать, хорошо впитывает влагу (даже лучше, чем лен) и

быстро сохнет, имеет выраженные антибактериальные свойства и является природным антистатиком. К тому же волокно азиатской крапивы в семь раз прочнее хлопкового.

Появление различных типов одежды первоначально зависело от места проживания и рода деятельности. Жизнь заставляла людей одеваться в простую, удобную и приспособленную к определенным климатическим условиям одежду, которую можно было изготовить из привычных природных материалов. Так, рыболовство предоставляло не только питание, из рыбьей кожи шили рубахи, штаны, халаты, рукавицы и даже обувь. Народы, занимавшиеся промыслом морского зверя, для изготовления одежды широко использовали да и сейчас нередко используют тюленьи шкуры. Охотнику, одетому в традиционный эскимосский анорак – сшитую из тюленьих шкур глухую куртку с капюшоном, вспотевшему во время продолжительного бега за собачьей упряжкой, достаточно откинуть капюшон, чтобы испарина улетучилась через широкий воротник. Кроме того, анорак достаточно свободный, чтобы воздух – этот дополнительный теплоизоляционный слой – мог беспрепятственно циркулировать под ним. Есть еще одна ценная особенность одежды из тюленьих шкур: хорошо подогнанная, старательно зашнурованная и непромокаемая, она, словно поплавок, не дает человеку, упавшему за борт лодки, утонуть и позволяет не замерзнуть в ледяной арктической воде. Как правило, у чело-

века, одетого в любую другую одежду, в подобной ситуации смерть от холода наступает очень быстро.

Для жителей Крайнего Севера, где с незапамятных времен занимаются оленеводством, основным материалом для изготовления одежды до сих пор является олений мех, безусловно, самый практичный для полярного климата. Одежда, сшитая из бархатистого меха северного оленя, легкая, мягкая, не стесняет движений и даже в самые лютые морозы прекрасно сохраняет тепло. Не менее ценное качество оленьего меха – его упругость, благодаря которой снег, набивающийся в шерсть во время метелей, не смерзается, как в любом другом мехе, а легко выбивается, благодаря этому одежда остается совершенно сухой.

Сохранившийся до наших дней тип меховой одежды характерен практически для всех арктических народов. Прежде всего это глухая, без разреза, расширенная книзу, длинная, с капюшоном и пришитыми рукавицами и, что особенно важно, двухслойная верхняя одежда. Непосредственно на тело надевается одежда мехом внутрь, а поверх нее – мехом наружу. В такой теплой двухслойной одежде можно даже спать на снегу. Из оленьего меха шили также штаны: нижние, которые носили мехом внутрь, и верхние – мехом наружу – и такую же двухслойную обувь.

В отличие от обитателей холодного Севера, у жителей более теплых стран была другая проблема – обжигающая, отнимающая силы и приносящая болезни жара, от которой

нужно было как-то спастись. Для изготовления одежды им также приходилось довольствоваться тем, что можно было произвести из доступных материалов. Например, кочевые арабские племена, жившие в пустыне, где не было растений, из которых можно было выделять ткани, для ее производства стали использовать шерсть верблюдов, коз и овец. Из нее шили хорошо защищавшую от дневного зноя и ночной прохлады одежду – полукруглые плащи с тупо срезанными углами, проходящие от левого плеча через правое так, что один конец падал спереди, другой сзади; длинные рубахи, подпоясанные полосой материи; накидки из грубого войлока. Частью древнейшего арабского одеяния является также головной платок, которому часто придавали четырехугольную форму и, накрыв им голову, плотно привязывали его плетеными шнурками. Он покрывал затылок и плечи, а передняя часть, выдававшаяся надо лбом, предохраняла лицо от ярких солнечных лучей.

Благодаря накопленному в течение столетий опыту люди, живущие в разных климатических условиях и принадлежащие к различным народам и культурам, научились изготавливать, естественно с определенными отличиями, удобную для повседневной деятельности и хорошо защищающую от непогоды одежду. И хотя сейчас уже мало кто в мире ходит исключительно в национальной одежде, жители некоторых стран до сих пор отдают предпочтение именно ей. И в большинстве случаев это вовсе не дань национальным традици-

