



Алевтина КОРЗУНОВА

Целебные

ГЛИНА

и Грязи

ВРАЧУЮЩАЯ
ПРИРОДА

лечение самых разных недугов

- Заболевания дыхательных путей
- Заболевания кожи
- Болезни кровеносной и соединительно-тканной системы
- Заболевания нервной системы
- Заболевания опорно-двигательного-аппарата
- Заболевания мочеполовой системы
- Болезни желудочно-кишечного тракта



**ЛУЧШИЕ
РЕЦЕПТЫ**
от известной
целительницы

Я привлекаю здоровье

Алевтина Николаевна КОРЗУНОВА



Целебные

ЗЛШИНА

"Зрязи"

МОСКВА



2004

Я привлекаю здоровье

УДК 615.89
ББК 53.59
К 66

Оформление художника *Е. Брынчик*

Публикуется с разрешения правообладателя:
Литературного агентства «Научная книга»

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации в издании должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

Корзунова А. Н.
К 66 Целебные глина и грязи. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. —
128 с.

ISBN 5-699-09237-4

Книга рассказывает об удивительных свойствах глины и лечебных грязей, помогающих избавиться от многих болезней. Даже если приведенные в книге процедуры не смогут побороть недуг полностью, они обязательно облегчат ваше физическое и эмоциональное состояние. Кроме того, глино- и грязелечение может с успехом применяться в качестве дополнительного метода оздоровления организма наряду с традиционным. Приводятся также рецепты косметического характера.

УДК 615.89
ББК 53.59

Введение

Уважаемые читатели, я рада вновь встретиться с вами. Как и обещала, я продолжаю рассказ о лечебных свойствах природных растений и материалов, и сегодня речь пойдет об известных всем и каждому веществах, способных стать на защиту самочувствия каждого человека. Я расскажу вам об удивительных качествах глины и грязей. Надеюсь, что мои советы помогут вам.

Все мы знаем, что человек является частью природы, и поэтому связь между природными условиями и нашим здоровьем очевидна. Чтобы стать сильным, бодрым и выносливым, человек должен общаться с природой, а не отгораживаться от нее. И, к счастью, люди осознали это, с древних времен научившись использовать природу и ее богатства в своих целях. И в первую очередь — для поддержания и улучшения состояния здоровья.

Солнечные лучи, пресная и соленая вода, воздух, растения — далеко не предел. К этим природным факторам лечения человек прибавил такую важную природную среду, как почва, богатство и целебность которой несомненны. Едва ли не основными дарами природы считаются грязи и глина, обладающие чудодейственными лечебными свойствами.

Различные типы грязей и глины применялись в лечебных целях очень давно. Еще в Древнем Египте больные обмазывались грязью и глиной, которую выносил во время разлива Нил, и лежали на берегу реки под горячими лучами южного солнца. В XVI веке грязелечение получило расцвет в Италии, где применяли в основном вулканическую грязь. Несколько позднее — в XVII веке — грязелечение пришло во Францию, а в XVIII веке — в Германию. В России колыбелью грязелечения начиная с XIX века считался Крымский полуостров.

Так за многие века люди в полной мере ощутили целебные свойства и пользу грязи и глины и стали с удовольствием применять их для лечения различных заболеваний, а также в косметических целях.

Эта книга поможет вам ответить на многие вопросы и даст подробное представление о таких нетрадиционных видах оздоровления, как грязе- (пелоидолечение) и глинолечение. Вы узнаете о видах грязей и глины, получите информацию об их целебных свойствах. Но самое главное — книга станет подробным руководством для самостоятельного применения грязи и глины в профилактических целях и для лечения самых разных недугов.

Часть I

ЛЕЧЕНИЕ ГРЯЗЯМИ

Глава 1

ГРЯЗЬ

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ГРЯЗЯХ

В лечебных целях используют различные виды грязей. Они подразделяются по условиям образования на иловые, сапропели, торфяные и сопочные.

Иловые грязи

Иловые грязи представляют собой мазеподобную массу черного цвета с запахом сероводорода, образующуюся в морях и озерах из осадочных пород при активном участии микроорганизмов. Для всех разновидностей иловых сероводородных грязей характерно преобладание минеральных веществ над органическими. Содержание последних не превышает обычно 1—5%. Уровень влажности сероводородных грязей значительно ниже, чем торфяных и сапропелевых, и обычно колеблется в пределах от 40 до 75%.

Этот вид грязей характерен содержанием в них сероводорода, находящегося в растворенном (свободный сероводород) и в связанном состоянии, а также в виде сульфатов, сульфидных ионов и гидрата сернистого железа. Сероводород и сульфидные ионы, растворенные в лечебной грязи, влияют на организм примерно так же, как знаменитые сероводородные воды типа мацестинских и сергиевских минеральных вод. Даже небольшое количество гидрата сернистого железа, находящееся в грязи, обволакивает илистые частицы и придает им черный цвет, а общее содержание сульфидных соединений всех видов колеблется, достигая 0,05% объема, а иногда и большего количества.

Исследования показали также наличие в иловых сероводородных грязях биологически активных соединений, обладающих антибиотическими свойствами, что позволяет применять их в противовоспалительных и антисептических целях. Грязи также хорошо зарекомендовали себя в качестве вспомогательного — а иногда и основного — средства для нормализации обмена веществ.

Иловые сероводородные грязи образуются на дне непересыхающих водоемов, донные массы которых содержат, среди прочих веществ, сульфаты.

Минеральные вещества поступают в водоемы с берегов и отсортировываются течениями. Крупные песчаные частицы быстро оседают в прибрежной части озера, а тонкие, глинистые, медленно оседающие частицы уносятся в глубь водоема. Так формируется состав иловых грязей, включающий остатки отмерших водных растений (водорослей и макрофитов) и животных (рачков, червей, насекомых), оседающих на дне.

В органоминеральной смеси осадков под влиянием микроорганизмов начинают протекать биологические процессы, среди которых особенно важны реакции разложения сложных органических соединений и восстановления сульфатов сероводорода. Сероводород частично вступает в химическое взаимодействие с железом, входит в состав глины, в результате чего образуются сульфиды железа.

В процессе грязеобразования создается также и коллоидный комплекс, от которого зависят вязкопластичные свойства илов, а также их водоудерживающая и адсорбционная способность. В состав коллоидного комплекса иловых грязей, помимо сульфатов железа, входят гидраты окислов железа и алюминия, органические вещества, кремниевая кислота, глинистые частицы и некоторые другие соединения.

Для лечебного применения иловую грязь можно достать непосредственно из озера, подогреть до необходимой температуры и приготовить аппликации, ванны и т. д.

Торфяные грязи

Торфяные грязи образуются в болотистых местах в результате длительного гниения различных органических веществ, взаимодействующих с почвой. В отличие от иловых, эти грязи представляют собой плотную массу темно-бурого цвета с нейтральной или слабокислой реакцией. Нередко они содержат большое количество сернистого железа и свободную серную кислоту. В торфяных лечебных грязях органических веществ больше, чем в иловых. В частности, торф содержит остатки растительного происхождения, гумус, смолистые вещества, глинозем, соли железа, хлорид натрия, сероводород, коллоидные органические вещества.

Для лечебных целей используются различные типы торфа при условии высокой степени их разложения (более 40%) и малой (не более 1—2%) засоренности частицами, размер которых превышает 0,25 мм (имеются в виду растительные остатки, песок и т. п.).

Поверхность торфяной массы несколько шероховатая, она плохо пристает к телу. Для обычных пресноводных торфов характерна высокая влажность (более 80%) при сохранении пластичности и отсутствии капельно-жидкой влаги. Реакция торфов обычно слабокислая вследствие присутствия свободных гуминовых и других органических кислот. Твердая масса торфов в основном состоит из остатков растений и продуктов их полураспада — гуминовых веществ, битумов, восков, жиров, органических кислот и других веществ.

Подготавливая торфяные грязи к лечебному использованию, из них удаляют крупные растительные остатки, смешивают с водой и нагревают до нужной температуры.

Сапропели

Сапропели (гниющие илы) образуются в пресных открытых водоемах из глинистых и песчаных частиц, веществ почвенного перегноя при участии бактерий, особенно сульфатредуцирую-

щих, и ферментов. Сапропели содержат вещества, состоящие из жидких и твердых углеводов, сложных эфиров, органических кислот, спиртов и смол. В этом виде грязей патогенные микробы отсутствуют, но имеются микробы — продуценты антибиотиков. В отличие от торфов, образующихся только из болотной растительности, отложения сапропеля состоят из остатков водных организмов — растений и животных, обитающих на дне озера.

Сопочные грязи

Сопочные грязи — это продукт извержения грязевых вулканов, поэтому их относят к псевдовулканическим. Твердая фракция грязевых вулканов представляет собой сопочную грязь, жидкая часть представлена водой (минерализация 5,5—11 г/л). По химическим показателям эта вода характеризуется содержанием гидрокарбонатно-натриевых и хлоридно-сульфатно-натриевых ионов. В упомянутых лечебных грязях и минеральных водах содержится повышенное количество микроэлементов (бора, брома, йода, лития).

Лечебное воздействие сопочных грязей обусловлено их составом. Эти грязи обладают высоким индексом пластичности, большой липкостью и сравнительно малой влажностью при крайне низком содержании сероводорода.

Другую группу псевдовулканических грязей составляют гидротермальные, образующиеся в районах сильнодействующих вулканов в результате разложения горных пород под действием горячего газа и пара. Для этих грязей характерна природная теплота (температура иногда доходит до 100°C). Состав грязей определяется процессами выщелачивания пород термальными растворами. Использование их возможно в ограниченных масштабах, хотя по своему химическому составу они представляют собой очень ценный материал для грязелечения.

Благодаря содержанию во всех видах грязей таких полезных веществ, как сера, уголекислота, гормоноподобные элементы, свободные кислоты, антибиотики и убивающие микробов фитонциды, они стали незаменимым целебным средством для лечения многих заболеваний.

Все полезные вещества, содержащиеся в лечебных грязях, проникают через кожу и разносятся с кровью по организму, способствуют усилению его жизнедеятельности, борьбе с воспалительными процессами и выделению микробов и ядовитых веществ, например ртути, свинца, мышьяка и т.п.

Действуя через кожные нервные окончания, грязевые процедуры возбуждают определенные участки головного мозга, вызывая ответные реакции положительного свойства.

Грязелечение улучшает процессы тканевого обмена, оптимизирует кровообращение, функции эндокринных желез, способствует рассасыванию спаек, рубцов, сращению костей, удаляет продукты воспаления и помогает повышению подвижности больных суставов. Именно поэтому грязелечение полезно при поражениях спинного мозга и его оболочек, в том числе для ослабления последствий полиомиелита. Доказано, что целебные грязи способствуют рассасыванию сгустков крови, образующихся в результате повреждения кровеносных сосудов.

Все виды грязей помогают при многих желудочных и кожных заболеваниях, быстро заживляют раны и уменьшают воспалительные процессы внутренних органов.

Курортное грязелечение рекомендуется проводить одновременно с другими способами воздействия на больной организм. Цель подобной комплексной терапии — усиление влияния грязелечения на организм и повышение эффективности действия различных дополнительных процедур и медикаментозных препаратов.

Установлено, что грязевые процедуры оказывают комплексное влияние на основные функции организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ, выделительные процессы и т. д.). Под их влиянием улучшается венозное кровообращение, изменяется сократительная способность миокарда. У больных артериальной гипертонией отмечается тенденция к снижению уровня артериального давления.

Грязевые аппликации непосредственно воздействуют на нервные окончания в коже и клеточную структуру, под их влиянием увеличивается содержание гистамина и гистаминоподобных веществ, повышается проницаемость тканей (это позволяет приоткрыть доступ для проникновения ряда химических элементов в организм). Через кожу из грязи также поступают гормоноподобные вещества. Таким образом, комплекс указанных изменений способствует общему улучшению деятельности обменного характера в органах и повышению иммунитета.

В России грязелечение предлагают более 100 курортов, подразделяющихся на грязевые, бальнеогрязевые, климатогрязевые и климатобальнеогрязевые.

Наиболее широко в лечебно-профилактической практике применяются иловые сероводородные грязи, значительно меньше — торфяные и сапропели, изредка — сопочные.

ГДЕ НАЙТИ ЛЕЧЕБНУЮ ГРЯЗЬ?

Свойства лечебной грязи позволяют не только народной медицине, но и научному миру считать ее одним из самых лучших средств для избавления от многих недугов. И в древности, и в наши дни люди лечились и продолжают лечиться ею.

Существует несколько способов воспользоваться дарами натуральной аптеки. Например, можно отправиться на курорт, специализирующийся на лечении грязью. Такие курорты существуют как в нашей стране, так и за рубежом. Можно приобрести лечебную грязь в аптеке, где не только предложат несколько видов, но и проконсультируют, каким образом их лучше использовать. А хотите — отправляйтесь на добычу лечебной грязи самостоятельно, но обязательно запомните несколько необходимых правил. Обо всем этом и пойдет речь ниже.

Итак, лечебную грязь можно купить в аптеке. Пожалуй, это самый доступный способ для большинства желающих попробовать свойства чудесного препарата. Здесь вам предложат несколько видов грязей, расскажут об их свойствах, подскажут, как с нею обращаться, чтобы избавиться от различных недугов.

Брикеты с лечебной грязью бывают различного веса и состава. Современная медицина широко практикует смешивание не-

скольких видов грязей для наилучшего воздействия на организм. В натуральную грязь часто добавляют минеральные компоненты или вытяжки из лекарственных трав.

Рекомендуем приобретать лечебную грязь в аптеках еще и потому, что некоторые ее виды требуют специальной обработки перед использованием. Например, речную грязь, добытую не с середины русла, а около береговой линии, обязательно нужно фильтровать и высушивать, чтобы избавить полезную массу от песчаных добавок и различных примесей. Другие виды грязей — торфяную, например, — человеку неподготовленному добыть трудно. Торфяную грязь, помогающую при многих заболеваниях, особенно суставов, добывают в болотистых областях России. Опасна добыча вулканической (или гейзерной) грязи, несущей высокий тепловой эффект. Таким образом, наиболее выгодно все же покупать лечебные грязи в аптеке, заодно получая соответствующие консультации.

Но если в вашем крае существует месторождение лечебной грязи, попробуйте добыть ее сами. Так, в средней полосе России можно найти один из видов иловой лечебной грязи. В отличие от озерной, она лежит на дне рек, под небольшим слоем песка. Наилучшей считается грязь с середины реки, но можно использовать и ту, что находится у побережья. Самой чистой, а следовательно, лучшей для применения считается иловая грязь притоков главных рек, поскольку она менее подвержена влиянию химических элементов. Старайтесь брать лечебную грязь в экологически чистых районах.

Достаточно просто найти сапропелевую грязь. Она располагается на дне пресных озер, из которых отличается большим содержанием органических веществ, образующихся под водой за счет животных и растительных организмов. Обычно этот вид грязи добывают с середины озер, где она наиболее чисто промывается водой, помимо того, толща воды наилучшим образом ее спрессовывает. Но можно добывать и с прибрежной зоны, однако придется хорошо промывать ее перед применением.

Вы также можете найти так называемую лесную лечебную грязь. Чистая вода ручьев, насыщенных минеральными компонентами, выносимыми из недр земли, промывает близлежащую почву. Перегной листьев и животных организмов создает благоприятную обстановку для развития ее полезных свойств. Этот вид грязи следует добывать в глубине леса, где наибольшая влажность, в период с начала мая и до конца июля. Эта лечебная грязь напоминает своими свойствами торфяную.

Еще одной разновидностью лечебной грязи, несложной для добытия, но не менее целебной, считается так называемая осенняя — смесь осеннего листового перегноя и подземных вод. Осенняя грязь образуется в условиях большой почвенной влажности при малом доступе кислорода. Данная лечебная грязь обладает высокими тепловыми свойствами и к тому же легко добывается. Ее можно добывать начиная с конца сентября и до середины ноября. Оптимальные условия для созревания лечебной грязи — 2—3 погожих дня после обильного дождя.

Есть еще один вид сезонной лечебной грязи, которую также легко найти. Речь идет о так называемой зимней грязи. Она об-

разуется в результате взаимодействия свежего снега, обогащенного атмосферными осадками, и достаточно промерзшей земли, как бы консервирующей полезные вещества. Так, например, замечено, что в морозной земле, в отличие от летней, содержится гораздо больше минеральных веществ. Пропитываясь снегом, почва становится носителем множества полезных веществ. Лучше всего выкапывать почву на глубине 10—15 см и оставлять ее в алюминиевой посуде под снежным покровом. Утром вы получите пласт лечебной грязи.

По каким же признакам можно определить лечебную грязь?

Как известно, далеко не каждая из них подходит для лечения, и человеку неопытному нетрудно ошибиться. Особого вреда вы себе не нанесете, но и ожидаемой пользы дождетесь вряд ли. По каким же признакам отличается лечебная грязь от обыкновенной?

Например, иловая озерная лечебная грязь обычно темно-бежевого оттенка и достаточно тяжела на вес. В конечном своем виде пласт грязи представляет собой относительно твердую пластину, легко растворимую в воде, придающую ей золотисто-бежевый тон. Сухой пласт лечебной глины не имеет запаха.

Иловая речная грязь более светлого цвета за счет присутствия в ней некоторой доли песка. В сухом виде она представляет собой легко рассыпающуюся пластину, которая растворяется в воде, оставляя на ней легкую пелену мелкого песка. Он обязательно должен присутствовать в пласте, поскольку несет тепловой эффект. Помимо этого, можно заметить, что иловая речная грязь среднего веса. Сухой пласт имеет слабо выраженный запах речной воды.

Сапропелевая, или пресно-озерная, лечебная грязь обычно светло-желтого (может включать редкие полосы коричневого) цвета. Она представляет собой хорошо спрессованную пластину, в которой могут попадаться мелкие камушки — в этом случае пласт следует растворить в воде и промыть. Сапропелевая грязь достаточно тяжела на вес благодаря сильной спрессованности. Она медленно растворяется в воде и быстро застывает вне ее. Запаха не имеет.

Рассмотрим признаки различных торфяных видов лечебной грязи. Сама торфяная грязь представляет собой легко меняющую форму темно-бурую вязкую массу, тяжелую на вес, что связано с присутствием в ней воды. Имеет сильный опрелый запах, достаточно устойчивый. Не забудьте об этом, когда решите применять для лечения торфяную грязь. В воде она растворяется плохо и, засыхая, практически не размачивается, что усложняет ее использование.

Лесная лечебная грязь обладает практически всеми вышеперечисленными свойствами. Она немного темнее торфяной из-за насыщения листовым перегноем. Имеет сильно выраженный запах прелых листьев.

Осенняя грязь такого же цвета, что и лесная, но может быть желтоватого оттенка. Она также пахнет прелыми листьями или свежими грибами. Зимняя лечебная грязь более темная, с ярко выраженным запахом мокрой земли.

Самостоятельно добывать лечебную грязь не слишком сложно. Вам потребуются небольшая металлическая лопаточка с

острыми краями и маленькое ведерко, желательнo с ситом-поддоном для оттока воды и отсеивания камней и песка во время промывания добытых пластов грязи. Нужен также отрез марли (желательно сложенной в несколько слоев) для отжимания.

Поднимая пласт земли или ила толщиной около 5 — 6 см, старайтесь как можно осторожнее перенести слой лечебной грязи в ведерко. Через сетчатый поддон стечет лишняя вода. Этот способ прекрасно подходит при добыче иловой и сапропелевой грязи. Если вы набираете торфяную или сезонную грязь, понадобится еще и марля, в которую следует положить небольшой кусок пласта и осторожно отжать его.

Дома налейте чистой, лучше всего отфильтрованной воды в большой таз и опустите в него пласты земли. Когда они растворятся полностью, пропустите их через частое сито, отбирая камни, траву, песок и землю. Очищенную грязь выложите на противень и оставьте на солнце просохнуть. На ночь занесите в дом. Через 2—3 дня подобной обработки лечебная грязь будет готова к применению.

Несколько слов о том, как хранить лечебную грязь. Лучше всего держать ее в полотняных мешках, где она сможет «дышать», а следовательно, не застынет неудобными для использования кусками. Иловую грязь можно хранить и завернутой в бумагу, поскольку в сухом виде она представляет собой твердые пласты и практически не крошится. То же самое касается и сапропелевой, но ее обязательно нужно обертывать не только бумагой, но и тканью — она сильнее крошится.

Торфяную грязь хранят в нескольких тряпичных мешках или в прорезиненном мешке. Но в последнем случае обязательно давайте раз в месяц массе «подышать», иначе она станет камнеобразной и практически непригодной к использованию. Поэтому после покупки грязи в аптеке дома обязательно размочите ее и храните, следуя нашим советам.

Что касается всех видов сезонной лечебной грязи, то ее вообще не рекомендуется хранить длительное время, поскольку степень ее полезности для организма напрямую зависит именно от времени года, позже она теряет большинство своих свойств. Оптимальный срок хранения — не более 2—3 недель.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЯЗИ В МЕДИЦИНЕ

Лечебные грязи влияют на организм человека, оказывая температурное, механическое и химическое раздражение. Физические свойства всех видов грязей позволяют применять ее при лечении, нагревая до относительно высокой температуры. Теплоемкость лечебных грязей велика, а теплопроводимость мала. Этим и объясняется их высокая теплоудерживающая способность, благодаря которой тепло от грязи медленно и постепенно передается телу больного через аппликацию или ванну.

Очень важным лечебным свойством грязей считается их адсорбционная способность, в силу которой при наложении на кожу они поглощают имеющиеся на ее поверхности микробы. Аналогично воздействует грязь при ее наложении на слизистые оболочки.

Но основными действующими факторами лечебных грязей считаются тепловой и химический. Если тепловое влияние на организм всех грязей почти одинаково, то по своему химическому действию они резко отличаются. Во многих из них содержатся летучие и газообразные вещества (сероводород, аммиак, аммиачные соединения).

В некоторых, помимо большого количества солей, имеются свободные кислоты, активные катализаторы (например, двухвалентное железо), вяжущие и гумусовые вещества, различные бактериофаги, антибиотики, биостимуляторы и другие ценные вещества.

Таким образом, помимо непосредственного раздражающего действия на нервные рецепторы кожи и слизистые оболочки, грязевая процедура усиливает образование в организме различных биологически активных веществ, которые разносятся кровью, оказывают воздействие на высшие отделы центральной нервной системы, а через них — на вегетативную и эндокринную системы.

Среди грязевых процедур различают общие и местные.

Суть общих грязевых процедур состоит в том, что лечебную грязь нагревают до необходимой температуры, накладывают на тело больного, за исключением области сердца и головы. На голову при необходимости кладут пузырь со льдом. Толщина грязевого слоя составляет 4—5 см. На одну процедуру требуется 4—5 ведер (до 60 кг) лечебной грязи.

Нагреть грязь можно различными способами, наилучший — на водяной или паровой бане. Если нужны единичные процедуры, для согревания грязи используют ведро, поместив его в бак с водой (в виде водяной бани) на горячую плиту.

Грязь нагревают до 50—52°C, а затем, смешивая с холодной водой, доводят температуру до необходимой. Перед нагревом она должна быть освобождена от посторонних примесей (ракушек, камешков), для чего ее следует просеять через крупное сито. Кстати, торф более остальных видов грязей нуждается в удалении ненужных частиц, поэтому обязательно просеивайте его и при нагревании смачивайте водой.

Желательно предварительно подвергнуть грязь бактериологическому исследованию: если обнаружены патогенные микроорганизмы, применять ее для лечения нельзя.

Процедура местных аппликаций заключается в том, что грязь накладывают на часть тела, требующую наиболее эффективного воздействия. При поражении верхних конечностей аппликации накладывают на шейно-плечевой пояс и пораженные конечности, при поражении ног — на пояснично-крестцовую область, на ноги (в виде штанин), при заболевании органов брюшной полости — на область живота, спины.

Техника применения грязи следующая: на деревянной кушетке расстилают суконное одеяло, поверх него — простыню, затем медицинскую клеенку и кусок грубого холста или брезента. На последний слой накладывают грязь необходимой температуры. Затем место аппликации намазывают грязью, и больной ложится на нанесенную на кушетку грязь, после чего его закутывают послойно в указанные ткани.

По истечении назначенного времени (10—15 минут) брезент разворачивают, больной освобождается от аппликации и ополаскивается под теплым душем (температуры 36—37°C.). После одевания следует отдохнуть в течение не менее чем 30—40 минут, вплоть до 2 часов. Грязевые ванны не принимают на тощак или после обильной еды.

Местные аппликации могут применяться 3—4 дня подряд с одним днем отдыха. Обычный курс рассчитан на 12—15 процедур. При наличии нарушений в сердечно-сосудистой системе грязевые аппликации назначают реже — 2 дня подряд с днем отдыха или через день, и температуру снижают до 38—40°C.

Грязелечение может чередоваться с минеральными ваннами. Выделяется несколько классических типов пелоидотерапии.

1. Интенсивное грязелечение — грязевые аппликации 2—3 дня подряд с днем отдыха, температура грязи 46—50°C, продолжительность процедуры — 15 минут, курс лечения — 14—16 процедур.

2. Митигированное грязелечение (грязевые аппликации) назначают через день, продолжительность — 10—12 минут, температура грязи — около 40°C, курс лечения — 10—12 процедур.

3. Комбинированное бальнеогрязелечение — это последовательное применение минеральных ванн, затем грязей и снова минеральных ванн. Температура грязи 38—42°C, продолжительность процедуры — 15 минут, через день. Температура минеральных ванн 36—37°C, продолжительность — 10—12 минут.

4. Метод систематического чередования грязевых процедур и минеральных ванн. В первый день назначают грязевую аппликацию, на следующий — минеральную ванну. Один день недели свободен от всяких процедур. Температура аппликаций — 42—46°C, минеральной ванны — 35—37°C, продолжительность приема ванны — 10—15 минут. Лечение заканчивается минеральными ваннами.

Эти примерные схемы не исключают различных комбинаций аппликаций с другими процедурами по количеству и их постановке, температуре, длительности. Применение грязелечения зависит от интенсивности лечения основного и сопутствующего заболеваний, возраста, уровня физической активности и тренированности больного, а также целого ряда клинических критериев его общего состояния. Грязелечение может применяться и оказывать действие даже на те органы и ткани, которые не подвергаются непосредственному влиянию грязевых аппликаций.

Широкое применение получило грязелечение в гинекологической и колонопроктологической практике. Для тампонов иловую грязь пропускают через мелкое металлическое сито, чтобы удалить из нее твердые частицы (камешки и т. п.), способные травмировать слизистую оболочку. Затем грязь накладывают в стаканчики объемом по 100—150 мл каждый и нагревают на водяной бане до 45—50°C. Затем вводят в виде тампонов во влагалище или прямую кишку на 30—45 минут. После применения грязь удаляют и вымывают теплой водой. Требуется обильное спринцевание, лучше раствором хлорида натрия, приготовленным в аптечных условиях.

При гинекологических заболеваниях применяют также грязевые «бюстгалтеры» (аппликации на молочные железы) и «труссы» (на область таза, поясницу, промежность).

При воспалительных процессах предстательной железы грязевые тампоны вводятся в прямую кишку при помощи специального шприца.

Грязевые аппликации могут сочетаться не только с бальнеотерапией, но и с электротерапией. Грязелечение может попеременно проводиться с гальваническим или фарадическим током или индуктотерапией.

Гальванический ток может быть использован для электрофореза дополнительных лекарственных веществ, вводимых в лечебную грязь (салициловые и йодные препараты, хлорид кальция и пр.), где прокладкой служит грязевая лепешка.

Электрогрязевые процедуры переносятся больными легче, а терапевтический эффект значительно выше.

Помимо того, грязелечение может сочетаться с солнцелечением, ультрафиолетовым облучением, лечебной физкультурой, массажем, курсом приема минеральной воды, ингаляциями.

Как показали клинические наблюдения и специальные клинико-физиологические и биохимические исследования, с грязелечением совместимы (одновременно или одна после другой) электрогрязевые процедуры, фитотерапия, кинезотерапия (терренкур, массаж, различные физические упражнения), вагинальные или ректальные тампоны. Дозировку и последовательность, а также интервалы между ними определяет врач.

В течение одного дня совместимы (с определенными интервалами) аппликации, питьевое лечение, механотерапия, массаж, ингаляции попеременно. Интервал между процедурами должен составлять 3—5 часов.

Несовместимы в один день с принятием грязевых процедур некоторые минеральные ванны (родоновые, углекислые, сульфидные), серьезные гидротерапевтические процедуры (водный массаж, различные лечебные души из пресной воды), воднокишечные промывания, а также физиотерапевтические процедуры (индуктотерапия, дециметровая микроволновая, световые ванны и др.).

Для некоторых больных разрешено грязелечение только прохладной температуры, но и в этом случае его положительное воздействие весьма многообразно: идет своеобразный массаж капиллярных кровеносных и лимфатических сосудов, а содержащиеся в грязи сероводород, аммиак и другие газы, растворяясь липоидами — жировыми веществами кожи, — способны проникать (как и во время приема соответствующих минеральных ванн) через поврежденную кожу и дыхательные пути внутрь организма.

Умелое использование грязелечения в сочетании с другими процедурами при различных заболеваниях служит гарантией терапевтического эффекта, сохранения его на продолжительное время. Комплекс подобных мер прекрасно сказывается на общем оздоровлении организма, придает человеку силы и, можно сказать, возвращает молодость.

ЦЕЛЕБНАЯ ГРЯЗЬ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГРЯЗЬЮ

Грязь ни в коем случае нельзя рассматривать как панацею от всех болезней. Существуют противопоказания, не соблюдая которые можно невольно создать себе довольно серьезные проблемы. Лечение непременно должно осуществляться в стационарных условиях под контролем компетентного специалиста. В противном случае грязелечебные процедуры способны не только оказаться неэффективными, но и привести к нежелательным последствиям.

Поскольку грязь — это медицинский препарат, ее применение должно четко соответствовать всем необходимым требованиям и ограничениям. Только тогда лечение окажется эффективным. Кстати, назначение процедур тоже должен проводить специалист.

Прежде всего воздержитесь от лечения грязью в случае, если имеют место острые воспалительные или хронические процессы в стадии выраженного обострения.

Успех в лечении различных кожных заболеваний с помощью грязи в настоящее время не вызывает сомнений, поскольку эта методика тщательно изучена и отработана до совершенства. Тем не менее противопоказания существуют и в данном аспекте. Нельзя применять грязь в случае возникновения кожных или органных злокачественных новообразований. Это же касается опухолевых заболеваний, поражающих волокнистые соединительные ткани (фибромы), мышечные ткани (миомы). Недопустимо грязевое лечение, если имеют место кисты в яичниках, а также функциональная недостаточность яичников на почве эндокринных заболеваний. Прочие заболевания также обязательно предполагают разрешение врача на лечение, поскольку могут иметь аналогичные противопоказания.

При поражении любого органа туберкулезом, другими специфическими системными инфекционными заболеваниями (бруцеллезом и т. д.) лечение грязью также противопоказано.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как пороки сердца в стадии декомпенсации, выраженные явления атеросклероза, далеко зашедшая стадия гипертонической болезни, аневризма аорты и сердца, стеноз аорты, также служат противопоказаниями для грязевого лечения.

Не должно проводиться лечение грязью и при наличии недугов, протекающих со склонностью к повторным кровотечениям.

Различные заболевания кровеносной системы также не допускают грязелечения.

Некоторые поражения мочевыделительной системы служат противопоказанием для использования грязи. Прежде всего к ним относятся нефрит и нефроз, а также некоторые другие заболевания. При наличии любого недуга, связанного с мочевыделительной системой, необходим осмотр специалиста с последующим разрешением или запретом на грязелечение.

При наличии некоторых заболеваний, связанных с повы-

шенной функцией щитовидной железы (зоб диффузный токсический), а также при заболеваниях других эндокринных органов возможность грязевого лечения исключается.

Грязевое лечение недопустимо и при возникновении различных инфекционных заболеваний, в том числе венерических. Особенно это касается случаев острой и заразной стадии болезни.

При недугах, сопровождаемых резко выраженным истощением организма, грязелечение также недопустимо. Это относится и к так называемым нервным болезням.

Грязевое лечение нельзя назначать беременным женщинам.

Вывод из всего сказанного напрашивается сам собой: грязевое лечение — какого бы заболевания оно ни касалось — непременно должно назначаться специалистом. Заниматься самолечением недопустимо, разрешение врача — непременное условие успешного использования целебной грязи.

Часто при наличии того или иного заболевания мы начинаем искать панацею, не учитывая порой, что любое лечение прежде всего следует обсудить с компетентным специалистом. В стремлении поправить собственное здоровье человек может получить обратный результат, а причиной тому станет элементарное незнание необходимых вещей. Любое заболевание, как и выбранные методы его лечения, требует тщательного изучения. Но, к сожалению, люди часто не понимают таких аргументов и предупреждений.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Очень полезны грязевые аппликации при заболеваниях дыхательных путей, поскольку они не только отлично прогревают грудную клетку, но и благотворно влияют на иммунитет человека. С помощью данных процедур можно лечить такие заболевания, как тяжелые астматические приступы и бронхиальная астма, хронические пневмонии, воспалительные процессы верхних дыхательных путей.

Познакомьтесь, пожалуйста, со способами грязевого лечения при заболеваниях дыхательных путей.

Грязевая аппликация с добавлением сока алоэ

Требуется: 2—3 кг грязи, 1/4 стакана сока алоэ, подстилка, клеенка, одеяло.

Способ приготовления. Смешайте грязь с соком алоэ и нагрейте на водяной бане до 46°C. На кушетке разложите одеяло, по нему клеенку, затем подстилку, на которую поместите ровный слой грязи толщиной 6 см.

Способ применения. Лягте на приготовленную грязь так, чтобы верхняя часть спины находилась на подстилке, сверху обмажьтесь оставшейся грязью, накройтесь подстилкой, клеенкой, а затем укутайтесь одеялом. Оставайтесь в таком положении 15—20 минут, потом снимите грязь, обмойтесь теплой водой, оденьтесь и около часа отдохните.

Проводите процедуры через день или 2 дня подряд с перерывом на третий. Курс лечения составляет 10—18 процедур.

Грязевая аппликация при кашле

Требуется: 2—3 кг грязи, несколько капель настойки «Кий» или одна упаковка бальзама «Звездочка», подстилка, клеенка, одеяло.

Способ приготовления. Смешайте грязь с мазью или добавьте в нее несколько капель настойки. На кушетке разложите одеяло, клеенку, подстилку. Сверху поместите слой грязи толщиной 5—6 см.

Способ применения. Лягте на подстилку так, чтобы верхняя часть спины находилась на слое грязи, сверху грудную клетку обмажьте оставшейся массой, накройтесь подстилкой, клеенкой и укутайтесь одеялом, оставайтесь в таком положении 10—15 минут. Снимите грязь, обмойтесь теплой водой, оденьтесь и отдохните около часа.

Желательны такие процедуры через день, но можно и два дня подряд с перерывом на третий. Курс лечения 10—12 процедур.

