

Ю. Н. Николаева

Глина, шунгит, соль. Целительные силы природы



Введение

На сегодняшний день существует бесчисленное множество способов лечения различных заболеваний при помощи даров природы. И эффективность такой «натуртерапии» не вызывает сомнения даже у заядлых пессимистов. В данной книге речь пойдет о таких природных целителях, как глина, шунгит и соль.

О лечебных свойствах глины людям известно с давних времен. Ею лечили кожные заболевания, атеросклероз, доброкачественные и злокачественные опухоли, аденоиды, полипы, гайморит, головную боль, бессонницу, мастит, мастопатию, заболевания пищеварительной системы, сахарный диабет, аденому простаты, болезни печени, почек, геморрой, бронхит, пневмонию, туберкулез, ангину, варикозное расширение вен.

За последние десятилетия к этому списку прибавились еще хронические заболевания суставов позвоночника, мышц, периферической нервной системы, ушибы, растяжения связок, гематомы, различные травмы, гинекологические заболевания, цистит.

Без соли (хлорида натрия), как установили исследователи, живые клетки существовать не могут. Однако соль, как и многие другие химические

соединения, в большом количестве может навредить тканям. Некоторые врачи считают, что избыточное употребление соли может привести к развитию тяжелых заболеваний – гипертонии, желудочной или кишечной патологии, болезней мочевого пузыря, почек и сердца. Именно поэтому следует с осторожностью относиться к этой привычной для нас приправе, но и исключать ее из рациона тоже не следует, иначе нарушится внутриклеточный баланс химических элементов.

О живительной силе шунгита также известно с давних времен. Первые сведения о лечебных свойствах этого уникального камня содержатся в исторических документах начала XVII века. В большинстве случаев в медицинской практике шунгит применяется в качестве дополнительного средства при комплексном лечении болезней. основополагающим свойством шунгита, используемым в медицине, является чудесная способность «забирать» все, что вредно для человека, и «отдавать» то, что полезно.

Шунгит – замечательный углеродный гемосорбент, потому он успешно применяется для очищения крови, а также лимфы и желчи от солей тяжелых металлов и болезнетворных микроорганизмов.

Глина

Общие сведения о глине

Немного истории

История глины довольно занимательна и интересна. Пожалуй, она начинается с легенд о сотворении мира. И первая легенда касается появления человека, ведь как известно, первого человека – Адама – Бог вылепил именно из глины, а потом вдохнул в него жизнь. Возможно, как раз по этой причине очень долгое время фигурки богов лепились именно из глины, а уже затем стали делаться из камня.

Будучи материалом пластичным, глина использовалась практически во всех сферах и областях жизни. Даже пять тысяч лет тому назад, когда была изобретена письменность, первая «бумага» представляла собой тонкие глиняные пластины, на которых писали заостренными палочками. Затем таблички сушили на солнце и хранили.

В Древней Руси гончары лепили из глины чаши, кувшины, печные горшки и все это расписывали тоже глиной, но уже цветной. Эта краска носила название керамической. Но изобретена глиняная краска конечно же была намного раньше, еще первобытными племенами, которые расписывали свои тела цветной глиной для устрашения врагов и совершения некоторых ритуалов. До сих пор глина является основой для красок, и замену ей еще не нашли.

Глина была незаменима и как лекарственное целебное средство. Из желтой глины, разведенной в уксусе, делали пластырь для лечения растяжений. При болях в пояснице и суставах применялся пластырь из глины, разведенной в горячей воде с добавлением керосина. Лишай, которого не избежать людям, постоянно контактирующим с животными, наши бабушки излечивали прикладыванием к нему теплого детского кала, смешанного с глиной.

Шла глина в ход и при ворожбе, лечении сглаза, лихорадки.

В глиняных сосудах готовили снадобья, хранили растительное сырье, а маленькие горшочки использовали для лечения простуды в качестве обычных медицинских банок. Да и первая грелка тоже была глиняной. Она представляла собой кувшин с узеньким горлышком, в который заливали горячую воду. Затем горлышко плотно закрывали, а грелку подкладывали под больное место.

Многие бабушки и дедушки до сих пор помнят, как при помощи накаливаемого в печи красного кирпича лечили радикулит. Тот же кирпич, засыпанный сверху луковой шелухой, применяли для ингаляции при простудных заболеваниях. Кирпич помогал и продезинфицировать помещение. Для этого вместо шелухи использовали полынь и ветки можжевельника.

Знахарки точно знали, какую глину следует использовать, какие молитвы на нее нашептывать. Самой ценной считалась печная глина.

На Севере глину использовали по-своему. Чукчи и коряки употребляли белую глину в пищу и называли ее земляным жиром. Этот «жир» добавляли в бульоны и использовали для приготовления «конфет». А на Руси глину применяли для стерилизации молока. В посуду с молоком помещали одну ложку глины, и молоко не прокисало в течение нескольких дней даже в жару.

А вот египтяне применяли глину для бальзамирования. Они уже тогда знали, какими сильными антибактериальными свойствами она обладает. Ведь глина содержит радий, а он выводит из нашего организма все вредные вещества.

В Средние века глину применяли для стерилизации напитков, бросая в них небольшой кусочек. Заменяла глина при эпидемиях и бактерицидные

средства. В тюрьмах, военных частях и других общественных учреждениях порошок был всегда и принимался внутрь сразу после появлении информации о возникновении какой-либо инфекции. А на кораблях глину рассматривали как витамин, пополняющий недостаток в организме тех веществ, в которых он нуждается.

Что касается церкви, то она придерживалась мнения, что глина не только лечит тело человека, но и очищает нравственно и духовно его душу. Это очищение осуществлялось в моменты работы с глиной как с пластичным материалом. А искусство, как известно, лучшее лекарство для души.

