

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
-----------------------	----------

<b>МЫЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ .....</b>	<b>23</b>
------------------------------	-----------

Твердое мыло .....	24
Жидкое мыло .....	25
Порошкообразное мыло .....	27
Хозяйственное мыло .....	27
Туалетное мыло .....	30
Специальные мыла .....	33

<b>ЛЕКАРСТВА ИЗ МЫЛЬНИЦЫ .....</b>	<b>43</b>
------------------------------------	-----------

Ушибы, порезы и другие повреждения .....	44
<i>Ушибы .....</i>	<i>44</i>
<i>Повреждения связок .....</i>	<i>46</i>
<i>Ссадины, занозы, мозоли, укусы .....</i>	<i>49</i>
<i>Ожоги .....</i>	<i>53</i>
<i>Укусы мошек .....</i>	<i>55</i>
<i>Если укусила собака .....</i>	<i>57</i>
Гнойные раны, фурункулы, угревая сыпь .....	60
<i>Гнойные раны .....</i>	<i>61</i>
<i>Фурункулы .....</i>	<i>62</i>
<i>Угревая сыпь .....</i>	<i>70</i>
Насморк, кашель и другие проявления простуды ....	76
<i>Профилактика заражения .....</i>	<i>76</i>
<i>Ринит .....</i>	<i>79</i>
<i>Кашель .....</i>	<i>81</i>
<i>Боль в горле .....</i>	<i>82</i>
Боль в суставах и позвоночнике .....	83
Прочие недомогания .....	86



4

<i>Варикозное расширение вен.....</i>	<i>86</i>
<i>Тест.....</i>	<i>89</i>
<i>Гайморит .....</i>	<i>92</i>
<i>Геморрой.....</i>	<i>94</i>
<i>Герпес.....</i>	<i>97</i>
<i>Гипергидроз .....</i>	<i>98</i>
<i>Грибок ногтевой .....</i>	<i>100</i>
<i>Демодекоз.....</i>	<i>102</i>
<i>Инфильтрат .....</i>	<i>103</i>
<i>Кариес.....</i>	<i>105</i>
<i>Лишай .....</i>	<i>108</i>
<i>Пигментные пятна.....</i>	<i>109</i>
<i>Педикулез.....</i>	<i>110</i>
<i>Псориаз.....</i>	<i>114</i>
<i>Себорея жирная.....</i>	<i>116</i>
<i>Трещины на пятках.....</i>	<i>120</i>
<i>Шпора пяточная.....</i>	<i>122</i>

**СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ... .. 123**

Как ухаживать за кожей рук? .....	123
Как сохранить свое лицо? .....	130
Тело тоже требует заботы .....	135
Как сберець и укрепить шевелюру? .....	138

**ГДЕ ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ МЫЛО? .....** 145

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....** 153

**ОБ АВТОРЕ .....** 156

**АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....** 157



5

ВВЕДЕНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

*Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое!*

К. Чуковский\*

**П**ринимая ванну, умываясь, стирая белье, вряд ли кто задумывается о том, откуда и как появилось мыло, какие удивительные метаморфозы претерпело оно прежде чем стать обычным средством соблюдения личной гигиены и предстать перед нами в том виде, в котором мы привыкли его видеть и использовать. Между тем история производства

\* К. Чуковский, «Мойдодыр», 1923 год.



6

ВВЕДЕНИЕ

и применения мыла весьма интересна и насчитывает не одно тысячелетие.

До появления мыла для мытья и стирки люди с древнейших времен широко использовали различные природные средства, которые можно было найти в той или иной местности. Так, наиболее распространенным моющим средством был щелок. Получали его следующим образом: древесную золу заливали родниковой или дождевой водой, отстаивали в течение суток, потом процеживали, разводили водой и использовали для мытья тела и стирки белья.

~~~~~  
Древесная зола содержит определенные вещества, которые при взаимодействии с водой смягчают ее, в результате вода напоминает мыльную.  
~~~~~

В некоторых регионах применяли особую мылкую глину, которую наносили на одежду или волосы, а потом просто смывали водой. Древние галлы, заметив, что лечебная мазь из сала и древесной золы не только помогает

при болезнях, но и хорошо отмывает грязь, стали готовить на ее основе моющее средство, добавляя в него различные масла и пахучие вещества. А в Древней Греции широко использовали мелкий морской песок, который отлично впитывая жир, хорошо отстирывал ткани и отмывал посуду.

Многие народы в качестве моющего средства часто применяли корни, кору или плоды «мылящихся» растений, которые подобно щелоку смягчают воду и образуют пену, хорошо смывающую загрязнения, в частности орляк обыкновенный (*Pteridium aquilinum*), в корневищах которого содержится много калия, и они хорошо мылятся, а также мыльный корень, белый орех и другие растения.