Грязевой компресс при насморке

Насморк не относится к заболеваниям дыхательной системы, но мы включаем его в эту главу, поскольку он часто сопутствует этим недугам.

Требуется: 50—100 г грязи, кусок марли, шарф.

Способ приготовления. Нагрейте грязь на водяной бане до 48°C и заверните ее в кусок марли, сложенный в несколько раз.

Способ применения. Прилягте и положите грязь на переносицу, сверху наложите шерстяной шарф. Оставайтесь в таком положении 10—15 минут. Затем снимите компресс и закапайте в нос любые капли для носа или мед, смешанный с морковным соком в пропорции 1:1.

Выполняйте процедуру ежедневно до выздоровления. Не проводите процедуру при увеличенных аденоидах.

Грязевой компресс при заболевании горла

Не считаются болезнями дыхательной системы и различные недуги горла, но я расскажу о них, поскольку они частенько протекают вместе с кашлем или насморком.

Требуется: 100—150 г грязи, клеенка, вата, бинт.

Способ приготовления. Нагрейте грязь на водяной бане до 48°C.

Способ применения. На горло наложите небольшой кусок бинта, сверху положите нагретую грязь, на нее — клеенку, так, чтобы она закрывала грязь полностью, затем вату, которая также должна перекрывать предыдущий слой. Компресс зафиксируйте при помощи бинта. Процедуру проводите 20—25 минут. Снимите компресс и обмойте горло теплой водой, закутайте его шарфом.

Процедуру желательно выполнять на ночь через день в течение 1—2 недель.

Грязевая аппликация при бронхите

Требуется: 2—3 кг грязи, 1/2 стакана лукового сока, подстилка, клеенка, одеяло.

Способ приготовления. Смешайте грязь с луковым соком и нагрейте на водяной бане до 38 — 46°C. На кушетку положите одеяло, клеенку, подстилку. На последнюю слоем толщиной 5—6 см нанесите грязь.

Способ применения. Лягте так, чтобы верхняя часть спины оказалась на подстилке, обмажьте грудную клетку оставшейся грязью, прикройте подстилкой, клеенкой, сверху укутайтесь одеялом и побудьте в таком положении 20—25 минут. Затем снимите грязь, обмойтесь теплой водой и немного полежите.

Желательно процедуру проводить на ночь. Делайте аппликации через день на протяжении 20 — 24 дней.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Грязевые аппликации оказывают противовоспалительное действие на кожу, питают ее необходимыми веществами (что особенно полезно при авитаминозах), способствуют быстрому заживлению кожных повреждений и высыпаний, гнойничков.

Аппликация для лечения мокнущей экземы

Требуется: 1 стакан илистой грязи, 2 ст. л. измельченной календулы, 200 мл теплой кипяченой воды, 1 литр воды для водяной бани.

Способ приготовления. Растолките грязь в ступке, добавьте измельченную в порошок календулу (растолченные сухие цветки или трава) и воду, тщательно размешайте. Затем поместите посуду с массой в миску с кипяченой водой и подогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока масса не достигнет нужной консистенции.

Способ применения. Горячую грязевую лепешку (37—40°C) приложите к месту поражения кожи, накройте сверху полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью для теплоизоляции. Держите грязевую аппликацию на коже 10—15 минут. Затем аккуратно снимите и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или борной кислоты.

Аппликацию необходимо накладывать на кожу не менее 3 раз в день. Курс лечения — неделя с перерывом в 10 дней, затем повторный курс — еще 7 дней.

Аппликация для лечения сухой экземы

Требуется: 1/2 стакана сопочной грязи, 2 ст. л. сухой крапивы, 1 литр воды.

Способ приготовления. Сопочную грязь переберите, удалите мусор, пропустите через мелкое сито. Крапиву растолките в ступке деревянным пестиком до образования порошка. Залейте кипятком и настаивайте 30—40 минут, затем процедите через

марлю. Теплым настоем крапивы разведите грязь и, тщательно помешивая, подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Горячую грязевую аппликацию (37—40°C) приложите к месту поражения кожи, сверху накройте полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью для теплоизоляции. Держите на коже 10—15 минут. Аккуратно снимите и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или борной кислоты.

Аппликацию накладывайте на кожу не менее 3 раз в день. Курс лечения — неделя с перерывом в 10 дней, повторный курс — неделя.

Грязевая аппликация для лечения бородавок

Требуется: 1/2 стакана илистой грязи, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани.

Способ приготовления. Грязь пропустите через мелкое сито, удалите мусор, растолките в ступке, залейте горячей кипяченой водой, тщательно размешайте. Затем поместите посуду с массой в миску с кипяченой водой и подогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до нужной консистенции.

Способ применения. Горячую грязевую аппликацию (37—40°C) толщиной 4—5 см приложите к месту поражения кожи, затем оберните тканью или марлевой повязкой. Держите на коже 10—15 минут. Аккуратно снимите ее и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли.

Накладывайте аппликацию утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения — неделя.

Грязевая аппликация для лечения кожных язв

Требуется: по 3 ст. л. любого вида лечебной грязи и облепихового масла, 1 литр воды для водяной бани.

Способ приготовления. Грязь пропустите через мелкое сито, удалите мусор, растолките в ступке, добавьте облепиховое масло и тщательно размешайте. Поместите на водяную баню и подогрейте на небольшом огне, постоянно помешивая, до нужной консистенции (должна получиться вязкая масса).

Способ применения. Горячую грязевую аппликацию (37—40°C) деревянной лопаточкой нанесите слоем толщиной 4—5 см на место поражения кожи, оберните тканью или марлевой повязкой. Держите 10—15 минут. Затем аккуратно снимите и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли.

Накладывайте аппликацию утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения — неделя. При необходимости через 10 дней повторите курс до полного заживления язвы.

Аппликация для лечения авитаминозных высыпаний

Требуется: 5 ст. л. любого вида лечебной грязи (желательно торфяной или илистой), 1/4 лимона, 1/2 стакана воды, 1 литр воды для водяной бани.

Способ приготовления. Грязь пропустите через сито, удалите мусор, растолките в ступке, добавьте сок лимона и тщательно размешайте, долив горячей кипяченой воды. Подогрейте массу на водяной бане на слабом огне, постоянно помешивая, до нужной консистенции (она должна быть вязкой).

Способ применения. Горячую грязевую аппликацию (37—40°C) нанесите на место поражения кожи толщиной 4—5 см при помощи деревянной лопаточки, оберните тканью или марлевой повязкой. Держите 10—15 минут. Затем аккуратно снимите и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли.

Аппликацию накладывайте утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения — неделя, можно сделать недельный перерыв и затем повторить до полного исчезновения кожных высыпаний.

Торфяной компресс для лечения диатеза

Требуется: 1/2 стакана торфяной грязи, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани.

Способ приготовления. Торфяную грязь пропустите через сито, отберите мелкие камешки, разведите в стакане горячей кипяченой воды, тщательно перемешайте и нагрейте на водяной бане, постоянно помешивая. Грязь должна достичь консистенции жидкой сметаны.

Способ применения. Грязевой смесью пропитайте марлевую ткань (простеганную ватой) и оберните компрессом места, пораженные диатезом, за исключением области лица. Сверху марлю оберните полиэтиленовой пленкой, а затем — плотной тканью. Держите компресс 15—20 минут, аккуратно снимите и промойте кожу теплой кипяченой водой.

Компресс накладывайте на кожу не менее 2 раз в день. Курс лечения — неделя, далее перерыв в 10 дней, затем недельный повторный курс.

Грязевой компресс для лечения стригущего лишая

Требуется: 1/2 стакана сухой сопочной грязи, 1 стакан козьего молока.

Способ приготовления. Грязь пропустите через мелкое сито, растолките деревянным пестиком до образования порошка. Залейте стаканом горячего молока и подогрейте, постоянно помешивая, на водяной бане до образования необходимой консистенции (не должна быть слишком вязкой).

Способ применения. Смочите в горячей грязевой массе (37—40°C) марлевую повязку или льняную ткань, приложите к месту поражения кожи, сверху накройте полиэтиленовой пленкой, затем наложите плотную ткань для теплоизоляции. Держите 10—15 минут. Затем аккуратно снимите, тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца, борной кислоты или поваренной соли.

Компресс накладывайте на кожу не менее 2 раз в день. Курс лечения — неделя, перерыв 10 дней, затем недельный повторный курс.

Грязевой компресс для лечения кожных высыпаний любой этиологии

Требуется: 1/2 стакана любого вида лечебной грязи, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани.

Способ приготовления. Грязь пропустите через мелкое сито, растолките в ступке, залейте горячей кипяченой водой, тщательно размешайте. Поставьте на водяную баню и подогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до нужной консистенции (масса должна получиться достаточно жидкой).

Способ применения. Смочите марлевую ткань и приложите горячий грязевой компресс (40 — 42°C) к месту поражения кожи, оберните тканью или марлевой повязкой. Держите компресс на коже 10—15 минут. Затем аккуратно снимите его и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно раствором марганца или поваренной соли.

Компресс накладывайте 3 раза в день. Курс лечения — неделя, с перерывом в 6 дней, затем повторный недельный курс.

Грязевая примочка для лечения дерматитов

Требуется: 1/2 стакана любого вида грязи, 3 ст. л. сухой травы подорожника, 1 литр воды.

Способ приготовления. Растолките траву в ступке деревянным пестиком до образования порошка. Залейте сухой порошок стаканом кипятка и варите на слабом огне 10—15 минут, затем процедите через марлю и настаивайте 15 минут. Теплым настоем подорожника разведите грязь и, тщательно помешивая, подогрейте на водяной бане.

Способ применения. В горячей грязевой массе (37—40°C) смочите марлевую повязку или льняную ткань, приложите к месту поражения кожи, сверху накройте полиэтиленовой пленкой, а затем наложите плотную ткань для теплоизоляции. Держите 10—15 минут. Затем аккуратно снимите и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца, борной кислоты или поваренной соли.

Накладывайте на кожу 2 раза в день. Курс лечения — неделя, перерыв — 10 дней, повторный курс — 7 дней.

Грязевая примочка для лечения кожного нарыва

Требуется: 3 ст. л. сухой илистой грязи, 2 ст. л. свежего сока чистотела, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани.

Способ приготовления. Сок чистотела разведите в 1/2 стакана горячей кипяченой воды. Грязь растолките до образования порошка, залейте горячим раствором чистотела, тщательно размешайте, поставьте на водяную баню, нагревайте, постоянно помешивая, до нужной консистенции (масса должна быть достаточно жидкой).

Способ применения. Смочите марлевую ткань и приложите горячую примочку (40—42°C) к месту поражения кожи, после чего оберните тканью или марлевой повязкой. Держите 15—20 минут. Затем аккуратно снимите и тщательно промойте кожу.

теплой кипяченой водой со слабым раствором марганца или поваренной соли.

Накладывают раз в день, вечером, перед сном. Курс лечения — до полного заживления раны.

БОЛЕЗНИ КРОВЕНОСНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНО-ТКАННОЙ СИСТЕМЫ

Врачам давно известно (эта методика много лет и даже веков применялась и применяется на курортах), что лечебная грязь оказывает удивительное, невероятное по эффективности лечебное воздействие на соединительно-тканную систему. Правильное регулярное применение лечебной грязи при многих подобных заболеваниях способно оказать ярко выраженное болеутоляющее, противовоспалительное, рассасывающее действие. Но необходимо учитывать, что все воспалительные заболевания соединительно-тканной системы следует лечить только в период ремиссии и при хронической форме. В период обострения лечение недопустимо.

Регулярное использование грязи способно оказать стимулирующее влияние на кровообращение и на процесс образования костной ткани.

Безусловно, при заболеваниях соединительно-тканной и кровеносной систем не стоит считать лечебную грязь основным и единственным лечебным средством. Учитывайте, что грязелечение наиболее эффективно и дает результаты прежде всего в случае, если становится заключительным этапом лечения. Любое лечение кровеносной и соединительно-тканной систем должно быть комплексным.

Грязелечение применяется при всех заболеваниях суставных тканей. Под его влиянием в организме происходит ряд местных и общих реакций, в результате которых наступают благоприятные изменения в течении патологических процессов.

Прежде всего грязелечение практикуется при таких заболеваниях, как ревматизм и ревматоидный артрит. Особенно эффективно лечение при длительном и стойком поражении суставов. Процедуры не рекомендуется проводить при значительном воспалении, остром рецидиве, сопровождающихся высокой температурой. Менее эффективно грязелечение при инфекционном полиартрите, поэтому оно применяется только после устранения самой инфекции.

Аппликация при ревматизме

Требуется: 60—70 г лечебной грязи, ткань, вата.

Способ приготовления. Нагрейте грязь до 36—37°C. Распределите горячий состав по хлопчатобумажной ткани.

Способ применения. Наложите горячую аппликацию (37—40°C) на пораженный сустав, накройте целлофаном, тщательно закрепив его, сверху наложите толстый слой ваты и замотайте шерстяным шарфом, чтобы тепло сохранялось дольше.

Завершив процедуру, снимите аппликацию и смойте грязь не очень горячей (но и ни в коем случае не холодной) водой и

вытрите кожу насухо. Затем пораженное место закутайте тканью. После процедуры отдохните около часа.

Первым ощущением при соприкосновении с грязью должно быть чувство тепла. К кожным покровам прильет кровь (лицо может покраснеть, кожа покроется потом, немного учащаются пульс и дыхание. Возможно временное (не очень значительное) усиление болевых ощущений и воспалительных явлений, но не стоит волноваться, поскольку при подобной реакции процесс выздоровления проходит быстрее.

Курс лечения должен составлять около 18—22 аппликаций (в зависимости от степени поражения суставов) протяженностью от 12 до 30 минут ежедневно. Начинайте процедуры с 12-минутного сеанса, увеличивая время с каждым разом на 2 минуты до тех пор, пока не дойдете до 30 минут.

Компресс при хроническом ревматоидном артрите

Требуется: 70—80 г лечебной грязи, 20 г овсяных хлопьев, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Хлопья залейте водой и варите на слабом огне 9—10 минут, затем смешайте с лечебной грязью и выложите массу в полотняный мешочек.

Способ применения. Приложите горячий мешочек (40—46°C) с грязевой массой к пораженному суставу, сверху накройте целлофаном и замотайте тканью (бинтом).

Продолжительность процедуры — 10—12 минут. Делайте компресс раз в день в течение месяца.

Грязевая ванночка при артрите

Требуется: 6—8 кг морской грязи (в зависимости от того, какой сустав поражен: коленный требует ванночки из 8 кг, локтевой — из 6, суставы пальцев 3—4 кг).

Способ приготовления. Морскую грязь немного подогрейте, чтобы она достигла температуры 37—38°C.

Способ применения. Погрузите больной сустав в ванночку (тазик) с разогретой до нужной температуры грязью. Продолжительность процедуры должна составлять первые 3 дня 8—9 минут, следующие 15 дней — 14—15 минут. Ополоснув теплой водой сустав, закутайте его.

Полный курс лечения включает 30 процедур (по одной грязевой ванне каждый вечер). При необходимости повторить лечение можно через 20 дней.

Не менее эффективно лечение грязью при варикозном расширении вен. Лучше всего воздействуют грязевые аппликации, но запомните, что грязь ни в коем случае не должна быть горячей.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

В этой главе я расскажу о том, как лечебная грязь помогает при заболеваниях нервной системы, получивших необычайно широкое распространение в последние десятилетия. Данная разновидность недугов часто связана с напряженным рабочим рит-

мом жизни, с разного рода стрессовыми ситуациями, подстерегающими нас буквально на каждом шагу. Поэтому вряд ли среди людей зрелого возраста найдется человек, не испытавший на себе их последствий.

Самыми распространенными среди нервных заболеваний являются неврозы, невралгии и мигрень. Причины, приводящие к их развитию, различны, однако в их основе лежит дисбаланс психических и физических процессов, протекающих в организме.

Появлению невротического состояния, как правило, предшествует противоречие между возможностями человека и требованиями, предъявляемыми к нему в той или иной сфере. В результате человек становится очередной жертвой невроза. Лечение заболевания представляет собой сочетание нескольких уровней воздействия на психику и тело человека, одним из которых может стать лечебная грязь. Вот несколько рецептов, которыми можно воспользоваться в домашних условиях.

Примочки от головной боли

Требуется: 20 г лечебной грязи, 5 ст. л. воды.

Способ приготовления. Разбавьте грязь теплой водой.

Способ применения. Нанесите смесь в виде примочек на области головы, в которых чувствуется боль. Оставьте на 30 минут, затем снимите. При необходимости процедуру повторите.

Примочки от головной боли с капустной кашицей

Требуется: 2 листа белокочанной капусты, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Натрите капусту на терке до получения кашицы и смешайте с грязью.

Способ применения. Нанесите кашицу в виде примочек на области головы, в которых чувствуется боль. Оставьте на 30 минут, затем снимите. При необходимости повторите.

Примочки от головной боли и усталости с лимонным соком

Требуется: 1 лимон, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Отжатый из лимона сок смешайте с грязью до получения однородной кашицы.

Способ применения. Нанесите смесь в виде примочек на лоб и другие области головы, в которых чувствуется боль. Оставьте на 30 минут, затем снимите. Повторяйте при возобновлении симптомов.

Тонизирующее и снимающее головную боль натираание с ментолом

Требуется: 30 г лечебной грязи, 30 мл ментоловой жидкости.

Способ приготовления. Смешайте жидкость с грязью до получения однородной массы.

Способ применения. Натрите области головы и точки около

шеи на спине полученной жидкостью и оставьте на 30—40 минут. Затем смойте. Процедуру повторяйте с возобновлением симптомов.

Средство от утомления и головной боли с уксусом

Требуется: 1/3 стакана разведенного уксуса, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разведите грязь в слабом уксусном растворе до получения однородной массы. Охладите.

Способ применения. Намочите полотняную повязку уксусно-грязевой жидкостью и наложите на лоб. Оставьте на 10—20 минут. Повторяйте процедуру при возобновлении симптомов.

Причиной неврастения служат предельная нервная истощенность организма, пребывание человека в состоянии постоянного возбуждения, результатом чего становятся отсутствие аппетита, бессонница, нервные срывы, общее истощение организма. Чтобы оказать действенный отпор неврастению, необходимо прежде всего обращать внимание на первопричины заболевания, однако и вторичные его проявления можно купировать при помощи лечебной грязи.

Грязевые примочки для снятия нервного напряжения

Требуется: 50 г лечебной грязи, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Разведите грязь в воде до получения однородной кашицы.

Способ применения. Нанесите небольшое количество смеси на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставьте на 30 минут, затем смойте теплой водой. Повторяйте ежедневно в вечерние часы 15 дней.

Грязевые примочки для снятия нервного напряжения с пчелиным воском

Требуется: 40 г пчелиного воска, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Растопите воск и смешайте его с грязью до получения однородной кашицы.

Способ применения. Нанесите смесь на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставьте на 30 минут, затем смойте теплой водой. Повторяйте ежедневно в вечерние часы 10 дней.

Натирание для снятия нервного напряжения и усталости с ментолом и вазелином

Требуется: 50 г аптечного вазелина, по 20 мл ментола и лечебной грязи.

Способ приготовления. Смешайте все до получения однородной кашицы.

Способ применения. Нанесите смесь на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставьте на час, затем смойте теплой водой. Повторяйте процедуру через день в течение нескольких недель.

Натирание для снятия нервного напряжения и усталости с чайной заваркой

Требуется: по 30 г спитой заварки и лечебной грязи.

Способ приготовления. Смешайте заварку с грязью до получения однородной массы.

Способ применения. Нанесите на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставьте на 30 минут, затем смойте теплой водой. Проводите процедуру 1 раз в 3 дня в течение месяца.

Неврастения представляет собой заболевание, сочетающее проявления психической и физиологической симптоматики: боли в височных областях черепа или за грудиной, тики, тревожное состояние, подавленность.

Лечение проводится обычно в двух направлениях: с одной стороны, нацеливаясь на снятие физических недомоганий, с другой — на устранение психологического дискомфорта. Поэтому применение лечебной грязи вполне подходит для удаления поверхностных, телесных симптомов данного заболевания.

Компресс с лечебной грязью

Требуется: 100 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разомните грязь и разделите на две части. Из одной части слепите три пласта: два тонких, один толстый. Вторую часть раскатайте в виде овала.

Способ применения. Тонкие пласты наложите на височные области, толстый — на лоб. Приготовленный овал наложите на грудь ниже шеи. Держите компресс 40—50 минут. Повторяйте процедуру ежедневно в течение 10 дней.

Компресс с лечебной грязью на молоке

Требуется: 1 стакан молока, 100 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разведите грязь в молоке. Разделите на две части. Из одной части слепите три пласта: два тонких, один толстый. Вторую часть раскатайте в виде овала.

Способ применения. Тонкие пласты наложите на височные области, широкий — на лоб. Овал наложите на грудь ниже шеи. Держите по 40 минут в течение 10 дней.

Компресс с лечебной грязью на капустных листьях

Требуется: 100 г лечебной грязи, 2 капустных листа.

Способ приготовления. На 2 больших капустных листа нанесите тонкий слой грязи.

Способ применения. Наложите листья на грудь ниже шеи и таким же образом на спину. Держите 30 минут. Делайте два раза в неделю в течение месяца.

Обертывание с лечебной грязью

Требуется: 200 г лечебной грязи, тонкое «вафельное» полотенце.

Способ приготовления. Обмажьте полотенце тонким слоем грязи.

Способ применения. Завернитесь в полотенце так, чтобы область грудной клетки спереди и сзади оказалась под грязью. Держите обертывание час, затем снимите полотенце. Повторяйте процедуру 7—10 дней.

Обертывание с лечебной грязью и медом

Требуется: 200 г лечебной грязи, 100 г меда, тонкое хлопчатобумажное полотенце.

Способ приготовления. Смешайте мед и грязь до получения однородной кашицы и смажьте готовым составом полотенце.

Способ применения. Наложите полотенце так, чтобы под грязью оказалась область грудной клетки спереди и сзади. Держите полотенце 30 минут, затем снимите. Повторяйте процедуру 7—10 дней.

Лечение мигрени, заболевания, свойственного по большей части женской половине человечества, представляет собой исключительно внешнее воздействие на тело больного с целью купирования поверхностных проявлений, а именно — головных болей. Поэтому приводимые здесь рецепты рассчитаны только на внешнее применение.

Компресс с лечебной грязью

Требуется: 50 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разомните грязь до мягкости.

Способ применения. Наложите грязь на лоб и виски. Держите 30—40 минут. Повторяйте компрессы 15 дней через день.

Компресс с лечебной грязью и чесноком

Требуется: 3 дольки чеснока, 50 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Растолките чеснок и смешайте его с грязью до получения однородной массы.

Способ применения. Наложите грязь на лоб и виски. Держите 20 минут. Повторите при необходимости (этот компресс используется только при появлении болей).

Компресс с лечебной грязью и капустной кашицей

Требуется: 2 листа белокочанной капусты, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Протрите капустные листья до кашицы и смешайте ее с грязью до образования однородной массы.

Способ применения. Наложите грязь на лоб и виски. Держите 30—40 минут. Повторяйте компрессы 10 дней.

Примочка с лечебной грязью на кефире

Требуется: 1 стакан нежирного кефира, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Смешайте кефир с грязью до получения однородной массы.

Способ применения. Намочите в составе тканевую повязку и наложите ее на лоб. Оставьте на 30—40 минут. Повторяйте через день в течение 10 дней.

Примочка с лечебной грязью на водке

Требуется: 30 г лечебной грязи, 50 г пшеничной водки.

Способ приготовления. Разведите грязь в водке до образования однородной жидкости.

Способ применения. Намочите в составе тканевую повязку и наложите ее на лоб. Оставьте на 15—20 минут. Проводите процедуру по мере необходимости.

Воротник-компресс с лечебной грязью и ментолом

Требуется: 100 г лечебной грязи, 10 капель аптечного ментола (можно использовать препарат «Меновазин»).

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты и нагрейте смесь до комнатной температуры.

Способ применения. Нанесите теплую глину на область спины и груди ниже шеи в виде воротника. Держите 30 минут. Повторяйте процедуру 2 раза в неделю в течение 3—4 недель.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В этой главе речь пойдет о том, как при помощи лечебной грязи бороться с такими заболеваниями опорно-двигательного аппарата, как бурсит, полиартрит, артроз и остеохондроз. При перечисленных заболеваниях возникают проблемы с суставами ног или рук, поддающиеся успешному лечению целебными грязями.

Бурсит представляет собой воспаление слизистой сумки сустава как следствие ушибов или прочих нарушений суставной ткани. В лечении бурсита успешно применяются лечебные грязи.

Компресс из лечебной грязи

Требуется: 100 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разомните грязь до мягкости.

Способ применения. Нанесите грязь на пораженный участок сустава и оставьте на 30 минут. Затем компресс осторожно снимите. Повторяйте процедуру через день в течение 10 дней.

Массаж с лечебной грязью

Требуется: 40 г лечебной глины, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Разведите глину в воде до получения не слишком жидкой кашицы.

Способ применения. Берите на ладонь понемногу глины и аккуратно массируйте пораженные участки. Затем оставьте глину на некоторое время (приблизительно на 30 минут). Повторяйте процедуру через день в течение 10 дней.

Обертывание с лечебной грязью

Требуется: 50 г лечебной грязи, полоска тонкой ткани.

Способ приготовления. Нанесите на ткань тонкий слой грязи.

Способ применения. Оберните тканью пораженный участок. Держите час. Повторяйте обертывание ежедневно 7—10 дней.

Примочки с лечебной грязью

Требуется: 30 г лечебной грязи, 1 стакан воды, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте грязь с водой до получения однородной жидкости. Смочите в растворе ткань.

Способ применения. Наложите ткань на пораженный участок и закрепите. Держите час. Повторяйте процедуру ежедневно в течение 7—10 дней.

Натирание с лечебной грязью

Требуется: 50 г вазелина, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Смешайте вазелин с грязью до однородной кашицы.

Способ применения. Берите понемногу смеси и натирайте пораженные участки осторожными, медленными движениями. Выдержите 30 минут, после чего смойте. Повторяйте процедуру 7—10 дней.

Натирание с лечебной грязью на капустном соке

Требуется: 50 мл капустного сока, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Отожмите сок из нескольких листьев капусты и смешайте его с грязью до образования однородного раствора.

Способ применения. Натирайте пораженный участок медленными осторожными движениями. Не смывайте грязь несколько часов. Повторяйте процедуру 10—14 дней.

Компресс с лечебной грязью и медом

Требуется: 50 г жидкого меда, 30 г лечебной грязи, полоска мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте мед с грязью, нанесите тонким слоем на ткань.

Способ применения. Наложите ткань на пораженный участок и оставьте на 2—3 часа. Повторяйте процедуру 1 раз в 3 дня. Курс лечения — 10 компрессов.

Полиартрит представляет собой возникающее в результате

воспаления поражение суставов ног и рук, сопровождающееся сильными болями, отечностью, затруднением движений и прочими неприятными симптомами. Для их устранения используйте следующие рецепты.

Компресс с лечебной грязью

Требуется: 100 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разомните грязь до мягкости.

Способ применения. Нанесите грязь тонким слоем на место поражения и оставьте на 2 — 3 часа. Повторяйте процедуру через день в течение 10—12 дней.

Примочки с лечебной грязью

Требуется: 40 г лечебной грязи, 1 стакан воды, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Разведите грязь в воде до однородной массы. Намочите в ней ткань.

Способ применения. Наложите повязку на пораженный участок и закрепите. Оставьте на 1,5 часа. Повторяйте процедуру 7—10 дней.

Компресс из лечебной грязи с капустной кашицей

Требуется: 2 листа белокочанной капусты, 30 г лечебной грязи, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Натрите капусту на терке до кашицы, смешайте с грязью до однородной массы. Нанесите на ткань.

Способ применения. Наложите ткань на пораженный участок и оставьте на 3—4 часа. Повторяйте процедуру в течение недели.

Примочки из лечебной грязи с уриной

Требуется: 1 стакан свежей урины, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Смешайте глину со свежей уриной до однородности. Пропитайте раствором ткань.

Способ применения. Процедуру лучше проводите вечером. Наложите примочку на пораженный участок и оставьте на всю ночь. Утром вымойте теплой водой с мылом. Повторяйте процедуру 8—10 дней.

Примочки из лечебной грязи на отваре крапивы

Требуется: 1/2 стакана отвара крапивы, 20 г лечебной грязи, полоска мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте грязь с отваром крапивы до однородности. Намочите в растворе ткань.

Способ применения. Наложите ткань на пораженный участок и оставьте на 2—3 часа. Повторяйте процедуру через день в течение 10 дней.

Компресс из лечебной грязи на листьях подорожника

Требуется: 70 г лечебной грязи, 3—4 листа подорожника, мягкая повязка из марли или ткани.

Способ приготовления. Разомните грязь и нанесите ее на листья подорожника.

Способ применения. Приложите листы на пораженный участок, завяжите сверху марлей или тканью. Оставьте на 2—3 часа. Повторяйте процедуру в течение недели.

Артроз представляет собой поражение суставной ткани вследствие нарушения обмена веществ. Для его лечения успешно применяются препараты лечебных грязей. Они не только помогают снять непосредственные симптомы заболевания, стимулировать заживление поврежденных тканей, но и устранить побочные, как, например, боль и отечность.

Компресс с лечебной грязью

Требуется: 150 г лечебной грязи, полоска мягкой ткани.

Способ приготовления. Разомните грязь до мягкости.

Способ применения. Наложите грязь на пораженный участок, сверху завяжите тканью. Оставьте на 4—5 часов. Повторяйте процедуру 5—7 дней.

Компресс с лечебной грязью на молоке

Требуется: 1 стакан молока, 150 г лечебной грязи, полоска мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте грязь с молоком до однородной массы.

Способ применения. Наложите смесь на пораженный участок, сверху завяжите тканью. Оставьте на 4—5 часов. Проводите процедуру 1 раз в 2 дня в течение 10 дней.

Суточный компресс с лечебной грязью

Требуется: 100 г лечебной грязи, 1/2 стакана воды, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Разведите глину водой до однородной массы.

Способ применения. Наложите на пораженный участок, зафиксируйте повязкой. Оставьте глину на сутки. Повторяйте процедуру через день в течение 2 недель.

Примочки из лечебной грязи на квасе

Требуется: 1 стакан кваса, 30 г лечебной грязи, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Разведите грязь квасом до однородности. Намочите ткань.

Способ применения. Наложите примочку на пораженный участок и закрепите. Оставьте на 2—3 часа. Повторяйте процедуру через 3 дня. Курс лечения — 5 процедур.

Примочки из лечебной грязи с уриной и уксусом

Требуется: 1 стакан свежей урины, 2 ст. л. разведенного уксуса, 30 г лечебной грязи, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты до однородной массы. Намочите ткань.

Способ применения. Наложите ткань на пораженный участок и закрепите. Оставьте на час. Повторяйте процедуру в течение недели.

Натирание с лечебной грязью

Требуется: 50 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разомните грязь до мягкости.

Способ применения. Растирайте небольшие кусочки грязи по поверхности пораженного участка круговыми движениями. Оставьте на час. Затем смойте. Повторяйте 10 дней.

Натирание с лечебной грязью и дынной кашицей

Требуется: 100 г мякоти дыни, 50 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Протрите мякоть дыни до состояния кашицы, смешайте с глиной до однородной массы.

Способ применения. Натирайте пораженный участок осторожными круговыми движениями. Оставьте на 2 часа. Затем смойте. Повторяйте процедуру через день в течение 10 дней.

Остеохондроз — достаточно часто встречающееся заболевание, причина возникновения которого заключается в смещении межпозвоноковых хрящей вследствие потери их эластичности, с последующим возникновением сильных болевых ощущений. Для облегчения болей и лечения остеохондроза применяйте компрессы и натирания с лечебной грязью.

Компресс с лечебной грязью

Требуется: 100 г лечебной грязи, кусок полиэтилена, шерстяной платок.

Способ приготовления. Разомните грязь до мягкости.

Способ применения. Нанесите на болезненную область позвоночника, накройте полиэтиленом и завяжите пуховым платком. Оставьте на 5—6 часов. Повторяйте процедуру 10 дней.

Компресс с горячей лечебной грязью

Требуется: 100 г лечебной грязи, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Нагрейте грязь до 36—40°C.

Способ применения. Нанесите грязь на болезненную область позвоночника, накройте полиэтиленом, завяжите пуховым платком. Оставьте на 4—5 часов. Повторяйте процедуру в течение недели.

Компресс с горячей лечебной грязью на меду

Требуется: 100 г лечебной глины, 30 г меда, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Смешайте грязь с медом до однородной массы. Нагрейте смесь до 36—40°C.

Способ применения. Нанесите смесь на болезненную область позвоночника, накройте полиэтиленом, завяжите пуховым платком. Оставьте на 3—4 часа. Повторяйте процедуру через день в течение 10 дней.

Компресс с горячей лечебной грязью на пчелином воске

Требуется: 100 г лечебной грязи, 50 г пчелиного воска, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Растопите воск и смешайте его с подогретой грязью до однородности.

Способ применения. Нанесите теплую массу на болезненную область позвоночника, накройте полиэтиленом, завяжите пуховым платком. Оставьте на 4—5 часов. Повторяйте процедуру через день в течение 10—14 дней.

Натирание горячей лечебной грязью с ментолом

Требуется: 1/2 стакана горячей воды, 30 г лечебной грязи, 20 г аптечного ментола (можно использовать «Меновазин»), пуховый платок.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Горячей смесью (36 — 40°C) натирайте болезненную область позвоночника мягкими круговыми движениями. После окончания натирания завяжитесь пуховым платком. Повторяйте процедуру 8—10 дней.

Натирание горячей лечебной грязью с чесночной кашицей

Требуется: 100 г лечебной грязи, 3 дольки чеснока, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Натрите чеснок на мелкой терке, смешайте кашицу с подогретой до 36—40°C грязью.

Способ применения. Натирайте болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Затем накройте полиэтиленом и завяжите пуховым платком. Оставьте на 2—3 часа. Проводите процедуру 1 раз в 3 дня. Курс лечения — 5 сеансов.

Натирание горячей лечебной грязью с листьями мяты

Требуется: 30 г листьев мяты, 50 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Измельчите листья мяты, смешайте с подогретой до 36—40°C грязью до получения однородной массы.

Способ применения. Натрите болезненную область позвоночника, оставьте на 2—3 часа. Затем смойте. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Натирание горячей лечебной грязью с маслом облепихи

Требуется: 100 г лечебной грязи, 20 г масла облепихи, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Смешайте масло и грязь до однородности.

Способ применения. Натрите болезненную область позвоночника, накройте полиэтиленом и завяжите пуховым платком. Оставьте на 4—5 часов. Повторяйте процедуру через день в течение 10—14 дней.

Натирание лечебной грязью с оливковым маслом

Требуется: 50 г лечебной грязи, 10 г оливкового масла, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Смешайте масло и грязь до однородной массы.

Способ применения. Натрите болезненную область позвоночника, накройте полиэтиленом и завяжите пуховым платком. Оставьте на 4—5 часов. Повторяйте процедуру через день в течение 10 дней.

