

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ, ЖЕЛТЫЙ РАСТВОР

для приготовления ванн
по классической прописи доктора А.С. Залманова*

СОСТАВ И ФОРМА ВЫПУСКА

скипидар живичный (масло терпентинное), масло касторовое, кислота олеиновая, натрия гидроокись, вода подготовленная.

Флакон: 125 мл; 250 мл; 850 мл; 5000 мл. Общие, двух- и четырехкамерные ванны.

Производитель: компания «Т.В.К. ГРУП», Украина, Киев

Код ДКПП 24.52.19

ТУ У 24.5-30264643-006:2006

Условия отпуска: без рецепта

Не является лекарственным средством.

Только для наружного применения

СВОЙСТВА

Желтый скипидарный раствор за счет усиления внутреннего окисления и расширения капилляров способствует растворению патологических отложений в суставных полостях, в околосуставных тканях, в сухожилиях и связках, в хрусталиках глаз, в стенках кровеносных сосудов и в самих капиллярах. Применяемая в рецептуре при приготовлении желтого раствора олеиновая кислота, относится к группе полиненасыщенных жирных кислот. Проникая через кожу, олеиновая кислота активно связывает свободные радикалы, тормозит процессы старения в клетке, нормализует окислительно-восстановительные реакции и обмен веществ. **Желтый раствор понижает артериальное давление крови**, рассасывает экзостозы (наросты на суставах), встречающиеся при гипертрофических деформирующих артритах, растворяет отложения кальциевых солей в сухожилиях и связках. При последствиях мозговых инсультов, при миелопатиях, сопровождающихся разрушением миелиновых оболочек нервных волокон, этот раствор вымывает остатки погибших клеток, скопившихся около уцелевших нейронов, освобождает нервные клетки, сжатые шлаками, и создает самые благоприятные физиологические условия для регенерации и восстановления оставшихся в живых нервных клеток.

Ванны с желтым скипидарным раствором обычно сопровождаются меньшим ощущением жжения или покалывания кожи. Эти ванны стимулируют активное потоотделение и удаление через кожные покровы мочевины и хлористого натрия. После них не наблюдается такого учащения сердечных сокращений и дыхания, как при применении белого раствора. Слой, состоящий из касторового масла, олеина и едкого натра, который покрывает всю поверхность горячей воды в желтой ванне, значительно снижает потерю тепловой энергии со стороны тела. Происходит накопление тепла в воде, что приводит к ускоренному подавлению болезнетворных агентов в лимфе, крови, в цитоплазме клеток и межклеточных пространствах.

Важным свойством желтых ванн является обильное потоотделение, которое они вызывают у пациентов и во время приема ванны, и в период отдыха после ванны. За время приема ванны и в последующие 2 часа отдыха у человека выделяется 2-4 литра пота! Этот факт сам по себе важен тем, что с потом из организма удаляются различные токсины и шлаки (хлористый натрий, мочевина и т. д.). Кроме того, с потом выходит излишек жидкости, который есть у многих пациентов, страдающих гипертонической болезнью и ожирением. Поэтому ванны с желтым раствором и снижают артериальное давление.

Желтые скипидарные ванны сильно расширяют капилляры, действуя наподобие грязевых ванн. Но есть немалая разница в их влиянии на капиллярные сосуды. Грязевые ванны вызывают расширение только венозных петель капилляров, на артериальные петли они не влияют, и те долго остаются в суженном состоянии. По этой причине после грязевых ванн больные люди чувствуют себя сильно усталыми. После приема желтых скипидарных ванн пациенты не чувствуют сильной усталости, потому что скипидарное масло заставляет расширяться капилляры полностью (и в венозной в артериальной части). Ванны с желтым скипидарным раствором обладают обезболивающим действием. Желтые скипидарные ванны улучшают физическое состояние, повышают трудоспособность и жизненный тонус организма, оказывают содействие нормализации жирового обмена, могут успешно применяться, как средство для стойкого снижения веса и устранения целлюлита. Эффективны при импотенции, нарушениях эрекции, повышают половое влечение, профилактика простудных заболеваний.