ям или выполнение религиозных предписаний. Именно такая одежда лучше всего подходит для климата тех территорий, поскольку служит надежной защитой от его неблагоприятных факторов. Например, в сухом и жарком климате Средней Азии для защиты от перегрева издавна носят многослойную одежду, верхний слой которой – простой национальный стеганный халат – является своеобразным теплоизоляционным слоем, уменьшающим поступление тепла извне. В Монголии и сейчас самой удобной одеждой для скотовода-кочевника считается дэли – подбитое овчиной или простеганное верблюжьей шерстью, оно во время ночевки в степи легко превращается в теплое одеяло, от ветра надежно защищает стоячий воротник, а длинные рукава заменяют перчатки. А на Ближнем и Среднем Востоке арабские мужчины традиционно надевают длинную белую хлопчатобумажную рубаху кандур, или дишдаш, голову покрывают белым вязаным убором (гафия), а сверху надевают закрепленный черным жгутом платок – икал. Такая одежда имеет очень важное преимущество – она свободная: когда воздух циркулирует рядом с кожей, это помогает поту испаряться, а роль потоотделения в теплоотдаче трудно переоценить. Не забыты на Востоке и традиционные шаровары, которые носят как мужчины, так и женщины. Эта часть национальной одежды имеет невероятную ширину в талии, а потому на поясе их стягивают в большое количество складок. Такие шаровары очень удобны, их приятно носить, особенно в жару, поскольку

ку прослойка воздуха дает телу дополнительную прохладу.

С течением времени развитие основных форм и типов одежды зависело уже не столько от природных факторов, сколько от экономических условий, эстетических и моральных требований и общего художественного стиля в искусстве определенной эпохи. Постепенно, помимо своего прямого предназначения, одежда стала использоваться в качестве своего рода показателя социального статуса, принадлежности к тому или иному сословию или профессии. При этом само тело человека нередко забывалось, а иногда и просто уродовалось всевозможными приспособлениями (корсетами, накладками и т. п.) для изменения нормальных пропорций фигуры в соответствии с очередным веянием моды, что, естественно, не могло не сказаться на здоровье, причем не в самую лучшую сторону. Так, в Древнем Египте во времена Нового царства для фараона и его приближенных изготавливали сандалии из золота, которые оказывали весьма неблагоприятное воздействие на здоровье их обладателя, даже если он надевал их изредка. В египетских трактатах по медицине рассказывалось о том, что от ношения такой обуви у египтян часто болели ноги.

Своего пика подобные новомодные веяния достигли в Западной Европе в XIV–XV веках. Еще никогда европейцы не одевались так причудливо, как в то время. Истинным выражением изыщества стало считаться все то, что является верхом непрактичности, нелепости и чудачества. Например,

в 1340 году у европейцев вошли в моду и стали пользоваться большой популярностью башмаки с узким и очень длинным носком – пулены (в переводе «корабельный нос»). Согласно преданию, они появились благодаря тому, что на большом пальце ноги английского короля Генриха II Плантагенета возник весьма болезненный и уродливый нарост, из-за чего монарху пришлось заказать себе башмаки с более длинными носками. Как было принято в те времена, его примеру тут же последовали придворные, а затем мода на подобную обувь распространилась и среди простых граждан, причем как в самой Англии, так и за ее пределами. Благодаря относительной дешевизне и простоте изготовления пулены носили и мужчины, и женщины, хотя ходить в них было не очень удобно. Носки этих башмаков доходили до 60 см в длину, и, чтобы они не болтались и не мешали при ходьбе, их укрепляли китовым усом или подвязывали к браслету у колена тесьмой или цепочкой. Некоторые в погоне за модой стали носить пулены с длиной носков более 60 см, а наиболее состоятельные даже привешивали на носки пулен фигурки зверей, колокольчики и зеркала. В результате король Англии Эдуард IV даже был вынужден специальным указом строго регламентировать длину носков пулен в зависимости от социального статуса, начиная от длины в полступни у простолюдинов и заканчивая длиной в две с половиной ступни у принцев крови. Несмотря на ярое сопротивление церкви, которая считала, что пулены представляют собой реальную угрозу

благопристойности и благочестия, мода на подобную обувь продолжалась до 1470 года, после чего постепенно ушла в прошлое.

Но фантазия тогдашних законодателей моды была неисчерпаема и буквально не знала границ. Так, в XVI столетии в Европе неотъемлемой частью костюма каждой знатной дамы были фижмы – вид кринолина или накрахмаленной юбки. Эта модная часть дамского туалета была настолько тяжела, что, по словам современника, «вечером, ложась в постель, женщины замечали, *что их ноги распухли от той тяжести, которую они носили на себе днем*».