Компресс с лечебной грязью и отваром петрушки

Требуется: 50 г лечебной грязи, 1/4 стакана отвара петрушки, кусок мягкой ткани, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Размешайте грязь в отваре до однородной массы. Намочите в ней ткань.

Способ применения. Наложите компресс на болезненное место позвоночника, накройте полиэтиленом и завяжите пуховым платком. Оставьте на 2—3 часа. Повторяйте процедуру через день в течение 10—12 дней.

Компресс с лечебной грязью и перечной настойкой

Требуется: 1/4 стакана перечной настойки, 50 г лечебной грязи, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте грязь с перечной настойкой до однородной массы. Намочите в ней ткань.

Способ применения. Наложите компресс на болезненное место позвоночника, оставьте на 1—2 часа. Повторяйте процедуру через день. Курс лечения — 5 процедур.

Компресс с лечебной грязью на капустных листьях

Требуется: 100 г лечебной грязи, 3—4 капустных листа, кусок полиэтилена, пуховый платок.

Способ приготовления. Разомните грязь до мягкости.

Способ применения. Нанесите грязь на болезненную область, накройте капустными листьями, полиэтиленом и завяжите пуховым платком. Оставьте на 2—3 часа. Повторяйте процедуру ежедневно в течение 10 дней.

Натирание лечебной грязью с маслом эвкалипта

Требуется: 50 г лечебной грязи, 3 ст. л. масла эвкалипта.

Способ приготовления. Смешайте грязь с маслом до однородной массы.

Способ применения. Натирайте болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Оставьте на 2 часа. Повторяйте процедуру через день в течение 8—10 дней.

Натирание лечебной грязью с маслом апельсина

Требуется: 50 г лечебной грязи, 3 ст. л. масла апельсина.

Способ приготовления. Смешайте грязь с маслом до однородной массы.

Способ применения. Натирайте болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Оставьте на 2 часа. Повторяйте процедуру через день в течение 8—10 дней.

Натирание лечебной грязью с маслом лимона

Требуется: 50 г лечебной грязи, 3 ст. л. масла лимона.

Способ приготовления. Смешайте грязь с маслом до однородной массы.

Способ применения. Натирайте болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Оставьте на 2 часа. Повторяйте процедуру через день в течение 8—10 дней.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Грязелечение показано при таких заболеваниях, как хронические пиелонефриты в период ремиссии, хронические циститы, заболевания матки и влагалища, бесплодие после перенесенных воспалительных заболеваний, болезни придатков, болезни тазовой брюшины и клетчатки, функциональная недостаточность яичников, хронические простатиты, везикулиты и каверниты (нетуберкулезного характера). Грязелечение недопустимо в период выраженного обострения данных заболеваний. Ни в коем случае нельзя заниматься им при эпидидимитах — острых воспалительных процессах в яичниках.

При заболеваниях мочеполовой системы помогают как общие грязевые ванны, так и аппликации. В домашних условиях практически невозможно организовать грязевую ванну, поскольку для одной процедуры потребуется не менее 300—320 кг грязи, а грязевые аппликации можно сделать самостоятельно.

Грязевая аппликация

Требуется: 2—3 кг иловой или торфяной грязи, одеяло, клеенка, подстилка.

Способ приготовления. Разложите на кушетке байковое одеяло, клеенку, на нее — подстилку размером 0,5 x 1 м. На последнюю слой разместите нагретую до 38 — 46°C грязь (если бе-

рете иловую, толщина слоя не должна превышать 5—6 см, а если торфяную — 6—8 см).

Способ применения. Лягте на подстилку так, чтобы поясница, ягодицы и верхняя часть бедер находились на подстилке, обмахьте грязью незатронутые части тела в этой области и завернитесь в подстилку, укутайтесь клеенкой и одеялом.

Оставайтесь в таком положении 15—20 минут. Затем снимите одеяло, клеенку и подстилку и обмойтесь водой температуры не ниже 36—37°C (удобнее под душем). После процедуры оденьтесь, лягте на кровать и отдохните около часа.

Выполняйте грязевые аппликации через день или два дня подряд с отдыхом на третий. В общей сложности курс лечения составляет 12—18 процедур.

При хронических циститах в период ремиссии прекрасно помогают грязевые аппликации с добавлениями различных травяных отваров и настоек на область таза.

Требуется: 2—3 кг иловой или торфяной грязи, 2 ст. л. ромашки, 1 стакан воды, подстилка, клеенка, одеяло.

Способ приготовления. Залейте ромашку кипятком и оставьте на 20—30 минут. Затем процедите настой и разведите им грязь. Положите на кушетку байковое одеяло, клеенку, а на нее подстилку размером 0,5 x 1 м. Затем слоем в 5—6 см нанесите нагретую до 38—46°C грязь.

Способ применения. Лягте на кушетку. Во время процедуры поясница, ягодицы и верхняя часть бедер должны находиться в грязи, обмахьте ею и незатронутые части тела в этой области, обращая особое внимание на низ живота. Затем тщательно укутайтесь.

Длительность процедуры — не более 15—20 минут. Затем освободитесь от одеяла, клеенки и подстилки и примите душ температуры не ниже 37°C. По окончании оденьтесь, лягте, расслабьтесь и отдохните около часа. Грязевые аппликации целесообразнее выполнять через день или 2 дня подряд с отдыхом на третий. В общей сложности курс лечения должен составить 12—18 процедур.

Следующая грязевая аппликация поможет избавиться от проблем, связанных с воспалением придатков.

Требуется: 2—3 кг грязи, 2 ст. л. календулы, 1 стакан воды, подстилка, клеенка, одеяло.

Способ приготовления. Залейте календулу кипятком и поставьте на медленный огонь на 10—15 минут, после чего остудите и процедите отвар. Смешайте глину с отваром. Разложите на кушетке одеяло, клеенку, подстилку. Сверху поместите грязь слоем 6—7 см, нагретую до 36°C.

Способ применения. Лягте на кушетку на живот таким образом, чтобы область придатков оказалась на подстилке. Затем намажьте поясницу и ягодицы оставшейся грязью (вам понадобится помощник) и завернитесь в подстилку, клеенку и одеяло. Лежите не менее 10 минут.

Далее снимите с себя все и примите не слишком горячий душ, немного отдохните.

Влагалищное грязелечение, как правило, проводится под наблюдением специалиста, поскольку в домашних условиях оно

сопряжено с некоторыми трудностями, в частности, отсутствием специальных инструментов, без которых практически невозможно правильно провести процедуру. Для влагалищного лечения используются разные виды грязи, однако наиболее эффективна иловая.

Глава 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЯЗИ В КОСМЕТИКЕ

ДЛЯ СТРОЙНОСТИ ФИГУРЫ

Кто не заботится о том, как выглядит! Ведь внешность — это наша «визитная карточка». Человек всегда стремился к красоте, создавая ее вокруг себя и в самом себе. Ведь от первого впечатления, которое вы произведете на окружающих, нередко зависит очень многое. Особенно этот вопрос затрагивает души представительниц прекрасного пола.

Красота женщины не одно тысячелетие воспевалась поэтами, вдохновляла художников, сводила мужчин с ума. Да и какая женщина не мечтает иметь безупречную фигуру и стройные ножки, чтобы сражать наповал всех встречных мужчин и заставлять завидовать других женщин? Красота и безупречное состояние фигуры не только доставляют эстетическое удовольствие окружающим и нам самим, но и являются одним из важных факторов, влияющих на наше психологическое состояние.

Проведя некоторое время перед зеркалом и убедившись в своей неотразимости и совершенстве форм, мы получаем отличное настроение и огромный заряд уверенности в себе. А поскольку от нашего настроения зависит очень и очень многое, мы с удвоенной энергией беремся за любую работу и решаем чуть ли не безнадежные проблемы. Осознавая, что затмевает своей красотой любую из красавиц мира, а ее фигура подобна фигуре Клеопатры, любая из женщин свернет горы и добьется всего, чего бы ни пожелала.

Но совершенно по-иному мы реагируем, наблюдая в зеркале безрадостную картину в виде отвисшего животика, целлюлита, жировых отложений, которые когда-то были мышцами, и понимая, что количество проблемных зон неожиданно, но заметно увеличилось.

Особенно болезненно мы воспринимаем эти «неприятности» весной, когда с появлением первых солнечных лучей и с пробуждением природы от зимней спячки нам хочется снять теплые шубы, длинные бесформенные свитеры и надеть короткие летние платья, примерить купальники в предвкушении летнего сезона. Или когда проходим мимо витрин модных магазинов, бросая на манекены быстрые злые взгляды из-под ресниц: опять эти топики размером с носовой платок, брючки, предполагающие, что твои параметры соответствуют параметрам манекенщиц, а они так далеки от них!

Некоторые из нас начинают раздражаться из-за собственной слабости и лени, из-за неумения устоять перед лишним кусоч-

ком сладкого десерта или поздним ужином. Злятся на то, что в выходной день или в свою свободную минуту не могут заставить себя встать с мягкого дивана и заняться физическими упражнениями, гимнастикой, аэробикой, плаванием или просто прогуляться на свежем воздухе.

Другие же, видя свои недостатки, лишь глубоко вздыхают, внушая себе, что внешний вид человека и его комплекция — не основное, главное — душа. И, еще глубже вздохнув, надевают вещи, якобы скрывающие недостатки фигуры.

Однако и те и другие поступают неразумно. Вместо того чтобы постоянно себя пилить, попробуйте заняться гимнастикой, больше двигайтесь, ходите пешком, обратите внимание на то, как и чем вы питаетесь. И помните, что все в ваших руках.

Одной из серьезных женских проблем считается целлюлит, с которым сталкиваются 80% женщин, но и с ним можно справиться. Правильный уход за кожей поможет избавиться от него. И хотя принято считать, что целлюлит поражает женщин старше 30 лет, это мнение ошибочно. Установлено, что ему подвержены девушки начиная с двадцатилетнего возраста.

Кстати, целлюлит не всегда связан с лишним весом, а возникает в связи с изменениями в соединительной ткани. Но все же связь между ожирением и ним можно проследить: иногда ожирение возникает там, где уже существует целлюлит, и наоборот. Однако причинами появления «апельсиновой корки» могут быть и нарушение обмена веществ, и застой лимфы. Способствует образованию целлюлита и зашлаковка тканей, когда промежуточные и конечные продукты обмена веществ не выводятся из организма, а оседают в межклеточном пространстве, в том числе и в соединительных тканях, что приводит к нарушению питания и очищения клеток.

Может сказаться и генетическая предрасположенность к этому заболеванию. И конечно, немалую роль играют малоподвижный образ жизни, нерациональное и неправильное питание, наши привычки постоянно что-нибудь жевать, есть на ходу, не успевая пережевывать пищу и заглатывая ее большими кусками. А как отражаются на состоянии организма наши вредные привычки! Никотин, алкоголь, кофе, наркотики — все эти вещества организм не может усвоить и использовать. Таким образом нарушается выведение токсинов и шлаков, повышается уровень загрязнения организма.

Рацион с преобладанием жиров и сахара также повышает уровень зашлакованности. Отсюда и вытекают все наши проблемы: недовольство своей фигурой, состоянием кожи, самочувствием, вследствие чего мы перестаем нравиться себе. Но какой бы из этих факторов ни стал причиной возникновения целлюлита, его можно победить.

Существует множество способов борьбы с целлюлитом — от различных диет и аэробных упражнений вплоть до лечения током и хирургических вмешательств. Но в основе любого из них должен лежать правильный уход за кожей.

Одно из средств такого ухода — использование грязей. Большое значение в грязевых процедурах имеет температурный фактор. Он, в частности, оказывает известное влияние на температу-

ру тела, которая может повыситься на 1°C и более. Это действие грязей играет немаловажную роль в решении проблем с лишним весом и целлюлитом, поскольку тепло, как известно, способствует растоплению жира и выведению излишков воды из тканей.

Грязь оказывает механическое давление на кожу, на поверхностно расположенные сосуды, что в известной степени можно рассматривать как массаж.

В результате грязелечения улучшаются кровообращение, отток лимфы, повышается тонус кожи, сжигаются жир и калории, увеличивается выведение шлаков из организма, ускоряются метаболические процессы, а самое главное — наблюдаются прилив положительных эмоций и улучшение настроения.

Можно также отметить электрическое воздействие лечебной грязи, обусловленное токами, возникающими между кожей и грязевой массой. По мнению некоторых ученых, действующим началом в грязи служат так называемые биогенные стимуляторы, вырабатываемые перед гибелью населяющих грязевые озера животных и растений, что способствует активизации всех жизненных процессов в нашем организме и повышению обмена веществ.

Лечебная грязь, действуя через нервные окончания кожи, оказывает рефлекторное воздействие на многие органы и системы организма человека, в том числе и на функцию желез внутренней секреции, вызывая усиление обмена веществ. А это имеет большое значение не только в решении проблемы целлюлита, но и лишнего веса.

Наряду с общим влиянием грязевые процедуры оказывают также и местное действие. Одним из них является улучшение циркуляции крови, то есть увеличение притока крови к коже и близлежащим органам, а значит, и усиление местного кровообращения. А с усилением кровообращения увеличивается поступление кислорода к клеткам и тканям.

При этом повышается эффективность выведения из клеток и тканей промежуточных и конечных продуктов обмена веществ — шлаков и различных токсинов, а также жидкости, заполняющей пространство между органами и тканями. Это способствует воспроизводству и обновлению клеток. Также происходит отток и удаление избыточной жидкости, в том числе с боков и бедер.

В результате грязелечения дряблая, тусклая, неэластичная, холодная на ощупь кожа розовеет, становится упругой и эластичной, приобретает естественный здоровый цвет. А «апельсиновая корочка» начинает разглаживаться.

Грязевая ванна для снижения веса

Требуется: 1,5—2 кг сухого порошка иловой грязи, 15 литров воды.

Способ приготовления. Заполните ванну необходимым количеством воды и разведите в ней грязевой порошок. Температура воды должна находиться в пределах 38—39°C.

Способ применения. Погрузитесь в ванну на 30—40 минут. После ванны ополоснитесь под душем.

Рекомендуется 10—15 процедур, повторите курс лечения через 2—3 месяца.

Торфяная ванна для снижения веса

Требуется: 2 кг торфяной грязи, 10 литров воды.

Способ приготовления. Разведите грязь в небольшом количестве воды, затем наполните ванну до необходимого уровня.

Способ применения. Погрузитесь в ванну на 40 минут, затем примите душ и разотритесь махровым полотенцем.

Принимайте ванну 2—3 раза в неделю в течение 3 недель. При желании курс можете повторить через месяц.

Грязевая ванна с ромашкой и календулой

Требуется: по 200 г сушеных цветков ромашки и календулы, 2 кг сухого порошка иловой грязи, 10 литров воды.

Способ приготовления. Засыпьте в кипящую воду цветки ромашки и календулы и кипятите на слабом огне 20 минут. Вылейте отвар в ванну и остудите воду до комнатной температуры. Затем добавьте порошок грязи, тщательно размешивая.

Способ применения. Погрузитесь в ванну на 30 минут. После процедуры примите теплый душ.

Ванну рекомендуется принимать раз в неделю в течение месяца. Повторите курс через месяц.

Если нет возможности сходить в салон красоты или поехать на курорт, советуем в домашних условиях сделать грязевые обертывания.

Для этого лучше использовать ил или различные иловые грязи. Они наиболее богаты минералами. Помимо различных целебных свойств, они оказывают наиболее выраженное антицеллюлитное действие, натягивая ткани и устраняя в них застой.

Высокое содержание минеральных солей, микроэлементов особенно заметно усиливает жировой обмен в тканях, поэтому — при соответствующем питании — жировые отложения и шлаки быстрее расщепляются и выходят из организма.

Обертывание с иловой грязью при целлюлите

Требуется: 200—300 г порошка иловой грязи, 1/2 стакана воды, большой кусок полиэтилена или влагонепроницаемой бумаги.

Способ приготовления. Разведите порошок в небольшом количестве воды до консистенции теста или густой сметаны.

Способ применения. Нанесите мягкой кистью толстый слой кашицы на всю поверхность тела. Поверх этого слоя наложите полиэтиленовую пленку или влагонепроницаемую бумагу. Продолжительность таких процедур 15 — 20 минут, затем смесь размягчают под душем и смывают.

Рекомендуется 10—12 процедур в течение месяца.

Обертывание с торфяной грязью

Требуется: 250—350 г торфяной грязи, большой кусок полиэтилена.

Способ приготовления. Нанесите на полиэтилен тонкий слой грязи.

Способ применения. Оберните полиэтиленовой пленкой всю поверхность тела. Длительность процедуры — 15—20 минут.

Проводите обертывание 2 раза в неделю в течение месяца.

Иловую грязь, кстати, лучше наносить непосредственно на тело, а торфяную — на полиэтилен, поскольку она очень плохо пристает к коже.

Обратите внимание на необходимость применения полиэтиленовой пленки — это повышает тепловой эффект. Кожа согревается, кровообращение и циркуляция лимфы существенно возрастают, поры кожи раскрываются, поэтому увеличивается отток скопившихся в клетках и межклеточном пространстве жидкости и шлаков.

Для разведения порошка вместо воды можно использовать отвары различных трав, таких как ромашка, чистотел, плющ, полевой хвощ. Это способствует усилению эффекта. Так, например, полевой хвощ стимулирует кожу, способствует ее упругости и эластичности.

Обертывание с лечебными грязями на отваре полевого хвоща

Требуется: 300 г лечебной грязи, 200 мл горячей воды, 2 ст. л. травы полевого хвоща, полиэтиленовая пленка.

Способ приготовления. Залейте траву кипятком и настаивайте 15—20 минут. Смешайте отвар с грязью до однородной массы.

Способ применения. Нанесите мягкой кистью тонкий слой грязевой массы на всю поверхность тела. Поверх этого слоя накладывайте полиэтиленовую пленку. Подержите 25 минут, затем смойте под душем.

Курс лечения — 10—12 процедур. Рекомендуется 2—3 курса с интервалами в 3 недели.

Обертывание с лечебными грязями и отваром ромашки

Ромашка, как известно, оказывает ранозаживляющее и противовоспалительное действие, способствует эпителизации и регенерации тканей, делая кожу мягкой и шелковистой. Поскольку целлюлит — это воспаление соединительной ткани, в частности подкожной клетчатки, выражающееся среди прочего во вздутии кожи, ромашка, снимая воспалительный процесс в тканях, усиливает антицеллюлитное действие грязи на кожу.

Требуется: 25 г сухих цветков ромашки, 250 мл кипятка, 450 г сухого порошка иловой грязи, полиэтилен.

Способ приготовления. Залейте кипятком ромашку и настаивайте 30 минут. Затем смешайте отвар с порошком грязи до консистенции густой сметаны. Нанесите кашицу на пленку или влагонепроницаемую бумагу тонким слоем.

Способ применения. Оберните тело пленкой на 30 минут. Затем размягчьте грязь и смойте ее под душем.

Делайте обертывания 1—2 раза в неделю в течение месяца. При желании курс можете повторить через 2—3 месяца.

Обертывание с лечебной грязью и медом

Требуется: 250—300 г жидкого меда, 450—500 г грязи, влаго-непроницаемая бумага.

Способ приготовления. Смешайте мед с грязью до получения однородной массы. Нанесите на бумагу тонким слоем.

Способ применения. Обложите бумагой поверхность тела. Продолжительность процедуры составляет 40—60 минут, затем смойте глину под душем.

Проводите такую процедуру 1—2 раза в неделю.

Аппликация с лечебной грязью, медом и глицерином

Требуется: 50 г жидкого меда, 30 г глицерина, 100 г лечебной грязи, полиэтилен.

Способ приготовления. Смешайте мед, грязь и глицерин до однородной массы тестоподобной консистенции.

Способ применения. Нанесите лечебную массу на проблемные зоны и поверх этого слоя положите полиэтилен. Продолжительность процедуры — 20 минут, затем глину смойте теплой водой.

Проводите аппликации через 1—2 дня в течение 2 недель.

Аппликация с лечебной грязью и маслом шиповника

Требуется: 100 г лечебной грязи, 10 г масла шиповника, влаго-непроницаемая бумага.

Способ приготовления. Смешайте грязь с маслом шиповника до однородности. Нанести смесь на небольшие куски бумаги тонким слоем.

Способ применения. Обложите бумагой с глиной проблемные зоны. Для повышения теплового эффекта обернитесь махровым полотенцем. Оставьте аппликацию на 30 минут, затем смойте глину теплой водой.

Процедуру повторяйте через день в течение 10 — 14 дней.

Аппликация с лечебной грязью и маслом лимона

Требуется: 100 г лечебной грязи, 3 ст. л. масла лимона, полиэтилен.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты до однородной кашицы. Нанесите массу на пленку.

Способ применения. Покройте проблемные участки пленкой и держите аппликацию 30 минут. Смойте глину теплой водой.

Процедуру проводите 1—2 раза в неделю в течение месяца.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Грязи успешно используются в косметологии благодаря высокому содержанию в них минеральных веществ, необходимых коже. Способность грязи долго сохранять тепло обеспечивает

улучшение кровообращения в покрытом ею участке, усвоению всех полезных веществ.

Некоторые газообразные вещества, содержащиеся в грязях, например аммиак и сероводород, способны проникать в организм через кожные покровы.

Грязи своим воздействием на нервные окончания на поверхности кожи вызывают улучшение работы нервной и кровеносной систем, нормализуют обмен веществ, что благоприятно сказывается на внешнем виде. Грязевые маски способствуют уменьшению воспаления кожи, смягчают и тонизируют ее.

Грязевая маска для лица

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ст. л. теплой воды.

Способ приготовления. Грязь разведите водой, тщательно перемешайте, чтобы не было комков.

Способ применения. Маску нанесите на лицо и оставьте на 20—30 минут. Смойте теплой водой, затем прохладной и промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с молоком

Молоко богато витаминами и минеральными веществами, проникновение которых в кожу усилится при соединении его с целебной грязью.

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ст. л. молока.

Способ приготовления. Молоко подогрейте и разведите в нем грязь. Все тщательно перемешайте до однородной массы.

Способ применения. Нанесите маску на кожу и не смывайте 30 минут. После этого умойтесь теплой и ополосните лицо холодной водой. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска со сливками

Чтобы смягчить сухую или воспаленную кожу лица, применяйте маски, в состав которых входят сливки.

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ч. л. молока, 1 ч. л. сливок.

Способ приготовления. Подогрейте молоко и разведите в нем грязь. Добавьте сливки и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу и оставьте на 20 минут. После этого смойте маску теплой водой, ополосните лицо прохладной. Промокните мягким полотенцем.

Грязевая маска с кефиром и дрожжами

Активизировать восстановительные процессы в коже помогут дрожжи, а кефир смягчит ее и будет способствовать заживлению ранок.

Требуется: 40 г сухой грязи, 10 г дрожжей, 1,5 ст. л. кефира.

Способ приготовления. Дрожжи тщательно перемешайте с кефиром, добавьте грязь и еще раз перемешайте. Должна получиться однородная масса.

Способ применения. Нанесите маску на лицо после умывания с мягким мылом, оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой, ополосните лицо холодной. Промокните мягким полотенцем.

Грязевая маска с яйцом

Маски с яичным желтком необходимы сухой коже, поскольку он передаст ей питательные вещества и окажет смягчающее действие.

Требуется: 35 г сухой грязи, 1 ст. л. теплого молока, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Молоком разведите грязь. Желток взбейте и добавьте к смеси. Все тщательно перемешайте.

Способ применения. Очистите лицо. Нанесите маску на чистую кожу и оставьте на 15 минут. Смойте прохладной водой. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с мятой и ромашкой

Требуется: 40 г сухой грязи, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. ромашки.

Способ приготовления. Травы смешайте и залейте кипятком. Настаивайте 15 минут. Настой процедите. Нужным количеством настоя разведите грязь до вязкой кашицы.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица и оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой, умойтесь холодной. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с медом

Мед смягчает кожу и способствует заживлению микротрещин. Сочетание его с грязью обеспечивает активное проникновение в кожу питательных веществ.

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ст. л. воды, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Водой разведите грязь, добавьте мед, все тщательно перемешайте.

Способ применения. Умойтесь с мягким мылом. Нанесите маску на кожу лица и оставьте на 20 минут. Смойте прохладной водой. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с лимоном

Маски с лимонным соком подойдут тем, у кого жирная кожа лица. Лимонный сок оказывает легкое отбеливающее и хорошее тонизирующее действие.

Требуется: 40 г сухой грязи, 1 ст. л. воды, 1/2 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Лимонный сок смешайте с водой и разведите этой жидкостью грязь.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица, оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой, ополосните лицо холодной. Промокните мягким полотенцем.

Грязевая маска с молоком и медом

Сочетание целебной грязи, меда и молока не только окажет на кожу заживляющее действие, но и сделает ее мягкой, нежной и шелковистой.

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Мед смешайте с молоком, добавьте грязь и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на лицо и шею, оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой, умойтесь прохладной. Промокните мягким полотенцем.

Грязевая маска с кефиром, медом и настоем целебных трав

Настои трав способствуют очищению кожи, лимонный сок обеспечивает подтягивающий эффект, грязи улучшают кровообращение и активно насыщают кожу необходимыми ей минеральными веществами, а кефир смягчает.

Требуется: 40 г сухой грязи, 1,5 ст. л. кефира, 1 ч. л. меда, 10 капель лимонного сока, по 1 ст. л. календулы, ромашки и мяты, 1 литр кипятка.

Способ приготовления. Залейте травы кипятком и дайте настояться 20—30 минут. Тем временем приготовьте маску — смешайте грязь с кефиром и медом, добавьте лимонный сок.

Способ применения. Настой трав подогрейте и распаривайте над ним лицо 10—15 минут. После этого нанесите на кожу маску и оставьте на 20 минут. Умойтесь теплой водой, ополосните кожу прохладной. Промокните мягким полотенцем.

Грязевая маска с капустой

Капуста богата витаминами, оказывает на кожу отбеливающее и тонизирующее действие.

Требуется: 20 г сухой грязи, 1 лист капусты, 1/2 стакана молока, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Молоко вскипятите и, не остужая, залейте им капустный лист. Когда капуста размякнет, приготовьте из нее кашу, добавьте растертый желток, мед и сухую грязь. Все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица и оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой, умойтесь холодной. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с капустным соком

Очищающая маска из грязи и свежего сока капусты поможет удалить с кожи излишки жира и сделает ее более упругой.

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ст. л. свежего сока капусты.

Способ приготовления. Соком капусты разведите грязь, тщательно перемешайте, чтобы не было комков.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица и оставьте на 15 минут. Смойте прохладной водой, промокните лицо полотенцем и смажьте питательным кремом.

Грязевая маска с картофелем и растительным маслом

Растительное масло поможет сделать кожу мягкой, капустный сок придаст ей упругость, а картофельное пюре и грязь окажут заживляющее действие.

Требуется: 25 г сухой грязи, 2 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. свежего капустного сока, 1 ч. л. картофельного пюре.

Способ приготовления. Добавьте растительное масло к капустному соку и получившейся жидкостью разведите грязь. Смешайте маску с картофельным пюре.

Способ применения. Очистите кожу лица. Нанесите маску на лицо и оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой, умойтесь холодной. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с овсяными хлопьями

Овсяные хлопья в сочетании с капустным соком и целебной грязью делают эту маску незаменимой для мягкой очистки жирной кожи.

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. свежего сока капусты, 1 ч. л. майонеза.

Способ приготовления. Овсяные хлопья измельчите и залейте свежим капустным соком. Дайте постоять 15 минут. После этого добавьте сухую грязь и майонез. Все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица, оставьте на 15 минут. Удалите влажными ватными тампонами.

Маска для сухой воспаленной кожи лица

Требуется: 20 г сухой грязи, 1 лист капусты, по 1 ч. л. меда, кефира и растительного масла.

Способ приготовления. Капустный лист натрите на мелкой терке, добавьте мед и растительное масло. Грязь смешайте с кефиром и добавьте к капустной смеси. Все тщательно перемешайте.

Способ применения. Тщательно очистите кожу лица и шеи. Нанесите маску и оставьте на 20 минут. Удалите марлевой салфеткой, смоченной в капустном соке.

Грязевая маска с морской капустой

Маски для кожи из целебных грязей и морской капусты служат незаменимым источником минеральных веществ.

Требуется: 30 г грязи, 1 ст. л. теплой воды, 100 г свежих листьев морской капусты.

Способ приготовления. Грязь разведите в теплой воде.

Способ применения. После принятия ванны наложите на лицо листья морской капусты, сверху обмажьте жидкой грязью. Оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой, умойтесь холодной. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с медом и пчелиным воском

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ст. л. молока, по 1 ч. л. пчелиного воска и меда.

Способ приготовления. Молоко подогрейте и разведите в нем грязь. Растопите пчелиный воск и смешайте с медом. Жидкую грязь смешайте с медовой массой. Все тщательно перемешайте.

Способ применения. Умойтесь с мягким мылом. Нанесите маску на лицо и оставьте на 5 минут. Смойте теплой водой, нанесите на кожу увлажняющий крем.

Грязевая маска с морковным и капустным соками

Овощные соки — прекрасный источник витаминов для вашей кожи. Пейте их постоянно и используйте в составе грязевых масок.

Требуется: 50 г сухой грязи, 1 ст. л. свежего капустного сока, по 1 ч. л. свежего морковного сока и сливок.

Способ применения. Соки смешайте со сливками и разведите этой смесью грязь.

Способ применения. Нанесите маску на лицо после умывания и оставьте на 15 минут. Смойте прохладной водой. Промокните лицо мягким полотенцем.

Грязевая маска с чаем

Тонизирующее действие чая известно давно. Применяйте его в составе грязевых масок, и ваша кожа будет гладкой и подтянутой.

Требуется: 40 г сухой грязи, по 1 ч. л. измельченной цедры лимона и сухого черного чая, 5 капель лимонного сока, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Измельченную цедру смешайте с сухим чаем и залейте кипятком. Настаивайте 10 минут. Добавьте к 1 ст. л. отвара лимонный сок и разведите им грязь.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу и оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой и смажьте лицо питательным кремом.

Грязевая маска с чаем и травами

Требуется: 30 г сухой грязи, по 1 ч. л. черного чая, ромашки и календулы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Чай смешайте с травами и залейте кипятком. Настаивайте 15 минут. Разведите грязь 1 ст. л. настоя.

Способ применения. После умывания нанесите маску на лицо и оставьте на 15 минут. Удалите остатки ватным тампоном, смоченным в настое трав и чая.

Грязевая маска с огурцом и чайным маслом

Огуречный сок тонизирует и отбеливает кожу, чайное масло оказывает смягчающее действие.

Требуется: 20 г сухой грязи, 5 капель чайного масла, 1 ст. л. густых сливок, 1 ч. л. огуречного сока.

Способ приготовления. Огуречный сок и чайное масло смешайте со сливками, добавьте грязь. Все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица и оставьте на 25 минут. Снимите мягкими салфетками, смоченными в теплой воде, и протрите лицо тоником без спирта.

Грязевая маска для жирной кожи

Требуется: 30 г сухой грязи, 1 ч. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. молока.

Способ приготовления. Теплым молоком залейте хлопья и дайте им разбухнуть. Добавьте грязь и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица и шеи. Оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой. Промокните лицо мягким полотенцем. Нанесите на кожу питательный крем.

Тонизирующая грязевая маска

Требуется: 20 г сухой грязи, по 1 ч. л. кукурузной муки, крепкого чая и воды, 5 капель лимонного сока.

Способ приготовления. Лимонный сок, чай и воду смешайте, добавьте кукурузную муку и грязь. Все тщательно перемешайте до однородной массы.

Способ применения. После утреннего умывания нанесите маску на лицо и оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой, промокните кожу мягким полотенцем и нанесите увлажняющий крем.

УХОД ЗА РУКАМИ

Если перефразировать слова великого поэта, можно сказать: быть можно дельным человеком и думать о красе своих рук. Это тем более актуально, что в наш век высоких достижений медицины и косметической промышленности человек утратил право быть неряшливым.

Все сказанное относится и к его рукам. Одним из наиболее важных требований для того, кто устраивается на работу, претендует на участие в общественной жизни, просто встречается на улице знакомого, является ухоженный вид рук, хорошая кожа, красивые ногти.

Особенно это актуально в странах, где сохранилась традиция целовать даме руку при встрече (при этом не только сама дама должна постоянно следить за своими руками, но и мужчина не может протянуть ей грязную ладонь).

Для поддержания кожи рук и ногтей в должном порядке можно использовать препараты лечебной грязи. Благотворно воздействуя на эпидермис и роговые слои ногтей, она придаст им здоровый цвет, подпитает необходимыми полезными веществами.

Предложу вам несколько рецептов использования лечебной грязи в сочетании с дополнительными питательными веществами, которые вы сможете применять в виде смесей и ванночек.

Смесь с лечебной грязью и оливковым маслом

Требуется: 20 г грязи, 1/3 стакана неочищенного оливкового масла, тканевые перчатки.

Способ приготовления. Тщательно разведите грязь в нагретом оливковом масле и опустите в смесь перчатки из натуральной ткани, подождите, пока ткань хорошо пропитается, выньте и немного отожмите.

Способ применения. Наденьте промасленные перчатки на руки и держите 30 минут. Затем снимите их, смойте руки теплой водой и нанесите питательный крем. Проводите процедуру раз в неделю.

Смесь из лечебной грязи на жирном креме

Требуется: 30 г грязи, 30 г любого жирного крема, 2—3 капли лимонного сока, шерстяные перчатки.

Способ приготовления. В любом жирном креме замесите лечебную грязь так, чтобы получилась однородная масса. Добавьте лимонный сок.

Способ применения. Нанесите массу на руки, сверху наденьте шерстяные тонкие перчатки. Оставьте на ночь. Утром тщательно промойте руки и просушите полотенцем. Дополнительное нанесение крема не требуется. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Смесь из лечебной грязи с кашницей одуванчика

Требуется: 10 стеблей одуванчиков, 30 г лечебной грязи, 1/3 стакана растительного масла.

Способ приготовления. Протрите одуванчики в кашницу, разведите в масле и тщательно смешайте с грязью.

Способ применения. Нанесите массу на руки и выдержите 30 минут без укутывания. Смойте теплой водой и нанесите питательный крем. Повторяйте процедуру 1—2 раза в неделю.

Смесь с лечебной грязью и глицерином

Требуется: 1 флакон аптечного глицерина, 30 г грязи, полотняные перчатки.

Способ приготовления. Смешайте грязь с глицерином до однородной массы.

Способ применения. Выверните перчатки наизнанку и пропитайте полученной массой. Выверните их обратно и наденьте на руки. Держите в течение часа. Затем снимите, промойте руки теплой водой. Дополнительного нанесения крема не требуется. Проводите процедуру раз в неделю.

Смесь из лечебной грязи с апельсиновой мякотью

Требуется: 1 апельсин, 30 г лечебной грязи, 1/3 стакана растительного масла.

Способ приготовления. Разделите апельсин на дольки и протрите, добавьте растительное масло, размешайте, затем замесите с грязью.