Не удивительно, что глинолечение становится все более популярной.

Состав и виды глины

На нашей планете существует огромное множество глин. Все они отличаются своим составом, свойствами и, соответственно, цветом. Цвет глины обычно определяется ее химическим составом. Всего различают глины семи цветов: белого, голубого, зеленого, желтого, красного, серого и коричневого. Редко встречается черная. Как правило, в народной медицине применяется именно та глина, что добывается в местах, в которых проживает больной. В медицине научной предпочтение отдается белой и голубой глинам.

Белая глина носит название «каолин». Она содержит много кремнезема, цинка и магния. В зеленой глине преобладают медь, железо и некоторые микроэлементы. Медь участвует в укреплении волос и определяет старение организма, а потому, если вы не хотите ощутить все прелести старости раньше срока, нужно следить, чтобы ваш организм не испытывал в ней недостатка.

Желтая глина отличается богатым содержанием железа и калия, красная – только примесями железа. Особенно важно железо, так как оно входит в состав крови. Его нехватка может вызвать малокровие и, как следствие этого, слабых характерность, безволие, несдержанность. Пополнить его количество и помогает зеленая глина. Ее можно не только потреблять в виде водного раствора, но еще и досыпать в первые и вторые блюда. Так, вы и ваши члены семьи даже не заметите, как она попадет к вам в организм и начнет свое лечебное действие.

Практически все микроэлементы и минеральные соли, необходимые для нашего организма, можно найти в голубой глине. Она вообще универсальна и ценится больше всех других. В царское время голубую глину даже

продавали за золото и вывозили в другие страны. Врачи и целители утверждали, что ею можно лечиться всем, независимо от того, какой поставлен диагноз. Современные медики подтверждают эти заявления, называя голубую глину природным высокоэффективным средством, прекрасно нормализующим обмен веществ и способствующим усилению эффекта от других видов лечения: фитотерапии, гомеопатии, медикаментозного и хирургического лечения.

Каждая из глин хороша по-своему. К примеру, белая глина лучше всего выводит из организма шлаки, хорошо абсорбирует и оказывает антисептическое действие. Глина голубых цветов хороша как противовоспалительное средство. Она хорошо усиливает обмен веществ в тканях и активизирует кровообращение.

Неплохим противовоспалительным и обезболивающим средством является и желтая глина. Она отлично выводит из организма токсины, насыщает кожу кислородом.

Красная глина фактически незаменима при анемии, малокровии и иных заболеваниях кровеносной системы. Она улучшает кровоснабжение кожи, укрепляет иммунитет. А вот серая глина замечательно тонизирует и увлажняет кожу. Но самой полезной считается глина зеленого цвета. Она довольно редка, но зато гораздо активнее остальных видов глин. Эта глина стабилизирует сердечную деятельность и повышает сопротивляемость организма к внешним воздействиям. Зеленая глина с древности считается лекарством практически от всего. И это подтверждается даже в настоящее время.

Глина весьма разнообразна по консистенции: она может быть жирной (железистой) и тощей (с большим содержанием песка).

Жирной считается глина, в которой имеется 5 % песка, в тощей его 30 %.

Глина средней жирности содержит 15 % песка.

Заготовка и хранение глины

В древности гончары добывали глину из ям и карьеров, называемых копанцами. Принося во двор, помещали в топанец – ровное место, где ее топтали и очищали от камней. С топанца глина попадала на кружало (гончарный круг), на котором и превращалась в изделие. Его обжигали в печи и красили красками, приготовленными из цветной глины.

В наше время заготовка глины мало чем отличается от этого способа. Правда, разнообразные по составу залежи глины сейчас встречаются реже, и,

как правило, в непосредственной близости от таких природных кладовых сразу образуются фабрики и заводы по производству керамики. Примеры тому Филимоново, Печора (город в Псковской области, где добывают голубую глину), Псков и так далее.

Но глину, которая подходит для лечения, можно найти повсюду: в местах, где земля растрескалась, в карьерах, в саду. В некоторых областях глина находится буквально под ногами, превращая дороги после дождя в сплошное месиво. Эта глина очень грязная, со множеством примесей, но, если копнуть поглубже, можно добраться до чистых однородных слоев.

Болгарский врачеватель Иван Йотов, работая в нашей стране, пришел к выводу, что у нас «зарывают в землю бриллианты». Так он отзывался о глине, которую во время строительства метрополитена доставали из земли и вывозили в отвал, несмотря на то что ее лечебная активность в несколько раз больше, чем у глины, находящейся на поверхности. Эта целебная глубинная глина была более масляной и располагалась длинными волнами.

Люди, давно занимающиеся заготовкой глины, утверждают, что чем глубже взята глина для лечения, тем она лучше. Ведь верхние слои постоянно впитывают в себя различные атмосферные осадки, в том числе и кислотные. Так что не следует лениться копать до ровных, однородных слоев. Качественная глина должна быть тонка и плотна.

«Но ведь для лечения нужна иная глина, не та, что подходит для гончарного дела», – скажут многие. Это замечание очень верно. Заготовка лечебной глины имеет свои собственные правила. Так, издавна народные целители отдавали предпочтение глине, пласты которой выходили на поверхность возле озер и рек. Такую глину они называли глубиной.

Раздобыв глину самостоятельно, конечно, нужно ее подготовить для дальнейшего использования. Сначала глину следует высушить на солнце, а затем растолочь в песок. Весь этот песок необходимо просеять, очистив от камней, грязи и примесей. Готовность глины проверяется следующим образом: небольшое количество глины размачивается водой, и из массы делается бублик. Затем его оставляют на окне высыхать. Высохнув, он не должен сильно трескаться. Если трещины все же наблюдаются или же бублик вообще испещрен ими, такую глину лучше для лечения не использовать, заменив ее другой.