Но настоящим «шедевром» моды прошлого стал жесткий корсет – поистине варварский предмет дамского гардероба, на протяжении нескольких столетий портящий фигуру и здоровье. Впервые он появился в XVII веке в Испании, а затем быстро распространился по всей Европе, став привилегией и вместе с тем настоящей мукой знатных дам. Изготовленная из деревянных планок и китового уса «упаковка» позволяла визуально изменить формы тела, уменьшить талию, выпрямить спину, поднять или, наоборот, в зависимости от моды, спрятать грудь. Застежка (шнуровка) помещалась, как правило, сзади так, что самостоятельно избавиться от модного новшества было почти невозможно, а потому корсет надевали и снимали с богатых дам их служанки. Но поскольку мода диктовала очень тонкую талию, силы их рук часто попросту не хватало, и тогда, чтобы затянуть свою госпожу

многочисленными шнурками и подвязками, они использовали блоки, специально сконструированные для этих целей. При этом блоки работали настолько эффективно, что дамы нередко задыхались и падали в обморок. Помимо этого, узкие корсеты сдавливали печень, почки и кишечник, смещали желудок, нарушали правильное кровообращение, деформировали тело и усложняли вынашивание беременности. Модницы, которые постоянно носили корсеты, чаще страдали легочными и желудочно-кишечными заболеваниями. Нередко женщины умирали в расцвете сил от постоянного ношения этой красивой, но крайне неудобной одежды. И даже несмотря на это желание не отстать от моды, побеждало веление разума.

Кстати, корсеты носили и мужчины, которые с давних времен также применяли различные приспособления для стройности фигуры. С начала XV века и до 1483 года, в соответствии с модой, мужчины носили корсеты под сюртуками и жилетами. В начале XVI столетия модными мужскими аксессуарами стали так называемые бархатные раки – покрытые бархатом металлические ребра, благодаря которым любая фигура становилась стройной и привлекательной. Известен факт, что при дворах французских королей Карла IX и Генриха III мужчины даже соревновались с женщинами в том, у кого более стройный стан.

После окончания Великой французской революции корсет был ненадолго забыт. Причиной послужила очередная

стильная авантюра – одеваться по-гречески, то есть только в легкие греческие туники без нижней рубашки и корсета. Даже зимой парижские модницы, сообщал «Модный журнал для дам» за 1801 год, «прикрывали свое тело одним только легким батистом». Врачи того времени неоднократно, но, как всегда, безуспешно предупреждали о большой опасности подобного легкомыслия. Но почти все дамы, пренебрегая советами врачей, несмотря на существование шерстяных шалей, платков и других теплых вещей, с упрямством, достойным лучшего применения, при выходе на улицу в холодную погоду прикрывались одним только муслиновым шарфом, наброшенным на плечи и стянутым на груди. В результате многие юные «жертвы моды, заранее отмеченные на таблицах смертности в храме бога Эскулапа», погибали от простудных заболеваний, подобно «розам, не успевшим расцвести». Благодаря этим обстоятельствам корсет снова вернулся в гардеробы парижских дам, но уже на правах «средства от простуды». И хотя с корсетом было теплее, он по-прежнему оставался опасным для здоровья.

Времена корсетов и других подобных «изобретений» прошли, но, к сожалению, до сих пор в моде нередко отмечают нелепые, а подчас и опасные для здоровья тенденции.

Еще в пещерные времена люди заметили, что шерсть и мех добытых на охоте животных могут пригодиться не только для изготовления одежды, но и обладают определенными целебными свойствами. Наши далекие предки при лече-

нии всевозможных недугов широко использовали, помимо других доступных средств, и звериные шкуры: перевязывали ими раны, лежа на медвежьей шкуре или прикладывая заячий мех, спасались от болей в спине и суставах. Кстати, коренные сибиряки до сих пор считают медвежью шкуру самым эффективным средством спасения от любой боли, а обертыванием больных частей тела свежей шкурой овцы в Средней Азии и Закавказье и в наши дни лечат ломоту и ревматические боли в суставах. С появлением животноводства пожилые люди для поддержания сил носили овчинные «душегрейки», а с помощью овечьей шкуры выхаживали слабых и недоношенных детей. Использовать шкуры животных для ухода за тяжелобольными рекомендовал в своих трудах и великий Гиппократ.

Эффективность лечения шерстью впервые обосновал в XIX веке немецкий врач Г. Егер. Согласно его теории, в человеке существует специальная душевная субстанция, проявляющаяся в виде выделения двух материй – материи довольства и материи недовольства. Полное душевное спокойствие наступает тогда, когда прекращается всякое выделение субстанций, то есть все испарения вышли из тела. Лучше всего впитывает испарения и способствует, таким образом, душевному спокойствию человека, по мнению доктора Егера, белье из любой шерсти, лишь бы она была натуральной и неокрашенной.