Способ применения. Нанесите смесь на руки и держите 20 минут. Затем смойте теплой водой и нанесите питательный крем. Проводите процедуру раз в неделю.

Смесь с лечебной грязью и соком лимона на сливках

Требуется: 1 стакан жирных сливок, 2 ч. л. лимонного сока, 30 г грязи, полотняные перчатки.

Способ приготовления. Замешайте все ингредиенты на сливках в однородную кашицу.

Способ применения. Выверните перчатки наизнанку и нанесите на них полученную смесь. Затем снова выверните и наденьте их. Держите 2 часа. Затем снимите, помойте руки теплой водой. Дополнительного нанесения крема не требуется. Проводите процедуру 1 раз в 2 недели.

Ванночка с лечебной грязью и настоем календулы

Требуется: 2 стакана настоя календулы, 20 г грязи.

Способ приготовления. Разведите грязь в настой календулы и немного подогрейте раствор.

Способ применения. Опустите руки в жидкость и держите 10 минут. Затем ополосните прохладной водой и смажьте питательным кремом для рук. Проводите процедуру 2 раза в неделю.

Ванночка с лечебной грязью и отваром одуванчика

Требуется: 2 стакана отвара одуванчика, 20 г грязи.

Способ приготовления. Разведите грязь в отваре и немного подогрейте.

Способ применения. Опустите руки в жидкость и держите 10 минут. Затем ополосните их прохладной водой, просушите и смажьте питательным кремом. Повторяйте процедуру 1—2 раза в неделю.

Ванночка с лечебной грязью и отваром шалфея

Требуется: 2 стакана отвара шалфея, 50 г грязи.

Способ приготовления. Разведите грязь в отваре.

Способ применения. Погрузите руки в жидкость, держите 20 минут, затем ополосните прохладной водой, просушите и вотрите питательный крем. Процедуру проводите 2—3 раза в неделю.

Ванночка с лечебной грязью и настоем шиповника

Требуется: 2 стакана настоя шиповника, 30 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Размешайте грязь в настое шиповника.

Способ применения. Опустите в раствор руки и держите 20 минут. Затем ополосните их прохладной водой и нанесите питательный крем.

Ванночка с лечебной грязью на молоке

Требуется: 2 стакана молока, 50 г грязи.

Способ приготовления. Разведите грязь в теплом молоке.

Способ применения. Погрузите руки в жидкость и держите 15 минут. Затем ополосните теплой водой и смажьте питательным кремом. Повторяйте процедуру 2—3 раза в месяц.

Ванночка с лечебной глиной и мумие

Требуется: 2 стакана воды, 5 г мумие, 10 г лечебной глины.

Способ приготовления. Разведите мумие и глину в теплой воде.

Способ применения. Погрузите руки в раствор и держите 20 минут. Затем ополосните теплой водой и нанесите питательный крем. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Препараты с лечебной грязью помогут ухаживать и за ногтями. Для подпитывания ногтевого вещества можно использовать как ванночки, так и специальные смеси. Вот несколько несложных рецептов, которые помогут вам сохранить ногти здоровыми и красивыми.

Смесь для ногтей из лечебной грязи с яичным желтком

Требуется: 1 яичный желток, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Взбейте желток и размешайте в нем грязь.

Способ применения. Обмажьте ногтевую фалангу пальца смесью и оставьте на 20 минут. Затем смойте теплой водой и смажьте кремом для рук и ногтей. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Смесь для рук и ногтей из лечебной грязи с мякотью огурца

Требуется: 1 огурец, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Очистите огурец от кожицы и натрите мякоть на терке. Смешайте кашицу с грязью.

Способ применения. Нанесите смесь на всю тыльную поверхность кисти и оставьте на 20 минут. Затем смойте теплой водой и смажьте руки и ногти питательным кремом. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Смесь для ногтей с лечебной грязью и мякотью алоэ

Требуется: 2 листа алоэ, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Очистите алоэ от кожицы и протрите на терке. Смешайте грязь с этой кашицей.

Способ применения. Нанесите смесь на ногтевые фаланги пальцев и оставьте на 20 минут. Затем смойте теплой водой и смажьте ногти питательным кремом для рук и ногтей. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Смесь для ногтей с лечебной грязью и клубникой

Требуется: 5 ягод клубники, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разомните клубнику и смешайте с грязью.

Способ применения. Нанесите состав на ногтевые фаланги пальцев и оставьте на 15 минут. Затем смойте теплой водой и смажьте питательным кремом для рук и ногтей. Повторяйте процедуру 2 раза в месяц.

Смесь для ногтей с лечебной грязью и медом

Требуется: 4 ст. л. меда, 15 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Смешайте грязь с медом.

Способ применения. Нанесите смесь на ногтевые фаланги пальцев и держите 20 минут. Затем смойте теплой водой и смажьте питательным кремом для рук и ногтей. Повторяйте процедуру 2 раза в месяц.

Смесь для ногтей с лечебной грязью и мякотью лимона

Требуется: 1 лимон, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Очистите лимон от корки и разомните мякоть. Смешайте с кашицей грязи.

Способ применения. Нанесите смесь на ногтевые фаланги пальцев и оставьте на 15 минут. Затем смойте теплой водой и смажьте пальцы питательным кремом для рук и ногтей. Проводите процедуру 2 раза в месяц.

Смесь с лечебной грязью и творогом

Требуется: 50 г нежирного творога, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Смешайте грязь с творогом.

Способ применения. Погрузите кончики пальцев в смесь и держите 20 минут. Затем промойте прохладной водой и нанесите питательный крем для рук и ногтей. Повторяйте процедуру 2 раза в месяц.

Смесь с лечебной грязью и розовым маслом

Требуется: 20 г лечебной грязи, 1 ст. л. розового масла.

Способ приготовления. Смешайте грязь с маслом.

Способ применения. Смажьте ногтевые фаланги пальцев, оставьте на 25—30 минут. Затем смойте теплой водой. Дополнительного нанесения крема не требуется. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Ванночка для ногтей соляно-грязевая

Требуется: 1 стакан воды, 30 г лечебной грязи, 3 ст. л. соли.

Способ приготовления. Разведите в теплой воде соль и грязь.

Способ применения. Погрузите пальцы в жидкость и держите 15 минут. Можете накрыть сверху махровым полотенцем. Затем ополосните руки теплой водой и смажьте кремом для рук и ногтей. Повторяйте процедуру 2 раза в неделю.

Ванночка для ногтей йодисто-грязевая

Требуется: 1 стакан воды, 30 г лечебной грязи, 5 капель йода.

Способ приготовления. Разведите в теплой воде грязь и йод.

Способ применения. Погрузите пальцы в жидкость и держите 15 минут. Можете накрыть махровым полотенцем. Затем ополосните пальцы теплой водой и смажьте питательным кремом для рук и ногтей. Повторяйте процедуру 2 раза в неделю.

Ванночка для рук и ногтей с лечебной грязью и отваром укропа

Требуется: 1 стакан отвара укропа, 20 г лечебной грязи.

Способ приготовления. Разведите грязь в теплом отваре.

Способ применения. Погрузите руки в жидкость и держите 15 минут. Затем ополосните их прохладной водой и смажьте питательным кремом. Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Ванночка для ногтей с лечебной грязью и глюкозой

Требуется: 1/3 стакана сахара, 15 г лечебной грязи, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Разведите сахар и грязь в теплой воде.

Способ применения. Погрузите пальцы в жидкость и держите 10 минут. Затем ополосните теплой водой и смажьте кремом для рук и ногтей. Повторяйте процедуру 2 раза в месяц.

УХОД ЗА НОГАМИ

Лечебные свойства различных видов грязи помогут вам избавиться от отечности ног.

Грязевой компресс при отечности ног

Требуется: 1/3 кг сапропелевой грязи, 1 литр воды.

Способ приготовления. Влейте в грязь горячую воду, размешайте деревянной лопаточкой.

Способ применения. Лопаточкой наложите лечебную грязь на места отеков. 15—20 минут (пока грязь не застынет) посидите спокойно. Затем осторожно, стараясь не надавливать на кожу ног, снимите аппликацию и ополосните ноги теплой водой.

Компресс делайте 2—3 раза в неделю в течение месяца. Через месяц повторите курс грязелечения.

Грязевая ванночка для ног

Если вас долгое время мучит отечность ног, перед лечением несколько раз сделайте грязевые ванночки для ног. Они снимут сильные отеки и придадут лечению больший эффект.

Требуется: 1/3 кг иловой (лучше всего озерной) грязи, 2 литра воды.

Способ приготовления. Воду подогрейте до теплого состояния. Затем добавьте грязь и хорошо размешайте. Снова немного подогрейте.

Способ применения. Когда иловая грязь осядет на дне тазика, погрузите в воду ноги, стараясь зарыться ими в осевшую грязь. Сидите, пока вода не станет прохладной. Промойте ноги в теплой воде и протрите насухо.

Эти ванночки лучше всего делать на ночь и не реже 2 раз в неделю в течение нескольких недель.

Компресс при усталости ног

Требуется: 1/2 кг сапропелевой грязи, 1 литр воды.

Способ приготовления. В кипяченой воде густо замесите грязь. Если масса получается слишком твердой, добавьте еще немного воды и перемешайте. Но следите за тем, чтобы воды не было много.

Способ применения. Густую смесь нанесите деревянной лопаточкой или руками на поверхность ног до щиколоток таким образом, чтобы они оказались в «грязевых ботинках». Держите компресс до тех пор, пока лечебная грязь не застынет полностью. После этого осторожно снимите ее и промойте ноги под струей теплой воды.

Такой компресс применяйте по мере необходимости.

Грязевая ванночка при усталости ног

Требуется: 1/4 кг иловой грязи, 1 ст. л. морской соли, 2 литра воды.

Способ приготовления. Для этой процедуры вам больше подойдет речная грязь. Вскипятите воду в тазике и положите в нее пласт грязи. Пока вода будет остывать, пласт разбухнет. Хорошо перемешайте, добавьте соль. Если вода к этому времени совсем остынет, подогрейте ее.

Способ применения. Погрузите ноги в воду и держите до тех пор, пока вода не станет прохладной. Промойте ноги в теплой воде и вытрите насухо. Во время приема ванночки можете легко помассировать ноги для достижения лучшего лечебного эффекта.

Делайте ванночку по мере необходимости.

Не меньше неприятных ощущений приносит ногам такое заболевание, как грибок. С помощью лечебной грязи вы сможете за несколько недель полностью избавиться от этого заболевания. Предлагаемые лечебные меры можно использовать как по отдельности, так и чередуя.

Компресс при грибке ног

Требуется: 1/3 кг торфяной грязи, 1 литр воды.

Способ приготовления. Вскипятите воду и погрузите в нее пласт грязи. Дайте настояться, затем перемешайте. Если смесь получается слишком жидкой, слейте лишнюю воду и снова перемешайте.

Способ применения. Аккуратно промажьте грязью ступни и пальцы ног так, чтобы слой покрывал всю кожу. Держите компресс до тех пор, пока грязь не станет твердеть, затем снимите ее и тщательно промойте ноги теплой водой.

Эту процедуру делайте каждые 3 дня. Если же вы принимаете ее в комплексе с остальными процедурами, можете ограничиться 1 разом в неделю.

Грязевая ванночка при грибке

Требуется: 1/4 кг иловой грязи, 2 литра воды, 2 ст. л. сока алоэ.

Способ приготовления. Воду вскипятите, немного остудите и положите в нее пласт грязи, хорошо размешайте и добавьте сок алоэ. Если вода к этому времени остынет, подогрейте ее.

Способ применения. Погрузите ноги в тазик, стараясь зарыть ступни в грязевой слой. Держите ноги в воде, пока она не остынет. Затем хорошо промойте их теплой водой, особенно те места, которые поражены грибком.

Делайте процедуру 2 раза в неделю в течение месяца.

Торфяную грязь можно заменить и другим видом густой грязи — лесной. Лечение может продлиться чуть дольше, но в результате вы навсегда избавитесь от неприятных ощущений. В народной медицине при лечении грибковых заболеваний использовали именно лесную грязь.

Компресс из лесной грязи при грибке

Требуется: 1 кг лесной грязи, 3 стакана воды, прорезиненный мешок.

Способ приготовления. Очищенную от примесей грязь смешайте с водой до вязкой густой массы. Аккуратно переложите ее в прорезиненный или тканевый мешок. Перед процедурой несколько раз осторожно встряхните мешок.

Способ применения. Погрузите в мешок ноги. Сделайте это таким образом, чтобы они до щиколоток оказались в грязи. Держите 20—25 минут, затем тщательно вымойте их теплой водой без мыла.

Вы можете делать такой компресс 2 раза в неделю. При тяжелой болезни потребуются прибегать к нему через каждые 2 дня. Можете разделить грязевую массу на 2 равные части и проводить лечение для каждой ноги отдельно.

Лечебную грязь используют и в косметических целях. Так, например, с ее помощью можно разгладить кожу на ногах и сделать ее более мягкой.

Для этих целей используют обычно сапропелевую или иловую речную грязь.

Грязевая смесь для ног

Требуется: 1/3 кг сапропелевой грязи, 1 литр воды.

Способ приготовления. Подогрейте воду, но не доводите ее до кипения. Положите в нее пласт лечебной грязи и тщательно размешайте. Если будут излишки воды, слейте их. Но следите за тем, чтобы масса не получилась слишком густой.

Способ применения. Нанесите массу на ноги, особенно на сухие участки. Держите до тех пор, пока грязь не высохнет полностью. Затем осторожно снимите ее и промойте ноги теплой водой. После процедуры не забудьте нанести на ноги специальный крем.

Накладывайте смесь на ноги 2—3 раза в неделю в течение 2 недель.

Иловая ванночка для ног

Требуется: 1/3 кг иловой речной грязи, 3 литра воды, 1/2 стакана настоя календулы.

Способ приготовления. Подогрейте воду, но не доводите до кипения. Затем влейте в нее настой и снова поставьте на огонь. Когда вода начнет кипеть, снимите ее с огня, перелейте в тазик и погрузите пласт грязи, хорошо перемешайте.

Способ применения. Держите ноги в ванночке до тех пор, пока вода не остынет. Промойте теплой водой и вытрите насухо.

Ванночку делайте не реже раза в неделю.

Грязевая аппликация для ног

Требуется: 1/3 кг иловой морской грязи, 1,5 литра воды.

Если кожа стала сухой и грубой, вы можете вернуть ей мягкость при помощи иловой морской грязи, обогащенной солью.

Способ приготовления. Воду доведите до кипения, положите в нее пласт грязи, дайте размокнуть и хорошо перемешайте. Из этой однородной массы, когда она остынет, вылепите две или более грязевых лепешки. Их следует вынести на солнце и высушить.

Способ применения. Лепешки положите на сухие места и зафиксируйте их с помощью бинтов или материи. Держите на протяжении 30—35 минут. Затем снимите, вымойте ноги под струей теплой воды и нанесите крем.

Процедуру выполняйте 1—2 раза в неделю.

Иловая ванночка для смягчения кожи ног

Требуется: 1/3 кг иловой морской грязи, 2 литра воды.

Способ приготовления. Подогрейте воду, но не доводите ее до кипения. Тонкой струйкой вылейте ее в посуду, где лежит пласт лечебной грязи. Таким образом грязь размокнет постепенно. Когда пласт размокнет окончательно, перемешайте содержимое таза. Если масса получилась слишком густой, добавьте воду.

Способ применения. Погрузите ноги в грязевую массу так, чтобы она покрыла их до щиколоток. Держите ноги в массе 20 минут, затем тщательно промойте их под струей теплой воды и нанесите крем.

Такую процедуру особенно важно делать летом, когда кожа пересыхает сильнее, чем обычно. Лучше всего проводить ее раз в неделю.

Лечебная грязь помогает избавиться и от такого неприятного явления, как потливость ног. Полезные вещества, наполняющие грязь, убивают микроорганизмы, порождающие запах, и блокируют их дальнейшее появление. Для процедур, направленных против потливости, лучше всего использовать вулканическую (или гейзерную) грязь. За неимением ее воспользуйтесь сапропелевой грязью.

Компресс при потливости ног

Требуется: 1/4 кг сапропелевой грязи, 2 литра воды, 1—2 лавровых листа.

Способ приготовления. Воду доведите до кипения и бросьте в нее лавровый лист. Дайте воде остыть, выберите листья и влейте ее тонкой струей в пласт грязи. Когда пласт размокнет, хорошо размешайте массу.

Способ применения. Массу толщиной в 1/2 см наложите на ступни ног деревянной лопаточкой. Держите 25—30 минут. Затем осторожно снимите, вымойте ступни теплой водой и вытрите насухо.

Летом проводите такую процедуру 2 раза в неделю.

Ежедневная грязевая ванночка для ног

Требуется: 2 ст. л. сапропелевой грязи, 2 литра воды, 2 лавровых листа.

Способ приготовления. Доведите воду до кипения. За 2—3 минуты до снятия с огня бросьте в нее лавровый лист. Через 5 минут выньте листья и положите в воду пласт грязи. Когда он разойдется, можете добавить несколько крупинок марганцовки.

Способ применения. Опустите ноги в грязевую ванночку и держите 10—15 минут. Ступни ног должны касаться слоя грязи. Можете прямо в воде легко массировать ноги для улучшения эффекта. Затем вытрите ноги насухо.

Проводите процедуру ежедневно.

Грязевая аппликация с настоем шиповника

Требуется: 1/4 кг сапропелевой грязи, 1,5 литра воды, 1 стакан настоя шиповника.

Способ приготовления. Доведите воду до кипения, за 10 минут до снятия с огня влейте в нее настой шиповника. Дайте немного остыть и положите в нее пласт грязи. Когда он намокнет, размешайте, остудите.

Способ применения. Грязевую массу нанесите на ступни ног и, когда она начнет застывать, начните осторожно массировать ступни подушечками пальцев. Когда грязевые аппликации высохнут, снимите их со ступней и хорошо промойте ноги теплой водой.

Процедура надолго избавит вас от неприятных запахов. Проводите ее не реже раза в неделю.

Существуют рецепты и для отшелушивания огрубевшей кожи ног. Особенно они подходят людям с тонкой и чувствительной кожей, поскольку, применяя грязь, вы полностью исключаете опасность поранить ступни, как нередко бывает при использовании пемзы или лезвия.

С другой стороны, лечебная грязь позволяет полностью избавиться от омертвевшей кожи.

Грязевой скраб для ступней ног

Требуется: 1/4 кг иловой морской грязи, 1 литр воды.

Способ приготовления. Воду доведите до кипения и положите в нее пласт грязи. Тщательно перемешайте его, чтобы получилась однородная, достаточно густая масса. Слейте лишнюю воду, а из грязи вылепите два шарика и высушите на солнце.

Способ применения. После каждого принятия душа или ванны протирайте ступни ног грязевым шариком. Старайтесь не нажимать на кожу слишком сильно, чтобы не образовались потертости.

После этого ополаскивайте ноги и смазывайте их специальным кремом.

Иловый скраб для ступней ног с морской солью

Требуется: 1/4 кг иловой речной грязи, 2 литра воды, 1 ст. л. морской соли.

Способ приготовления. Воду подогрейте, но не доводите до кипения. Добавьте в нее соль и дайте немного остыть. Положите в воду пласт лечебной грязи, когда он полностью размокнет, перемешайте массу.

Способ применения. Нанесите слой грязи толщиной 1 см на ступни ног с помощью деревянной лопаточки. Подождите, пока грязь полностью застынет. После этого осторожно снимите грязевые пласты и проведите ими по местам с омертвевшей кожей. Затем помойте ступни теплой водой и насухо вытрите их.

Проводите процедуру 1—2 раза в неделю.

Грязевой скраб с песком

Требуется: 3 ст. л. сапропелевой грязи, 1 ст. л. чистого песка, 2 литра воды.

Способ приготовления. Подогрейте воду, но не доводите ее до кипения. Всыпьте в нее песок и вскипятите. Снимите воду с огня и положите в нее пласт лечебной грязи. Когда грязь размокнет, хорошо перемешайте ее, слейте лишнюю воду.

Способ применения. Деревянной лопаточкой нанесите грязевую массу на ноги так, чтобы она покрывала кожу вплоть до щиколоток.

Подождите, пока грязь высохнет на коже. После этого начинайте снимать — сначала с несильно огрубевших мест, затем с пяток и пальцев. После окончания процедуры помойте ноги теплой водой и нанесите крем.

Проводите процедуру раз в неделю.

Грязевой депилятор для ног

Часто при использовании для депиляции обычного станка кожа на ногах становится сухой и шершавой. Грязь избавит вас от этой неприятности.

Требуется: 1/4 кг иловой морской грязи, 1 литр воды.

Способ приготовления. Воду доведите до кипения, немного охладите и положите в нее пласт грязи. Можете добавить несколько крупинок марганцовки. Когда он достаточно размокнет, тщательно перемешайте.

Способ применения. Грязевую массу наложите на ноги против роста волос, чтобы она охватила все участки кожи. Подождите, пока она окончательно высохнет. Когда грязь затвердеет, начинайте осторожно снимать ее с ног.

Снимайте небольшими частями, чтобы избежать неприятных ощущений. Затем ополосните ноги под струей прохладной воды и наложите крем.

Процедура проводится по мере необходимости.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Грязь широко используется в косметике как великолепное антисептическое средство. Смеси с нею замечательно подходят для жирной кожи головы и проблемных волос. Однако не только жирные волосы излечивает грязь.

При сочетании с другими составляющими она весьма благоприятна и для сухих волос, служит укреплению их и способствует росту.

Средства, приготовленные в домашних условиях на основе лечебной грязи, придают волосам красивый блеск и здоровый внешний вид. Волосы становятся сильнее, исчезают их шероховатость и склонность к расслаиванию.

Лечебные обертывания на основе грязи обычно проводятся перед мытьем головы.

Грязевое обертывание для жирных волос

Требуется: 20 г иловой грязи, 2 яичных белка, 1 ст. л. сметаны, полиэтилен, косынка.

Способ приготовления. Смешайте в миске грязь со сметаной и добавьте взбитые миксером белки. Тщательно размешайте и слегка подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Перед мытьем головы на сухие волосы нанесите полученную смесь. Ее следует сначала втереть в корни, а затем равномерно распределить по всей длине волос.

Повяжите голову полиэтиленом, а сверху наденьте косынку. Держите смесь на волосах 15 — 20 минут, а затем вымойте их шампунем и сполосните слегка подкисленной уксусом или лимонным соком водой.

Грязевое обертывание для сухих волос

Требуется: 20 г иловой грязи, 2 яичных желтка, по 1 ст. л. оливкового масла и воды, полиэтилен, косынка.

Способ приготовления. Грязь тщательно разотрите со смесью желтков, взбитых в воде и масле. Немного подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Нанесите смесь на сухие волосы перед мытьем, повяжите голову полиэтиленом и теплой косынкой или махровым полотенцем.

Через 15—20 минут вымойте шампунем и ополосните прохладной водой.

Обертывание для сухих волос с перхотью

Требуется: 10 г иловой грязи, 1 яичный желток, 2 ст. л. касторового масла, полиэтилен, косынка.

Способ приготовления. Тщательно смешайте все ингредиенты и немного нагрейте смесь на водяной бане.

Способ применения. Перед мытьем головы нанесите смесь на волосы, тщательно втирая ее в корни. Оберните голову полиэтиленом, сверху повяжите махровым полотенцем, оставьте на 15—20 минут.

По истечении времени вымойте волосы шампунем, подходящим вашему типу волос.

Обертывание для улучшения внешнего вида волос

Требуется: 2 ст. л. меда, 20 г иловой грязи, 1/4 лимона, 50 мл воды, полиэтилен, косынка.

Способ приготовления. Выжмите сок лимона, смешайте его с медом. Если мед густой, предварительно растопите его на водяной бане.

Затем медово-лимонную смесь смешайте с лечебной грязью и немного подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Перед мытьем головы нанесите на воло-

сы смесь на 20 минут. Голову повяжите полиэтиленом, а для сохранения тепла сверху оберните теплой косынкой или махровым полотенцем. По истечении времени вымойте волосы шампунем. Они будут мягкими и блестящими.

Обертывание для укрепления волос

Требуется: 10 г торфяной грязи, 1 яичный желток, 1 ст. л. сливок, 1 головка репчатого лука, полиэтилен, косынка.

Способ приготовления. Натрите лук на терке, отожмите сок через марлю. Смешайте его с растертым желтком и сливками, а затем добавьте лечебную грязь. Смесь подогрейте на пару.

Способ применения. Перед мытьем головы нанесите на волосы смесь, тщательно втирая ее в корни и распределяя по всей длине волос. Повяжите голову полиэтиленовой косынкой, сверху оберните махровым полотенцем. Через 15—20 минут вымойте волосы с шампунем.

Обертывание для ослабленных волос

Требуется: 10 г торфяной грязи, 2 яичных желтка, по 1 ч. л. жидкого меда и оливкового или другого растительного масла, 1/4 лимона, полиэтиленовая косынка.

Способ приготовления. Взбейте желтки, смешайте их с медом и лечебной грязью.

Добавьте масло, выжмите лимонный сок и тщательно перемешайте. Затем подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Перед мытьем головы нанесите на волосы смесь, втирая ее в корни и распределяя по всей длине. Сверху повяжите полиэтиленовой косынкой и оставьте на 10—15 минут. Затем вымойте голову шампунем, подходящим вашему типу волос.

Грязевой бальзам-ополаскиватель для придания волосам блеска

Требуется: 1/4 лимона, 50 мл воды, 20 г торфяной грязи.

Способ приготовления. Выжмите лимонный сок, добавьте его в воду, а затем смешайте лимонный раствор с лечебной грязью. Слегка подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Когда вымоете волосы шампунем, слегка подсушите их и нанесите смесь на волосы ватным тампоном или губкой. Голову ничем не покрывайте. Через 5—10 минут ополосните волосы теплой водой. Не рекомендуется использовать бальзам для сухих волос.

Бальзам для укрепления и роста волос

Требуется: 20 г торфяной грязи, 1 ст. л. измельченных листьев крапивы, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья крапивы залейте кипятком и настаивайте около часа, затем процедите и смешайте с лечебной грязью. Смесь слегка подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Применяйте после мытья волос в качестве бальзама-ополаскивателя. Смочите волосы жидкостью, тщательно втирая ее в корни и равномерно распределяя по всей длине. Через 10 минут смойте теплой водой.

Бальзам для укрепления и роста волос

Требуется: 20 г сухих измельченных корней лопуха, 250 мл воды, 2 ст. л. торфяной грязи.

Способ приготовления. Залейте корень лопуха кипятком, отварите 15—20 минут на слабом огне, после чего настаивайте примерно 2 часа. Затем процедите, смешайте с лечебной грязью. Слегка подогрейте смесь на водяной бане.

Способ применения. Используйте как перед мытьем головы, так и после него.

Нанесите смесь на сухие или слегка влажные волосы, вотрите в корни и равномерно распределите по всей длине волос. Через 15 минут смойте прохладной водой.

Бальзам от перхоти и зуда

Требуется: 20 г торфяной грязи, по 3 ст. л. листьев мать-и-мачехи и крапивы, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья мать-и-мачехи и крапивы заварите кипятком и оставьте настаиваться 40 минут, затем процедите и смешайте с лечебной грязью. Слегка подогрейте на водяной бане.

Способ применения. После мытья слегка подсушите волосы полотенцем, а затем нанесите смесь, втирая ее в корни. Бальзам следует использовать 1—2 раза в неделю.

Бальзам для улучшения внешнего вида волос

Требуется: 20 г иловой грязи, 3 ст. л. сухих цветков ромашки, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залейте ромашку крутым кипятком, поставьте на слабый огонь и прокипятите 30 минут, после чего настаивайте несколько часов. Затем процедите отвар, отожмите остаток и смешайте с грязью.

Способ применения. Нанесите на чистые подсушенные волосы на 10—15 минут, смойте теплой водой.

Бальзам способствует улучшению внешнего вида волос, придает им блеск и шелковистость, однако он не рекомендован в том случае, если волосы очень сухие.

Бальзам для укрепления волос

Требуется: 20 г торфяной грязи, 2 ст. л. сухой травы хвоща полевого, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Заварите кипятком хвощ полевой, прокипятите 30 минут и оставьте на несколько часов настаивать.

ваться. Процедите, отожмите остаток и смешайте его с лечебной грязью. Смесь подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Бальзам используйте после мытья головы и наносите на чуть влажные волосы на 15 минут, смывайте теплой водой.

Смесь для любого типа волос

Требуется: 20 г лечебной грязи, 2 яйца, полиэтилен, косынка.

Способ приготовления. Взбейте миксером яйца и смешайте их с лечебной грязью, затем прогрейте смесь на водяной бане.

Способ применения. Смесь нанесите на сухие волосы перед мытьем головы. Тщательно вотрите в корни волос и равномерно распределите по всей длине. Голову повяжите полиэтиленом, сверху обмотайте теплой косынкой или махровым полотенцем. Через 15—20 минут промойте теплой водой, а затем шампунем, подходящим вашему типу волос. Чистые волосы можно ополоснуть подкисленной лимоном водой.

Смесь для сухих волос

Требуется: 20 г иловой грязи, 1 яичный желток, 2 ст. л. воды, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления. Тщательно взбейте желток, добавьте в него воду и масло. В смесь добавьте лечебную грязь. Приготовленное средство нагрейте на водяной бане.

Способ применения. Вымойте голову шампунем, подходящим вашему типу волос, после чего тщательно вотрите в волосы приготовленную смесь и оберните голову махровым полотенцем. Через 10 минут ополосните теплой водой.

Смесь для жирных волос

Требуется: 20 г торфяной грязи, 1/4 лимона, 2 ст. л. кефира или ряженки, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Выжмите сок лимона, смешайте его с кефиром или ряженкой и добавьте хорошо взбитый охлажденный белок. Смешайте все с лечебной грязью, а затем подогрейте массу на пару.

Способ применения. Нанесите смесь на сухие волосы перед мытьем на 10—15 минут. Голову можно ничем не покрывать. По истечении времени тщательно промойте волосы теплой водой и шампунем, подходящим вашему типу волос.

Грязевая смесь осветляющая

Требуется: 20 г иловой грязи, 2 ст. л. сухих цветков ромашки, 1/4 лимона, 1 ст. л. водки, 1 стакан воды, полиэтилен, косынка.

Способ приготовления. Залейте ромашку водой, поставьте на слабый огонь и прокипятите 15 минут. Несколькими часами настаивайте. Далее процедите ромашковый настой, добавьте в него

водку, выжатый лимонный сок и смешайте с лечебной грязью. Прогрейте смесь на водяной бане.

Способ применения. Нанесите смесь на сухие волосы перед мытьем, распределяя по всей длине волос. Голову повяжите полиэтиленом и оберните косынкой или махровым полотенцем. Время действия смеси — 15—20 минут. Тщательно промойте волосы теплой водой и подходящим шампунем.

Если волосы сухие, использовать смесь не рекомендуется. В этом случае к имеющимся ингредиентам добавьте 1 ст. л. растительного масла.

Смесь укрепляющая

Требуется: 10 г торфяной глины, по 1 ст. л. майонеза, лукового сока и кефира, 1 яйцо.

Способ приготовления. Взбейте яйцо, смешайте его с остальными ингредиентами и подогрейте смесь на водяной бане.

Способ применения. Нанесите смесь на сухие волосы перед мытьем, оберните голову полиэтиленом и полотенцем и оставьте на 15 минут. Смойте теплой водой и шампунем.

Часть II

ЛЕЧЕНИЕ ГЛИНОЙ

Глава 1

ВСЕ О ГЛИНЕ

ЛЕЧЕБНАЯ ГЛИНА

Глина — одно из древнейших народных средств лечения самых разных заболеваний. Поскольку это средство природное, оно выгодно отличается от химических своей экологической чистотой. Глина образуется в результате выветривания вулканических пород. Она очень удобна в применении, поскольку при разведении водой способна превращаться в пластическую массу, очень плотно прилегающую к коже.

Наружное применение глины основано главным образом на ее прекрасных теплоудерживающих свойствах. Народной медицине издавна известны лечебные качества глины. Но долгое время лечение ею почти не применялось. В последние годы ученые вновь обратились к исследованию этого уникального природного препарата и доказали неоспоримую пользу глины в лечении разнообразных заболеваний. Применение глины сейчас настолько широко, что с ее помощью в некоторых клиниках лечивают такие тяжелые недуги, как туберкулез и рак.

Благодаря своей доступности глина пользовалась огромной популярностью у древних лекарей Руси, Болгарии, Югославии, Германии, Швейцарии и других стран. Ведь ее добыча не сопряжена с какими-либо трудностями — пласты этой осадочной породы выступают на поверхность земли вблизи водоемов. В нашей стране вполне доступна мягкая глина, обладающая всеми лечебными свойствами. Те же глины, что залегают глубоко под землей, еще более активны и отличаются повышенным содержанием в них полезных для человека веществ.

Древнее народное поверье, гласящее, что глина поглощает болезнь, основано на ее способности адсорбировать все вредные вещества и выводить их из человеческого организма. Если химические лекарственные средства, убивая микробов, наносят непоправимый ущерб организму, поскольку от их воздействия страдают и здоровые клетки, и естественная микрофлора организма, то применение глины в качестве антисептика совершенно безопасно и даже приносит пользу. Ведь глина способствует развитию иммунитета к злокачественным микроорганизмам и оздоравливает клетки, укрепляет и даже омолаживает их.

Применяют глину и внутрь. Она служит прекрасным источником радия, доставляя его в необходимых дозах организму. В ней также содержатся важнейшие микроэлементы и минеральные соли именно в том виде и пропорциях, в которых они лучше всего усваиваются. Так, глина служит прекрасным источником железа, кальция, кремния, азота, магния, в ней содержатся

такие специфические вещества, как каолинит, гидрослюда, монтмориллонит и другие.

Способность глины выводить токсины из крови, улучшать обмен веществ, очищать от шлаков, приводить в норму электромагнитное поле клеток делает ее незаменимым средством при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, крови, печени, кожи и других органов.

Наружное применение глины при лечении язв, заболеваний опорно-двигательного аппарата очень эффективно, поскольку дает быстрый результат. Лечение глиной разрешается людям любого возраста, поскольку не имеет негативных побочных свойств. Более того, ее применение может быть даже настоятельно рекомендовано людям преклонного возраста, поскольку глина дает замечательный омолаживающий эффект. Полезна она также беременным женщинам и кормящим матерям — помогает избавиться от токсикоза и прекрасно налаживает лактацию.

Способность глины снимать воспаление и восстанавливать поврежденные ткани используется при лечении незаживающих язв, старых гематом, ушибов, переломов, артритов и остеопорозов, маститов и варикозного расширения вен. Глина помогает снять любую боль — головную, зубную, боль в спине, в суставах или от ушибов. Эффективно ее применение при заболеваниях органов дыхания и ротовой полости. Доказана польза влагалищных и ректальных ее применений.

Хранить глину можно сколь угодно долго, особенно если положить ее на солнце. Она способна вбирать энергию солнечного света и усиливать свои полезные свойства. Поэтому, однажды запасшись глиной, можно пользоваться ею долгие годы и даже оставить в наследство детям и внукам.