ПОКАЗАНИЯ

ФИЗИОПРОФИЛАКТИКА СКИПИДАРНЫМИ ВАННАМИ

- Хронические заболевания в стадии ремиссии;
- Межпозвоночные грыжи;
- Преморбидные состояния;
- Перенесенное заболевание или операция (выздоровливающие-реконвалесценты);
- Действие неблагоприятных экологических факторов (токсиканты, ионизирующее излучение, электромагнитные поля высокой мощности, шум, вибрация, частая смена климата и часовых поясов, сложные температурные условия труда, солнечное голодание и др.);
- Планирование рождения ребенка и состояние после беременности (оба родителя);
- Соматоморфные вегетативные расстройства, астенические нарушения, неврастения, состояния тревожности и колебаний настроения;
- Низкая толерантность (переносимость) физических нагрузок и психоэмоциональных стрессов, потенциальное действие сильных физических или эмоциональных нагрузок (спортсмены, бизнесмены, летчики, космонавты, подводники и т.п.);

- Нейроциркуляторная дистония с колебаниями частоты пульса, артериального давления, кардиалгией, дыхательным дискомфортом, вегетативными и психоземotionalными расстройствами;
- Десинхронозы, сезонное депрессивное расстройство, метеопатические реакции;
- Синдром хронической усталости, синдром менеджера, и другие дезадаптозы;
- Частые инфекционные заболевания;
- Дети в период интенсивного роста (пубертат);
- Лица старше 40 лет;
- Период после 11 месячной непрерывной работы при условии соблюдения режима труда и отдыха;
- Период после 6 месячной непрерывной работы с нарушениями режима труда и отдыха;
- Трудовой режим истощающего типа (частые ночные смены, ненормированный рабочий график);
- Нагрузка определенных сенсорных или сигнальных систем (певцы, лекторы, авиадиспетчеры);
- Корректируемые (например, гиподинамия, курение) и некорректируемые (генетическая предрасположенность) факторы риска развития заболеваний внутренних органов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СКИПИДАРНЫМИ ВАННАМИ

(с уточнением формы заболевания и сроков проводимого курсового водолечения)

Болезни костно-мышечной системы:

- Полиартроз, коксартроз (артроз тазобедренного сустава), гонартроз (артроз коленного сустава), артрозы других суставов, состояние после эндопротезирования суставов (не ранее 3 недель после операции), анклозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева), дорсопатии (остеохондроз позвоночника, спондилез, дорсалгия и миофасциальные болевой синдром, фибромиалгия), остеопороз с патологическим переломом и без него, подагра с отсутствием признаков активности процесса или с незначительной активностью (I степени)

Болезни сердечно-сосудистой системы:

- Хронические облитерирующие заболевания сосудов нижних конечностей - эндартериит, атеросклероз, болезнь Рейно в состоянии субкомпенсации.
- Стенокардия с редкими приступами без кардиосклероза, сердечной недостаточности не выше II стадии без нарушений сердечного ритма и проводимости при стабильном течении заболевания
- Состояния после хирургического лечения ишемической болезни сердца, спустя 2–3 месяца после операции (эндоваскулярные вмешательства на сосудах сердца, аортокоронарное шунтирование), при сердечной недостаточности не выше I стадии без нарушений сердечного ритма.
- Гипертоническая болезнь I и II стадии с АД до 160/90 мм.рт.ст., доброкачественного течения без частых гипертонических кризов, прогностически тяжелых нарушений сердечного ритма и проводимости, при сердечной недостаточности не выше I стадии (желтые скипидарные ванны)
- Реноваскулярная гипертония после реконструктивных операций на почечных артериях и почках, с нормализацией или значительным снижением артериального давления после операции, без выраженных явлений недостаточности азотовыделительной функции почек, нарушений мозгового и коронарного кровообращения при сердечной недостаточности не выше I стадии и отсутствия прогностически тяжелых нарушений сердечного ритма (желтые скипидарные ванны).
- Ревматический эндомиокардит при минимальной степени активности через 1–2 месяца после острого периода у пациентов с первичной или возвратной формой или латентным течением с поражением клапанного аппарата или без него, при недостаточности кровообращения не выше I стадии, без прогностически тяжелых нарушений сердечного ритма, через 6–8 месяцев после стихания обострения при сердечной недостаточности I–II стадии.
- Церебральный атеросклероз (начальные проявления недостаточности мозгового кровообращения и дисциркуляторная энцефалопатия I-II стадии).
- Транзиторная ишемия („малый инсульт” без повторных кризов и артериальной гипертензии II-III стадии через 3-4 месяца после приступа).
- Преходящие нарушения мозгового кровообращения, ангиодистонические церебральные кризы (не ранее 2 недель после приступа).
- Последствия тромбоэмболических инсультов не ранее 3-4 месяцев
- Состояния после операций на магистральных артериях шеи и головы или экстра/интракраниальных анастомозов без остаточных послеоперационных осложнений (не ранее 6 недель) после операции.
- Мигрень (обычная или классическая)