**Примечание.** Мыльный корень — корни травы мыльнянки лекарственной или обыкновенной (*Saponaria officinalis*), произрастающей по берегам водоемов, обочинам дорог, на пустырях и лугах. Это растение до сих пор применяется в качестве заменителя мыла: при использовании его корней





8

ВВЕДЕНИЕ

образуется пышная пена, которая легко смывает грязь. Корни мыльнянки можно также заготавливать впрок, для чего их сушат, перемалывают в порошок, а потом разводят водой и стирают в получившемся растворе. Для выведения пятен можно приготовить и такой состав: 50–100 г сухого мыльного корня залить 1–2 л холодной воды, настоять 12 часов, затем проварить в течение часа, процедить и добавить 1 ст. ложку нашатырного спирта. Загрязненное место протирается чистой щеткой, смоченной в полученном отваре. Образующаяся при этом пена быстро исчезает, не оставляя следов. После этого проблемное место повторно прочистить щеткой в отваре без примеси нашатырного спирта, а затем протереть влажной чистой тряпкой.

Первое детальное руководство по изготовлению мыльного раствора оставили еще древние шумеры на клинописных глиняных табличках, датированных примерно 2500 годом до н. э.

Готовили его следующим способом: получаемую из сожженной древесины золу смешивали с козлиным жиром, заливали водой и варили на огне.

Древние египтяне были очень чистоплотными людьми и всегда заботились о чистоте своего тела и одежды. Они совершали омовения несколько раз в день: утром, до и после приема пищи. При этом согласно папирусу Эберса (1550 год до нашей эры) жители Древнего Египта также широко пользовались мылоподобными смесями, приготовленными из животных и растительных жиров, масел с добавлением экстракта галенита (свинца) и других веществ. Так, если простые египтяне для омовения применяли древесную золу, то более состоятельные — моющую смесь, состоящую из эфирных масел, пчелиного воска и воды. Эта мылоподобное средство имело приятный аромат, было полезно для здоровья кожи, но не годилось для стирки, поскольку не пенилось. Использовали египтяне и другие моющие смеси, в частности пенящуюся пасту «суаб» с добавками для обезжиривания, преимущественно золы или сукновальной глины. Со временем древесная зола была заменена природным, а также получаемым из водорослей



9

ВВЕДЕНИЕ



карбонатом натрия (содой), что существенно улучшило качество и усилило моющие свойства, применяемых египтянами средств.

Согласно Плинию Старшему (I век н. э.) подобные моющие средства активно использовали и жители Древнего Рима. Кстати, именно древние римляне стали первыми употреблять и само слово «мыло», на латинском языке — «sapo», что в переводе с кельтского означает «жир». Завоевание галлов и древних германцев позволило римлянам, помимо прочего, внести существенные изменения и в процесс изготовления моющих средств, в частности используемая до этого древесная зола была заменена содой. Смешивая ее с жиром, полученный раствор варили на огне до полного испарения воды и получали в результате твердое кусковое мыло, но с очень высокой жесткостью, а потому пригодное только для стирки.

Но даже с появлением мыла многие народы античного мира еще довольно долго продолжали использовать традиционные природные моющие средства — золу, глину, бобовую муку, ячменную закваску и др. Для очищения кожи римляне не использовали мыло, а смазывали



тело ароматическими маслами и с помощью специального скребка — «стригиля» удаляли пот, загрязнения и остатки масла. Подобным способом очищали кожу и скифские женщины. Для этого из кедровой или кипарисовой золы, смешанной с водой и сушеной лавандой, готовилась нежная, с тонким ароматом мазь, которой сначала натирали тело, а затем удаляли ее скребками. В результате кожа становилась не только гладкой, но и чистой.

В суровую эпоху раннего Средневековья жителям Европы предписывалось уделять все внимание прежде всего чистоте душевной, а отнюдь не телесной. В результате мытье тела и использование мыла не только не приветствовалось, а просто запрещалось. Да и трактаты ученых того времени предписывали мыться не чаще раза в месяц, и все, начиная от простого крестьянина и заканчивая знатными вельможами и даже королями, ходили буквально по уши в грязи. И хотя в эпоху Возрождения в обиход все-таки вошло омовение отдельных частей тела: *«мой руки часто, ноги — редко, а голову никогда»*, гигиена в нынешнем понимании появилась в Европе лишь в самом конце XIX столетия.





Только к XIII веку мыло снова вернулось в европейские страны. Его привозили из далеких восточных стран (где, в отличие от Европы, производство и использование мыла активно продолжалось и совершенствовалось) и дарили своим дамам сердца рыцари-крестоносцы.