Если вы применяете глину, которую добыли самостоятельно, не давайте ей засохнуть. Немедленно скатайте из нее небольшие шарики величиной с грецкий орех и просушите на солнышке. В таком виде глина может храниться длительное время. Не забывайте время от времени выносить ее на солнце для «подпитки» природной энергией.

Для применения достаточно развести глину водой. Если же вы покупаете глину в порошке, храните ее в посуде из стекла или в плотно закрытом пакете с прозрачным окошечком, чтобы на нее попадал солнечный свет. Тем, кто хочет сохранить небольшое количество глиняного раствора, можно посоветовать налить его в сосуд из стекла и поставить в сухое место. Традиционно для разведения и размешивания глины не применяются металлические посуда и ложки.

Поскольку глина обладает свойством «забирать» болезнь, то есть вбирать в себя вредные вещества из человеческого организма, с давних времен считалось недопустимым повторное ее использование (кроме слабых глиняных растворов, которые можно применять несколько раз). Народные целители рекомендовали зарыть использованную глину в землю, чтобы она вернулась туда, откуда была принесена на свет, забрав с собой все человеческие хвори и похоронив их под землей.

Глины могут быть разного цвета. Это различие обусловлено составом содержащихся в них примесей. Так, с лечебными целя-

ми чаще всего используется белая, розовая и голубая глина. Наиболее ярко выражены лечебные свойства у последней. Именно голубая глина получила в настоящее время самое широкое применение в медицине и косметологии. Ее применяют и в чистом виде, и в смеси с поваренной и морской солью, дрожжами, медом и молочной сывороткой, разбавленной настоями лекарственных трав.

В ПОИСКАХ ГЛИНЫ

Россия славится речками, озерами и лесами. Однако далеко не каждый знает о том, что, помимо рыбы, дерева, пушнины и тому подобного, большим спросом у некоторых наших соотечественников пользуется глина, которой у нас, как говорится, непочатый край. Например, в Санкт-Петербурге и его окрестностях можно едва ли не на каждом шагу приниматься за раскопки и добычу глины, отличающейся большой вязкостью, редкой эластичностью и исключительной мягкостью. Тот, кто хорошо знаком с историей строительства Санкт-Петербурга (по велению Петра Первого возведенного на болоте), наверняка сразу же догадается об источнике целебной силы петербургской глины, скрытом в недрах болотистых почв.

По большому же счету, глину можно найти везде — в выходящих на поверхность пластах возле озер и речек, на лесных полянках возле ручьев и даже в саду. По мнению болгарских ученых, практически вся территория России представляет собой огромное хранилище одного из самых дешевых и легко добываемых материалов, обладающих уникальными целебными свойствами.

Наша страна, как никакая другая в мире, владеет огромным количеством месторождений глины, очень разнообразной как по своему составу и внешнему виду, так и по условиям образования. Известно (и более или менее подробно изучено) около 50 местностей, где знатоки глины добывают заветные образцы, используемые потом как для профилактики, так и для лечения самых различных заболеваний. Особенными свойствами, по мнению многих специалистов глинолечения, наделена глина, добываемая в Самарской, Московской и Ростовской областях, а также на Украине.

Кроме того, в Сибири, Казахстане, на Черноморском побережье Крыма и Кавказа существует множество соленых озер и крупных лиманов, глиняные и грязевые запасы которых практически неисчерпаемы.

На Урале, в Свердловской области, местные жители широко практикуют лечение глиной с известного озера Молтаево. Глинистые грязи озера Ушемерово применяются в лечебных учреждениях Ярославля.

Куда ни посмотри — глина у нас везде в избытке. Наверное, именно поэтому дальновидные немцы с давних пор практикуют ввоз глины в свою страну, земли которой отличаются скудным ее запасом. И не откуда-нибудь, а из расположенной практически по соседству России.

Сегодня о глинолечении знают далеко не все наши соотечественники. А ведь в России, особенно в ее южной части, способ лечения глиной применялся еще во времена господства Золотой

Орды, о чем свидетельствуют письменные указания римского естествоиспытателя Гая Плиния, описавшего в своих трудах «чудесную землю, исцелявшую всякие раны». Первоначально этот способ лечения различных заболеваний был достоянием народной медицины. Длительное время в Крыму его проводили под наблюдением татарского духовенства и местных знахарей. Позже на ряде курортов он перешел в руки частнопрактикующих врачей.

С тех пор прошло много времени. И теперь в России насчитывается около 80 курортов (среди них — Кавказские Минеральные Воды, Тамбукан, Илецк, Липецк, Сергиевские Минеральные Воды, Славянск, а также Одесса и Саки), где практикуется глинолечение. В последнее время оно стало очень популярным и широко используется на таких курортах, как Анапа, Шира, Учум, и многих других, расположенных в различных частях страны.

Целебная сила глины во многом зависит от климата той местности, где она добывается. Наиболее эффективной с точки зрения медицины считается глина южных частей страны.

После многочисленных исследований ученые доказали, что целебные свойства глины (в частности, голубой) многократно усиливаются под воздействием солнечных лучей. А где больше всего солнца? Конечно же, на юге. Однако жители северных районов страны могут не расстраиваться, поскольку усилить свойства глины можно и без жаркого южного солнца. Для этого достаточно просто-напросто выносить ее ежедневно на солнышко (для закалки), а также знать о правилах использования этого универсального природного материала в лечебных целях.

Тем, кто собирается самостоятельно заняться поисками и добычей глины, наверняка пригодится следующий совет: всегда проверяйте найденные пласты. Как это сделать? Очень просто! Соорудите нехитрый «компас» (к нитке привяжите небольшую железку, лучше всего гайку), подведите его к месту, где, по вашему мнению, скрывается большой пласт замечательной глины: если гайка сильно начнет отклоняться в сторону, значит, место выбрано правильно. Можете приниматься за выкапывание и упаковку глины, которую многие знатоки данного метода лечения рекомендуют заготавливать впрок и побольше.

Однако, как считают доктора, самолечением заниматься не стоит, особенно если рецепты достались вам от хороших знакомых, которые из всех свойств глины знают только, что она чаще всего бывает коричневого цвета и липнет к рукам. Лучше уж отправиться на какой-нибудь не очень далеко расположенный курорт, где среди других оздоровительных методик предложат и лечение глиной.

Что же это за курорты? Например, Евпатория — приморский равнинный курорт степной зоны, куда приезжают отдыхать и лечиться преимущественно дети. На берегу расположенных недалеко от Евпатории соленых озер находятся залежи целебной глины, используемой для ванн, а также многих других процедур, которые очень хорошо переносятся детьми различного возраста благодаря отсутствию болезненных ощущений и сравнительно короткому периоду лечения.

Еще один знаменитый русский курорт находится в Пятигор

ске. Он считается одним из самых старейших в нашей стране во многом благодаря двум большим озерам — Большому и Малому Тамбукану. Первое из них является местом добычи глины для всех курортов Кавказских Минеральных Вод. А второе славится потрясающими пейзажами. Так что, посетив Пятигорск, вы получите возможность совместить полезное (лечение глинами) с приятным (созерцанием красот природы).

Что касается курортов лесной зоны, следует в первую очередь отметить озеро Ломпаева. Этот курорт расположен в Свердловской области. Своими глинами славятся курорты Краснодара края.

Появление большого количества курортов, где под постоянным наблюдением специалистов ведется лечение глиной (в комплексе с другими процедурами), — доказательство многократно возросшей популярности данной методики, ее научного признания. Недаром же появилась отдельная отрасль медицины, изучающая специфику способа, в частности целебные свойства глины.

А таковых у глины немало. Уже в глубокой древности заметили, что, например, если положить столовую ложку чистой глины в литр молока, даже в жару оно не прокиснет в течение нескольких дней. В противовес всем химическим антисептикам, убивающим не только микробы, но и поражающим здоровые клетки, глина, устраняя микробы и их токсины, создает в организме иммунитет против новой инфекции и обновляет клетки.

И кроме того, как утверждает доктор Шлагер из Мюнхена, «глина поглощает все виды внутренних ядов, обезвреживает и выводит все патогенные микробы». Добавим к этому, что в ней содержатся все необходимые нашему организму минеральные соли и микроэлементы в наилучшем образом усваиваемых пропорциях и сочетаниях.

Однако далеко не всякая масса, взятая из земли, может стать панацеей от ряда заболеваний, начиная с юношеских прыщиков и заканчивая ревматизмом. Чтобы не испытать сильного разочарования от безрезультатного (или — еще хуже — причинившего вред здоровью) лечения, следует предварительно ознакомиться со свойствами глины. Или же просто-напросто довериться мнению специалистов, отправившись за нею в ближайшую аптеку или магазин.

Те же, кто может по праву гордиться значительным опытом в области глинолечения (например, положительными результатами излечения от тех или иных болезней), наверняка предпочтут самостоятельные поиски.

Итак, где же именно искать чудодейственную глину?

Она, как я уже говорила, водится повсюду. Найти ее можно в местах, где земля растрескивается, например в карьерах, вблизи кирпичных заводов. Даже в саду иногда достаточно выкопать яму в метр глубиной, чтобы найти хорошую глину.

В аптеках продается белая глина (каолин), применяемая при язвах и кожных заболеваниях в виде присыпок, паст, мазей.

Если же у вас достаточно денег на приобретение довольно дорогостоящей путевки, вы можете отправиться на какой-нибудь заграничный курорт. Например, Биарриц — роскошный европейский курорт, расположенный в нескольких десятках кило-

метров от границы с Испанией, на французской территории Страны басков. Частыми гостями здесь были члены русской царской фамилии, в Биаррице отдыхали Морозов и Рябушинский, об этих местах с восторгом писали Чехов и Набоков.

Биарриц — прославленный морской курорт, на территории которого расположен известный далеко за пределами Франции Институт талассотерапии Луизон Бобэ. Здесь впервые разработали метод лечения с помощью разведенной в морской воде белой глины. Смесь подогревается до температуры тела, при которой кожа вбирает в себя все утраченные микроэлементы. Лечебные курсы, на которых, помимо глинолечения, применяются гидротерапия, массаж, использование водорослей и грязей, рассчитаны примерно на неделю и дают потрясающие результаты.

Еще одним известным курортом считается Тунис. Именно сюда приезжают красавицы, желающие с помощью морской глины, богатой различными полезными веществами, улучшить свой внешний вид. Например, в местечке под названием Суса, где находится центр талассотерапии Абу Навас Буджафар, можно пройти несколько сеансов общего лечения. Все методики основаны на использовании морской воды, водорослей и глины.

Лечебный курорт под замысловатым названием Монтекатини-Терме (город в 40 км от Флоренции) известен европейским туристам своими целебными минеральными, грязевыми источниками и глиняными месторождениями. Каждый из девяти минеральных источников отличается своими лечебными свойствами, как и глина, в изобилии вокруг них расположенная. Ее собирают и отправляют на итальянские фабрики, где изготавливается всемирно известная косметика.

А еще богатыми месторождениями глины с давних пор славится местечко под названием Шварцвальд («Темный лес») в Германии, получившее название благодаря великолепию своих темных лесов. Сегодня этот заповедный горный массив притягивает к себе тысячи туристов, ценящих здоровый горный климат, великолепные картины природы и возможность поправить здоровье на бальнеологических курортах.

В прошлом врачи любили отсылать состоятельных пациентов лечиться в Баден-Баден. Этот курорт у подножия Шварцвальда славен бьющими из земли термальными источниками. Здешняя минеральная вода облегчает многие недуги. Но не только она.

Местных жителей можно нередко увидеть за интересным занятием — сбором образцов глины возле горячих источников. Аккуратно упаковав их в специально приготовленные пакетики, они продают их туристам, снабдив десятком-другим полезных рекомендаций.

Итак, перед новичком, пожелавшим освоить глинолечение, открывается масса путей и возможностей. Он может, во-первых, вооружиться лопаткой и ведерком и отправиться в городской парк (лучше всего — к водоему, возле которого обязательно найдутся замечательные образцы чудодейственной глины); во-вторых, пойти в аптеку и по совету врача приобрести за сравнительно небольшую цену несколько граммов лечебного и косметического средства; в-третьих, посетить один из курортов и в на-

и более располагающей для оздоровления обстановке оценить методику.

Самое главное — верить в эффективность выбранного способа лечения. Как говорят люди знающие, чудодейственная глина проявляет свои магические свойства в руках человека умелого и терпеливого. Так что запаситесь терпением — и смело «лечите» свое здоровье.

ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ ГЛИНА

О том, что такое глина, какой она бывает и за какие именно свойства ценится многими поклонниками нетрадиционной медицины, мы знаем. Самое время заняться изучением способов использования этого материала. Наиболее часто в глинотерапии практикуются аппликации, глиняные купания, обертывания, примочки, а также прием внутрь.

В целом же считается, что сколько болезней — столько и способов их лечения или профилактики. Например, при бессоннице глина употребляется исключительно наружно (на лоб ставится холодный компресс из глины, хорошо размешанной в простокваше; в то же время на ноги следует обязательно поставить компресс из уксуса, разведенного теплой водой).

Употребление глины в качестве микстуры очень полезно при сильной изжоге. С точки зрения вкусовых качеств средство, конечно, не самое лучшее — достаточно представить, как будет скрипеть на зубах осадок напитка, чтобы раз и навсегда отдать предпочтение медикаментозным проверенным лекарствам. Но зато очень эффективное, причем не обладающее никакими побочными действиями, — при приеме внутрь глиняной воды к ней добавляют немного мела. Через 5—10 минут приступ изжоги прекращается на продолжительное время.

Внутрь глину принимают при сильном кашле (простудного, а не хронического характера), приступы которого быстро проходят, стоит только пососать кусочек глины (можно одновременно наложить теплые примочки из нее на горло и грудь). Глиняная вода применяется также при диарее и для профилактики желудочно-кишечных болезней.

Пьют очищенную глину и при беременности (первые 3—4 месяца). Будущим мамам желательно ежедневно принимать по несколько чайных ложек глины с водой, особенно во время тошноты.

Наружное применение глины рекомендуется при повреждениях кожного и слизистого покровов, например, ежедневные 10-минутные естественные ванны, а также тонкие глинистые примочки на пораженную область.

Белую аптечную глину (каолин) применяют при ожогах в качестве присыпки. Многие прикладывают глину прямо на ожог немедленно, без какого-либо опасения, и меняют ее затем как можно чаще. Помогает и глина, разведенная уксусом и приложенная к месту ожога до появления пузырей.

Для тех, кто всерьез заинтересовался данным видом лечения едва ли не всех известных заболеваний, приведу рекомендации практического характера.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ГЛИНУ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Прежде чем пользоваться глиной, очистите ее от камешков, корней и других посторонних включений и засыпьте в эмалированный (эмаль должна быть неповрежденной), деревянный или обожженный глиняный сосуд.

Глиняную массу или полужидкий глиняный раствор готовьте следующим образом. Сначала просушите ее на солнце (высушенная недостаточно, она будет хуже растворяться в воде). Если солнца мало, положите глину около печи, обогревателя или любого другого источника тепла или света. Слишком большие и твердые куски раздробите молотком, а когда они высохнут, постарайтесь истолочь (в ступке или с помощью бутылки) в порошок.

Залейте глину чистой кипяченой водой. Дайте постоять несколько часов, чтобы она впитала в себя влагу, размешайте, твердые комочки раздавите руками или деревянной лопаточкой (металлическими инструментами пользоваться ни в коем случае нельзя!). Масса должна быть по составу однородной, без комков, не течь, а напоминать мастику, приготовленную для лепки.

Теперь глина готова к использованию. Сосуд с ней почаще и подольше держите на солнце, на свежем воздухе, на свету. По мере необходимости раствор слегка разбавляйте водой — пусть масса будет нужной консистенции, всегда готовой к употреблению. Так она может сохраняться неограниченное время.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПРИМОЧКУ

Льняную, хлопчатобумажную или шерстяную материю (любое полотно, салфетку) сложите вдвое, вчетверо и более — до нужной толщины, удобной для применения. Положите салфетку на стол или плоскую поверхность и, рукой или деревянной лопаткой достав массу из сосуда, разложите на ней. Слой глины должен быть шире, чем большое место, толщина — 2—3 см.

Густоту массы поддерживайте такой, чтобы она не текла. Постарайтесь сделать ее поверхность достаточно гладкой, чтобы она плотно прилегала к телу. Если примочку ставят на волосистую часть, нужное место предварительно покрывают салфеткой: так легче будет снять примочку.

Количество примочек зависит от конкретного случая и состояния больного. Как правило, двух-трех примочек в день достаточно, но можно ставить и больше — одну за другой днем и ночью. Не тревожьтесь, если появятся боль или припухлость. Ставить примочки рекомендуется до полного излечения. Для этого иногда достаточно нескольких дней, но в трудных случаях лечение может быть и более продолжительным. Продолжайте прикладывать их еще некоторое время и после полного выздоровления, чтобы больной орган успел восстановиться.

При лечении многих болезней — варикозного расширения вен, язвенной болезни желудка и кишечника и других — на большую часть тела необходимо ставить 4—5 примочек в день подряд. Больным как можно чаще, каждый час в течение дня, рекомендуется пить по несколько ложек глиняной воды.

В период проведения лечения глиной следует придерживаться самой строгой вегетарианской диеты. При болезнях лег-

ких, желудка, печени, почек примочки ставятся локально: над больным органом. Глину можно применять при лечении хронических болезней, язв, ран, переломов и тому подобного в любом возрасте. Нужно только иметь в виду, что и она может нанести вред при неправильном или неумелом применении.

На язвы с нарывами, места, пораженные экземой и другими кожными заболеваниями, прикладывать глину нужно без салфетки, не опасаясь какой бы то ни было инфекции, — глина обладает ярко выраженными антибактериальными свойствами.

Для примочек глину всегда используют только в холодном виде. Очень полезны частичные (неполные) ванны на глиняной воде, особенно при обморожениях. Самое простое и доступное — погрузить кисти рук или ступни в тазик с глиняным раствором.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ГЛИНУ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

Для приема внутрь лучше использовать взятую одним цельным куском чистую жирную глину без примесей песка и посторонних включений. Брикет разломайте и растолките в порошок как можно мельче: чем тоньше глина, тем эффективнее она адсорбирует шлаки. Просейте через сито и выставьте на солнце. Глина готова к употреблению.

КАК ПРИНИМАТЬ ГЛИНУ

Растворите в воде необходимое количество глиняного порошка. Выпейте все целиком — и воду, и осадок — глотками, но не залпом. Если на дне стакана осталось немного глиняной жижи, можете добавить к ней еще воды и допить. Глиняный порошок, разведенный в холодной воде, принимают только до еды.

Какое количество глины можно принять внутрь? В зависимости от потребностей организма. Вреда она не принесет, но неприятные реакции в отдельных случаях вызвать может. При слабом желудке начинайте пить воду с добавлением небольшого количества глины, то есть не прибегайте сразу к густым растворам. Когда организм привыкнет, можете принимать по 0,5 чайной ложки, затем — по полной и постепенно довести объем глины до 2 чайных ложек на стакан. В некоторых случаях глину пьют сразу сравнительно большими порциями в течение дня. Детям достаточно 1 чайной ложки.

Глину лучше принимать утром — сразу после пробуждения и всегда только до еды. Лечение иногда может продолжаться несколько месяцев или даже год. Но целесообразно периодически делать перерывы. Например, 21 день принимаете ее и устраиваете перерыв 9 дней. В период приема старайтесь пользоваться другими лекарствами и делать инъекции.

Глиняную воду рекомендуется регулярно пить малокровным, имеющим заболевания лимфатической системы, страдающим от недостатка минеральных веществ людям, а также кормящим матерям. Подагру, атеросклероз, диабет, болезни кожи, крови, печени, желчного пузыря, почек и многие другие болезни также лечат путем приема глины внутрь.

Однако, как и в случае со многими другими лекарствами природного происхождения, не следует наделять глину магическими свойствами. Она не является панацеей от всех известных болезней и бед. Многие специалисты считают, что слишком частое и интенсивное применение глины, особенно внутреннее, способно привести к плачевным результатам. Как видите, мнения на сей счет разделились: одни говорят, что можно использовать глину без опасений, другие утверждают, что повод для опасений все-таки существует.

Кому же верить? Вероятно, представителям официальной медицины. Один из них — старший научный сотрудник Научного центра восстановительной медицины и курортологии МЗМП РФ Ольга Борисовна Давыдова высказывает такое мнение по поводу лечения с помощью глины: «Оно (глинолечение) относится к методам теплолечения и является аналогичным старинным грязевым курортам, и показано при том же спектре заболеваний — прежде всего это боли в суставах». Таким образом, вполне правомерен вывод, что кожным ожогам глина противопоказана, поскольку усиливает тепловой эффект и тем самым увеличивает степень поражения.

По своей технике лечение глиной в современной науке и условиях стационара близко к лечению с помощью парафина (иногда ее даже смешивают с парафином). Основное природное свойство глины, которое используют физиотерапевты, — ее высокая теплоемкость: после нагрева она долго сохраняет высокую температуру.

Смесь глины и парафина, нагретую до 60°C, на 20—30 минут привязывают к больному суставу. Фактически это тепловой компресс. Показания для таких аппликаций — артрозы, радикулиты, миозиты, отложения солей, нарушение двигательной функции конечностей, боли в позвоночнике. При нескольких другой технике глину используют для лечения хронических воспалительных гинекологических процессов, частых простуд.

Как лечиться с помощью глины, решать вам. Точнее — вашему организму. Быть может, после приема глиняной микстуры вы почувствуете себя гораздо лучше, станете выглядеть здоровее и моложе. Или же, напротив, эффективными для вас окажутся только теплые глиняные компрессы. Может быть и так, что не поможет ни то ни другое.

Однако попробовать все-таки следует, так что дерзайте. А мои советы и рекомендации, надеюсь, окажутся верным подспорьем в таком нелегком деле, как лечение глиной.

Глава 2

ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЛИНОЙ

Я подробно рассказываю о методах лечения самых разных заболеваний. Но не следует забывать и о том, что далеко не каждый недуг можно лечить с применением глины. Главная задача — не навредить себе и своим близким неумелыми и неправильными

ми действиями, и я просто не имею права не предостеречь вас. Будьте внимательны и не игнорируйте предупреждений моих или иных специалистов, к которым вы обратитесь за консультацией.

Прежде всего не забывайте, что глину нельзя использовать для лечения воспалительных заболеваний в период обострения. С помощью глины можно лечить только недуги, находящиеся в стадии ремиссии.

Кроме того, нельзя лечить заболевания, требующие немедленного хирургического вмешательства, например острый аппендицит. Поэтому, если у человека возникли боли в животе, а точный диагноз неизвестен, лучше вызвать врача. Первоначально нужно знать точный диагноз, проконсультироваться с лечащим врачом, а уж потом заниматься самолечением.

Может произойти так, что, пока человек лечится глиной, заболевание будет прогрессировать. И в результате он окажется на больничной койке с рядом осложнений. О такой вероятности забывать не следует, и, соответственно, важно точно знать, при каких болезнях лечиться глиной не рекомендуется.

При некоторых заболеваниях лечение глиной оказывается бесполезным, никаких видимых улучшений не происходит, лишь теряется драгоценное время. И поэтому вряд ли можно назвать целесообразными подобные процедуры. Например, заболевания органов слуха не поддаются лечению с помощью глины. Заболевания глаз также нельзя лечить ею, поскольку можно нанести существенный вред глазам, особенно если произошло воспаление слизистой оболочки.

Современный человек подвержен разным видам аллергии. И следует помнить, что, если вследствие аллергической реакции появились высыпания на коже, глина только облегчит зуд и жжение. Но устранить первопричину высыпаний она не сможет, поэтому нельзя ограничиваться только глиняными ваннами и аппликациями.

Необходимо выяснить точную причину аллергии, чтобы своевременно ее устранить. В связи с этим нельзя сказать об аллергическом рините, называемом также сенной лихорадкой, когда у человека начинают слезиться глаза, появляется очень сильный насморк, отекают слизистые оболочки горла и носа. При подобной аллергии нельзя лечиться глиной, облегчения метод не принесет, но могут возникнуть дополнительные аллергические реакции.

При заболевании почек и печени применять глину не рекомендуется — требуется очень серьезное лечение с помощью медикаментозных средств. Также глинолечение противопоказано при открытой форме туберкулеза.

Абсолютно неэффективно применение глины при остеопорозе, поскольку при этом заболевании происходит вымывание кальция из костей. Соответственно, глина не может возместить утраченный кальций и поэтому бесполезна.

При острой сердечно-сосудистой недостаточности применение глины, к сожалению, не сможет дать положительного результата. Ею нельзя лечить инфаркт, стенокардию, тахикардию, экстрасистолию. При многих заболеваниях сердечно-сосуди-

стой системы применение глины противопоказано, организм нуждается в серьезном лечении необходимыми лекарствами.

К сожалению, глина бесполезна при любых заболеваниях крови.

Если человек страдает бронхиальной астмой, нежелательно применять глиняные ванны и аппликации. Избавить от приступов она не сможет, да и общее состояние человека при данном заболевании не улучшается.

Нельзя прибегать к глине при воспалениях слизистых оболочек женских половых органов в случае, если точные причины воспаления не известны, — можно нанести организму вред умеренным и несвоевременным лечением.

Грибковые и инфекционные заболевания мочеполовой сферы не поддаются лечению глиной, в данном случае необходимы антибиотики и противогрибковые препараты. Об этом забывать не следует, иначе можно нанести своему здоровью непоправимый вред.

У некоторых людей лечение глиняными аппликациями и ваннами с разведенной глиной может вызвать аллергию, выражающуюся в раздражении кожи, различных гнойничковых сыпях.

Особенно это касается людей с чувствительной и нежной кожей, восприимчивой к различным воздействиям. В этом случае необходимо отказаться от нее и выбрать для себя иной способ, не приносящий организму вреда.

При высокой температуре тела нежелательно начинать лечение с применением глины — следует подождать, пока организм человека придет в нормальное состояние. Не поддаются излечению глиной все инфекционные заболевания.

Разумеется, я привела далеко не все случаи, когда лечение глиной оказывается малоэффективным или вредным. Перед началом лечения глиной обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, у которого вы наблюдаетесь достаточно давно. Все-таки далекий от медицины человек не может правильно определить свой диагноз и, естественно, вряд ли сумеет выбрать верный метод лечения. Поэтому даже если вы самый рьяный сторонник лечения народными методами и средствами, не нужно игнорировать традиционную медицину.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

При воспалительных процессах, сопровождающих многие заболевания дыхательных путей, могут облегчить состояние больного компрессы из голубой глины.

Глиняный компресс

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана теплой кипяченой воды, целлофан, вата, бинт.

Способ приготовления. Размочите глину в воде до мягкого состояния. Ложкой слейте лишнюю воду сверху.

Способ применения. Деревянной лопаткой ровным слоем толщиной 1 см нанесите глину на область грудной клетки,

ближе к горлу. Покройте целлофаном или пергаментной бумагой, затем — слоем ваты, укрепите бинтом или косынкой и утеплите.

Делайте компрессы продолжительностью 1,5—2 часа 1 раз в день в течение не менее двух недель.

Аппликация при кашле

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана воды, марля, бинт.

Способ приготовления. Глину заверните в марлю в 1 слой и размочите в теплой кипяченой воде до мягкого состояния. Выньте узелок с глиной из воды и дайте стечь. Для облегчения отхаркивания применяйте глиняную воду.

Способ применения. Сделайте из глины лепешку толщиной 1—2 см и наклейте на участки грудной клетки, где чувствуете особую боль при кашле. Укрепите и утеплите аппликацию.

Вы можете одновременно наклеить несколько аппликаций. Держите не более 3 часов, потом смените глину. Делайте аппликации по 3 дня подряд в периоды особо сильных приступов кашля.

Полоскание глиняной водой при кашле

Требуется: 20 г глины, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Прокипятите воду, процедите, остудите до комнатной температуры. Растворите в ней глину. Дайте настояться 15—20 минут и осторожно слейте воду.

Способ применения. Полощите горло обязательно утром и не менее 6—7 раз в течение дня, используя 3—4 глотка глиняной воды.

Используйте глиняную воду для полоскания до тех пор, пока не прекратится отделение мокроты, — не менее 15 дней.

Глиняная ванна при эмфиземе

Требуется: 2—3 кг голубой или белой глины.

Способ приготовления. Наберите в ванну воду с температурой 37—39°C, растворите глину отдельно, дайте отстояться, чтобы осели на дно посторонние включения, и влейте лечебный раствор в ванну.

Способ применения. Принимайте ванну в течение 25—30 минут перед сном 1—2 раза в неделю весь период лечения при отсутствии особых противопоказаний лечащего врача.

Глиняное обертывание при бронхите

Требуется: 2—3 кг голубой или белой глины, 1 стакан воды, клеенка, одеяло.

Способ приготовления. Полностью растворите глину в воде. На кушетке разложите одеяло, а затем клеенку.

Способ применения. Поместите на клеенку ровным толстым слоем глину. Лягте на нее таким образом, чтобы верхняя часть спины находилась на клеенке, сверху обмажьтесь оставшейся

глиной, накройте клеенкой, а затем укутайте одеялом. Делайте обертывание в течение 30 минут, затем снимите глину, обмойтесь теплой водой, оденьтесь и около часа отдохните.

Глиняные пеленки для детей при опрелостях и потертостях кожи

Требуется: 1 кг голубой или белой глины, 2 стакана воды, пеленка, одеяло, клеенка.

Способ приготовления. Полностью растворите глину в воде.

Способ применения. Смочите в растворе пеленку, слегка отожмите, чтобы не капала вода. Расстелите на столе одеяло, сверху — детскую клеенку, глиняную пеленку. Раздетого ребенка плотно до подбородка заверните в пеленку, затем оберните клеенкой и одеялом и подержите на руках в течение 30—40 минут. Затем наденьте на него пижаму и уложите спать, а приставшие к телу частички глины смоее утром.

Глиняная ванночка для улучшения цвета кожных покровов при бронхите

Требуется: 2 кг голубой или белой глины, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Растворите глину в воде с температурой 35—40°C.

Способ применения. Опустите в глиняный раствор руки или ступни ног и подержите 20—25 минут. Затем слегка потрите щеткой для тела или жесткой мочалкой. Подержите еще 15—20 минут.

Такие ванночки можно делать каждый день вечером до восстановления здорового цвета кожных покровов, но в течение не менее трех недель.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Глинолечение считается одним из самых эффективных средств при кожных заболеваниях, потому что именно глина (голубая, белая и даже обычная, с любого огорода) обладает такими превосходными свойствами, как вытягивание болезни изнутри. Это отличное противовоспалительное и антибактериальное средство. И ее благоприятное воздействие на кожу не вызывает никаких сомнений. Лечебный эффект глины состоит также в том, что она очень хорошо прогревает, к тому же ускоряет процесс регенерации кожных тканей.

Как правило, для лечения различных кожных заболеваний используются примочки в виде компрессов, а также аппликации.

Глиняная примочка для лечения кожной экземы

Требуется: 4 ст. л. сухой глины, 1/2 стакана воды, 1 литр воды для водяной бани, полиэтилен, фланель, бинт.

Способ приготовления. Порошок глины разведите горячей кипяченой водой, затем прогрейте на водяной бане, постоянно

помешивая деревянной ложкой или лопаткой, чтобы не было комков, остудите.

Способ применения. Глиняную массу нанесите при помощи деревянной лопатки на пораженные экземой участки кожи на 10—15 минут, покройте сверху полиэтиленовой пленкой, а затем фланелью или другой плотной тканью, закрепите бинтом. После использования примочки удалите ткань и глину, промойте кожу теплой кипяченой водой со слабым раствором марганца или поваренной соли.

Примочки делайте 2—3 раза в день. Курс лечения — неделя с перерывом в 6 дней, затем недельный повторный курс.

Глиняная аппликация для лечения дерматитов

Требуется: 5 ст. л. сухой глины, 1 ст. л. поваренной соли, 2/3 стакана воды, 1 литр воды для водяной бани, полиэтилен, фланель.

Способ приготовления. Глину переберите, удалите мусор, пропустите через мелкое сито, растолките в ступке деревянным пестиком. Хорошо разрыхленную глину замесите на водном растворе поваренной соли, подогрейте на водяной бане, помешивая, до получения однородной массы, остудите.

Способ применения. Глиняную аппликацию приложите к месту поражения кожи, покройте сверху полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью для теплоизоляции. Держите аппликацию на коже в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите все и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или борной кислоты.

Аппликацию накладывайте на кожу не менее 3 раз в день (утром, днем и вечером). Курс лечения — неделя с перерывом в 10 дней, затем повторный курс — неделя.

Глиняная ванна для лечения диатеза и экземы

Требуется: 1 кг сухой глины, 7 литров воды.

Способ приготовления. Глину переберите, удалите мусор, растолките в ведре до образования однородной рыхлой массы, залейте кипятком и размешайте деревянной палкой до получения полужидкой консистенции.

Способ применения. Глиняную массу разведите в ванне с теплой водой (40—42°C). Принимайте ванну не дольше 30 минут, после чего ополоснитесь под теплым душем. Курс лечения 10 процедур через день.

Глиняная аппликация для лечения экземы и дерматита

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 3 ст. л. касторового масла, 1 литр воды, марля.

Способ приготовления. Порошок смешайте с касторовым маслом и тщательно размешайте. Поставьте на водяную баню и подогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока масса не приобретет нужную консистенцию (мазеподобную). Остудите.

Способ применения. Аппликацию слоем толщиной 4—5 см нанесите на место поражения кожи при помощи деревянной лопаточки, оберните это место тканью или марлевой повязкой. Держите на коже в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите ее и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли.

Накладывайте аппликацию утром и вечером 1—2 раза в день. Курс лечения — 5 процедур через день. При необходимости через неделю повторите курс до полного исчезновения кожных заболеваний.

Глиняный компресс для лечения диатеза

Требуется: 1/2 стакана порошка глины, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани, марля, полиэтилен, фланель.

Способ приготовления. Порошок глины разведите в стакане горячей кипяченой воды, тщательно перемешайте и нагрейте на водяной бане, постоянно помешивая. Глина должна стать консистенции жидкой сметаны. Остудите.

Способ применения. Смесь пропитайте марлевую ткань (простеганную ватой) и оберните компрессом места, подвергшиеся диатезу, кроме лица. Сверху марлю оберните полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держите компресс в течение 15—20 минут, затем аккуратно снимите и промойте кожу теплой кипяченой водой.

Компресс накладывайте на кожу не менее 2 раз в день (утром и вечером). Курс лечения — неделя с перерывом 10 дней, затем повторный курс — неделя.

Глиняная аппликация для лечения сухой экземы

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 2 ст. л. жидкого липового меда, 1 литр воды, полиэтилен, фланель.

Способ приготовления. Порошок глины растолките, добавьте мед, размешайте и поместите на водяную баню. Подогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до образования мажеподобной консистенции. Остудите.

Способ применения. Аппликацию из глины приложите к месту поражения кожи, покройте сверху полиэтиленовой пленкой, плотной тканью для теплоизоляции. Держите в течение 15—20 минут. Затем аккуратно снимите все и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой со слабым раствором марганца или поваренной соли.