Заболевания центральной нервной системы:

- Последствия закрытых (через 2 месяца) и открытых (через 5 месяцев) травм головного мозга при наличии астенического, вегето-сосудистого, гипоталамического синдромов без резко выраженной гипертензии, которые не сопровождаются значительными двигательными расстройствами, без эпилептических приступов и психотических нарушений. Последствия легкого сотрясения головного мозга (через 1 месяц после травмы).
- Церебральный арахноидит в стадии ремиссии через 3-6 месяцев после начала болезни.
- Остаточные явления после перенесенного клещевого, постгриппозного, вакцинального, ревматического и других форм энцефалита с гипоталамическим, вегето-сосудистым синдромами с редкими пароксизмами (не ранее чем через 4 месяца после заболевания).
- Последствия травм спинного мозга, конского хвоста с легкими тетра- или парапарезами (через 4 месяца после травмы или ортопедической нейрохирургической операции).
- Рассеянный склероз — не резко выраженные формы без значительных двигательных, тазовых и когнитивных расстройств.

Заболевания периферической нервной системы:

- моно- и полинейропатии, туннельные нейропатии верхних и нижних конечностей с болью или вялыми парезами мышц, гипорефлексией, чувствительными и вегетативно-трофическими нарушениями.

Болезни верхних и нижних дыхательных путей:

- вазомоторный ринит, хронический ринит, фарингит, синусит, тонзиллит, хронический необструктивный и обструктивный бронхит, трахеобронхит.

Гинекологические болезни:

- хронический сальпингит и оофорит, хронический метрит и эндометрит, хронический параметрит, тазовые перитонеальные послеоперационные спайки.

Эндокринные болезни:

- женское бесплодие трубного и маточного происхождения и ввиду отсутствия овуляции, дисфункция яичников, вторичная аменорея, вторичная олигоменорея, патологический климакс, мужское бесплодие, импотенция, сахарный диабет 2-го типа (с преобладанием резистентности к инсулину, относительной инсулиновой недостаточности), первичное алиментарно-конституциональное ожирение.

Кожные болезни:

- дерматозы без изъязвлений кожных покровов, псориаз, акне (обычная угревая сыпь).

ПРИМЕНЕНИЕ

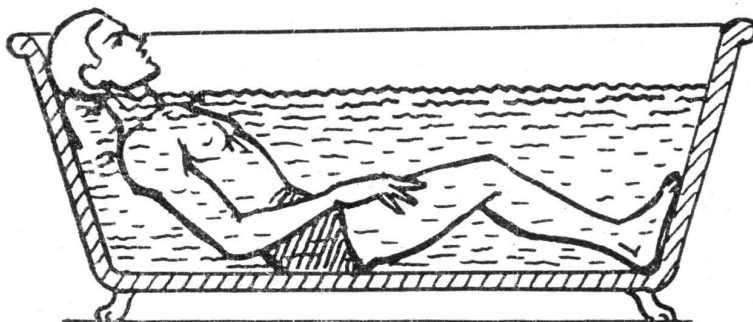
Для принятия ванн понадобится: мерный стакан (идет в комплекте), термометр для измерения температуры воды, секундомер, полотенце, махровый или теплый халат, пластиковая емкость вместимостью 1,5-2 литра (можно пластиковую бутылку) для предварительного размешивания скипидарной смеси.

Десять этапов и правил проведения скипидарной ванны

1. Наполните ванну ёмкостью 150 литров теплой водой (температура 37°) до половины. Следует учитывать, что при погружении тела в ванну уровень водного раствора по закону Архимеда поднимается, к тому же, в процессе процедуры несколько раз добавляется горячая вода. Можно измерить свою ванну 10-литровыми ведрами и сделать метку. В дальнейшем ванну наливать до этой метки. Если ванна вмещает больше или меньше 150 литров воды, то необходимо сделать перерасчет количества добавляемой эмульсии. Пока в ванну набирается вода, опустите в нее водный термометр и контролируйте температуру воды. Следите, чтобы она находилась возле градусной отметки в 37°. Водный термометр должен находиться в ванне в течение всей процедуры.