На Востоке в период Средневековья для приготовления мыла использовали растительные масла (чаще всего это было оливковое) и эфирные масла (преимущественно тимьяновое), смешивая их со щелочами. Кстати, мыло, которым мы пользуемся, — это прямое наследие древнего восточного мыла, способ приготовления и состав которого изменились весьма незначительно. При этом восточные мыловары существенно превосходили своих европейских коллег. Они готовили как твердое мыло, причем разных цветов и ароматов, так и жидкое. Большой популярностью пользовалось также мыло, изготовленное по специальным рецептам и предназначенное для бритья. В сочинениях знаменитого арабского химика и врача Ар-Рази (865–925 гг.) до нас дошли рецепты приготовления различных видов мыла, которыми широко пользовались восточные мыловары, в частности такой:

масло кунжута смешивали со щелочью, добавляли воду, сок лайма и полученную смесь упаривали на огне.

С конца XIII столетия производство и использование мыла начинают постепенно возрождаться и в Европе: вначале во Франции, Италии, Испании, а затем и в других странах, причем в каждой были свои рецепты и секреты его изготовления. Уже к XIV веку мыло было известно во всей Европе. Например, только в Англии использовали несколько видов мыла, лучшим из которых считалось кусковое кастильское, производимое в испанской провинции Кастилия из слоеного средиземноморского поташа, благодаря которому оно было более твердым и меньше раздражало кожу, чем другие виды мыла.

**Примечание.** *Кастильское мыло — вид натурального мыла, состоящего на 90% из оливкового масла холодного отжима, обладающий приятным ароматом. В оливковом масле содержится много полезных веществ, в том числе жирные кислоты,*





*а также витамины и антиоксиданты, благодаря которым это мыло хорошо смягчает кожу и улучшает ее тонус. Кроме того, в него часто добавляют экстракт алоэ, масло абрикосовых косточек, различные эфирные ароматические масла. В настоящее время помимо оливкового масла основной кастильского мыла могут быть и другие натуральные масла — кокосовое, пальмовое или касторовое. До сих пор этот сорт мыла пользуется большой популярностью, хотя и встречается довольно редко.*

Для стирки белья использовали более дешевое и доступное местное жидкое мыло — серое, черное и белое, которое, однако, сильно раздражало кожу, вплоть до появления пятен и волдырей на руках.

Качественным и соответственно весьма дорогим считалось мыло, изготовленное во Франции, в частности большой популярностью пользовалось мыло, сваренное в Марселе, вследствие чего и получившее название «марсельское».

**Примечание.** Марсель, где впервые стали изготавливать мыло, названное марсельским, уже в XVI столетии стал признанным лидером мыловарения во Франции. С 1688 года согласно указу короля Людовика XIV, запретившего использовать для изготовления мыла животные жиры, основным ингредиентом марсельского мыла стало только оливковое масло. Наибольшей популярностью это мыло стало пользоваться во время Великой французской революции, составив достойную конкуренцию мылу, изготовленному в Англии из пальмового масла и парижскому мылу на основе масла арахиса.

Со временем, добавляя при изготовлении рыбий, китовый, костяной и другие животные, а также различные растительные жиры, стали получать мыло более высокого качества.

Однако в те далекие времена для большинства населения Европы мыло считалось большой роскошью и весьма дорогим удовольствием. Простые люди по-прежнему





продолжали пользоваться для стирки и мытья обычной золой, а основными потребителями качественного и дорогостоящего мыла были представители богатого и знатного сословия. Только после того, как в конце XVIII века известный французский химик и врач Николя Леблан (1742–1806 гг.) разработал способ получения кальцинированной соды, заменившей золу при изготовлении мыла, удалось значительно удешевить процесс его производства и сделать мыло более доступным.

На Руси чистоте тела всегда уделяли большое внимание. Еще в «Повести временных лет» рассказывается о том, как наши далекие предки регулярно посещают парную баню, где *«совершают омовение себе»*. Причем баней пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ. Помимо различных мылящихся растений и отвара древесной золы (щелока) для стирки белья и мытья тела широко использовали квасную гущу, жидкое овсяное тесто, смешанное с отварами и настоями трав (полыни, ромашки, хмеля, липы и розмарина), ягоды бузины, отваром пшеничных отрубей умывались, а волосы мыли кислым молоком.

Сведения о мыле и способах его изготовления пришли на Русь из Византии. Первое время наши соотечественники пользовались только привозным мылом, да и то из-за его дороговизны исключительно для мытья лица и рук. Но уже в XV столетии появились первые «поварни мыльные» для изготовления русского мыла. Постепенно количество мелких мыловаренных мастерских стало увеличиваться. Были даже целые селения, жители которых активно занимались мыловарением или, как его тогда называли, «поташным ремеслом», так как для изготовления русского мыла использовался поташ (карбонат калия), получаемый из древесной золы, который смешивали с животными и растительными жирами.

Производство мыла в России в промышленных масштабах началось при Петре I, когда мыловарение всячески поощрялось государством, а качество изготавливаемого мыла находилось под неусыпным контролем специально назначаемых царских чиновников.

Со временем в России мыло стали производить в таких количествах, что его даже вывозили на продажу в другие страны. Особой