Аппликацию накладывайте не менее 3 раз в день. Курс лечения — 5 процедур через день. Затем перерыв 10 дней и повторный курс.

Глиняная аппликация для лечения авитаминозных высыпаний

Требуется: 4 ст. л. глины, 3 ст. л. сухой крапивы, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани, полиэтилен, фланель.

Способ приготовления. Глину растолките в ступке до образования порошка. Крапиву также растолките до порошка. Залейте

сухой порошок 1 стаканом кипятка и настаивайте 30—40 минут, затем процедите через марлю. Теплым настоем крапивы разведите глиняный порошок.

Способ применения. Аппликацию из глины приложите к месту поражения кожи, покройте сверху полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью для теплоизоляции. Держите на коже в течение 15 минут. Затем аккуратно снимите все и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца.

Аппликацию накладывайте не менее 3 раз в день. Курс лечения — неделя, перерыв 10 дней, затем повторный курс — неделя.

Компресс с глиной для лечения сухих кожных авитаминозов

Требуется: 3 ст. л. порошка глины, 1 стакан простокваши, 1 литр воды для водяной бани, марля, полиэтилен, фланель.

Способ приготовления. Глиняный порошок пропустите через мелкое сито, растолките в ступке деревянным пестиком. Залейте сухой порошок стаканом простокваши, подогретой на водяной бане, тщательно размешайте, чтобы не было комков.

Способ применения. В теплой глиняной массе смочите марлевую повязку или льняную ткань, приложите к месту поражения кожи, покройте сверху полиэтиленовой пленкой, наложите плотную ткань для теплоизоляции. Держите в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите все и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца, борной кислоты или поваренной соли.

Компресс накладывайте не менее 2 раз в день (утром и вечером). Курс лечения — 5 процедур через день. Через неделю желательно повторить его.

Аппликация с глиной для лечения бородавок и угрей

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 2 ст. л. спирта или водки, 1 литр воды для водяной бани, марля.

Способ приготовления. Порошок пропустите через мелкое сито, залейте спиртом и размешайте. Подогрейте массу на водяной бане на слабом огне, постоянно помешивая. Остудите.

Способ применения. Аппликацию слоем толщиной 4—5 см нанесите на место поражения кожи (можно через слой марли), оберните тканью или марлевой повязкой. Держите в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите ее и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли.

Накладывайте аппликацию утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения — неделя.

Аппликация с глиной для лечения кожного нарыва

Требуется: 3 ст. л. глины, 2 ст. л. сухой травы чистотела, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани, марля, фланель.

Способ приготовления. Глину растолките в ступке до образования порошка. Траву чистотела также растолките в ступке дере-

вянным пестиком, залейте кипятком, варите 10 минут на слабом огне, помешивая, процедите через марлю и настаивайте 15 минут. Горячим отваром чистотела залейте порошок глины и размешайте, чтобы не было твердых комочков. Лучше сделайте это руками или деревянной лопаточкой. Немного остудите.

Способ применения. Аппликацию нанесите на нарыв (можно через тонкий слой марли), оберните тканью или марлевой повязкой. Держите в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите ее и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли.

Накладывайте аппликацию утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения — 5 процедур через день.

Компресс с глиной для лечения язв и нарывов

Требуется: 2 ст. л. порошка голубой глины, по 1 ст. л. сухой травы чистотела, ромашки, подорожника, 1,5 стакана воды, 1 литр воды для водяной бани, марля, полиэтилен, фланель.

Способ приготовления. Порошок глины просейте через мелкое сито. Сухие травы растолките в ступке деревянным пестиком до образования порошковой массы, залейте кипятком и варите на слабом огне, помешивая. Снимите отвар с огня, процедите через марлю и дайте постоять 15 минут. Горячим отваром залейте порошок глины, тщательно размешайте и подогрейте на водяной бане. Немного остудите.

Способ применения. В теплой глиняной массе смочите марлевую повязку или льняную ткань, приложите к месту поражения кожи, покройте сверху полиэтиленовой пленкой, наложите плотную ткань. Держите компресс в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите все и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно раствором марганца, борной кислоты или поваренной соли.

Компресс накладывайте на кожу раз в день, вечером. Курс лечения — 10 процедур через день.

БОЛЕЗНИ КРОВЕНОСНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНО-ТКАННОЙ СИСТЕМЫ

Лечение целебной глиной — одно из эффективнейших средств, помогающих избавиться от проблем и патологий, связанных с соединительно-тканной и кровеносной системами.

При ревматизме можно использовать аппликации с глиной. Они обладают некоторым болеутоляющим и противовоспалительным действием, хотя наиболее эффективны прежде всего в случае, если ревматизм застарелый, ставший уже хроническим. Специальный состав способен оказать восстанавливающее, регенерирующее действие, особенно в сочетании с лечебной физкультурой и массажем.

Первичное восстанавливающее воздействие на суставы, пораженные ревматизмом, рекомендуется проводить с помощью белой глины, оптимально соответствующей данным лечебным целям.

Глиняная аппликация при застарелом ревматизме

Требуется: 50 г белой глины, по 100 г нутряного свиного сала и березовых почек, 1/3 стакана воды, полиэтилен, теплая ткань.

Способ приготовления. Свежие березовые почки измельчите и соедините со свиным салом. Выложите их в горшок (или стеклянную посуду), плотно закройте крышкой, исключив проникновение воздуха. Не ранее чем через сутки проведите первую процедуру. Для этого 2 ст. л. смеси из березовых почек соедините с теплой водой и смешайте с глиной.

Способ применения. Наложите аппликацию. Сверху накройте целлофановой пленкой и закатайте теплой тканью. Держите на обездвиженном суставе в течение 25 минут.

Проводите лечебные процедуры раз в день в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв 7 дней и повторите курс.

При неинфекционных (дистрофических) заболеваниях суставов, таких как хронический доброкачественный полиартрит, первично-хронический прогрессирующий артрит или подагра, полезны компрессы из смеси голубой и белой глины, обладающих свойством снимать воспаление.

Глиняный компресс на водке

Требуется: 40 г белой глины, 30 г голубой глины, 20 г корня шиповника, 1/2 стакана водки, 4 ст. л. отвара цветков ромашки, теплая ткань.

Способ приготовления. Корень шиповника измельчите и залейте водкой. Настаивайте 15 дней. Затем смешайте белую и голубую глину, добавьте горячий отвар цветков ромашки и 1 ст. л. настоя корня шиповника. Немного остудите.

Способ применения. Нанесите теплую смесь на пораженное место на 15 минут. Закатайте сверху тканью. После процедуры вымойте горячей водой и наложите утепляющую повязку. Делайте через день. Полный курс лечения глиной включает 20 процедур.

Глиняная ванна при коллагенозах

Требуется: по 100 г белой и розовой глины, 500 г листьев тополя черного, 3 литра воды.

Способ приготовления. Листья тополя черного (от взрослого, большого дерева) залейте кипятком и варите на слабом огне 10 минут, закрыв крышкой. Настаивайте 12 часов. Затем еще раз доведите до кипения и поставьте остывать. Через 20 минут теплый отвар процедите, листья отожмите. Добавьте глину и как следует размешайте.

Способ применения. Вылейте глиняный отвар в горячую воду (около 40—41°C), если нет никаких противопоказаний для приема горячих ванн. Если есть противопоказания, температуру воды необходимо снизить. Погружайтесь в ванну с глиной до области сердца. Принимайте ванну по 5—10 минут в зависимости от состояния здоровья.

Подобную ванну лучше делать на ночь, через день. Всего примите 5—7 глиняных ванн.

Такие ванны, содержащие особые химические вещества, вызывают целый ряд положительных физиологических сдвигов в организме, повышая тем самым иммунитет и как бы высасывая, вытягивая имеющееся воспаление. Глиняный раствор улучшает кровообращение и обмен веществ, что приводит к рассасыванию воспалительных элементов.

Безусловно, данное лечение оптимальнейшим образом подходит в том случае, если нет острых воспалительных процессов, сопровождающихся высокой температурой.

Розовая глина способна оказать чудодейственное восстанавливающее и противовоспалительное воздействие на поврежденные ткани при ревматоидном артрите в случае, если вы воспользуетесь старым, проверенным временем рецептом, популярным на Руси еще в начале XVII века.

Компресс при ревматоидном артрите

Требуется: 30 г белой глины, 50 г розовой глины, 20 г корня папоротника, 3 стакана воды, целлофановая пленка, теплая ткань.

Способ приготовления. Корни папоротника, собранные в конце сентября или начале октября, вымойте, высушите на солнце, истолките и залейте холодной водой. Поставьте смесь на огонь. Когда она закипит, варите на слабом огне 40 минут. Настаивайте 3 часа. 1/4 стакана полученного отвара подогрейте и смешайте с глиной.

Способ применения. Теплую глиняную смесь нанесите на пораженное ревматоидным артритом место. Сверху положите целлофановую пленку и закутайте тканью. Держите компресс в течение 15 минут. Когда процедура будет завершена, обмойте горячей водой кожу, вытрите и укутайте это место.

Курс лечения — 10 процедур через день. При необходимости повторите курс через неделю.

При подагре можно делать компрессы из розовой глины. Поскольку подагра — это хроническое заболевание, обусловленное нарушением обмена веществ, повышением в крови мочевой кислоты и отложением солей в суставах и других тканях, органах, оптимальное лечение предполагает сочетание ванн и компрессов с употреблением небольшого количества глины внутрь.

Глиняная вода при подагре

Требуется: 2 ч. л. голубой глины, 3 ст. л. цветков бузины, по 2 ст. л. листьев крапивы двудомной и брусники, 2 ст. л. шишек хмеля, 1 ст. л. зверобоя, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Все травы измельчите и залейте кипятком. Дайте раствору настояться 30 минут, затем процедите и добавьте в теплый настой глину. Тщательно размешайте и процедите еще раз через один слой марли.

Способ применения. Пейте настой по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Полный курс лечения — 20 дней.

Аппликация при подагре

Требуется: 40 г голубой глины, по 1 ч. л. лимонного сока и настойки крапивы, теплая ткань.

Способ приготовления. Смешайте глину с соком и настойкой.

Способ применения. Нанесите готовый состав на больные места (толщина слоя должна составлять примерно 1—2 см). Укутайте сверху тканью и оставьте на 45 минут. Необходимо 15 процедур (через день).

Чудодейственным средством, помогающим нехирургическим путем избавиться от варикозного расширения вен, издавна считалась глина. Достаточно 3—7 процедур, чтобы воспаление исчезло и набухшие жилы ушли вовнутрь.

Аппликация при варикозе

Требуется: 80 г голубой глины, 2 ст. л. настоя цветков ромашки, хлопчатобумажная ткань.

Способ приготовления. Смешайте глину и теплый настой цветков ромашки.

Способ применения. Полужидкую массу выложите на хлопчатобумажную ткань и наложите на места с выступающими венами. Слой глины должен составлять не менее 1 см. Оставьте компресс на 1 час.

Проводить лечебные процедуры рекомендуется по вечерам, накладывая аппликации на очищенную кожу. Всего следует сделать 4—5 ежедневных процедур. При необходимости повторите курс, чтобы убрать остаточные явления, через неделю.

Прекрасное средство, позволяющее очистить кровь, предотвратить атеросклероз или излечить некоторые недуги кровеносной системы, если они еще только начинаются, — ежедневное употребление небольшого количества глины внутрь.

Глиняное питье для очищения крови

Требуется: 1 ч. л. белой глины, 1 стакан воды, 1/2 ч. л. яблочного уксуса.

Способ приготовления. В воду комнатной температуры добавьте глину и тщательно размешайте. После этого влейте яблочный уксус и еще раз все перемешайте.

Способ применения. Получившуюся смесь пейте по 1 стакану в день (но осадок, содержащий другие вещества, пить не рекомендуется).

Полный курс лечения включает 15 процедур. Рекомендуется проводить его 1 раз в год. В том случае, если уже есть (но на начальной стадии) какое-то заболевание, связанное с кровеносной системой, курс необходим дважды в год.

Подобное лечение особенно рекомендуется тем, кто длительное время принимал лекарственные препараты (например, аспирин), разжижающие кровь. Белая глина стабилизирует кровотворение, оказывает особое благотворное воздействие на кровообращение, а также улучшает обмен веществ.

Лечение глиной очень эффективно и практически абсолют-

но безопасно, но все же рекомендуется поговорить с врачом, который проверит, не противопоказана ли она при приеме некоторых препаратов. Кроме того, учитывайте, что воспалительные заболевания суставов, соединительных тканей предложенными методами можно лечить только в период ремиссии при хронической форме. В период обострений лечение глиной недопустимо.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Заболевания нервной системы, такие как невроз, неврастения, мигрень и другие, в наше нелегкое время имеются у большинства людей. Это неудивительно — человек ежедневно сталкивается с различными проблематичными ситуациями, после которых, как говорится, нервы просто-напросто не выдерживают. Отсюда возникают расстройства и, следовательно, заболевания центральной нервной системы.

Стресс — распространенное в наше время явление — также стал верным «помощником» человека в приобретении подобных заболеваний. От них никто не застрахован, поэтому данная глава будет полезной многим. Лечение глиной заболеваний нервной системы не имеет противопоказаний, поэтому рецепты, приведенные ниже, можно использовать без опасений.

Лечить подобные заболевания издавна принято медикаментами, специальным массажем, оздоровительной физкультурой и так далее. В последнее время многие врачи-невропатологи рекомендуют в качестве дополнения методики нетрадиционной медицины психотерапию. Глина — прекрасное средство для успокоения нервной системы: лепка фигурок заставляет отрешиться от реальных и придуманных проблем, расслабиться.

Глиняные обертывания снимают на пораженных участках болевые ощущения, они показаны при невралгии, защемлении нерва, мигрени, расстройствах сна, неврастении, общей усталости, раздражительности.

Глиняное обертывание при головной боли

Требуется: 150 г глины, 1/4 стакана воды, марля.

Способ приготовления. Глину поместите в эмалированную посуду, добавьте теплой кипяченой воды и тщательно размешайте до образования однородной массы.

Способ применения. Смесь слоем толщиной 0,5 см нанесите на марлевую салфетку, оберните вокруг головы от виска до виска. Оставьте компресс на 15—20 минут, затем снимите.

Повторяйте процедуру 1 раз в день перед сном в течение месяца, затем сделайте перерыв на неделю, при необходимости процедуру повторите.

Глиняное обертывание с мятой при головной боли

Требуется: 100 г глины, 2 ст. л. настоя листьев мяты перечной, 1/5 стакана горячей воды, салфетка.

Способ приготовления. Глину поместите в эмалированную посуду, добавьте травяной настой и воду, размешайте.

Способ применения. Салфетку с нанесенной на нее глиняной смесью наложите на больные участки (лобную часть головы, виски), оставьте на 10—15 минут, затем удалите. Курс лечения составляет неделю.

Глиняное обертывание с ментолом при головной боли

Требуется: 120—150 г глины, 5—7 капель ментолового масла, 1/4 стакана теплой кипяченой воды, марля.

Способ приготовления. Добавьте в кашицу из глины и теплой воды несколько капель ментолового масла.

Способ применения. Нанесите на марлевую салфетку слой полученной смеси, наложите марлю на лоб и виски на 3—5 минут, затем удалите. Повторяйте процедуру каждый день в течение 2 недель.

Глиняное обертывание с мятой при головной боли

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана настоя мяты лимонной, 1/5 стакана теплой воды, марля.

Способ приготовления. На салфетку из марли или мягкое вафельное полотенце нанесите кашицу из глины и травяного настоя, наложите на больные участки головы и оставьте на 10—15 минут. Делайте обертывания ежедневно в течение недели.

Глиняное обертывание с соком редьки при невралгии

Требуется: 100 г глины, 1/5 стакана теплой кипяченой воды, 1/2 стакана свежего сока редьки.

Способ приготовления. Размешайте глину в воде, добавьте сок редьки.

Способ применения. Втирайте кашицу в кожу по ходу пораженного нерва. Можно использовать марлевые салфетки, на которые следует нанести смесь и наложить их на больные участки.

Лечебное действие данного обертывания по характеру сходно с действием горчичников. Поэтому, как только ощущение жжения станет очень сильным, подержите салфетки еще 5—7 минут, а затем удалите с кожи и слегка протрите это место салфеткой, смоченной в холодной воде.

Процедуру проводите 2 раза в день в течение 2 недель. При необходимости курс лечения можете повторить через месяц.

Глиняное обертывание с мятой при невралгии

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана горячей воды, по 1 ст. л. настоев бузины и мяты, марлевые салфетки.

Способ приготовления. Глину залейте водой, размешайте, вылейте в смесь настой лекарственных трав.

Способ применения. Салфетки смочите в каше, приложите на болезненные участки. Обертывание оставьте на 20—25 минут, затем удалите. Делайте эту процедуру на ночь в течение 1—2 месяцев ежедневно.

Глиняное обертывание с настоем валерианы при невралгии

Требуется: 150 г глины, 1 стакан воды, по 1 ст. л. настоев валерианы лекарственной, боярышника и зверобоя, марлевые салфетки.

Способ приготовления. Разведите глину в воде до однородной кашицы, добавьте настои целебных трав.

Способ применения. Нанесите смесь слоем толщиной 1 см на салфетки, наложите их на места, где поражен нерв. Оставьте на 25—30 минут, после чего смойте теплой водой.

Повторяйте процедуру каждый день в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на неделю. Снова повторите обертывания в течение недели.

Глиняное обертывание с луком при невралгии

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана горячей кипяченой воды, 1—2 ст. л. сока лука репчатого, 3—4 капли подсолнечного масла, марлевая салфетка.

Способ приготовления. Глину размешайте в воде до образования однородной массы, добавьте луковый сок и масло.

Способ применения. Смочите в смеси марлевую салфетку и наложите ее на участки, где находится пораженный нерв. Оставьте на 15—20 минут, затем удалите и промойте кожу холодной водой.

Процедуру рекомендуется проводить ежедневно в течение 2 недель.

Глиняный компресс при невралгии

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана теплой воды, 2 ст. л. сока шиповника, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Глину размешайте в воде, добавьте сок лимона и шиповника.

Способ применения. Кашицу нанесите на область шеи, спины вдоль позвоночника, височную часть головы. Оставьте на 30 минут, затем удалите.

Делайте процедуру в течение недели. При необходимости курс повторите.

Глиняный компресс с отваром валерианы при невралгии

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана теплого отвара листьев малины, земляники, тысячелистника, валерианы.

Способ приготовления. В глину добавьте отвар из лекарственных трав, размешайте.

Способ применения. Нанесите смесь из глины и трав на область шеи, спины вдоль позвоночника, виски. Оставьте на 15—20 минут, после чего удалите теплой водой.

Процедуру повторяйте в течение 1—2 недель ежедневно на ночь. Это поможет вам успокоиться, расслабиться, избавиться от усталости. После недельного перерыва курс лечения рекомендуется повторить.

Компресс с медом при неврастении

Требуется: 50 г глины, 1/2 стакана горячей воды, 2 ч. л. меда, 2 ст. л. настоя пустырника обыкновенного.

Способ приготовления. Глину смешайте с водой, травяным настоем, медом.

Способ применения. Нанесите смесь на височную область, шею, спину вдоль позвоночного столба. Оставьте на 10—15 минут.

Процедуру рекомендуется делать 2 раза в день в течение 7—10 дней. При необходимости курс лечения повторите.

Глиняный компресс при неврозах

Требуется: 100 г глины, по 2 ст. л. настоя валерианы и чайной заварки, 1 ст. л. настоя березовых почек.

Способ приготовления. Добавьте в глину настои лекарственных трав и заварку, размешайте.

Способ применения. Смесь нанесите на участки кожи на лобной и височной части. Оставьте на 10—15 минут, затем удалите и промойте холодной водой.

Делайте ежедневно в течение 15 дней. После трехдневного перерыва повторите процедуры.

Глиняный компресс на спирту при неврозах

Требуется: 100 г глины, 2 ст. л. спиртовой настойки лимонника обыкновенного, 1/4 стакана теплой воды, марлевая салфетка.

Способ приготовления. Глину размешайте с водой, добавьте спиртовую настойку.

Способ применения. Смесь слоем толщиной 1—1,5 см нанесите на марлевую салфетку, приложите ее к задней поверхности шеи, оставьте на 10—15 минут, затем удалите.

Делайте ежедневно в течение 15 дней. После трехдневного перерыва повторите процедуры.

Глиняные аппликации при невралгии и других заболеваниях нервной системы

Глиняные аппликации применяют при многих заболеваниях нервной системы. 50 г глины растирают в лепешку и накладывают на пораженные участки кожи по ходу больного нерва. Делать такую процедуру рекомендуется ежедневно в течение 2—3 недель.

Аппликации прикладывают на височную и лобную часть головы — при мигрени, на ступни ног, вдоль линии позвоночного столба, шейных позвонков — при неврастении, неврозах, невралгии.

Глиняная лепка

Для лечения заболеваний нервной системы, таких как неврозы и неврастения, многие невропатологи и психотерапевты рекомендуют использовать глину для психокоррекции.

Лепка из глины считается прекрасным средством, способствующим успокоению нервной системы, расслаблению и отвлечению внимания больного от переживаний и негативных эмоций. Поэтому попробуйте при наличии вышеуказанных расстройств нервной системы, повышенной раздражительности попробовать восстановить хорошее самочувствие при помощи лепки.

Для больных неврозами, неврастенней, людей с повышенной раздражительностью, мигренью рекомендуется хотя бы раз в день — перед сном — посвятить часок-другой лепке фигурок из глины. Это занятие раскроет творческий потенциал человека, успокоит нервы. Лепка из глины под силу каждому из нас.

Не увлекайтесь лепкой остроконечных многоугольников и вообще фигур с заостренным концом или конусообразных. Считается, что успокоению, расслаблению способствует лепка фигур с округлой формой: глиняных горшочков, шариков, куколок, зверюшек, цветов.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Глина обладает ярко выраженной способностью оказывать противовоспалительное и заживляющее действие, восстанавливать поврежденные ткани и снимать болевые ощущения. Благодаря этому она широко применяется для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как бурсит, полиартрит, артроз и остеохондроз.

При наружном применении глина обладает существенным преимуществом перед многими лекарственными препаратами, поскольку ее можно накладывать на поврежденную поверхность кожи и она не только не принесет никакого вреда, а, напротив, будет способствовать заживлению раны.

При бурсите воспаляется слизистая сумка сустава, что приводит к покраснению кожи в пораженной области, возникновению болезненной отечности сустава и уменьшению его подвижности. Чтобы облегчить лечение заболевания, необходимо уменьшить отек и снять болевые ощущения.

При артрозе поражается хрящ, который покрывает поверхности суставов и защищает их от трения. Его постепенное истончение приводит к появлению болей. Глина известна своим обезболивающим действием и способностью восстанавливать разрушающиеся ткани. Ее применение поможет вам не только снять болевые симптомы, но и ускорить излечение, поскольку повреждения хряща начнут устраняться.

Для воздействия на поврежденный сустав используйте глиняные обертывания. Благодаря способности глины удерживать тепло она согреет больной сустав, что поможет устранить припухлость и наладит кровообращение в поврежденной зоне, что очень важно для скорейшего излечения болезни.

Обертывание для устранения припухлости сустава

Требуется: 90 г глины, 2,5 ст. л. воды, по 1 ч. л. лимонного сока и меда, марлевая салфетка, кусок теплой ткани.

Способ приготовления. Мед и лимонный сок растворите в

воде. Разведите этой жидкостью глину. Нанесите глину толстым слоем на марлевую салфетку, оберните вокруг больного сустава, накройте теплой тканью и оставьте на 1 — 2 часа. После этого остатки глины смойте с кожи теплой водой. Обертывания рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 недель.

Компресс при припухлости суставов

Требуется: 30 г глины, 1 ст. л. кипяченой воды.

Способ приготовления. Глину разведите водой до вязкой кашицы. Не используйте металлическую посуду и ложку.

Способ применения. Нанесите глину рукой на больной сустав, накройте кусочком полиэтилена, обмотайте теплой тканью. Компресс оставьте на 30 минут, после чего смойте теплой водой и осторожно оботрите больной сустав чистым полотенцем. Процедуру повторяйте через день в течение недели.

Смесь для снятия боли в суставе

Требуется: 75 г глины, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления. Глину разведите водой до консистенции густой кашицы, которая должна хорошо намазываться, но не течь. При необходимости добавьте еще немного воды.

Способ применения. Нанесите смесь на больной сустав слоем толщиной 1,5—2 см. Держите в течение 2 часов, затем смойте теплой водой. Процедура проводится при необходимости.

Ванночка для снятия боли в суставах пальцев

Требуется: 300 г сырой глины, 4 стакана воды, 2 ч. л. сока лимона.

Способ приготовления. Глину залейте водой так, чтобы она покрыла ее полностью. Через некоторое время, когда глина напится водой, помешайте ее деревянной ложкой или лопаточкой. Дайте глине немного осесть и слейте в отдельный сосуд воду, добавьте к ней лимонный сок.

Способ применения. Глиняную воду применяйте для ванночек продолжительностью 30 — 40 минут. После процедуры ополосните руки теплой водой и наденьте теплые перчатки на 1 час. Процедуру проводите ежедневно, делая перерыв на день через каждые 3 дня, до полного излечения.

Бурсит чаще всего возникает вследствие ушиба сустава. Поэтому при получении даже небольшой травмы сустава примите профилактические меры.

Для предотвращения развития гематомы как можно скорее после ушиба сустава наложите на него глиняную примочку.

Ванночка для снятия воспаления

Ванночка поможет снять боль в пораженных суставах пальцев, уменьшит отек и воспаление.

Требуется: 100 г глины, 1 стакан воды, 1 ч. л. сока алоэ.

Способ приготовления. Сок алоэ смешать с водой. Водой развести глину.

Способ применения. Опустите в посуду с глиняной водой руки и держите 20 минут. После этого ополосните их теплой водой, промокните мягким полотенцем и наденьте теплые перчатки на 1 час. Процедуру желательно проводить 2 раза в день до полного излечения.

Примочка, предотвращающая появление гематомы при ушибе

Требуется: 30 г глины, 1 ст. л. воды, салфетка из хлопка или льна.

Способ приготовления. Глину разведите теплой водой. Нанесите жидкую глину на салфетку ровным слоем.

Способ применения. Приложите примочку к ушибленному месту. Держите ее до тех пор, пока не почувствуете, что она стала сухой и горячей. Очистите салфетку и нанесите на нее новый слой глины. Прикладывайте примочки в течение 2—3 часов. Для предотвращения гематомы достаточно одной процедуры.

Обертывание, предотвращающее появление гематомы при ушибе

Требуется: 60 г глины, 1 стакан воды, 1 ст. л. календулы, по 1 ч. л. ромашки и липового цвета, марлевая салфетка, кусок полиэтилена, теплая ткань.

Способ приготовления. Травы смешайте и залейте кипятком. Дайте настояться 20 минут, процедите. Разведите глину 3 ст. л. настоя.

Способ применения. Намочите в жидкой глине марлевую салфетку, оберните ее вокруг ушибленного сустава, накройте куском полиэтилена и сверху обвяжите теплой тканью. Оставьте на 2 часа. После этого кожу обмойте теплой водой, промокните полотенцем и оберните теплой тканью.

Бурсит также может стать следствием запущенных гнойничковых заболеваний кожи, поскольку инфекция с поверхности кожи может проникнуть в сустав. Поэтому при его лечении не пренебрегайте состоянием кожи над поверхностью сустава.

Прекрасно очистит кожу от бактерий и избавит от гнойничковых заболеваний обертывание с применением глины.

Обертывание, предотвращающее воспаления

Требуется: 30 г глины, 1 ст. л. воды, кусок марли, кусок полиэтилена, теплая ткань.

Способ приготовления. Глину разведите водой. На марлю нанесите глину слоем толщиной 1 см.

Способ применения. Приложите глину к месту воспаления, прикройте куском полиэтилена и обмотайте теплой тканью. Оставьте на 1 час. При этом могут возникнуть немного неприятные ощущения стягивания и сухости кожи. Не придавайте им большого значения — это глина лечит вашу кожу, заодно прогревая

больной сустав. Процедуру рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю.

Артрит — поражение суставов и возникновение в них воспаления вследствие инфекционных заболеваний, переохлаждений или снижения защитной функции организма. Заболевание сопровождается опуханием больного сустава и появлением болей при каждом движении.

Примочки для снятия отечности сустава

Требуется: 90 г глины, 2,5 ст. л. воды, 5 капель лимонного сока, марлевая салфетка, бинт, шерстяная ткань.

Способ приготовления. В воду добавьте лимонный сок и этой водой разведите глину. Наложите слой глины толщиной 2—3 см на салфетку.

Способ применения. Салфетку с глиной прижмите к больному суставу, оберните бинтом и закройте шерстяной тканью. Оставьте примочку на 2—3 часа, но, если раньше этого времени вы почувствуете, что примочка стала горячей и сухой, замените ее на новую. Процедура рекомендуется 2 раза в день в течение недели. Не применяйте уже использованную глину.

Лечебный эффект глины можно усилить, если разводить ее не простой водой, а отваром лекарственных трав, обладающих противовоспалительным действием.

Компресс с отваром лекарственных трав

Требуется: 90 г глины, 1 стакан воды, по 1 ч. л. сока алоэ, багульника, душицы, змееголовника и хмеля.

Способ приготовления. Травы смешайте, залейте водой, доведите до кипения и кипятите 20 минут. Отвар остудите, процедите, добавьте сок алоэ. Небольшим количеством отвара разведите глину до вязкой кашицы.

Способ применения. Нанесите глину слоем толщиной 1 см на больной сустав, прикройте салфеткой и теплой тканью, оставьте на 2 часа. Глина прекрасно удерживает тепло, поэтому она в это время будет прогревать ваш сустав, способствуя лучшему проникновению в кожу полезных веществ из лекарственных трав. Накладывайте компресс на больной сустав ежедневно в течение недели.

Апликация при травме сустава

Требуется: 60 г глины, 2 ст. л. воды, 1/2 ч. л. поваренной соли.

Способ приготовления. Соль разведите в воде и залейте полученным раствором глину. Оставьте на 10—11 часов. При необходимости добавьте воду. На водяной бане подогрейте мягкую глину до 40—45°C и нанесите на травмированный сустав слоем толщиной 1 см. Прикройте марлевой салфеткой и держите 20—30 минут.

Процедуры проводите по 2 дня с перерывом на третий. Все-го при сильной травме необходимо провести 12—15 процедур.

Суставы, пораженные артрозом, как правило, припухают и краснеют, при прикосновении к ним больной чувствует боль, за-

трудняются их сгибание и разгибание. Избавиться от этих симптомов помогают глиняные ванночки. Они могут быть неполными при поражении суставов рук или ног.

Неполная глиняная ванночка для пораженных суставов

Требуется: 200 г глины, 6 стаканов теплой воды, 5 капель лимонного сока.

Способ приготовления. Лимонный сок добавьте в воду. Глину размешайте в воде с лимонным соком.

Способ применения. Опустите в тазик с глиняной водой руки или ноги (пораженный сустав). Держите в течение 20 минут. Затем ополосните кожу теплой водой и промокните полотенцем. Раствор можно использовать несколько раз. Процедуру проводите ежедневно в течение 2 недель. Помните, что глину и глиняные растворы нельзя сильно нагревать, поскольку под воздействием высоких температур глина может утрачивать лечебные свойства.

Глиняная ванночка с отварами трав

Требуется: 200 г глины, 6 стаканов воды, по 1 ч. л. багульника и календулы, по 1 ст. л. листьев и почек березы, 2 ст. л. душицы.

Способ приготовления. Травы смешайте и залейте половиной дозы кипятка. Настаивайте 30 минут. Настой процедите, долейте водой, если необходимо — немного подогрейте. Разведите в настое глину.

Способ применения. Делайте ванночки для рук или ног в течение 20—30 минут. Следы глины смойте теплой водой, промокните кожу полотенцем.

Нередко заболевание затрагивает не только небольшие суставы, но и достаточно крупные, такие как коленный, тазобедренный, голеностопный. Могут быть поражены суставы позвоночника. В этих случаях вам также помогут ванны.

Полная ванночка для крупного пораженного сустава

Требуется: 500 г глины, 1 литр воды, по 3 ст. л. душицы и зверобоя, 4 ст. л. крапивы, 2 ст. л. календулы, по 1 ст. л. болиголова и корня лопуха.

Способ приготовления. Травы смешайте и залейте кипятком. Настаивайте 1 час, процедите. В 3 литрах теплой воды разведите глину, долейте настоем трав, перемешайте и влейте глиняно-травяной раствор в теплую воду для ванны.

Способ применения. Принимайте полную ванну в течение 15—20 минут. После этого ополоснитесь теплой водой и вытрите полотенцем. Воду для ванн можете использовать 5—6 раз. Процедуру рекомендуется делать через день 2 недели.

Остеохондроз — это утрата эластичности межпозвонковых дисков, изменение их формы и смещение при резких движениях, что вызывает сдавливание корешков спинного мозга, а следовательно, достаточно сильные боли.

Компресс для снятия боли

Требуется: 100 г глины, 3 ст. л. воды, по 1 ч. л. меда и сока алоэ, кусок полиэтилена, марля, шерстяная ткань.

Способ приготовления. Мед и сок алоэ разведите в теплой воде. В глину влейте остуженную воду и приготовьте вязкую кашицу.

Нанесите глину толстым слоем на пораженную область, прикройте полиэтиленом, на него положите кусок марли, сверху обвяжите шерстяной тканью. Лягте и держите компресс в течение 1—2 часов. После снятия компресса протрите кожу влажной теплой салфеткой и укутайте больное место.

Компрессы рекомендуются 2—3 раза в день в течение 2—3 недель подряд и при необходимости.

Чаще всего поражается пояснично-крестцовая область, больной испытывает боль при попытках наклониться или резких движениях.

Растирание глиняной водой при болях в пояснице

Требуется: 60 г глины, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока алоэ, 1 ч. л. сока лимона, вата.

Способ приготовления. Сок алоэ и лимона смешайте с водой, разведите в ней глину. Из ваты сделайте большой тампон.

Способ применения. Тампон пропитайте глиняной водой и натирайте поясницу и крестец, время от времени смачивая его в растворе. Повторяйте процедуру 2—3 раза в день в течение недели.

Заболеванием может быть затронут седалищный нерв, что вызывает онемение кожи и ощущение холода на задней поверхности бедра. Для избавления от этих неприятных ощущений применяйте растирания по ходу седалищного нерва глиняной водой с добавлением в нее чеснока.

Растирание глиняной водой с чесноком

Требуется: 30 г глины, 1 стакан воды, 3 зубчика чеснока, вата.

Способ приготовления. Чеснок мелко разотрите и добавьте в воду. Полученной жидкостью разведите глину.

Способ применения. Большой ватный тампон смачивайте глиняной водой и растирайте больное место с последующим теплым укутыванием. Повторяйте процедуру 3—4 раза в день в течение недели, сделайте недельный перерыв и при необходимости повторите курс.