2. Возьмите полиэтиленовую бутылку емкостью 500-1000 мл. Отмерьте нужное количество скипидарного раствора (минимум – 20 мл, максимум – 120 мл) и вылейте его в емкость, затем налейте туда же горячую воду 60°—70° (это температура воды в начинающем закипать чайнике) и хорошо размешайте полученную смесь. Вылейте разбавленную смесь из емкости в ванну. Перемешайте воду в ванне, чтобы скипидарная смесь равномерно распределилась. Ванна готова к употреблению.

3. Смажьте чувствительные участки кожи — паховые и ягодичные складки, мошонку, анус, места случайных царапин вазелином. После этого можно погрузиться в скипидарную ванну. Во время проведения процедуры, тело должно быть полностью, по плечи, погружено в воду, над поверхностью воды находится только голова. Для комфортного расслабления под затылком можно разместить подголовник или удобную надувную подушечку. Ни один участок тела не должен выступать из воды до завершения процедуры.



Правильное положение тела при приеме общей ванны

4. По часам (желательно — с секундомером), которые, как и термометр, должны находиться под рукой или перед глазами, заметьте время начала процедуры. По истечению 3-5 минут начинайте подливать горячую воду. Контролируйте скорость повышения температуры воды. При приеме желтой скипидарной ванны (горячей) температура раствора поднимается до 40-42 °С.

5. Во время ванны или после нее может появиться кожная реакция в виде чувства легкого приятного жжения, пощипывания, покалывания. Это естественные, так называемые «предусмотренные ощущения». На кожу начинают действовать терпены, содержащиеся в скипидаре, происходит покраснение кожи, т.к. количество функционирующих капилляров увеличивается. В норме эта реакция может держаться в течение 15-45 мин после ванны.

Покалывание может появиться не во всем теле, а в отдельных участках ног или рук. После достижения «предусмотренных ощущений» дозировку раствора увеличивать не следует. Это Ваша индивидуальная терапевтическая дозировка, с ней и продолжают дальнейший прием ванн. Если реакция очень сильная и неприятная, то дозу эмульсии следует уменьшить до тех пор, пока кожа не привыкнет и реакция не ослабнет.

Очень важно также контролировать собственное состояние, находясь в ванне. Частота пульса не должна превышать 150 ударов в минуту. Если же после 3-5 процедур покалывания нет, то количество эмульсии или раствора следует увеличивать на 5 мл с каждой пятой последующей процедурой (10-ой, 15-ой, 20-ой и т.д.), до 100 мл на ванну.

6. Продолжительность первой ванны составляет 8 – 10 мин, затем постепенно увеличивать время по 1-2 минуте до 12 – 15 мин (максимум – 20 мин), и следить за переносимостью. Если вы испытываете дискомфорт при принятии ванны, то следует "смягчить" характеристики: уменьшить время, температуру или количество скипидарного раствора. Назначают их через день или 2 дня подряд с перерывом на третий день, т.е. 2 – 3 раза в неделю. Минимальный курс процедур рекомендованный доктором Залмановым — 30 ванн. После этого лучше сделать перерыв в 2-3 месяца, а затем провести повторный закрепляющий курс. Можно перерыв и не делать, а продолжить принимать ванны, но уже не чаще 1-2-раза в неделю. Ограничений по количеству курсов нет.

7. Для людей впервые принимающих курс скипидарных ванн Залманова и пока не имеющих своего собственного опыта лечения/оздоровления следует ознакомиться со схемами разработанными автором методики*. Начните со стандартных схем и обретите этот опыт и навыки — обретение такого опыта обращения с естественным лечебным фактором не дает ни одно фармакологическое средство!

8. После завершения процедуры надо осторожно встать и выйти из ванны: скипидарные ванны - масляные, поэтому стенки и дно ванны становятся скользкими. Обмываться водой ни в коем случае не следует, достаточно слегка промокнуть кожу полотенцем, т.к. на коже должен оставаться тонкий слой скипидарной эмульсии, который будет продолжать всасываться через кожу и после приёма процедуры! Если Вы все же решили обмыться — примите короткий теплый душ (без мыла).

9. Наденьте махровый халат или оберните мокрое тело в простынь, выпейте чашку травяного чая и сразу лечь в постель. Если Вы проводите ванны днем — достаточно отдохнуть 1-2 часа. После принятия ванн возможно (но не обязательно) интенсивное потоотделение, поэтому необходим покой. Если Вы принимаете их вечером, ванную процедуру следует проводить за 1 час до обычного времени отхода ко сну, а затем — просто сменить махровый халат на одеяло и погрузиться в здоровый сон.