Поэтому для оздоровления и поддержания жизненных

сил он рекомендовал своим пациентам носить чистошерстяную одежду и нижнее белье, которое до сих пор часто называют егерским, и, кроме того, спать на шерстяных простынях и наволочках, пользоваться носовыми платками и полотенцами из шерсти.

На Руси издавна для изготовления одежды, помимо других материалов, широко использовали крапиву, причем в значительной степени ради оздоровления целебным крапивным волокном. Из кудели – длинных и тонких крапивных волокон – ткали плотные холсты, из которых затем шили рубахи и сарафаны. Из крапивной пряжи вязали специальные пояса для согревания поясницы при радикулите, шапочки, помогающие избавиться от головных болей, и грубые носки-тапочки, которые носили, не снимая, при ревматизме.

Использовали на Руси и волокнистый материал, получаемый из сосновых иголок, которые распаривали, вываривали в щелоке, расчесывали, отмывали и сушили. Из полученных волокон, или «лесной шерсти», вязали одежду, которая считалась не только достаточно теплой, но и весьма полезной, предупреждающей возникновение ревматизма.

С большим вниманием и почтением наши предки относились и ко льну, считая, причем вполне справедливо, что одежда, изготовленная из льняных тканей, хорошо снимает усталость и эффективно помогает при различных недомоганиях. Еще в древние времена было замечено, что раны под повязкой из льняной ткани заживают гораздо быстрее и,

как правило, без каких-либо осложнений. Зная о подобных свойствах льна, древние египтяне заворачивали в пропитанные смолами льняные ткани мумии своих усопших правителей, которые, кстати, сравнительно неплохо сохранились до наших дней.

Еще в древности шелк привлекал к себе внимание не только своей красотой и роскошью. Считалось, что нежная шелковая ткань, соприкасаясь с телом, помогает при лечении многих болезней. Например, императрицы Древнего Китая, чтобы продлить свою молодость, ежедневно натирали лицо кусочком шелковой ткани.

Важную роль одежды в поддержании здоровья отмечали в своих трудах и многие именитые врачи, рекомендации которых до сих пор не утратили своего значения. Так, Авиценна (980–1037) в своем «Каноне врачебной науки», в частности, отмечал, что каждый «путешествующий под палящим солнцем должен прежде всего укрывать голову». А «в холодное время прежде всего следует позаботиться о правильно подобранной одежде. Нужно предохранять нос и рот, а также все части тела от действия холода и проникновения холодного воздуха. Обувь и рукавицы не должны сдавливать конечности. А если обернуть конечности бумагой, волосом или шерстью, это неплохо предохранит их от холода».

Кроме того, ткани из природных материалов и шерсть животных Авиценна активно использовал и при лечении различных заболеваний. Так, при геморроидальном кровотече-

нии в качестве кровоостанавливающего средства он советовал прикладывать к больному месту заячью шерсть, а «если у больного имеется понос, причиной которого является заболевание мозга», – растирать голову грубой тканью. Больным астмой он рекомендовал «растирать грудь и прилежащие места... сухой грубой тканью», при угрозе заболевания ангиной – «обертывать шею шерстью, смоченной маслом», а для лечения катара и насморка – «вкладывать больному в ухо кусочек шерстяной ткани, смоченный в горячем масле»...

Дельные советы относительно одежды содержатся и в труде, преподнесенном князем Парфением Енгальчевым русскому императору Александру I. «Одежды должны соответствовать климату, времени года, возрасту и темпераменту. В юности не надо изнеживать себя теплыми фуфайками. Но в пожилых годах надобно употреблять одежду, которая бы грела и давала ход испарению. При переменах годовых времен не надо спешить переменять платье, но поступать постепенно от тепла к холоду, а от холода к теплу».

«В здоровом теле – здоровый дух», – говорили древние. Правоммерно и обратное: сейчас уже ни у кого не вызывает сомнения, что «здоровый дух», то есть бодрое настроение и позитивный психологический настрой, приводит к нормализации обменных процессов и регуляционных механизмов в организме, что в конечном итоге и является наглядным показателем хорошего состояния здоровья. И далеко не по-

следнюю роль в этом деле играет красивая, удобная и правильно подобранная одежда. Помимо своего прямого назначения, она дает уверенность в себе, поднимает настроение, что положительно сказывается на общем самочувствии и даже помогает в лечении различных заболеваний, что, согласитесь, тоже немаловажно.

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.