Нередко поражается шейно-плечевая зона. Боли возникают при резких поворотах головы, движениях руками и распространяются на затылок, плечо, лопаточную область. В этом случае помогают глиняные компрессы.

Компресс для шеи

Требуется: 60 г глины, 1 стакан воды, 1/4 ч. л. сока алоэ, по 1 ч. л. меда, дягиля, змееголовника, липового цвета, кусок полиэтилена, марлевая салфетка, кусок теплой ткани.

Способ приготовления. Травы смешайте и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут. Настой процедите. К 2 ст. л. настоя добавьте мед и сок алоэ, перемешайте. Смесь разведите глину.

Способ применения. Нанесите глину на шею и плечи толстым слоем, прикройте куском полиэтилена, марлевой салфеткой и теплой тканью. Наденьте теплую кофту, жилет или оберните плечи шерстяным платком. Держите компресс в течение 2 часов. Затем протрите кожу теплой влажной салфеткой, насухо вытрите и укутайте.

Проводите процедуру ежедневно в течение недели, затем сделайте перерыв на 3—5 дней и при необходимости повторите курс.

Одним из основных свойств глины является ее способность нормализации в какой-то степени обмена веществ. Для этого глиняную воду принимают внутрь.

Глиняная вода при эндокринных расстройствах

Требуется: 15 г глины, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Глину размешайте в воде.

Способ применения. Выпивайте по 2—3 стакана глиняной воды в день. Не допивайте все до конца, поскольку на дне может остаться осадок из песка. Напиток не только выведет из вашего организма все вредные вещества, но и будет стимулировать развитие новых здоровых клеток, улучшит цвет кожи и избавит от газов.

Глиняная вода с мятой и медом

Требуется: 15 г глины, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. мяты, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Мятю залейте кипятком и настаивайте в течение 15 минут. Настой процедите, растворите в нем мед и остудите. В остывшем настое разведите глину.

Способ применения. Принимайте 2—3 раза в день до еды. После этого не ешьте очень плотно.

Обычно такое лечение проводится курсом в несколько месяцев, с небольшими перерывами. Но перед началом обязательно посоветуйтесь со своим врачом.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

При некоторых заболеваниях мочеполовой сферы глину можно весьма успешно применять для лечения. Но не забывайте, что нельзя этого делать в период обострения — только в состоянии ремиссии.

Перед тем как приступать к лечению, сделайте из сырой глины маленькие шарики величиной примерно с грецкий орех. Вынесите их на солнце и оставьте на день. Это необходимо для того, чтобы глина впитала солнечную энергию и стала более полезной. Затем сухие глиняные шарики залейте теплой водой и разомните так, чтобы получилась жидкая кашлица, похожая на

густую сметану. Слейте лишнюю воду, а из глины делайте аппликации.

Обратите внимание на то, что глину можно разводить только в глиняной, стеклянной или фарфоровой посуде. И пользуйтесь только деревянными ложками.

При аднексите (воспалении придатков), цистите (воспалении мочевого пузыря), вагините (воспалении слизистой оболочки влагалища) помогут следующие методы лечения глиной.

Глиняная аппликация

Требуется: 7—10 глиняных шариков, 4 стакана воды, марля, клеенка, шерстяной платок.

Способ приготовления. Залейте глиняные шарики водой, разомните их так, чтобы они легко накладывались на кожу.

Способ применения. Намажьте разведенной глиной живот, низ живота, бока, нижнюю часть спины. Толщина глиняного слоя должна составить 2 см. Сверху положите слой марли, затем клеенку и обернитесь платком или полотенцем. Укутайтесь как можно теплее и оставьте аппликацию на животе на 25—30 минут, затем смойте теплой водой.

Делайте такие аппликации ежедневно в течение недели, затем прервитесь на 3—4 дня. Повторите курс.

Глиняная ванна

при воспалении придатков и мочевого пузыря

Требуется: 3—4 глиняных шарика, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Разведите глину теплой водой, вылейте в ванну, наполненную водой с температурой не выше 40°C.

Способ применения. Лягте в ванну с разведенной глиной на 25—30 минут. Затем примите теплый душ.

Глиняные ванны рекомендуется принимать раз в неделю в течение 1—2 месяцев.

Очень эффективно при болезнях мочеполовой системы лечение аппликациями и одновременно с этим принятие глиняных ванн.

На чем основано положительное воздействие глины? В первую очередь, глина способна вытягивать из организма человека шлаки, засоряющие его и вызывающие различные заболевания. Именно поэтому глиняные аппликации на участки тела, пораженные болезнью, оказываются очень эффективными.

То же относится и к глиняным ваннам. Под воздействием тепла поры в организме расширяются, а глина вытягивает через них шлаки, вызывающие болезнь.

Многие врачеватели, использующие различные методы народной медицины, считают, что любая болезнь — это грязь, которая попадает в организм и нарушает нормальный ритм всех органов и клеток. И, соответственно, главной задачей при лечении можно считать необходимость убрать из организма ненужную грязь.

Именно поэтому глина оказывается незаменимым средством, способным легко и быстро избавить человека от ненужной

энергии, шлаков и прочих вредных воздействий, нарушающих ритм организма и вызывающих болезнь. Самое главное — она не принесет вреда ни в каком случае. Поэтому ее по праву можно считать великолепным средством, доступным и эффективным для лечения хронических заболеваний как женской, так и мужской мочеполовой системы. Одно из несомненных достоинств глины — ее дешевизна и простота рецептов.

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ГЕПАТОБИЛЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ

Расскажу о том, как при помощи препаратов лечебной глины можно бороться с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и гепатобиллиарной системы. При данных недомоганиях можете применять целебное средство как внутренне, так и наружно, что в значительной степени облегчает процесс лечения и помогает быстро устранить неприятные симптомы.

Гастрит — одно из наиболее широко распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Принято считать, что причиной гастритов служит излишняя нервозность, однако немаловажным фактором может стать и наследственность. Заболевание представляет собой воспаление слизистой оболочки стенки желудка, острое или хроническое. Различают обыкновенный и эрозивный гастрит, особенностью которого является язвенное воспаление стенок желудка. Для того чтобы справиться с ним, вы можете использовать следующие рецепты.

Глиняный компресс при гастрите

Требуется: 100 г белой глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Наложите глину на область желудка, оставьте на 30 минут. Повторяйте процедуру 2 раза в день в течение 7—10 дней.

Обертывание с глиной

Требуется: 50 г голубой глины, кусок полиэтилена, шерстяной платок.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину ровным слоем на область желудка, сверху накройте полиэтиленом и завяжите шарфом. Оставьте на 2 часа. Затем снимите. Проводите процедуру 1 раз в день в течение недели.

Глиняная взвесь на настой календулы

Требуется: 10 г глиняной взвеси, 1 стакан настоя календулы.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте жидкость внутрь по 2 ч. л. трижды в день перед едой в течение 2 недель.

Глиняная взвесь с овсянкой

Требуется: 20 г глиняной взвеси, 1/2 стакана овсянки.

Способ приготовления. Сварите овсянку на воде. Добавьте глину. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте вместо завтрака по 10—15 ст. л. Повторяйте процедуру ежедневно в течение 10 дней.

Капсулы с глиной

Требуется: глиняные капсулы аптечного приготовления.

Способ приготовления. Освободите капсулы от пленки.

Способ применения. Принимайте капсулы 1—2 раза в день после еды, не разжевывая, запивая небольшим количеством кипяченой воды. Курс лечения — 6—8 дней.

Глиняные драже с молоком

Требуется: глиняные драже аптечного приготовления, 0,5 стакана молока.

Способ приготовления. Освободите драже от упаковки.

Способ применения. Принимайте по 2—3 штуки 1 раз в день утром (за 30 минут до еды), запивая слегка подогретым молоком.

Страдающим изжогой, желудочными болями при гиперацидных гастритах, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки необходимо знать, что существует специально созданное для них средство, в состав которого входит белая глина.

Это «Альмагель», который можно приобрести в любой аптеке без рецепта. Он представляет собой белую, непрозрачную, сладковатую на вкус жидкость, флакон которой всегда продается вместе со специальной мерной ложечкой.

Ложечка необходима для того, чтобы дозировка препарата точно соответствовала норме, необходимой для достижения положительного результата. Принимают «Альмагель» строго в соответствии с предписанием врача (обычно по 1 — 2 мерных ложечки за 30 минут до еды).

Следующее заболевание желудочно-кишечного тракта, о лечении которого следует рассказать, — колит, воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Как и гастрит, колит кишечника бывает острым и хроническим.

Колит часто сопровождается воспалительное поражение тонкой кишки и желудка. Для его лечения можно использовать следующие рецепты.

Глиняный компресс при колите

Требуется: 150 г лечебной глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Наложите глину на область кишечника (живот) ровным тонким слоем. Держите в течение часа. Проводите процедуру 1 раз в день в течение 10 дней.

Обертывание с глиной

Требуется: 300 г лечебной глины, кусок полиэтилена, шерстяной шарф.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину на область кишечника (живот и поясницу), сверху накройте полиэтиленом, завяжите шарфом. Оставьте на 2 часа. Затем снимите. Повторяйте процедуру через день. Длительность курса 5 обертываний.

Глиняная взвесь на настое шиповника

Требуется: 15 г глиняной взвеси, 1 стакан настоя шиповника.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте по 2—3 ст. л. дважды в день до еды в течение 12 дней.

Глиняная взвесь на кефире

Требуется: 15 г глиняной взвеси, 1 стакан кефира.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте напиток по 1/3 стакана 2—3 раза в день сразу после еды в течение 7—10 дней.

Глиняные капсулы

Требуется: глиняные капсулы аптечного приготовления.

Способ приготовления. Освободите капсулы от пленки.

Способ применения. Принимайте по 2 капсулы 2 раза в день после еды, запивая небольшим количеством жидкости. Длительность курса — 2 недели.

Глиняная взвесь с настоем чеснока

Требуется: 15 г взвеси белой глины, 1 стакан чесночного настоя.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день после еды. Длительность курса — 7—10 дней.

Драже с белой глиной

Требуется: драже с белой глиной аптечного приготовления.

Способ приготовления. Освободите драже от оболочки.

Способ применения. Принимайте по 1—2 драже 2—3 раза в день после еды, запивая небольшим количеством воды. Длительность курса — 2 недели.

Следующее заболевание, о котором пойдет речь, — холецистит (воспаление желчного пузыря). Он также может быть хроническим и острым. Последний не подлежит терапии, и желчный пузырь удаляется хирургически. Хронический же холецистит терапевтически лечится в условиях стационара, а также дома при

помощи поддерживающих средств. В частности, вы можете использовать несколько рецептов с белой глиной, которые помогут устранить основные симптомы холецистита.

Глиняный компресс при холецистите

Требуется: 150 г лечебной глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Наложите глину на область желчного пузыря (правое подреберье), оставьте на 30—40 минут. Повторяйте процедуру 1 раз в день в течение 7—10 дней.

Обертывание с глиной

Требуется: 100 г лечебной глины, кусок полиэтилена, шерстяной шарф.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину ровным слоем на область желчного пузыря (правое подреберье), сверху наложите полиэтилен, завяжите шарфом. Оставьте на 2 часа, затем снимите. Повторяйте процедуру через день в течение 10 дней.

Глиняная взвесь на морковном соке

Требуется: 15 г глиняной взвеси, 1 стакан морковного сока.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте сок по 1/3 стакана 3 раза в день (утром натощак, за 30 минут до обеда и ужина). Длительность курса — 10 дней.

Глиняные капсулы

Требуется: глиняные капсулы аптечного приготовления.

Способ приготовления. Освободите капсулы от оболочки.

Способ применения. Принимайте по 2—3 штуки 2—3 раза в день после еды, запивая небольшим количеством жидкости. Длительность курса — 10 дней.

Компресс с лечебной глиной при гепатите

Требуется: 50 г лечебной глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите на область печени, оставьте на 30 минут, затем снимите. Повторяйте процедуру ежедневно в течение 7—10 дней.

Драже с белой глиной

Требуется: драже с белой глиной аптечного производства.

Способ приготовления. Освободите драже от оболочки.

Способ применения. Принимайте по 2 капсулы 2 раза в день после еды, запивая небольшим количеством жидкости. Длительность курса — 10 дней.

Гепатит (острое или вирусное заболевание печени) представляет собой увеличение размеров печени и селезенки, изменение цвета кожных покровов (желтуха), сопровождающиеся носовыми кровотечениями, зудом, замедлением сердцебиения, бессонницей и общей раздражительностью.

Использование лечебной глины показано исключительно при легких формах заболевания. Вот несколько рецептов, которые помогут больным гепатитом справиться с неприятными симптомами недуга.

Обертывание с голубой глиной

Требуется: 300 г лечебной глины, кусок полиэтилена, шерстяной платок.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Наложите на область печени с обеих сторон тела, сверху накройте полиэтиленом, завяжите платком. Держите 2 часа, затем снимите. Повторяйте процедуру 1 раз в 2 дня. Длительность курса — 10 процедур.

Взвесь белой глины с глюкозой на яблочном соке

Требуется: 20 г взвеси белой глины, 1/2 ч. л. глюкозы, 1 стакан яблочного сока с мякотью.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 10 дней.

Взвесь белой глины на морковном соке

Требуется: 20 г взвеси белой глины, 1 стакан морковного сока.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 2 недель.

Взвесь белой глины с яблочным пюре

Требуется: 15 г взвеси белой глины, 1 стакан яблочного пюре.

Способ приготовления. Натрите яблоки, добавьте взвесь из белой глины. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Принимайте по 3—4 ст. л. смеси 3 раза в день перед едой в течение 10 дней.

Капсулы с белой глиной

Требуется: капсулы с белой глиной аптечного происхождения.

Способ приготовления. Освободите капсулы от оболочки.

Способ применения. Принимайте по 1 капсуле 2 раза в день после еды, запивая небольшим количеством воды. Длительность курса — 8—10 дней.

Следует отметить, что все без исключения заболевания желудочно-кишечного тракта сопровождаются уже названными нами симптомами, например рвотой или болями. Для купирования их вы можете воспользоваться препаратами лечебной глины, однако прежде всего следует обратить внимание на первопричину заболевания.

Глава 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЛИНЫ В КОСМЕТИКЕ

ДЛЯ СТРОЙНОСТИ ФИГУРЫ

Хочу рассказать вам, уважаемые читатели, как при помощи целебной глины можно вернуть стройность фигуры, стать красивее, воплотить в жизнь мечту об идеальном теле.

Как известно, в своем составе глина содержит множество полезных веществ и микроэлементов, способствующих оздоровлению кожи, укреплению ее верхнего слоя (эпидермиса), подтягивающих и питающих ее. Поэтому лечебная глина активно используется в косметологии.

Однако ее эффективность может быть использована не только в салонах красоты, но и дома, если вы вооружитесь предлагаемыми рецептами.

Женщинам, стремящимся хорошо выглядеть, следует знать, что на теле существует несколько зон, на которые следует обращать внимание. На них чаще всего происходит накопление жировых отложений, проявляется целлюлит. Это живот, бедра, ягодицы, грудь. Я обязательно расскажу вам, как при помощи целебной глины можно придать перечисленным зонам тела более здоровый и красивый вид.

Начнем с области живота. Многие женщины знают, как легко при неправильном питании и снижении физической активности появляется животик, доставляющий массу неприятностей. Для того чтобы убрать его и подтянуть кожу, попробуйте следующие средства.

Обертывание с белой глиной

Требуется: 50 г белой глины, кусок полиэтилена, теплый платок или широкий шарф.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите размятую глину на кожу живота равномерным тонким слоем, накройте сверху полиэтиленом, завяжите платком или шарфом. Оставьте на 1 час. Повторяйте процедуру 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур — 8.

Обертывание с голубой глиной

Требуется: 50 г голубой глины, кусок полиэтилена, теплый платок или широкий шарф.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите размятую глину на кожу живо-

та равномерным тонким слоем, накройте сверху полиэтиленом, завяжите платком или шарфом. Оставьте на 1 час. Повторяйте процедуру 1 раз в 3 дня. Курс включает 8 процедур.

Подтягивающий массаж с белой глиной

Требуется: 50 г белой глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Наложите глину на живот и массируйте мягкими медленными движениями по часовой стрелке кожу живота по направлению от боков книзу. Время массажа — 30 минут. Повторяйте ежедневно. Общее количество процедур — 10.

Антицеллюлитный массаж с голубой глиной

Требуется: 50 г голубой глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Примите душ. Наложите глину на живот. Массируйте мягкими медленными движениями по часовой стрелке кожу живота по направлению от боков книзу. Время массажа — 40 минут. Повторяйте раз в 2 дня. Общее количество процедур — 10.

Укрепляющее обертывание с теплой белой глиной

Требуется: 100 г белой глины, кусок полиэтилена, шерстяной или пуховый платок.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости и нагрейте до 30—34°C.

Способ применения. Нанесите глину на кожу живота ровным тонким слоем, сверху накройте полиэтиленом, завяжите платком. Оставьте на 1 час. Делайте так 1 раз в неделю в течение месяца. После перерыва в 2 недели повторите курс.

Антицеллюлитный массаж с розовой глиной

Требуется: 50 г розовой глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину на живот. Массируйте кожу живота мягкими медленными круговыми движениями по часовой стрелке. Время массажа — 30 минут. Общее количество процедур — 10.

Активизирующий массаж с розовой глиной и соком алоэ

Требуется: 50 г розовой глины, 1/3 стакана сока алоэ.

Способ приготовления. Смешайте глину и сок алоэ.

Способ применения. Нанесите массу на живот тонким слоем. Массируйте зону живота, перемежая медленные круговые и быстрые втирающие движения. Длительность массажа — 20 минут. Повторяйте 2 раза в неделю. Общее количество процедур — 10.

Массаж с голубой глиной для сжигания подкожного жира

Требуется: 50 г голубой глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Тонким слоем нанесите глину на живот. Массируйте область живота при помощи косточек у основания ладони глубокими надавливающими быстрыми движениями. Длительность массажа — 15 минут. Повторяйте 1 раз в неделю. Общее количество процедур — 10.

Ванна с белой глиной и отваром крапивы

Требуется: 300 г белой глины, 1 литр отвара крапивы.

Способ приготовления. Разведите ингредиенты в теплой воде.

Способ применения. Принимайте полулежачую ванну в течение 20 минут. Повторяйте 1 раз в неделю.

Ванна и массаж с розовой глиной

Требуется: 300 г розовой глины.

Способ приготовления. Разведите глину в теплой воде.

Способ применения. Сочетайте принятие ванны с самомассажем области живота медленными круговыми движениями по часовой стрелке в течение 10—15 минут. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю.

Следующая проблемная зона нашего тела — бедра. Они чаще всего страдают от целлюлита и возрастных изменений. Поэтому использование лечебной глины для зоны бедер можно назвать просто необходимым. Познакомьтесь с рецептами, которые помогут вернуть коже бедер юношескую гладкость и подтянутость.

Обертывание с белой глиной

Требуется: 200 г белой глины, 2 куска полиэтилена, 2 платка или широких шарфа.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину на кожу бедер ровным тонким слоем, накройте полиэтиленом, завяжите платком или шарфом. Оставьте на 30 минут. Повторяйте 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур — 8.

Обертывание с белой глиной и медом

Требуется: 150 г белой глины, 50 г меда, 2 куска полиэтилена, 2 платка или широких шарфа.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости и перемешайте с подогретым жидким медом.

Способ применения. Нанесите массу на кожу бедер ровным тонким слоем, накройте полиэтиленом, завяжите платком или шарфом. Оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой. Повторяйте 1 раз в неделю.

Массаж с голубой глиной на сливках

Требуется: 50 г голубой глины, 1 стакан сливок.

Способ приготовления. Смешайте глину со сливками.

Способ применения. Нанесите массу на бедра тонким слоем. Массируйте кожу бедер медленными глубокими движениями в течение 20 минут (для каждой ноги). Повторяйте 2 раза в неделю. Общее количество процедур — 10.

Глиняная ванночка для бедер

Требуется: по 100 г белой, голубой и розовой глины, по 1/5 литра отвара чистотела и березового сока.

Способ приготовления. Растворите ингредиенты в теплой воде.

Способ применения. Принимайте ванну сидя 15—20 минут. После процедуры примите прохладный душ. Такую ванну рекомендуем проводить 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур — 8.

Антицеллюлитный компресс с розовой глиной

Требуется: 100 г розовой глины, полоска марли, теплый платок.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину на область бедер тонким ровным слоем, накройте марлей, завяжите платком. Оставьте на 2 часа. Затем примите контрастный душ. Повторяйте 1 раз в 2 дня. Общее количество процедур — 10.

Антицеллюлитная ванна с белой глиной и массажем

Требуется: 300 г белой глины.

Способ приготовления. Разведите глину в теплой воде.

Способ применения. Совмещайте принятие ванны с самомассажем бедер глубокими надавливающими движениями по часовой стрелке в течение 10—15 минут. Повторяйте 1 раз в неделю. Общее количество процедур — 5.

Антицеллюлитная ванна с розовой глиной и массажем

Требуется: 300 г розовой глины.

Способ приготовления. Разведите глину в теплой воде.

Способ применения. Совмещайте принятие ванны с самомассажем бедер глубокими надавливающими движениями по часовой стрелке в течение 10—15 минут. Повторяйте 1 раз в неделю. Общее количество процедур — 5.

Обертывание с огуречно-клубничной кашицей

Требуется: 100 г белой глины, 1 огурец, 1 стакан клубники, 2 куска полиэтилена, 2 шарфа или платка.

Способ приготовления. Очистите огурец от кожицы и натри-

те мякоть на терке. Разомните клубнику до состояния кашицы. Смешайте все ингредиенты до однородной массы.

Способ применения. Нанесите смесь на зону бедер, накройте полиэтиленом, завяжите платком или шарфом. Оставьте на 30—40 минут. Повторяйте 2 раза в неделю. Общее количество процедур 12.

Следующая проблемная зона, о которой следует поговорить, — ягодицы. Каждая женщина мечтает, чтобы эта соблазнительная часть тела выглядела подтянутой и холеной, обладала бархатистой кожей. А чтобы добиться желаемого, попробуйте следующие рецепты.

Антицеллюлитное обертывание с розовой глиной

Требуется: 300 г розовой глины, кусок полиэтилена, платок или широкий шарф.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Распределите глину по поверхности кожи ягодиц ровным тонким слоем, сверху накройте полиэтиленом, завяжите шарфом. Оставьте на 1 час, повторите через день. Общее количество процедур — 10.

Обертывание с теплой голубой глиной

Требуется: 300 г голубой глины, кусок полиэтилена, платок или широкий шарф.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости и нагрейте до 30—34°C.

Способ применения. Распределите глину по поверхности кожи ягодиц ровным тонким слоем, сверху накройте полиэтиленом, завяжите шарфом. Оставьте на 1 час.

Повторяйте 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур — 8.

Подтягивающий кожу компресс с белой глиной и экстрактом ноготков

Требуется: 100 г белой глины, 1/2 стакана экстракта ноготков, 2 куска мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Смочите ткань в растворе и наложите ее на бедра. Оставьте на 20—30 минут. Повторяйте 2—3 раза в неделю. Общее количество процедур — 10.

Массаж с белой глиной, сливками и розовым маслом

Требуется: 100 г белой глины, 1 стакан сливок, 5 капель розового масла.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Нанесите массу на ягодицы тонким слоем. Массируйте область ягодиц медленными круговыми движениями по часовой стрелке в течение 30 минут. Повторяйте 1 раз в неделю.

Массаж с голубой глиной и хлебными крошками

Требуется: 100 г голубой глины, 1/2 стакана мелких хлебных крошек.

Способ приготовления. Смешайте глину с крошками.

Способ применения. Массируйте зону бедер 20—30 минут. Повторяйте через день. Общее количество процедур — 12.

Массаж с голубой глиной на яичных желтках

Требуется: 100 г голубой глины, 2 яичных желтка.

Способ приготовления. Взбейте желтки, добавьте глину и смешайте до однородной массы.

Способ применения. Тонким слоем нанесите массу на ягоды. Массируйте их медленными круговыми движениями по часовой стрелке в течение 30 минут. Повторяйте 2—3 раза в неделю.

Массаж с белой глиной

Требуется: 200 г белой глины.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину на ягоды. Массируйте зону ягод, имитируя замешивание теста. Продолжительность массажа 30 минут. Общее количество процедур — 10.

Массаж с голубой глиной и огуречной кашицей

Требуется: 200 г голубой глины, 1 огурец.

Способ приготовления. Очистите огурец от кожицы и натрите на терке. Смешайте кашицу с глиной.

Способ применения. Массируйте зону ягод в течение 30 минут. Повторяйте через день. Общее количество процедур — 10.

Массаж с розовой глиной и оливковым маслом

Требуется: 100 г розовой глины, 1/3 стакана оливкового масла.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Массируйте область ягод в течение 20—30 минут. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю.

Компресс с голубой глиной на молоке

Требуется: 100 г голубой глины, 1/2 стакана молока, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости и смешайте ее с молоком.

Способ применения. Смочите ткань в жидкости и наложите на грудь. Оставьте на 30 минут. Повторяйте через день. Общее количество процедур — 10.

Компресс с белой глиной

Требуется: 100 г белой глины, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Разомните глину до мягкости.

Способ применения. Нанесите глину на кожу груди, накройте тканью. Оставьте на 30 минут. Затем осторожно снимите. Повторяйте процедуру 1 раз в 2 дня. Общее количество процедур — 8.

Ванна с голубой глиной и красным вином

Требуется: 400 г голубой глины, 2 стакана красного вина.

Способ приготовления. Растворите ингредиенты в теплой воде.

Способ применения. Принимайте сидячую ванну в течение 15—20 минут. Заканчивайте процедуру контрастным душем. Повторяйте 2 раза в неделю. Общее количество процедур — 8.

И последняя проблемная зона — грудь. Она — предмет внимания каждой следящей за собой дамы, поэтому ее состояние волнует женщин, пожалуй, сильнее всего остального. Подтянуть кожу груди, сделать ее нежной и гладкой помогут наши рецепты.

Антицеллюлитный компресс с розовой глиной на меду

Требуется: 100 г розовой глины, 50 г жидкого меда, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте глину и мед.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу груди, сверху накройте тканью. Оставьте на 30—40 минут. Затем осторожно смойте теплой водой. Повторяйте 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур — 5.

Массаж с белой глиной на питательном креме

Требуется: 50 г белой глины, 30 г любого питательного крема для тела.

Способ приготовления. Смешайте крем и глину.

Способ применения. Нанесите на грудь тонким слоем. Массируйте кожу груди осторожными круговыми движениями в течение 30 минут. После процедуры примите контрастный душ. Принимайте через день. Общее количество процедур — 8.

Массаж с голубой и розовой глиной на сливках

Требуется: по 30 г голубой и розовой глины, 1/2 стакана сливок.

Способ приготовления. Смешайте глину и сливки.

Способ применения. Нанесите массу на грудь тонким слоем. Массируйте кожу груди осторожными круговыми движениями в течение 30 минут. Примите контрастный душ. Повторяйте 1 раз в неделю.

Обертывание с голубой глиной на витаминном креме

Требуется: 50 г голубой глины, 15 г любого крема с витаминами, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Смешайте крем и глину до однородности.

Способ применения. Нанесите состав на кожу груди тонким ровным слоем, накройте тканью и оставьте на 1 час. После процедуры примите контрастный душ. Повторяйте 1 раз в неделю.

Обертывание с розовой глиной и клубничной кашицей

Требуется: 50 г розовой глины, 100 г клубники, кусок мягкой ткани.

Способ приготовления. Разомните клубнику до состояния кашицы, смешайте с глиной до однородной массы.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу груди ровным тонким слоем, накройте тканью и оставьте на 30—40 минут. Смойте теплой водой. Повторяйте 2 раза в неделю.

Компресс с белой глиной на сметане

Требуется: 50 г белой глины, 1/2 стакана сметаны, кусок полиэтилена, теплый платок.

Способ приготовления. Смешайте ингредиенты.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу груди, наложите сверху полиэтилен, накройте платком и зафиксируйте. Оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой. Повторяйте 1 раз в неделю.

Компресс с белой и розовой глиной на настое шиповника с боярышником

Требуется: по 1/2 стакана настоев шиповника и боярышника, по 30 г белой и розовой глины, кусок мягкой ткани, кусок полиэтилена, теплый платок.

Способ приготовления. Смешайте настои с глиной.

Способ применения. Смочите в полученной массе ткань, наложите на грудь, накройте полиэтиленом, завяжите теплым платком. Оставьте на 1 час. После компресса примите контрастный душ. Повторяйте 2 раза в неделю. Общее количество процедур — 10.

ПРЕЛЕСТЬ ЛИЦА

Чаще всего в косметических целях используется голубая глина. Она содержит необходимые микроэлементы и соли, благоприятно влияет на клетки кожи, возвращая ей здоровье и очищая от микробов. Она великолепно тонизирует и отбеливает кожу.

Как правильно приготовить глину для масок? Сначала залейте ее отфильтрованной или талой водой. Дайте ей постоять какое-то время, чтобы глина впитала в себя жидкость, затем размешайте до однородной массы, при этом желательно не пользоваться металлической посудой.

Поговорим о некоторых правилах при накладывании различных масок. Во-первых, не забывайте, что она наносится только на очищенную кожу, причем исключая участки вокруг глаз и губ.

Во-вторых, для того, чтобы маска имела эффект, лицо должно быть спокойным, а мускулатура расслабленной: хорошо, если в момент процедуры вы будете лежать.

Очищающая маска с глиной и молоком

Требуется: по 1 ст. л. глины и молока, 2 — 3 капли лимонного сока, 1/2 стакана настоя ромашки.

Способ приготовления. Добавьте в глину молоко, лимонный сок и тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на лицо и оставьте на 10—15 минут. Затем, смачивая ватный тампон в настое ромашки, снимите им маску. После процедуры кожу немного просушите другим тампоном и смажьте ночным кремом.

Рекомендуется накладывать маску 1 раз в неделю.

Апеликация из глины

Требуется: 2 ч. л. сухого порошка (или 2 ст. л. мягкой глины), 2 ст. л. воды, кусок марли.

Способ приготовления. Залейте сухой порошок талой или дистиллированной водой и хорошо размешайте. Масса должна быть не очень жидкой, но и не твердой.

Приложите кусок марли к голове так, чтобы ткань плотно прилегла к лицу, затем осторожно наметьте карандашом кружочки для глаз, носа и рта. Далее вырежьте намеченные кружочки.

Способ применения. Нанесите глину слоем толщиной 1 см на марлевую маску и перенесите ее на лицо. Примите горизонтальное положение и сверху накройте лицо шерстяным шарфиком. Процедура длится 1 час. Затем снимите глину с лица вместе с марлевой маской и нанесите на кожу питательный крем.

Делайте 2 раза в первую неделю, потом 1 раз в 2 недели.

Глиняный скраб для очистки кожи лица

Требуется: по 1 ст. л. глины и молочной сыворотки, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Пропустите через мясорубку овсяные хлопья. Смешайте все ингредиенты.

Способ применения. Смесь нанесите на лицо. Пористые участки кожи немного потрите. Через 5—7 минут умойтесь теплой водой.

Повторяйте 2—3 раза в неделю.

Отшелушивающее средство для кожи

Требуется: 1 ч. л. глины, 2 ст. л. кефира или сметаны.

Способ приготовления. Добавьте в глину не очень жидкий кефир или не слишком густую сметану и хорошенько перемешайте, состав должен получиться однородным.

Способ применения. Равномерно нанесите на кожу лица, исключая участки вокруг глаз и губ. Когда маска подсохнет, кончиками пальцев, намоченных водой, слегка помассируйте кожу, выполняя круговые движения от носа к вискам. Затем удалите состав ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Делайте 2 раза в неделю, желательно на ночь.

Очищение кожи лица глиной с подсолнечным маслом

Требуется: 1 ст. л. глины, 2 ст. л. подсолнечного масла.

Способ приготовления. 1 ст. л. подсолнечного масла несколько минут подержите на водяной бане. Оставшееся масло добавьте к глине и тщательно размешайте.

Способ применения. Ватный тампон смочите в нагретом масле и очистите кожу лица и шеи, можете затронуть и губы. Затем глиняную смесь нанесите на лицо. Через 3—5 минут удалите ватным тампоном и ополосните лицо подсоленной водой или некрепкой заваркой.

Проводите процедуру 1 раз в неделю.

Глиняный пилинг

Требуется: 1 ст. л. глины, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. молока.

Способ приготовления. Пропустите овсяные хлопья через мясорубку, добавьте в них глину, немного подогретое на водяной бане молоко и хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу лица, слегка массируя ее. Через 10—15 минут смойте теплой водой.

Процедуру повторяйте 2—3 раза в неделю перед сном.

Очищающий компресс

Требуется: по 1 ст. л. глины, ромашки аптечной и зелени укропа, 3—4 капли масляного раствора витамина А, 1 стакан воды, марлевые салфетки.

Способ приготовления. Ромашку и укроп залейте горячей водой. Поставьте на слабый огонь на 20 минут. Затем остудите и процедите отвар, добавьте масляный раствор, глину и хорошо размешайте.

Способ применения. Намочите марлевые салфетки в растворе, немного отожмите и плотно приложите к лицу. Держите в течение 15—20 минут, после чего снимите компресс и протрите кожу лосьоном или тоником.

Известно, что для того, чтобы кожа имела здоровый и ухоженный вид, ей необходимо обеспечить влагу и питательные вещества. Когда клетки утрачивают способность нормально воспринимать жидкость, наша кожа теряет эластичность и становится дряблой, на лице образуются мелкие морщинки. Нередко на проблемной коже проявляются различные пигментные пятна.

Избежать этого вам помогут маски, в своем составе содержащие глину, которая великолепно тонизирует и отбеливает кожу.

Глиняная маска для проблемной кожи

Требуется: 1 ст. л. глины, 1 яичный желток, по 1 ч. л. сметаны и витаминного крема, 2 дольки огурца.

Способ приготовления. Смешайте глину с сырым желтком, добавьте сметану, витаминный крем и все хорошенько перемешайте.

Способ применения. Нанесите состав на лицо и шею и оставьте на 15—20 минут. Затем смойте смесь теплой водой, промокните салфеткой и протрите дольками свежего огурца.

Маску рекомендуется накладывать на лицо и шею 1 раз в неделю.

Глиняная маска для разглаживания морщин

Требуется: по 1 ч. л. глины, сметаны, морковного сока и крахмала, 1 яичный желток, 2 ч. л. растительного масла, кусок марли.

Способ приготовления. Разведите глину морковным соком, затем добавьте сырой желток, сметану, крахмал, масло и смешайте все до однородной массы.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу лица и шеи. Сверху положите кусок марли, на него что-нибудь теплое, но легкое.

Держите маску 5—10 минут. После этого снимите марлю и смойте все теплой водой, затем ополосните лицо прохладной водой и нанесите на кожу питательный крем.

Процедуру желательно выполнять ежедневно на ночь в течение недели.

Смягчающая и отбеливающая маска

Требуется: 1 ч. л. глины, по 1 ст. л. творога, меда и морковного сока.

