



# Содержание

<b>Введение</b> .....	7
<b>Тряпичные секреты</b> .....	31
Натуральные ткани .....	32
Ткани из химических волокон.....	55
Чем еще различаются ткани .....	66
Как определить вид волокна? .....	69
<b>«Нездоровая» одежда</b> .....	76
Мода против здоровья .....	77
Не причинят ли вреда кружева и шелка?.....	90
<b>Обувь должна быть удобной</b> .....	113
Подкаблучные страдания .....	114
С «платформы» лучше сойти.....	124
Плоская подошва: в чем проблема?.....	126
Есть ли вред от кроссовок и кедр? .....	134
Как выбрать правильную обувь?.....	139
<b>Лечебный гардероб</b> .....	151
Лекарства от простуды, которые всегда под рукой....	152
Головная боль: платок вместо аспирина.....	166
Боль в суставах, позвоночнике и мышцах.....	171
Если повысилось давление .....	200

Домашний травмпункт.....	203
Астма: чем и как купировать приступ? .....	224
Когда страдает кожа: домашнее лечение.....	226
Мучает бессонница? Загляните-ка в шкаф.....	248
Если пропустил удар .....	250
Не думай о морозе свысока.....	254
Прочие недомогания.....	259
<b>Солнце, конечно, друг, но.....</b>	<b>262</b>
Дело в шляпе! .....	263
Ближе к телу!.....	266
Оделся в лен – от жары спасен.....	272
Внимание на обувь! .....	279
Они нападают, мы защищаемся.....	281
<b>Не дай себе замерзнуть! .....</b>	<b>288</b>
Главное, чтобы костюмчик сидел .....	291
Первыми замерзают ноги .....	299
Береги руки, Сеня! .....	301
Чтобы на морозе не болела голова.....	302
Осторожно, гололед!.....	306
<b>Заключение.....</b>	<b>310</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>312</b>

# *Введение*

---

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

## *Парацельс*

---

**В**се 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 распашная 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 поплавки, не дает человеку, упавшему за борт лодки, утонуть и позволяет не замерзнуть в ледяной арктической воде. Как правило, у человека, 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 — обжигаящая, 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 выделывать 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,