Хранить готовую глину нужно только в деревянной или стеклянной посуде, избегая сырости. Ни в коем случае не следует помещать глину в металлическую посуду: ведра, кастрюли. Находясь в них, она приобретает токсические элементы, быстрее отсыревает и теряет свою эффективность. Тару с глиной лучше держать в открытой посуде, непременно под навесом, в

местах, изолированных от загазованных и засоренных мест. Причем перед наступлением холодов глину обязательно нужно выставить на несколько часов на солнце, то же самое следует сделать и перед ее применением.

Для разбавления глины лучше использовать талую или чистую родниковую воду, без хлорки. Если заготовить или достать такую воду не представляется возможным, попробуйте очистить и подготовить ту, что у вас есть. Для этого следует налить воду в пластиковую бутылку и поместить ее в морозильную камеру. Как только заметите, что в бутылке появилась плавающая льдинка, слейте воду, а кусок льда выбросите, так как именно в нем будут сконцентрированы все вредные вещества.

Немного иначе для длительного хранения подготавливается голубая глина. Ее не очищают, а сразу, слегка смочив, катают шарики величиной с грецкий орех. Когда шарики будут готовы, их выкладывают на поднос и оставляют на весь день на солнце. Вечером напитавшуюся солнечной энергией глину нужно переложить в деревянную коробку и убрать в сухое место, где она будет храниться. Когда она вам понадобится, останется лишь размягнуть шарик до консистенции сметаны и использовать по назначению. Не стоит выливать и сливаемую с размягчаемой глины верхнюю воду, ведь она тоже послужит в лечебных целях. Ее можно добавить в ванну при купании или просто умыться ею.

Если у вас нет возможности самостоятельно заготавливать глину, можно приобрести ее в аптеке, ее также продают в цветочных и косметических магазинах. Предлагаемая там глина стерильна, специально обработана и может сразу использоваться в качестве готовых масок или основы для приготовления лекарства.

Лечение с помощью глины

Лечебные свойства глины

Доказано, что глина содержит в себе все необходимые нашему организму микро– и макроэлементы, минеральные соли, хорошо усваиваемые организмом. Это кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, калий, магний и другие. Их пропорции универсальны, сочетания бесподобны. Глина просто не может причинить вреда, если применять ее с умом.

Главным лечебным свойством глины считаются ее абсорбирующие

способности. Они выражаются в очищении организма от токсинов, шлаков и тяжелых металлов, которые глина помогает вывести. Кроме того, она убивает многие бактерии, поглощает в себя запахи и газы.

Своими антибактериальными свойствами глина обязана радию. Этот радиоактивный элемент имеет большую силу. Если измельченную глину долго держать на солнце, то содержание в ней радия увеличится. Для нашего организма радий в чистом виде нужен совсем в небольших дозах. Их мы можем получить при лечении глиной. Никакой микроб, вирус и микроорганизм не способен устоять перед подобным излучением. Именно радиоактивность делает глину естественным стерилизатором, который, в отличие от химических антисептиков, убивает не только микробы, но и их токсины, помогает бороться против новой микробной инфекции. Глина обновляет клетки и укрепляет иммунитет организма.

Обладает глина и магнитным воздействием. Она концентрирует в себе солнечный и живительный магнетизм воздуха и воды, а потому ее магнитное воздействие превышает воздействие других элементов.

В качестве лечебного средства можно использовать как саму глину, делая аппликации, так и ее растворы, порошок и многое другое.

Внутреннее применение. Приготовление глиняного раствора

Приготовить глиняный раствор несложно: необходимо взять стакан воды и одну столовую ложку глины, насыпать глину в воду и размешать деревянной ложкой. Именно деревянной, а не металлической, так как металл нарушает структуру лечебной глины и ее целебные свойства. Раствор готов, и его можно пить. Количество принимаемой жидкости должно быть индивидуальным для каждого человека.

Когда жидкость будет выпита, осадок нужно вылить, так как для лечения он не нужен. После начала приема раствора, где-то через неделю, вы заметите, как начнут выходить шлаки. Это растворяются и выводятся камни из почек и мочевого пузыря.

Наружное применение глины

Аппликации

Сухую глину необходимо растолочь в порошок, очистить от посторонних включений и поместить в деревянный или глиняный сосуд с широким горлышком. Затем залить водой так, чтобы жидкость была на два сантиметра выше общей массы. Теперь глина должна постоять какое-то время. Это нужно для того, чтобы она смогла набрать влагу. Ускорить этот процесс вы можете постоянным помешиванием глиняной массы, раздавливанием попадающихся внутри твердых комочков. Когда масса станет однородной, не будет течь и по консистенции станет походить на ту, из которой изготавливают изделия, ее можно использовать для аппликации. Если после лечения остается много глины, ее выкидывать не нужно. Поместите массу в глиняную посуду и добавьте немного воды – так она может храниться довольно долгое время.

Для аппликации глину укладывают на шерстяную ткань, толщина слоя должна быть 4 см. В качестве основы берут именно шерсть, так как она очень хорошо дополняет глину. Для того чтобы приготовить для аппликации глиняную массу, нужно взять глину хорошего качества и просушить ее на солнце, в зимнее время года это можно сделать возле любого источника тепла.

Использование полусырой глины не допускается, так как она плохо растворяется в воде.

Примочки

Жидкую глину, которую вы приготовили для аппликаций, можно использовать и для примочек.

Ее нужно разложить на льняной, хлопчатобумажной или шерстяной салфетке, сложенной вдвое, разровнять. Следует стремиться к тому, чтобы слой глины был шире, чем три сантиметра, а масса не текла. Перед прикладыванием примочек больное место нужно протереть мокрой салфеткой, затем приложить салфетку, обвязать примочку бинтом, закрепив его так, чтобы он не сползал.