Способ приготовления. Смешайте глину с морковным соком, добавьте мед, творог и хорошо перемешайте.

Способ применения. Нанесите состав на лицо и шею и оставьте маску на 15—20 минут, затем смойте теплой водой.

Выполняйте процедуру 1—2 раза в неделю в холодное время года.

Тонизирующая глиняная маска

Требуется: по 1 ч. л. глины и крахмала, 1 яичный желток, 2 свежие морковки, 1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Натрите морковь на мелкой терке, добавьте в нее глину, крахмал и сырой желток, тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите состав на разгоряченную после ванны или бани кожу лица и оставьте на 10—15 минут. Смойте маску теплой, а затем прохладной водой и нанесите питательный крем.

Повторяйте процедуру 1—2 раза в неделю.

Маска для пористой кожи

Требуется: 1 ст. л. глины, 50 г ржаного хлеба, 1/3 стакана теплой воды, 2 капли лимонного сока.

Способ приготовления. Размочите хлеб в воде, добавьте глину, лимонный сок и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу лица и оставьте маску на 15—20 минут, затем смойте прохладной водой.

Выполняйте процедуру раз в неделю.

Омолаживающая маска

Требуется: 1 ст. л. глины, 2—3 листа салата, 3 ст. л. простокваши.

Способ приготовления. Смешайте глину с простоквашей. Листья салата вымойте теплой водой.

Способ применения. Нанесите на кожу лица смесь, сверху разложите листья салата, плотно прижав их к лицу. Оставьте маску на 15—20 минут. Снимите все и смойте теплой водой.

Выполняйте процедуру 2—3 раза в неделю.

Подтягивающая и отбеливающая маска

Требуется: по 1 ст. л. глины и растительного масла, 1/2 свежего огурца, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Натрите огурец на мелкой терке, добавьте взбитый с глиной белок, масло и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу лица и оставьте на 20—25 минут. Затем смойте прохладной водой.

Повторяйте процедуру 2 раза в неделю.

Маска для стареющей кожи

Требуется: по 1 ст. л. глины, цветков ромашки, и меда, 1/2 ч. л. растительного масла, 1 яичный желток, 1/3 стакана воды.

Способ приготовления. Залейте цветки ромашки кипятком и дайте им настояться 15 минут, процедите настой. Добавьте в него глину, желток, мед, масло и хорошо перемешайте.

Способ применения. При помощи кисточки нанесите состав на кожу лица и шеи в несколько слоев и оставьте на 20—30 минут. Затем смойте теплой водой, ополосните прохладной и промокните лицо полотенцем.

Выполняйте процедуру 1—2 раза в неделю.

Маска для сухой кожи

Требуется: 1 ст. л. глины, 1/3 стакана подсолнечного (или оливкового) масла, по 2—3 капли масляных растворов витаминов Е и А, кусок марли.

Способ приготовления. Смешайте глину с подсолнечным маслом, добавьте масляные растворы витаминов и тщательно

перемешайте. Немного подогрейте смесь на водяной бане. Большой кусок марли сложите несколько раз и приложите к лицу. Наметьте карандашом проемы для глаз и губ, затем вырежьте их ножницами.

Способ применения. Смочите в приготовленной смеси марлевую основу и плотно приложите к лицу. Когда маска остынет, еще раз опустите ее в теплую смесь. Выполняйте процедуру на протяжении 30—40 минут. После этого ополосните лицо и шею теплой водой, промокните полотенцем, но не вытирайте, чтобы тонкий слой маски остался.

Делайте 1—2 раза в неделю, желательно перед сном.

Маска для кожи с расширенными порами

Требуется: по 1 ч. л. глины, меда и лимонного сока, 1 ст. л. черешни.

Способ приготовления. В глину добавьте сок черешни, мед и лимонный сок и все тщательно размешайте.

Способ применения. Нанесите состав на кожу лица и оставьте на 10—15 минут. Затем смойте водой комнатной температуры. Выполняйте процедуру 2 раза в неделю.

Освежающая маска

Требуется: по 1 ст. л. глины и сметаны, 50 г квашеной капусты, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Измельчите квашеную капусту, добавьте сметану, сырой желток, глину и тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите состав на кожу лица и оставьте на 15—20 минут, после чего смойте теплой водой.

Повторяйте 3—4 раза в неделю курсами на протяжении месяца.

Маска для обветренной кожи лица

Требуется: по 1 ст. л. глины и оливкового (или подсолнечного) масла, 10 г листьев шпината, кусок марли.

Способ приготовления. Отварите и разомните листья шпината, добавьте глину, масло и хорошо размешайте.

Способ применения. Сложите марлю в несколько слоев и нанесите на нее смесь, затем плотно приложите ее к лицу. Держите 30—40 минут, затем снимите марлю и ополосните лицо теплой водой. Для этих же целей можно воспользоваться настоем ромашки.

Повторяйте процедуру по мере необходимости.

Смягчающая маска

Требуется: 1 ч. л. глины, 200 г картофеля, 1 яичный желток, 2 ст. л. молока, 2 стакана любого травяного настоя.

Способ приготовления. Сварите и разомните картофель. Когда его температура будет не выше температуры парного молока, добавьте желток, глину и молоко, тщательно размешайте.

Способ применения. Нанесите смесь на кожу лица и шеи и оставьте на 15—20 минут, после чего смойте настоем и промокните полотенцем.

Выполняйте 3—4 раза в неделю в холодное время года.

Маска против ранних морщин

Требуется: по 1 ст. л. муки и глины, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. меда, 1 стакан воды, 1/4 стакана любого овощного сока.

Способ приготовления. Смешайте муку, глину и мед, добавьте молоко и тщательно размешайте, чтобы не было комочков. Вылейте в миску стакан воды, добавьте сок.

Способ применения. Нанесите маску на лицо и подержите ее 30—35 минут. Смойте при помощи ватного тампона, смоченного в разведенном водой соке.

Накладывайте маску на лицо не реже раза в неделю.

КРАСИВЫЕ РУКИ

Не зря народная мудрость гласит, что возраст женщины можно узнать по рукам. И верно: если на лицо мы можем нанести макияж, на шею надеть легкий шарфик, то руки практически всегда остаются открытыми, потому что мода на длинные перчатки, к сожалению, давно прошла. Поэтому за своими руками вы должны следить не менее тщательно, чем за кожей лица. В этом также на помощь придет глина и глиняная вода (1 ст. л. глины разводится в 1 стакане воды).

Смягчающая ванночка для рук

Требуется: 2 ст. л. глины, 1 литр воды, 1 яичный желток, по 1 ч. л. сливочного масла или любого жирного крема и пищевой соды.

Способ приготовления. Растворите глину и соду в теплой воде, добавьте сырой желток и тщательно размешайте.

Способ применения. Вотрите в кожу рук масло или жирный крем и опустите их в ванночку с раствором на 15—20 минут. После окончания процедуры тщательно оботрите руки махровым полотенцем и еще раз смажьте их маслом или кремом.

Ванночки для рук готовьте 1—2 раза в неделю.

Ванночка для смягчения кожи рук

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, 1 ст. л. соли, 1,5 литра воды, мыло.

Способ приготовления. Растворите немного мыла в теплой воде, добавьте глиняную воду, соль и хорошо размешайте.

Способ применения. Опустите руки в раствор на 10—15 минут. После окончания процедуры промокните их махровым полотенцем и смажьте жирным кремом.

Наибольшего эффекта при уходе за руками вы достигнете, если будете хотя бы 1 раз в неделю делать лечебные обертыва-

ния, которые великолепно воздействуют на кожу рук, смягчают ее, предотвращают ее увядание и даже устраняют всевозможные дефекты.

Ванночка для сильно потеющих рук

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, по 1 ст. л. коры дуба и лимонного сока, 1 ст. л. воды.

Способ приготовления. Кору дуба залейте кипятком и поставьте на слабый огонь на 5—10 минут, после чего дайте отвару настояться в течение 1 часа. Затем раствор процедите и немного остудите. Добавьте в него глиняную воду и лимонный сок.

Способ применения. Опустите руки в раствор на 15—20 минут. Затем тщательно протрите их махровым полотенцем и смажьте любым жирным кремом для рук или подсолнечным маслом.

Проводите процедуру не реже раза в неделю.

Обертывание для обветренной кожи рук

Требуется: 1 ст. л. глины, по 1 ч. л. миндального (или оливкового) масла и меда, 1 яичный желток, хлопчатобумажные перчатки.

Способ приготовления. Смешайте глину с маслом, добавьте мед, яичный желток и еще раз тщательно размешайте. Слегка нагрейте смесь на водяной бане.

Способ применения. Полученный состав нанесите на кожу рук и немного вотрите, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Оставьте обертывание на 2—3 часа, затем удалите смесь чистой салфеткой.

Желательно выполнять данную процедуру на ночь, поскольку мыть руки после обертывания не рекомендуется в течение 3—4 часов. Повторяйте 1—2 раза в неделю в холодное время года.

Обертывание для рук и ногтей

Требуется: по 2 ст. л. глины и сливочного масла, 1/4 ч. л. йодной настойки, хлопчатобумажные перчатки.

Способ приготовления. Смешайте глину с маслом, влейте йодную настойку и тщательно размешайте, после чего немного разогрейте на водяной бане.

Способ применения. Нанесите массу на кожу рук и ногти и слегка вотрите, наденьте перчатки. Оставьте обертывание на 1—1,5 часа, после чего снимите перчатки, а оставшееся масло и глину удалите с помощью косметического молочка и салфетки. Через 20—30 минут можете ополоснуть руки теплой водой и тщательно протереть махровым полотенцем.

Выполняйте процедуру не менее 2 раз в неделю.

Отбеливающее обертывание для рук

Требуется: 2 ст. л. глины, 200 г картофеля, 3 ст. л. сливок.

Способ приготовления. Очистите, сварите и разомните картофель. Добавьте в него глину, сливки и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Если состав остыл, немного подогрейте его на водяной бане и нанесите теплую массу на кожу рук, вотрите ее, оберните руки полиэтиленом или наденьте полиэтиленовые перчатки.

Держите в течение 1 часа. Затем очистите кожу рук от смеси, можете воспользоваться косметическим молочком. Нежелательно мыть руки тотчас после процедуры. По прошествии 30—40 минут можете ополоснуть их в любом травяном растворе.

В наше время зарубежные и отечественные производители косметики предлагают огромное количество различных кремов и лосьонов для рук. Но, к сожалению, очень часто женщины, покупая дорогую косметику для лица, излишне экономят на средствах для ухода за руками. Поэтому хочу предложить вам самим сделать превосходный крем или лосьон из обычных продуктов с добавлением глины.

Обертывание с растительным маслом для смягчения кожи рук

Требуется: 2 ст. л. глины, 1 ст. л. касторового или любого растительного масла, хлопчатобумажные перчатки.

Способ приготовления. Тщательно смешайте глину с маслом до однородности.

Способ применения. Нанесите смесь на руки, тщательно вотрите ее в кожу, наденьте перчатки. Оставьте обертывание на 8—9 часов, желательно на ночь.

Обертывание повторяйте 2—3 раза в неделю на протяжении месяца.

Крем для рук с глиной и овсяной мукой

Требуется: 1 ч. л. глины, 1 яичный желток, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. овсяной муки, хлопчатобумажные перчатки.

Способ приготовления. Смешайте глину с сырым желтком, добавьте мед и муку и хорошо все перемешайте.

Способ применения. Нанесите небольшое количество крема на кожу рук и слегка вотрите его. Через 20—30 минут смойте прохладной водой и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Процедуру желательно выполнять вечером, чтобы руки всю ночь оставались в тепле.

Делайте процедуры курсами по 4—5 дней в холодное время года. Храните готовый крем в прохладном месте не более 3—4 дней.

Смягчающий крем

Требуется: по 1 ч. л. глины и глицерина, 2 капли лимонного сока.

Способ приготовления. В глину добавьте глицерин и хорошо перемешайте, затем капните лимонный сок и еще раз размешайте.

Способ применения. Наносите состав на кожу рук сразу же после выполнения любой домашней работы, связанной с использованием различных химических средств. При этом не-

большое количество крема тщательно втирается, а по прошествии 10—12 минут смывается теплой водой. После окончания процедуры промокните руки махровым полотенцем, однако не трите их сильно.

Храните готовый крем в прохладном месте не более недели.

Питательный крем для сухой кожи рук

Требуется: 1/2 ч. л. глины, 1 яичный желток, по 2 капли маслянистых растворов витамина А и Е, 1 ч. л. любого жирного крема (можно ночного для лица).

Способ приготовления. Смешайте глину с желтком, добавьте маслянистые растворы А и Е, жирный крем и все тщательно размешайте.

Способ применения. Нанесите небольшое количество состава на кожу рук и слегка вотрите его. По прошествии 20—30 минут ополосните их теплой водой и промокните махровым полотенцем. После процедуры можно выполнить небольшой массаж для рук.

Ежедневное использование крема сделает ваши руки мягкими и нежными. Готовый крем храните в прохладном месте не более недели.

Отбеливающий крем

Требуется: по 1/2 ч. л. сухой глины и сока лимона, по 1 ст. л. огуречного сока и сметаны.

Способ приготовления. Разводите сухую глину в огуречном соке до исчезновения всех комочков. Добавьте сок лимона, густую сметану и еще раз тщательно размешайте.

Способ применения. Нанесите небольшое количество крема на кожу рук и слегка вотрите, особое внимание уделяя пигментным пятнам.

В течение 20—30 минут не мочите руки в воде, а затем ополосните в любом травяном настое и промокните махровым полотенцем.

Выполняйте процедуру по мере необходимости до получения ожидаемого результата. Храните готовый крем не более недели.

Питательный крем для любого типа кожи рук

Требуется: 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, по 1 ч. л. глины и гранатового сока.

Способ приготовления. Смешайте глину со сливочным маслом, добавьте желток, гранатовый сок и тщательно размешайте.

Способ применения. Нанесите небольшое количество крема на кожу рук и вотрите его. Через 20—25 минут удалите остатки крема салфеткой.

Делать желательно ежедневно в течение 5—6 дней на ночь. Храните готовый крем в прохладном месте не более недели.

Как известно, при выполнении домашней работы грязь нередко въедается в кожу рук, и женщинам приходится долго мыть их щеткой и мылом. Конечно же, если подобную операцию проводить слишком часто, это не лучшим образом скажется на коже.

Попробуйте в домашних условиях приготовить лосьоны, которые не только прекрасно очистят кожу рук от грязи, но и смягчат ее и благотворно повлияют на ногти.

Лосьон для рук с глиняной водой

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, 1 ст. л. настойки календулы, 1/4 лимона, 1 ч. л. глицерина.

Способ приготовления. В глиняную воду добавьте настойку календулы, выжмите лимонный сок и хорошо перемешайте. Перелейте смесь в емкость с герметичной крышкой.

Способ применения. Нанесите на кожу рук с помощью ватного тампона, особое внимание уделяя местам, где грязь въелась очень сильно. Через 10—15 минут смажьте руки глицерином.

Готовый лосьон используйте по мере необходимости и храните в прохладном месте не более 2 недель.

Лосьон для сильно потеющих рук

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, 2 ст. л. коры дуба, 1/2 ч. л. сока лимона.

Способ приготовления. Кору дуба залейте 1 стаканом кипятка и поставьте на слабый огонь на 10 минут, после этого снимите отвар с огня и настаивайте 40—50 минут. Настой процедите, добавьте глиняную воду, сок лимона. Перелейте в емкость с герметично закрывающейся крышкой.

Способ применения. Нанесите лосьон ватным тампоном на кожу рук, особое внимание уделяя ладоням, и в течение 20—30 минут старайтесь не мочить их в воде.

Смазывайте ежедневно курсом в 1 неделю с перерывом в 2 недели. Готовый лосьон храните в прохладном месте не более недели.

Лосьон для укрепления ногтей

Требуется: 1/4 стакана глиняной воды, 1/4 лимона, 3 ст. л. водки.

Способ приготовления. В глиняную воду выжмите сок лимона, добавьте водку и хорошо перемешайте. Перелейте в посуду с герметичной крышкой.

Способ применения. Нанесите лосьон на ногти ватным тампоном и 20—30 минут не мойте руки, затем ополосните их в любом травяном настое.

Делайте 1—2 раза в неделю по мере необходимости, особенно полезно использовать лосьон в период весенних авитаминозов. Храните в прохладном месте не более 2 недель.

УХОД ЗА НОГАМИ

Чудодейственная глина поможет сделать красивой не только кожу лица, рук, но и ног. Ноги ежедневно подвергаются сильной нагрузке, а кожа ступней не менее чувствительна, чем на руках, поэтому требует тщательного ухода.

Глиняные компрессы, примочки и ванночки помогут вам смягчить кожу ног и ступней, питая ее полезными веществами, а глиняные аппликации и обертывания полезны при мозолях, способствуют быстрому заживлению ран и ссадин на ступнях. К тому же горячие обертывания с глиной полезны для рассасывания жировых и солевых отложений при целлюлите на проблемных зонах ног (бедрах и ягодицах).

Смягчающая ванночка для ступней ног

Требуется: 1 стакан порошка или 200 г сухой глины, 3 литра воды, 2 ст. л. растительного (оливкового) масла.

Способ приготовления. Используйте сухой порошок (если нет готового, растолките сухую глину в ступке до образования порошка). Порошок глины залейте кипятком и тщательно размешайте, добавьте масло. Подогрейте глиняную массу на водяной бане на слабом огне (до 45—50°C), постоянно помешивая.

Способ применения. В горячую глиняную массу опустите ноги и держите до тех пор, пока глина не остынет. Ополосните их теплой водой или сделайте контрастный душ для ног. После этого оберните ноги полотенцем, лягте, положите ноги на подушку на 15 минут.

Проводите подобную процедуру 1 раз в неделю.

Смягчающий компресс с глиной для ступней ног

Требуется: 1/2 стакана порошка глины, 2 стакана воды, 1 литр воды для водяной бани, марлевая ткань, полиэтилен, плотная ткань.

Способ приготовления. Порошок глины разведите горячей кипяченой водой, тщательно перемешайте и нагрейте на водяной бане, постоянно помешивая, до 45—50°C.

Способ применения. Пропитайте марлевую ткань (простеганную ватой) и оберните компрессом ступню ног. Сверху оберните ступни полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держите компресс в течение 15—20 минут, аккуратно снимите и сделайте контрастный душ для ног.

Проводите процедуру 1 раз в неделю в течение месяца.

Аппликация при мозолях на ступнях ног

Требуется: 4 ст. л. порошка голубой глины, 3 ст. л. касторового масла, 1 литр воды для водяной бани, марлевая ткань.

Способ приготовления. Порошок смешайте с касторовым маслом, поставьте на водяную баню и подогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока масса не приобретет нужную консистенцию — мазеподобную.

Способ применения. Горячую глиняную аппликацию (37—40°C) нанесите на мозоли слоем толщиной 2—3 см при помощи деревянной лопаточки, оберните это место тканью или марлевой повязкой. Держите глиняную аппликацию на мозолях в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите ее и тщательно про-

мойте кожу теплой кипяченой водой, можно раствором марганца или поваренной соли.

Делайте аппликации 2—3 раза в неделю в течение 2 недель.

Компресс с глиной против потливости ступней ног с дезодорирующим эффектом

Требуется: 3 ст. л. порошка глины, 2 ст. л. спирта, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани, марлевая ткань.

Способ приготовления. Порошок пропустите через мелкое сито, залейте спиртом и размешайте, добавьте 1 стакан кипятка и снова размешайте. Подогрейте массу на водяной бане на слабом огне, постоянно помешивая.

Способ применения. Смочите марлевую ткань и оберните ею ступни ног до щиколоток. Держите компресс на коже в течение 15—20 минут, после чего снимите его и ополосните ноги прохладной водой.

Эту процедуру проводите 3—4 раза в неделю при повышенной потливости ног.

Питательная ванна для ног со смягчающим эффектом

Требуется: 1 кг сухой глины, 7 литров воды.

Способ приготовления. Глину растолките в ведре до образования однородной рыхлой массы, залейте кипятком и размешайте деревянной палкой до полужидкой консистенции.

Способ применения. Глиняную массу разведите в ванне с горячей водой (42—45°C). Опустите в ванну ноги (примите сидячее положение). Принимать ванну следует не дольше 30 минут, после чего сделайте для ног контрастный душ. Принимая такую ванну для ног, можете одновременно делать антицеллюлитный массаж (растирающий и щипковый).

Как антицеллюлитное средство принимайте ванну 2—3 раза в неделю.

Антицеллюлитное обертывание с глиной для ног

Требуется: 1 стакан порошка голубой глины, 2 литра воды, 1 литр воды для водяной бани, фланель, полиэтилен, плотная ткань.

Способ приготовления. Порошок глины разведите в горячей кипяченой воде, тщательно перемешайте и нагрейте на водяной бане, постоянно помешивая, до 45—50°C.

Способ применения. Этой смесью пропитайте плотную льняную или фланелевую ткань и оберните компрессом верхнюю часть ног, сверху оберните ноги полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держите обертывание в течение 15—20 минут, поднося грелку к наиболее проблемным зонам, если обертывание остынет. Снимите все, ополосните ноги водой, примите контрастный душ и сделайте самомассаж бедер и ягодиц (щипковый, растирающий).

Процедуру необходимо проводить 1—2 раза в неделю. Обертывание противопоказано при варикозном расширении вен, тромбозах и других сосудистых заболеваниях.

Глиняная аппликация для смягчения кожи ступней и лечения шпор

Требуется: 1/2 стакана порошка голубой глины, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды, 1 литр воды для водяной бани, марлевая ткань.

Способ приготовления. Порошок смешайте с маслом, залейте кипятком, снова размешайте и поставьте на водяную баню, подогрейте на слабом огне, постоянно помешивая.

Способ применения. Горячую глиняную аппликацию (37—40°C) нанесите слоем толщиной 3—4 см на ступни ног в местах расположения шпор при помощи деревянной лопаточки, оберните это место тканью или марлевой повязкой. Держите в течение 10—15 минут. Снимите и ополосните ноги теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли. Можете принять контрастный душ.

Накладывайте аппликацию ежедневно до тех пор, пока шпоры не исчезнут.

Обертывание для ступней со смягчающим и отбеливающим эффектом

Требуется: 1 стакан порошка голубой глины, 2 стакана кефира или простокваши, 1 литр воды для водяной бани, фланель, полиэтилен, плотная ткань.

Способ приготовления. Порошок глины разведите в стакане с простоквашей, тщательно перемешайте и нагрейте на водяной бане, постоянно помешивая, до 45—50°C.

Способ применения. Пропитайте смесью плотную льняную или фланелевую ткань и оберните компрессом ступни ног, укутайте полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держите в течение 20—30 минут, затем аккуратно снимите и ополосните ноги прохладной водой.

Рекомендуется обертывание 1—2 раза в неделю.

Противовоспалительная, смягчающая ванночка для кожи ступней

Требуется: 1/2 стакан порошка глины, по 2 ст. л. сухой травы подорожника и крапивы, 5 ст. л. растительного масла, 3 литра воды.

Способ приготовления. Сухие травы смешайте и растолките в ступке деревянным пестиком, залейте маслом, размешайте и дайте настояться 1—2 ч, процедите. Порошок глины залейте масляной смесью и тщательно размешайте. Подогрейте глиняную массу на водяной бане на слабом огне до 45—50°C, постоянно помешивая.

Способ приготовления. Залейте массу в ванночку с кипящей водой (3—4 л), размешайте. В горячую глиняную массу опустите ноги и держите до тех пор, пока глина не остынет. Затем ополосните ноги теплой водой или сделайте контрастный душ для ног. Оберните ноги полотенцем, лягте и положите ноги на подушку на 15 минут.

Многие люди страдают от выступающих косточек у основания большого пальца ноги. Основная причина образования такой косточки — отложение в суставе различных солей, связанное с нарушением обмена веществ.

Такая мелкая на первый взгляд неприятность мешает носить обувь, косточка постоянно натирается и болит. Поэтому воспользуйтесь следующими рецептами, которые помогут смягчить кожу возле косточки.

А регулярное применение соответствующих компрессов, ванночек и аппликаций не только смягчает ее, но и способствует рассасыванию вредных солевых отложений.

Советую провести целый курс лечения при помощи глины, который состоит из приема ванночки, последующего наложения смягчающего компресса и лечебной аппликации.

Смягчающая ванночка для лечения солевых отложений на ступнях ног

Требуется: 1/2 стакана порошка голубой глины, 100 г сухой дубовой коры, 3 литра воды.

Способ приготовления. Измельчите дубовую кору до порошкообразного состояния, залейте кипятком и варите на слабом огне 15—20 минут. Кипяченый отвар процедите и дайте ему настояться в течение 20 минут. Отваром коры дуба залейте порошок глины, тщательно размешайте и вылейте массу в емкость с горячей водой (3—4 литра).

Способ применения. В горячую глиняную массу опустите ноги и держите до тех пор, пока глина не остынет. Ополосните ноги теплой водой или сделайте контрастный душ для них и вытрите насухо полотенцем.

Принимайте ванночку 2—3 раза в неделю в течение 3 недель. По прошествии недели курс можете повторить.

Питательный компресс

Требуется: 4 ст. л. порошка голубой глины, 1 стакан крапивного отвара, 1 литр воды для водяной бани, марля, полиэтилен, плотная ткань.

Способ приготовления. Порошок глины разведите в стакане с горячим отваром крапивы, тщательно перемешайте и нагрейте на водяной бане до 45—50°C.

Способ применения. Пропитайте смесью марлевую ткань (простеганную ватой) и оберните компрессом ступни ног. Сверху марлю оберните полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держите в течение 15—20 минут, после чего аккуратно снимите и ополосните ноги теплой водой.

Компресс рекомендуется делать 2—3 раза в неделю.

Аппликация с глиной от солевых отложений

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 3 капли йода, 1 стакан ромашковой настойки на спирту, 1 литр воды, марлевая ткань.

Способ приготовления. Порошок смешайте с ромашковой настойкой, добавьте несколько капель йода и тщательно размешайте. Поставьте на водяную баню и подогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до образования мазеподобной массы.

Способ применения. Горячую глиняную аппликацию (37—40°C) нанесите слоем толщиной 4—5 см на выступы на ступнях ног, оберните эти места тканью или марлевой повязкой. Держите глиняную аппликацию в течение 10—15 минут. Аккуратно снимите и тщательно ополосните ступни мыльной водой, а затем сделайте контрастный душ.

Аппликацию накладывайте ежедневно в течение 1 недели. Через неделю курс можете повторить.

Питательный и смягчающий компресс для ног с дезодорирующим эффектом

Требуется: 1/2 стакана порошка голубой глины, 2 ст. л. жидкого липового меда, сок 1/2 лимона, 1 стакан воды, фланель, полиэтилен, плотная ткань.

Способ приготовления. Порошок глины смешайте в стакане с медом, добавьте лимонный сок и разведите горячей кипяченой водой, тщательно перемешайте и нагрейте на водяной бане, постоянно помешивая, до 45—50°C.

Способ применения. Приготовленной смесью пропитайте плотную льняную или фланелевую ткань и оберните компрессом ступни ног (при желании можно обернуть ноги до колен и выше). Сверху ступни оберните полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держите в течение 20—30 минут, аккуратно снимите и ополосните ноги прохладной водой, сделайте контрастный душ для них.

Компресс рекомендуется не реже 1 раза в неделю.

Противовоспалительная и смягчающая аппликация для ног

Требуется: по 2 ст. л. порошка голубой глины и порошка сухой травы подорожника (ромашки или календулы), 4 ст. л. облепихового масла, 1 литр воды для водяной бани, марлевая ткань.

Способ приготовления. Порошок глины смешайте с порошком сухой травы, добавьте масло и тщательно размешайте (если масса слишком густая, добавьте несколько капель кипяченой воды). Затем подогрейте на водяной бане, постоянно помешивая, до 45—50°C.

Способ применения. Глиняную аппликацию (37—40°C) нанесите на мозоли слоем толщиной 4—5 см при помощи деревянной лопаточки, оберните это место тканью или марлевой повязкой. Держите в течение 10—15 минут. Затем аккуратно снимите и тщательно промойте кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганца или поваренной соли.

Делайте аппликацию 2—3 раза в неделю в течение месяца.

Заключение

Итак, закончена книга «Целебная глина и целебные грязи», название которой говорит само за себя. Надеюсь, что советы и рекомендации, приведенные в ней, будут восприняты читателями благосклонно и окажутся полезными, сыграв немалую роль в оздоровлении организма. Именно эту цель я и ставила перед собой, готовя эту книгу.

Хочу обратить ваше внимание, уважаемые читатели, на то, что грязь и глина, безусловно, считаются медицинскими препаратами и при наличии некоторых заболеваний их использовать противопоказано. Поэтому тем, кто решил поспособствовать своему здоровью с помощью целительных свойств этих даров природы, необходимо внимательно изучить все, что написано в книге.

Напоследок хотелось бы несколько слов сказать о том, что любой препарат независимо от его вида не стоит возводить в ранг панацеи от всех бед. Лечебные свойства могут действовать в зависимости от различных условий, помимо того, их благоприятное воздействие может обнаружиться далеко не сразу. Однако, безусловно, преследуя цель оставаться здоровым и сильным человеком долгие годы, нужно пробовать разные методики и средства, подбирая именно то, что лучшим образом подходит организму. Этот опыт будет пополняться с годами, но ведь так и должно быть. Ничто не приходит сразу, а уж тем более знания о наиболее подходящих способах лечения тех или иных болезней.

О пользе грязи и глины люди знают уже давно. Лечение ими проводилось не только в пределах России, но и в Югославии, Болгарии и в других странах, где имеются месторождения лечебных глин и грязей. По сравнению с химическими препаратами они более мягко и благотворно воздействуют на организм. Наши предки знали про целительные свойства глины и грязи и успешно их использовали. Матушка-природа дала нам множество материалов для поддержания или поправки собственного здоровья. Важно только правильно распорядиться этим богатством, тогда можно смело называть целительное средство панацеей. Хочется от души пожелать читателям удачи на пути к здоровью!

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Часть I ЛЕЧЕНИЕ ГРЯЗЯМИ

Глава 1 ГРЯЗЬ

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ГРЯЗЯХ 4
ГДЕ НАЙТИ ЛЕЧЕБНУЮ ГРЯЗЬ? 7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЯЗИ В МЕДИЦИНЕ 10

Глава 2 ЦЕЛЕБНАЯ ГРЯЗЬ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГРЯЗЬЮ 14
ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ 15
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ 17
БОЛЕЗНИ КРОВЕНОСНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНО-ТКАННОЙ СИСТЕМЫ 21
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 22
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 27
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ 34

Глава 3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЯЗИ В КОСМЕТИКЕ

ДЛЯ СТРОЙНОСТИ ФИГУРЫ 36
УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА 41
УХОД ЗА РУКАМИ 47
УХОД ЗА НОГАМИ 52
УХОД ЗА ВОЛОСАМИ 58

Часть II ЛЕЧЕНИЕ ГЛИНОЙ

Глава 1 ВСЕ О ГЛИНЕ

| | |
|-----------------------|----|
| ЛЕЧЕБНАЯ ГЛИНА | 64 |
| В ПОИСКАХ ГЛИНЫ | 66 |
| ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ ГЛИНА | 70 |

Глава 2 ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

| | |
|--|----|
| ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЛИНОЙ | 73 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ | 75 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ | 77 |
| БОЛЕЗНИ КРОВЕНОСНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНО-ТКАННОЙ СИСТЕМЫ | 81 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ | 85 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | 89 |
| ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ | 95 |
| БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ГЕПАТОБИЛЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ | 97 |

Глава 3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЛИНЫ В КОСМЕТИКЕ

| | |
|-----------------------|-----|
| ДЛЯ СТРОЙНОСТИ ФИГУРЫ | 102 |
| ПРЕЛЕСТЬ ЛИЦА | 109 |
| КРАСИВЫЕ РУКИ | 115 |
| УХОД ЗА НОГАМИ | 119 |
| Заклучение | 125 |

Корзунова Алевтина Николаевна

ЦЕЛЕБНЫЕ ГЛИНА И ГРЯЗИ

Редактор *М. Григораш*
Художественный редактор *Е. Брынчик*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *А. Щербакова*
Корректоры *О. Заикина, М. Колесникова*

ООО «Издательство «ЭКСМО»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

*По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.*

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2.
Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 760-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве
в сети магазинов «Новый книжный»:**

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12
(м. «Сухаревская», ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Москва, ул. Ярцевская, 25 (м. «Молодежная», ТЦ «Трамплин»). Тел. 710-72-32.
Москва, ул. Декабристов, 12 (м. «Отрадное», ТЦ «Золотой Вавилон»). Тел. 745-85-94.
Москва, ул. Профсоюзная, 61 (м. «Калужская», ТЦ «Калужский»). Тел. 727-43-16.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

ООО Дистрибуторский центр «ЭКСМО-УКРАИНА». Киев, ул. Луговая, д. 9.
Тел. (044) 531-42-54, факс 419-97-49; e-mail: sale@eksmo.com.ua

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» в Санкт-Петербурге:

РДЦ СЗКО, Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.

Сеть книжных магазинов «Буквоед»:

«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Сеть магазинов «Книжный клуб «СНАРК» представляет самый широкий ассортимент книг издательства «Эксмо». Информация о магазинах и книгах в Санкт-Петербурге по тел. 050.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» в Нижнем Новгороде:

РДЦ «Эксмо НН», г. Н. Новгород, ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» в Челябинске:

ООО «ИнтерСервис ЛТД», г. Челябинск, Свердловский тракт, д. 14. Тел. (3512) 21-35-16.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 25.10.2004.

Формат 84x108¹/32. Гарнитура «Гарамонд».

Печать офсетная. Бум. тип. Усл. печ. л. 6,72. Уч.-изд. л. 8,8.

Тираж 15 000 экз. Зак. № 10667.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО «Тульская типография».

300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

Целебные свойства и польза глины и грязей

известны еще с древности, и люди с удовольствием применяют их для лечения различных заболеваний, а также в косметических целях.

Эта книга ответит на многие ваши вопросы и даст подробное представление о таких нетрадиционных видах оздоровления, как грязе-(пелоидолечение) и глинолечение. Вы узнаете о видах грязей и глины, о том, где их приобрести. Получите полезные и квалифицированные советы, как избавиться от многих недугов, омолодиться и не навредить своему здоровью. Но самое главное – книга станет подробным руководством для самостоятельного применения грязи и глины в профилактических целях и для лечения самых разных недугов.

Вот лишь некоторые из них:

- Заболевания дыхательных путей
- Заболевания кожи
- Болезни кровеносной и соединительно-тканной системы
- Заболевания нервной системы
- Заболевания опорно-двигательного аппарата
- Заболевания мочеполовой системы
- Болезни желудочно-кишечного тракта

Я привлекаю здоровье

Готовятся в серии:

- А. Корзунова "Перекись водорода";
- А. Корзунова "Скипидарные ванны";
- А. Корзунова "Керосин";
- А. Корзунова "Аконит".

Вышли в серии:



ISBN 5-699-09237-4



9 785699 092376 >