

Волосы в истории стран мира.

Читателями сайта будет любопытно познакомиться с историей стран с неожиданной стороны - со стороны гигиены, в частности с практикой мытья головы. Надо понимать, что история стран мира развивалась среди людей, живших своей обычной жизнью в ЗАБЫТОМ ПРОШЛОМ. И эти подробности бытовой жизни позволяют заглянуть в истоки поведения людей, творивших историю народов и стран. Я - Мошкалова Ирина Александровна, к.м.н., врач кафедры дерматовенерологии СПбГМУ им.акад.И.П.Павлова. Последние, без малого, 30 лет изучаю трихологию - науку о волосах. Вместе с проф. Е.В.Соколовским и доц. Г.Н.Михеевым являюсь автором первого алгоритма диагностики состояния волос и кожи головы в СПб. Член Международного Общества Трихоскопии. По отдельным вопросам трихологии неоднократно выступала в прямом эфире (5-й канал, телеканал СПб - см. www.tricholog.pro). Красивые волосы во все времена были признаком красоты, молодости, силы. Обрить - значило подчинить (миф о Самсоне). Обращение с волосами, прически отражали уровень культуры народов. Примером трепетного отношения к волосам лучше всего увидеть в произведениях великих художников - старых мастеров. Среди них - известное полотно Гюстава Курбе, написанное в 1865 году - "Ио, прекрасная ирландка". Своими знаниями о том, как правильно ухаживать за волосами, чтобы до глубокой старости сохранить шевелюру, хочу поделиться с читателями.



Гигиена восточных цивилизаций

С древнейших времен в странах Востока было принято ежедневно ополаскивать все тело водой с травами и благовониями. Волосы после ополаскивания смазывали жиривающими благовониями. Специальные помещения для омовения тела появились еще в глубокой древности. Чистота и опрятность всеми восточными религиями относились к числу добродетелей. В Индии, Китае, Египте и других странах Востока баня считалась одним из средств поддержания здоровья. Многие народы издавна использовали для мытья тела разные травы.