Носить примочку необходимо около двух-трех часов. За это время глина успеет оттянуть токсины и все вредные вещества. Когда возникнет ощущение сухости и повышение температуры на больном месте, примочку следует заменить на новую, так как она высохла.

После окончательного снятия примочки рану и больное место нужно промыть. Начав курс лечения примочками, следует довести его до конца, то есть делать примочки после полного выздоровления еще некоторое время.

Это необходимо для того, чтобы придать сил больному.

Делая примочку, использовать нужно только холодную глину, так как горячая (подогретая) теряет все свои лечебные свойства. Ставить примочки можно в любое время суток, но на область желудка и грудь только через час после еды.

Клизмы на глиняной воде

Для лечения многих заболеваний желудочно-кишечного тракта применяют клизмы на глиняной воде.

Делают такие клизмы следующим образом: в стеклянный сосуд с водой добавляют четыре столовые ложки сухого глиняного порошка и выставляют его на солнце. Выдержав на свету несколько часов, раствор тщательно перемешивают, фильтруют и заливают вместе с холодной водой в клизму.

После каждого стула необходимо выпить стакан свежей чистой воды с добавлением в нее сока лимона или небольшого количества глины.

Процедура повторяется четыре раза, затем на три дня делается перерыв. Общая продолжительность такого лечения определяется степенью заболевания.

Лечение заболеваний

Аденоиды и полипы

Больным данными заболеваниями необходимо два раза в день полоскать горло холодной водой, а также закапывать в нос через пипетку глиняную воду. Делать это следует утром и вечером.

Им полезно пить напиток, приготовленный из глиняной воды и настоя багульника. В этом растении содержится эфирное масло, обладающее бактерицидным действием. Помимо этого в багульнике содержатся органические кислоты, флавоноиды, тритерпеновые соединения, витамины, гликозид арбутин, кумарины, дубильные вещества и некоторые микроэлементы. В совокупности с полезными веществами и минералами глины настой приобретает еще более выраженные противовоспалительное, обезболивающее, противокашлевое, антисептическое и успокаивающее

свойства.

Ангина

Для того чтобы снять воспаление при ангине, следует в стакане воды развести одну чайную ложку глины и тщательно размешать.

Полученным раствором необходимо полоскать горло, а также пить его при усилении болей.

Детям можно дать пососать кусочек глины с небольшой долькой лимона, а на ночь хорошо сделать примочки на горло и низ живота.

Хорошо помогает при ангине и прикладывание к горлу холодного глиняно-водного компресса, а также настоя, составляющими которого являются глиняная вода и сок весенней березы.

Вместо сока можно использовать водный отвар березовых почек или настой листьев. Этот своеобразный напиток окажет обезболивающее действие, нормализует обмен веществ, выведет из организма шлаки.

Лечиться таким общеукрепляющим, освежающим глиняно-березовым напитком не только полезно, но и приятно.

На начальной стадии заболевания врачи советуют совмещать холодные примочки из глины и горячие припарки. Холодные делают на низ живота, горячие – на горло. Горячая припарка делается так: небольшое махровое полотенце опускают в кипяток, затем отжимают и сразу же обертывают им горло больного.

Как только полотенце остынет, на горло делают холодную примочку из глины, а с живота ее убирают.

Подобное чередование осуществляется на протяжении всего дня, до тех пор пока температура не упадет.

Асцит

Иначе это заболевание еще называют водянкой брюшины. Асцит нельзя излечить только народными средствами, а потому необходима помощь врачей. Но уменьшить боль, даже в тяжелых случаях, можно при помощи смазывания живота больного глиняной водой.

Атеросклероз

Учитывая тот факт, что глина обладает способностью обновлять ослабленные клетки и дает организму микроэлементы и минеральные вещества в хорошо усваиваемой форме, ее используют для лечения атеросклероза. Больным рекомендуют пить глиняную воду. Глина вбирает в себя яды, токсины, лишнюю кислоту, естественным путем выводя их из организма.

Бессонница

Справиться с бессонницей бывает не так просто, как кажется. Народные целители в данном случае советуют ставить на ноги больного компресс из уксуса, разведенного водой. И одновременно с этим делать холодный компресс на лоб. Для этого глину следует хорошо размешать в простокваше, нанести смесь на сложенную в несколько слоев марлю и поместить на лоб.

Если причина бессонницы кроется в нервном переутомлении, излишнем волнении по какому-то поводу, то вам поможет глина в содружестве с шиповником.

Напиток из этих ингредиентов готовится следующим образом: сухие ягоды шиповника пропустить через мясорубку, чтобы получился порошок. Его соединить с сухой глиной, также измельченной, и тщательно перемешать.

В таком виде материал для лечения может храниться довольно долгое время, когда же в нем возникнет необходимость, массу следует поместить в стакан (одну чайную ложку) и залить теплой водой. Немного настоять, а затем пить в течение вечера маленькими глоточками.

Шиповник – растение уникальное, он содержит сахара, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, витамины, каротин, флавоноиды, соли фосфора, калия, кальция, магния, железо и другие микроэлементы. Именно поэтому шиповник истари применяют для борьбы с бессонницей и нервным перевозбуждением.

Болезни мозга

При опухолях, абсцессах, кровоизлияниях и тромбозах уменьшить боль поможет глиняная примочка на затылок и лоб.

Не помешает также пить глиняную воду, так как она улучшает состояние крови, повышает общий иммунитет. Глиняную воду при желании можно смешивать с водным настоем багульника.

Полученный напиток хорошо стимулирует дыхание и кровообращение, снижает артериальное давление, задерживает рост новообразований.