10. Как уже указывалось, специалисты не рекомендуют заниматься приготовлением смесей в домашних условиях, так как это довольно сложный и небезопасный процесс, требующий определенных знаний, навыков и опыта. ТМ «Лаборатория Доктора Пирогова» предлагает Вам профессионально подготовленные растворы в темных фирменных бутылках с логотипом компании. Для лучшей сохранности их следует держать в тени при комнатной температуре. Вне квартирных помещений эти лекарственные средства могут подвергнуться действию высоких или низких температур и солнечных лучей. Не следует также хранить растворы в холодильнике.

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩИХ СКИПИДАРНЫХ ВАНН
Ванны с желтым раствором на основе живичного скипидара

№ ванны	Количество желтого скипидарного раствора, мл	Температурный режим, °С	Продолжительность ванны, мин
1	20	36°, через 5 мин 39°	15
2	30	Тот же	15
3	40	Тот же	16
4	50	Тот же	16
5	60	36°, через 5 мин 39°, начиная с 12 мин 40°	16
6	70	Тот же	16
7	80	Тот же	17
8	90	36°, через 5 мин 39°, последние 4 мин 41°	17
9	100	Тот же	18
10	110	Тот же	18
11	120	Тот же	18

Примечание: начиная с 12-ой ванны и далее проводить процедуры по режиму ванны № 11 **МЕСТНЫЕ РУЧНЫЕ И НОЖНЫЕ ВАННЫ**

Местные ванны применяют отдельно для ног, для рук или, как разновидность, сидячие ванны. Обычно местные ванны назначаются пожилым или ослабленным пациентам, которым общие ванны противопоказаны или по техническим причинам проведение общих ванн невозможно (на даче, при наличии только душа, при отсутствии горячей воды). Сидячие ванны применяются у больных, которым по каким-то причинам не рекомендованы тепловые процедуры для верхней половины тела (при мастопатии, тяжелых заболеваниях сердца, щитовидной железы и т.д.). Местные ванны противопоказаний практически не имеют. На 10 литров воды (температура 36°C) достаточно 2-3мл белого раствора или желтой эмульсии.

Методика применения

Налить в 10 литровое ведро, глубокий таз или другую емкость теплой воды (36°C). Если объем емкости будет иной – количество препарата следует пересчитать. Растворить 2-3 мл. раствора в 500 мл. горячей воды (60-70°C) и влить в ведро, при этом все интенсивно перемешивая. Опустить ноги (руки) в ведро на 15 минут. На участки кожи, не покрытые раствором (коленные суставы, тазобедренные суставы и т.д.) можно дополнительно сделать влажные обертывания тканью, смоченной полученным раствором из ведра. При применении местных ванн ощущения покалывания на коже может и не быть. При данной методике так же возможно незначительное увеличение концентрации раствора с каждой последующей процедурой. Для усиления эффекта после ванны, рекомендуется больные места (суставы, мышцы, позвоночник и т.п.) натереть скипидарной эмульсией. После процедуры укутать ноги (руки) в теплый шерстяной плед и принять внутрь настой из лекарственных трав.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуальная чувствительность на препарат и его компоненты. Общие противопоказания к принятию ванн. Артериальная гипотензия, кровотечение, туберкулез легких, образования злокачественного характера, заболевания кожи воспалительного и инфекционного характера. Ранний возраст (до 5 лет). Период лактации — минимум первые 6 месяцев кормления ребенка грудью. Состояние алкогольного опьянения. Желтый раствор противопоказан при артериальной гипотензии.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

При возникновении плохого самочувствия во время приема процедуры (появление сердцебиения, головной боли, головокружения, общей слабости, чувства усталости и пр.) ее следует прекратить. При попадании в глаза обильно промыть водой.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Применять строго по схеме и следить за самочувствием.