Египетская баня



Китайская и японская баня



Японская баня



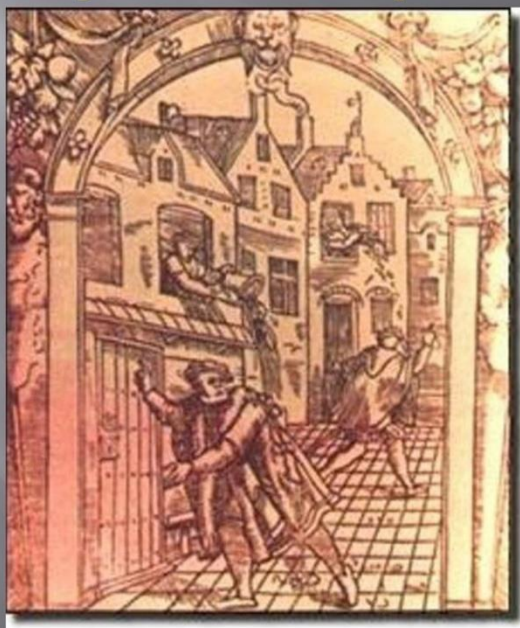
Римские термы



Гигиена в Западной Европе

В Средние века католическая церковь закрыла все бани, в том числе Римские термы. Христианские епископы решили, что общественные бани развращают нравственность. Лишь дважды, при рождении и после смерти, тело омывали святой водой. Патрик Зюскинд в своём произведении «Парфюмер» описал то, как «благоухал» Париж XVIII века «Улицы воняли навозом, дворы воняли мочой, лестницы воняли гнилым деревом и крысиным помётом, кухни – скверным углем и бараньим салом; непроветренные гостиные воняли слежавшейся пылью, спальни – грязными простынями, влажными перинами и остро-сладкими испарениями ночных горшков». В Лувре, не было ни одного туалета. Опорожнялись во дворе, на лестницах, на балконах, использовались «ночные вазы», содержимое которых затем выливалось у задних дверей дворца. После того, как французский король Людовик IX (XIII в.) был облит фекалиями из окна, жителям Парижа было разрешено удалять бытовые отходы через окно, лишь трижды предварительно крикнув: «Берегись!» Духи — важное европейское изобретение — появились на свет именно как реакция на отсутствие бань. Закрытие бань имело для христианских народов роковые последствия — появились болезни и пришлось учреждать больницы. Европа надолго была лишена возможности пользоваться благодетельным гигиеническим учреждением. Из Европы изгнали мусульман, которые пользовались банями по предписанию Корана. Испытав восточные бани в крестовых походах, крестоносцы в XV -XVI веке устраивали публичные бани дома. Духовенство вновь настояло на том, чтобы бани были закрыты. Они стали восстанавливаться в Европе во 2-й половине 19 века! Пренебрежение гигиеной, невероятная грязь и слепое почитание католических догм привело к тому, что в 1347-1350 годах чума унесла 25 000 000 жизней или 1/4 часть населения континента. До сих пор можно увидеть в музеях изготовленные из дорогого дерева и слоновой кости чесалки для спины, а также блохоловки. На столы ставились блюдца, чтобы люди могли культурно давить на них вшей. Доктор Ф.Е. Бильц в учебнике медицины «Новое природное лечение» (конец XIX века!) уговаривает народ мыться. «Есть люди, которые, по правде говоря, не отваживаются купаться в реке или в ванне, ибо с самого детства никогда не входили в воду. Боязнь эта безосновательна. После пятой или шестой ванны к этому можно привыкнуть...».

На улицах Парижа



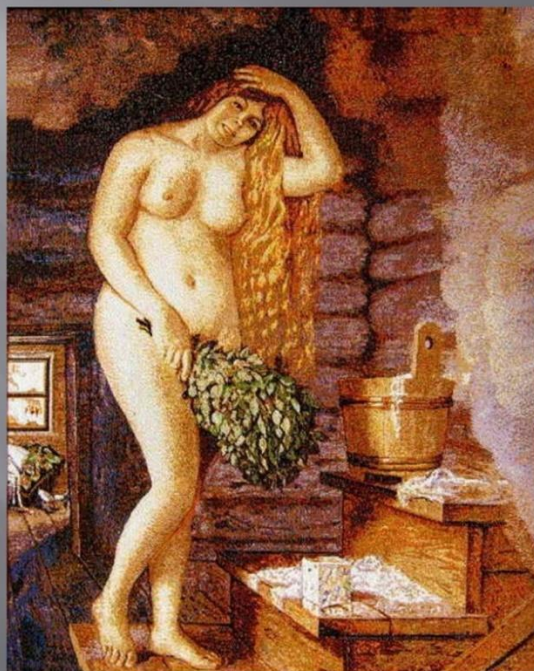
Париж в Средние века



Гигиена на Руси

Наши предки - славяно-арии селились вдоль рек, которые были естественными путями сообщения с остальным миром. В якобы непросвещённой и некультурной Руси у каждого мужика была своя баня. Ещё Геродот в V веке до н.э. говорит о жителях степей северо-востока, что они льют воду на камни и парятся в хижинах. Позже в городах были общественные бани и как минимум один раз в неделю люди мылись. Русская баня такая же древняя, как и сами славяне. Нестор относит возникновение бань к I столетию нашей эры. Византийский миссионер Велизарий, посетив Новгородскую землю в 850-м году н.э., писал о словенах и русинах: "Православныя словены и русины дикія люди, и житіе их дико и безбожно. Мужи и девки нагя вместе запирашися во жарко истопленной избе и истязаша телеса своя, хлесча себя прутіями древесными нещадно, до изнеможенія, и опосля прыгаша во прорубь али сугроб и, охолонишися, вновь идяша во избу истязати телеса своя..." Волосы мыли 1 раз в месяц яйцом, еженедельно полоскали настоем трав. Баня для русских всегда была обязательным условием здоровой жизни.

Русская баня



Опыт гигиены указанных цивилизаций в наши дни привел к ниже указанным методам ухода за волосами.