Болезни сердца

При различных заболеваниях сердца очень хорошо помогает растирание области сердца глиняной водой. Растирание следует делать плавными движениями, без нажимов, стараясь добиться повышения температуры тела в массируемой области. Как только кожа под руками станет теплой, втирание следует прекратить, так как кожа уже впитала в себя необходимое количество полезных веществ.

Больным, страдающим невротами сердца, начальными формами гипертонической болезни, нарушением ритма сердца, сердцебиениями, сопровождающими гиперфункцию щитовидной железы, сосудистыми невротами, полезно пить глиняную воду, в равных пропорциях смешанную с водным настоем боярышника.

Такой напиток отличается массой полезных качеств. Он оказывает тонизирующий эффект на сердечную мышцу, усиливает ее сокращение, улучшает кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, замедляет ритм сердечных сокращений, снижает уровень холестерина в крови. К тому же он немного понижает артериальное давление, уменьшает отеки, болевые ощущения и чувство тяжести в сердце, избавляет от одышки, улучшает общее состояние больного.

Бородавки

Бородавки относят к вирусному заболеванию кожи, при котором на теле возникают плотные шероховатые узелки, чаще всего окрашенные в серый цвет. Весьма часто данным заболеванием страдают дети и подростки, так как его возбудитель переносится через предметы быта при непосредственном контакте.

Избавиться от бородавок можно с помощью примочек из глины с тертым чесноком или луком.

Эти растения издавна служили народными средствами выведения бородавок. Пропущенный через мясорубку или растолченный чеснок смешивали с топленным свиным салом и порошком глины и ежедневно прикладывали к бородавке. Лук же вымачивали несколько часов в уксусе и только потом натирали им бородавку, затем сверху посыпали сухим

порошком глины и, обмотав бинтом, оставляли на ночь. Если бородавки появлялись летом или осенью, вместо лука использовали сок кислых яблок.

Варикозное расширение вен

При облитерирующем артериите конечностей, как называют его врачи, снизить степень набухания вен и снять воспаление без хирургического вмешательства поможет зеленая, в крайнем случае любая другая, глина. Ее необходимо пить, а глиняной водой смачивать больные места.

Для усиления действия в воду можно добавить две дольки растертого чеснока. Смесью жидкой глины с чесноком можно делать примочки и аппликации, после чего обвязывать воспаленные места махровым полотенцем.

Воспаление уха

Большинство заболеваний происходит по причине простуды или попадания в слуховой проход инородного тела. В ухе начинается сильная боль, иногда появляется кровь или гной.

Как уже упоминалось ранее, некоторые болезни на Руси благополучно излечивали при помощи обычного красного кирпича. Поможет кирпич и сегодня. К примеру, воспаление в ухе можно снять, если кирпич из красной глины хорошо разогреть и поместить на подставку, стоящую рядом с кроватью. На постель уложить больного так, чтобы расстояние от его уха до кирпича было как можно меньше, но жар не обжигал. В начале процедуры могут возникнуть неприятные ощущения. Но спустя некоторое время больной обязательно почувствует, что воспаление проходит.

Также можно прикладывать к уху ткань или ватный тампон, предварительно смоченный в глиняной воде. А чтобы ускорить лечебное действие, ткань необходимо часто менять.

Воспаление и уплотнение лимфоузлов

При воспалении и уплотнении лимфоузлов полезнее всего накладывать примочки из глины. Примочки следует делать до полного выздоровления.

Геморрой, выпадение прямой кишки

Народное средство от геморроя – примочки. Также полезно принимать глиняный порошок вовнутрь. Его использование дает прекрасный результат. Но лучше всего конечно же делать глиняные клизмы и спринцевания. Наиболее эффективными считаются клизмы из отвара льняного семени, соединенного с глиняной водой.

Для того чтобы приготовить эту смесь, нужно вскипятить одну столовую ложку семян льна в одном литре воды и выдержать массу на медленном огне 20 минут. После чего остудить жидкость, процедить и соединить с глиняной водой.

Такую клизму следует делать не более четырех раз в неделю, чтобы действие было более продуктивным и организм не привыкал к лечению. Кроме того, начинать лечение лучше с обычной клизмы, постепенно вводя в воду приготовленный раствор, сначала в малых дозах, затем чуть в больших.

В период лечения постарайтесь ограничить прием мясной пищи, так как она еще более зашлаковывает ваш организм и засоряет желудок. Лучше всего прибегнуть к вегетарианскому питанию, так как оно полезно, а в комплексе с лечением глиной даст положительный результат.

А для того чтобы геморрой у вас никогда даже не появился, следует периодически использовать вместо туалетной бумаги кусочки глины.

Головная боль

При головной боли хорошо помогают примочки, накладываемые на лоб и затылок. После таких примочек полезно принять сидячую ванну.

Кроме того, хорошо помогает мазь, приготовленная следующим образом: небольшое количество голубой глины размачивают в воде и соединяют с несколькими каплями уксуса.

Все это тщательно перемешивают, и как только масса по консистенции становится похожа на мазь, ее наносят на подошвы ног. Затем стопы оборачивают тканью, а поверх надевают теплые носки и выдерживают один час.

Доброкачественные опухоли

Лечение доброкачественных опухолей мало чем отличается от лечения раковых заболеваний. Здесь также советуют делать примочки и пить глиняную воду. Только использовать в данном случае лучше глину голубого

цвета.

Желтуха

Воспаление печени (или желтуху) лечат при помощи примочек, наносимых на область печени.

Желтуха – это заболевание, которым в основном страдают дети. Им необходимо неоднократно в течение дня давать пить глиняную воду с добавлением в нее сока лимона. Взрослым глиняную воду следует смешать с настойкой подорожника или полыни. Сразу оговоримся, что на первых этапах лечения может наблюдаться обострение заболевания – таким образом идет процесс очищения.