Любые нагрузочные водолечебные процедуры, к которым относятся и скипидарные ванны, не назначают переутомленным пациентам без предварительного отдыха. Процедуры не следует делать сразу же после однократных сильных физических и психических нагрузок, а лучше проводить в дни, свободные от тяжелого физического труда. В случае их применения в дни интенсивной работы необходимо ограничивать продолжительность и температуру процедур, концентрацию в воде биологически активных веществ, назначать через 1-2,5 часа после окончания работы один раз в два дня. Общие процедуры принимать через день или 2 раза в неделю, в особенности людям пожилого возраста. Прием первых водолечебных процедур, в особенности ванн, проводить под наблюдением лечащего врача с оценкой бальнеореакции. Ванны не принимать натощак, их следует проводить после легкого приема пищи или спустя 1,5-2 часа после обильного приема пищи. Женщинам не рекомендуется начинать курс гидротерапии, а также принимать общие процедуры во время менструаций. Продолжительность процедур и дозировки для детей, должны быть в 2-3 раза меньше, чем у взрослых. Скипидарные ванны рекомендуют назначать только с 5-летнего возраста. Во время приема процедуры необходим контроль (самоконтроль) за состоянием организма, переносимостью процедуры. При возникновении плохого самочувствия во время приема процедуры (появление сердцебиения, головной боли, головокружения, общей слабости, чувства усталости и пр.) ее следует прекратить и обратиться к врачу. Во избежание появления ожогов на чувствительных участках кожи перед ванной рекомендуется смазывать их вазелином. Применять только сертифицированную эмульсию. Строго соблюдать температурный режим и дозировку препарата. Не опускаться в ванну с головой. Избегать попадания в глаза. Не проводить у детей младше 5-ти лет.

Процедуры отменять при появлении болей, даже небольших, в области сердца. Усиление болей в суставах, иногда с небольшим повышением температуры тела и умеренным ускорением СОЭ не является причиной для отмены ванн. Необходимо сделать перерыв на 1-2 недели и продолжить прием ванн с меньшей дозировкой препарата. У пациентов преклонного возраста (старше 70 лет), особенно при хронических нарушениях мозгового кровообращения, дозировку препарата нежелательно увеличивать более 10 мл на 150 литров воды. У этой группы пациентов следует особо внимательно следить за самочувствием, показателями пульса и давления для профилактики «синдрома обкрадывания» (перераспределения крови в периферические сосуды и снижения мозгового кровотока. Если чувство покалывания после ванны продолжается более 45 мин или ощущается ухудшение самочувствия, необходимо снизить дозировку препарата.

Водные процедуры должны проводиться в спокойной обстановке. Повторные курсы – с перерывом 2-6 месяцев. Перед применением желтого скипидарного раствора проконсультируйтесь со специалистом и при необходимости поставьте кожную капельную пробу на индивидуальную чувствительность к препарату. После принятия ванны на влажное тело (не ополаскиваться и не вытираться) надеть халат или завернуться в полотенце/простыню, лечь в постель, тепло укрывшись, отдохнуть 30-40 минут. Возможность повторного курса согласовывать со специалистом. В период приема ванн следует придерживаться сбалансированного рациона питания с достаточным содержанием белков, ограничивать употребление жирных продуктов, сахара, сладостей, алкоголя. В случае несоблюдения рекомендаций, относительно рациона питания, эффект может

быть снижен. Желтый скипидарный раствор не влияет на способность управлять транспортными средствами или другими механизмами.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Данных о взаимодействии препарата с другими препаратами нет, хорошо сочетается с ЛФК, массажем, сауной, нордической ходьбой, МАГНИЙ АКТИВ ФОРТЕ, БИШОФФИТ для похудения.

ПЕРЕДОЗИРОВКА

В случае не соблюдения указаний по применению скипидарных ванн, возможны ожоги, ухудшение самочувствия. Строго соблюдать температурный режим и дозировку препарата. Процедуры отменять при появлении болей, даже небольших, в области сердца.

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

В оригинальной упаковке, в сухом, защищенном от света и детей месте, при температуре не выше 25°C.

СРОК ГОДНОСТИ

24 месяца с даты производства.

*** СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА ТМ "ЛАБОРАТОРИЯ ДОКТОРА ПИРОГОВА" – РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

Руководство для врачей и их пациентов. Автор-составитель: проф., д.мед.н. В.В. Ежов. Киев-2011. В руководстве представлены сведения, объясняющие лечебные эффекты скипидарных ванн по классической прописи Залманова. Систематизированы методики и показания к их применению. Руководство рассчитано на врачей-физиотерапевтов, врачей санаторно-курортных учреждений и поликлиник, спортивных врачей. Книга может быть интересна любому человеку, имеющему возможность и желание принимать скипидарные ванны Залманова в домашних условиях, заботящемуся о своем здоровье и долголетию.