Почему надо пользоваться моющим средством не чаще 1 раза в месяц? В отличие от представителей природы, защищенных от вредных внешних воздействий мехом, перьями или чешуей, у человека защитой служит тончайшая (микроны) водно-липидная мантия, содержащая все необходимые для защиты вещества. Эта пленка только у корней восстанавливается через 3 - 7 дней! А если волосы длинные? Оставшиеся без защиты, кончики волос начинают раздваиваться (секутся), следом удаляется наружный корковый слой, а затем и более глубокие слои. Сальная железа, обязанная содержать волосы жирными, начинает укрупняться, чтобы успевать "одеть" волос и они становятся все жирнее. Крупная сальная железа придавливает подлежащие сосуды, приносящие волосу питание - "порочный круг". Это недавно в цифрах показали сотрудники института МОНИКИ ("Липидный барьер волос" монографию можно прочитать в интернете). Описаны случаи полного облысения только на почве мытья дважды в день. Как быть, если хочется ходить с чистыми волосами? Поступать, как наши предки - моющее средство - 1 раз в месяц, а мытье волос по формуле "вода - маска-ополаскиватель - вода" хоть ежедневно. Уход по этой формуле имеет только "плюсы": - жирная пленка у корней распределяется вдоль стержня, защищая все более удаленные от кожи участки волосяного стержня, а корень не выглядит зажиренным; - сальная железа уменьшается, т.к. ей не приходится работать "сверхурочно", следовательно восстанавливается защитная функция кожного сала и нормализуется кровообращение. Хочу обратить внимание читателей на интервью нашего бывшего соотечественника Юрия Лозовского, опубликованное в журнале "Огонек" (Лондон, 2000г, конференция о здоровье человечества на смене тысячелетия). В бытность свою в СССР, он в составе группы этнографов пытался понять причины долгожительства. Казалось, что общих причин просто нет - кто-то жил в городе; кто-то в горах; были пьющие вино и аскеты, бабники и женоненавистники и т.д. Что же докладывать партии и правительству??? Только на обратном пути они вспомнили, что никто из долгожителей не употреблял моющих средств!!! Совсем недавно американский врач "открыл" вред моющего средства, предлагая формулу вода-кондиционер-вода, т.е. "cowashing").

Мыть голову следует один раз в месяц. Следующія средства хороши для мытья головы: шампунь, 3 яичныхъ желтка на 1 бутылку теплой воды, мыльный порошокъ 8 гр, дегтярное мыло, отруби с двумя яичными желтками.

Если волосы очень сухи от природы, полезно смазать их после мытья какимъ-нибудь жирнымъ веществом, например: вазелиномъ, если они жирны,- спиртомъ.

Частота мытья волос по «мэтрам» отечественной дерматокосмотологии

Залкинд Е.С. Болезни волос. Ленинград, 1985. **1 раз в 4-6 недель**, независимо от количества сала.

Розентул М.А. Общая терапия кожных болезней. Медгиз. 1956. Частое мытье ведет к повышенному отделению кожного сала - гиперсекреции, что приводит к качественным изменениям кожного сала. Как сухие, так и жирные волосы рекомендуется мыть **2-3-раза в месяц**.

Глухенький Б.Т. Справочник по врачебной косметике. Киев, 1989. 1 раз в **7 - 10 дней**

Папий Н.А. Медицинская косметика. Минск. 1998.

Оптимальная кратность мытья:

Нормальные волосы - **1 раз в 2 - 3 недели**

Сухие - **1 раз в 3 - 4 недели**

Жирные - **1 раз в 1 - 2 недели**



10-летняя девочка из Самарканда, в течение года утратившая красоту азиатских волос, что привело к сильнейшему стрессу. Чтобы скрыть истончение и поредение волос начала мыть голову ежедневно, что только усугубило их состояние. На фото хорошо заметна сальность волос, а это первый день после мытья шампунем!



В течение 3 месяцев лечения не пользовалась шампунем, освежала волосы по формуле "вода-кондиционер-вода" и ежедневно наносила на кожу головы трихостимулирующий лосьон. Отчетливо видно отсутствие сального блеска; мама девочки демонстрирует один из пучков вновь отросших волос длиной более 7 см.



35-летний мужчина с выраженным истончением и поредением волос по мужскому типу, шампунь использовал 3 раза в неделю. На фото хорошо заметна разница в толщине волос, обилие очень тонких волос и расширение пробора



Тот же пациент через 6 месяцев. Шампунь не использует, голову ежедневно ополаскивает водой. Местно - мезотерапия (10 процедур). Наружно - лосьон (ежедневно)