Уменьшить желтизну глаз можно при помощи закапывания слабого глиняно-водного настоя, а вывести желчь из тела поможет ванна на основе голубой или даже обычной глины.

Женские болезни

Мастит, мастопатия молочных желез, выпадение матки, фибромиомы, полипы, кисты, нерегулярные менструации, вагинит, всевозможные воспаления и выделения – все это доставляет женщинам массу неудобств и болезненных ощущений.

Избавиться от некоторых из них можно с помощью все той же глины. Нужно лишь сделать примочки на грудь и низ живота, и уже через несколько минут вы почувствуете себя лучше. В некоторых СМИ встречаются заметки о том, что компрессы на грудь и на область желудка делать не рекомендуется, так как процедура способна вызвать отечность и боль. Но специалистами этот факт пока не подтвержден.

Очень хороший эффект при разного рода кровотечениях дает напиток, приготовленный на основе пастушьей сумки (народное название «маточник») и порошка глины. Это растение применяют в акушерской практике очень давно.

В течение двух часов в стакане кипятка настаивают щепоть сухой травы, затем добавляют одну чайную ложку глины и применяют по одной столовой ложке четыре раза в день.

Заболевания глаз

Компьютеризация страны привела к тому, что большая часть населения страдает глазными заболеваниями: воспалением, ослаблением зрения, катарактой.

Вылечить все их с помощью глины конечно же не получится, но вот снять усталость с глаз в конце рабочего дня вполне по силам каждому.

Нужно лишь растереть веки глиняной водой и сделать примочки на закрытые глаза, лоб, виски и затылок.

Если добавить в используемый водный глиняный настой несколько капель настоя лимонника китайского, примочка поможет повысить световую чувствительность органов зрения, ускорит привыкание глаз к темноте и резким переменам света.

А вот народное средство против конъюнктивита: слитую с настоящей некоторое время глины воду набрать в пипетку. Затем закапать глаза и промыть их.

Это поможет снять воспалительные процессы и заметно ускорит выздоровление.

Заболевания органов дыхания

При бронхитах, пневмонии, плевритах, туберкулезе, простом кашле, кровохарканье также рекомендуется пить глиняную воду и дважды в день осуществлять растирание груди жидкой глиной, смешанной с натертым чесноком. При кашле полезно делать на грудь и горло примочки и периодически сосать небольшой кусочек глины.

При насморке, гайморите, синусите, полипах носа и сенной лихорадке хорошо помогает примочка на нос, лоб и щеки. Не помешает также промыть ноздри глиняной водой, а в случае кровотечений поместить в ноздри смоченные в ней же ватные тампоны.

Заболевания органов пищеварения

К числу таковых относят гастрит, изжогу, язвенную болезнь желудка, кишечные колики, энтероколит, запор и другие. При любом из перечисленных заболеваний не помешает употребление глиняной воды внутрь по два раза в день до еды. При этом дозу необходимо после каждого приема увеличивать, а на ночь делать примочки на живот.

Попав в желудочно-кишечный тракт, радиоактивные частицы глины стимулируют слизистую оболочку желудка и кишечника, активируя их

пищеварительную функцию, что влияет на работу всего организма. К тому же глина поможет очистить желудок от шлаков, она обладает способностью поглощать все виды внутренних ядов, обезвреживая и выводя их, и даже убивает все патогенные микробы. Особенно полезна белая глина – каолин.

Начав лечение глиной, не следует пугаться, если возникнут запоры. Запоры являются верным признаком того, что у вас действительно серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта и все шлаки, направленные глиной «на выход», просто не могут разом покинуть организма.

Постарайтесь в этот период пить воду совсем понемногу, маленькими глотками, увеличивая дозу очень медленно.

При язвенных колитах, сопровождающихся диареей и интенсивными процессами брожения в пищеварительном тракте, лечение следует осуществлять при помощи клизм. Сначала нужно промыть желудок чистой водой, затем подслащенной медом, потом глиняной, немного подсоленной. Попутно с этими процедурами внутрь следует принимать по одной чайной ложке мела. При избыточном газообразовании хорошо помогает компресс из глиняной воды, сочетаемый с глиняными примочками.

Результат ощущается практически сразу.

Эффективнее всего оздоровительные процессы будут происходить, если перед приемом глиняной воды вы устроите себе хотя бы несколько дней голодания.

Доказано, что при заболеваниях желудочно-кишечного тракта основное лечение заключается именно в соблюдении больными постов и жидких диет. Разрешается употреблять только глиняную воду с лимоном.

Заболевания, поражающие зубы, язык и десны

Причиной заболевания зубов может быть как воспаление ротовой полости, так и внешние и внутренние повреждения зубов и их корней.

С заболеваниями зубов наши предки довольно долгое время боролись вовсе не с помощью зубных суперпаст, а при помощи глины. Ею чистили зубы по два раза в день, полоскали рот глиняной водой. Даже сейчас подобные процедуры помогают укрепить зубы и сделать их сильнее.

Спасала глина людей и при сильных зубных болях. Примочки на ее основе накладывали на больной зуб и на щеку со стороны этого зуба и носили в течение целого дня. Для приостановки же кровотечения десен глину разводили водой, помещали смесь на тряпочку и натирали ею зубы. Одновременно с улучшением кровообращения в деснах с зубов снимался

желтый налет, они становились намного белее.

Что касается языка, то, как правило, излечение его происходит само по себе. Прикусы во время еды, ожоги горячей пищей, маленькие язвочки заживают очень быстро. Но чтобы ускорить этот процесс, можно несколько раз в день полоскать рот глиняной водой.

При первых симптомах дискомфорта во рту, боли языка, появлении небольших язвочек и тому подобного также нужно прополоскать рот глиняной водой, добавляя в нее настой ромашки или шалфея.

Заболевания почек и мочевого пузыря

Задержка мочи возникает из-за того, что моча не имеет выхода наружу в связи с закупориванием мочеточников. Если сразу не оказать больному помощь, то может произойти отравление организма мочевой кислотой, а затем наступит смерть.

Недержание мочи – это тоже болезнь, у детей она возникает из-за халатного и небрежного отношения взрослых, по причине появления глистов, а также страшных сновидений, у стариков – из-за ослабления мышц, запирающих мочевой канал.

Цистит, задержку и недержание мочи, мочекаменную болезнь – все эти заболевания можно излечить, не обращаясь за помощью к врачу, если, конечно, начать лечение своевременно. Принимая глиняную воду ежедневно, вы поможете организму избавиться от зашлакованности. Примочки на живот помогут стимулировать работу мочевого пузыря, а примочки в области почек – их функцию. Глина окажет очищающее и дезинфицирующее действие. Уже после первого приема воды ваша моча станет мутной, что указывает на то, что глина выводит накопившиеся токсины. Если не прекращать прием глины, вскоре моча приобретет янтарный цвет и не будет иметь запаха.

Инфекционные заболевания

При любых инфекционных заболеваниях следует каждые полчаса выпивать одну чайную ложку глиняной воды. Вода является идеальным поставщиком полезных веществ. В качестве профилактики подобных заболеваний хорош раствор глины в слабом вине. Продолжительность такого лечения определяется степенью самого заболевания и может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев и даже года. Однако при длительном использовании глины обязательно нужно делать перерыв, чтобы желудок не

привыкал.

Кожные заболевания

Заболевания кожи – такие как экзема, псориаз, красная волчанка, нарывы – народные целители всегда лечили с помощью примочек, накладываемых на больные места, и омований глиняной водой. Не следует ожидать моментального эффекта, так как рубцевание ран начнется лишь после полного очищения организма, когда глина впитает в себя все токсины.

Если вы страдаете каким-либо из этих заболеваний, сделайте себе ванну с добавлением глины и несколько дней попейте глиняную воду перед едой.

Такая ванна тонизирует кожу, улучшает кровообращение, очищает поры. Особенно хороша белая и голубая глина.

В борьбе с псориазом очень эффективным средством является смесь глины с крупной солью, взятых в равных количествах.

Многие врачи рекомендуют лечить кожные заболевания, используя глину в виде присыпки. Особенно хорошо это помогает при язвах и опрелостях. Нужно лишь предварительно смочить больной участок кожи водой, а затем присыпать его глиняным порошком.

Лейкома

Лейкомой называют болезнь ногтей, при которой на них образуются белые точки, полосы или же ногти начинают ломаться. Причина заболевания заключается в сужении кровеносных сосудов у основания самих ногтей, нехватке кальция и так далее. Восстановить кровеносные сосуды, а также пополнить содержание в организме кальция поможет все та же глиняная вода. Ее необходимо употреблять перед завтраком и перед ужином, и через некоторое время ногти полностью восстановятся, приобретут твердость и перестанут слоиться.

Самое лучшее и простое средство при заболевании лейкомой – это постоянное употребление в пищу различных салатов из свежих овощей и фруктов, особенно сельдерея и петрушки огородной, приправленных сухим порошком глины. В этом случае ваши ногти всегда будут здоровы, как, впрочем, и весь организм.

Малокровие

При малокровии, а также лейкозах следует употреблять побольше глиняной воды. Она обладает способностью возвращать потерянные силы, пополняет недостающие в организме минеральные вещества.

Доказано, что после недельного употребления глиняной воды в организме увеличивается количество красных кровяных телец – эритроцитов.

После курса лечения глиной у больных малокровием улучшается цвет лица, лучше начинают функционировать почки, печень и желчный пузырь. И постепенно наступает выздоровление.

Если болезнь сопровождается постоянным ознобом, то больному необходимо помочь согреться грелками и сделать несколько глиняных примочек на тело. Они помогут удерживать тепло.

Мозоли

Мозоли – это утолщения рогового слоя кожи. Обычно мозоли образуются на ногах при ношении тесной, неудобной обуви. На руках мозоли возникают при физической работе без перчаток.

Очень часто мозоли бывают болезненны, на их поверхности возможно образование трещин, через которые могут попасть микробы, вызывающие заражение. Избавиться от мозолей поможет лейкопластырь из желтой глины или обычная примочка. Так же хорошо помогает натирание мозолей соком винных ягод или чеснока, смешанным с глиняной водой.

Мужские болезни

У мужчин заболеваний не меньше, чем у женщин. Это и воспаление половых органов, и аденома простаты, и уплотнения в яичках, импотенция и многое другое. Но избавиться от болевых ощущений, вызываемых данными заболеваниями, также поможет глина. Точнее, осуществляемые на ее основе примочки на низ живота. Полезно и просто пить глиняную воду, в том числе и с добавлением отваров и настоев некоторых лекарственных трав.

В народной медицине половое бессилие у мужчин лечат раствором глины и:

а) золотым корнем. Настой сухого корня, залитого водой, в которой размешана глина, принимают по три столовые ложки в день;

б) заманихой высокой. Готовят настой заманихи на глиняной воде и принимают три раза в день по одной чайной ложке за 20–30 минут до еды;

в) аралией маньчжурской. Настой из высушенных корней готовят так же,

но пьют натошак;

г) левзеей сафлоровидной. Этот настой принимают два раза в день.

Нервные расстройства

При различных нервных расстройствах: неврастении, депрессии, истерии – может помочь растирание позвоночника глиняной водой, а также употребление ее внутрь. Пить воду желательно три раза в день на протяжении 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней. Перерыв необходим для того, чтобы организм не привыкал к глине.

Хорошо помогает при нервных расстройствах обертывание простыней, смоченной в глиняной воде. Если завернуть в нее больного, сверху накрыть одеялом и выдержать в таком положении около двух часов, произойдет улучшение состояния больного.

Глина сохраняет влагу в коже, раскрывает поры и проводит очистительную работу. Под ее действием усиливается приток крови к поверхности кожи, и тем самым снимается внутреннее напряжение и стихает боль. Главное – не передержать больного под компрессом, вовремя снять его и протереть тело мокрым полотенцем.

В старину любые нервные заболевания лечили при помощи примочек, которые делали на копчик (низ позвоночника). Это позволяло быстрее достичь желаемого эффекта, снизить боль.

Ожоги

Ожоги – это повреждение тканей организма действием высокой температуры. Различают ожоги трех степеней. Первая характеризуется незначительной краснотой и жжением, пузырями на обожженном месте. При второй степени ожога обожженный участок тела полностью покрывается пузырями. При третьей степени ожога поражается не только кожа, но и подкожный слой.

Сильный ожог может вызвать шоковое состояние у больного, так как при этом нарушается работа жизненно важных органов человека. В этом случае необходима госпитализация.

При незначительных ожогах для избежания жжения к больному месту необходимо приложить примочку из глины или же просто нанести ее на ожог ровным слоем.

Отложение солей

Отложения солей наблюдаются сейчас почти у каждого второго, занятого малоподвижной работой, а потому проблема лечения этого недуга так активно обсуждается во многих средствах массовой информации. При этом редко кто в данном случае вспоминает о глинолечении, тогда как именно глина помогала нашим предкам избавляться от болей в суставах. Правда, глину они брали голубую. Добавив воды и размешав массу до состояния сметаны, накладывали на больное место из нее компресс. Через пару часов компресс снимали и накладывали новый, и так несколько раз, а через некоторое время больше и не вспоминали о болях. Если вы вдруг решите воспользоваться этим методом, но не сумеете найти голубую глину, попробуйте заменить ее обычной глиной, хорошо прогретой на солнце и также обладающей сильной энергетикой.

Отравления

С древних времен глину довольно широко используют для лечения больных, получивших сильные пищевые отравления. Прибегнуть за помощью к глине людей побудило наблюдение за мелкими грызунами. Люди заметили, что ставить отраву для мышей в те погреба, в стенах которых просматриваются даже тонкие пластины глины, бесполезно. Крысы и мыши не травятся ядами, хотя и потребляют их. Стало понятно, что полезные свойства глины можно использовать и для себя. Таким образом, в Средние века, когда очень часты стали намеренные отравления, кусочек глины наиболее заботящиеся о собственном здоровье граждане бросали в каждый поднесенный им напиток или же съедали его перед приемом пищи.

В настоящее время при пищевых отравлениях советуют дать больному выпить стакан глиняной воды и пососать маленький кусочек глины.

В тяжелых случаях надо сделать промывание желудка и поставить клизму, также используя для нее глиняную воду.

Паралич

При параличах больным следует делать примочки на затылок и вдоль всего позвоночника два-три раза в день. А также растирать суставы и парализованные части тела глиняной водой, в которой размешан натертый на мелкой терке чеснок.

Использованную глину ни в коем случае нельзя применять повторно – ее

лучше сразу же выбросить, так как она уже не содержит полезных, лечебных веществ.

Радикулит

Издавна считается, что при радикулите достаточно к больному месту приложить холодный водно-глиняный компресс (температура воды около 25 °С), и боль еще очень долго не напомнит о себе. Сейчас к этой процедуре добавляют еще и употребление внутрь глины. Небольшой кусочек нужно положить в рот, дать ему растаять и только потом проглотить и запить несколькими маленькими глотками воды.

Рак

Это серьезное заболевание издревле пытались лечить при помощи глины. Народные целители готовили на ее основе смесь, в которой затем смачивали тканевые тампоны и прикладывали на пораженные участки тела больного.

Смесь состояла из глиняной мази, небольшого количества уксуса и сока некоторых лекарственных трав, в том числе болиголова крапчатого.

Народные названия этого растения – вонючая трава, головолом. Как лекарственное и очень ядовитое растение болиголов известен с давних времен. Еще древние афиняне использовали его, казня осужденных на смерть, а впоследствии им стали лечить рак.

В настоящее время рак любой локализации советуют лечить при помощи аналогичных примочек, а также приписывают больным пить каждый час по несколько ложек глиняной воды. Кроме того, больным этим заболеванием необходимо как можно больше употреблять в пищу чеснок и морковный сок и прикладывать к больному месту их смесь с глиной.

К тому же больным в период лечения глиной надо немного поголодать. Известно, что в Тибете рак лечат именно трехнедельным голоданием.

В организме человека после двадцатидневного голодания еще около месяца продолжается процесс очищения. Затем голодание повторяется. Аналогично можно излечить различные женские заболевания.

Раны

Ранами называют физическое повреждение мышц человека. Раны могут быть тяжелыми и сопровождаться большой потерей крови. В тех случаях когда нет возможности обратиться за своевременной медицинской помощью, первичную обработку ран следует осуществлять прямо на местах. Самый простой способ обеззаразить рану – это присыпать ее сухим глиняным порошком, а потом наложить очень толстый слой жидкой глины, как следует ее прижав. Прижимать необходимо для того, чтобы снизить потерю крови. Не бойтесь, что вместе с глиной в открытую рану попадет что-то лишнее и возникнет воспаление. Этого не случится, так как глина обладает способностью вытягивать из раны даже уже имеющееся в ней постороннее, инородное тело. В этом можно убедиться, взглянув на примочку после снятия.

Глиняные примочки можно накладывать на любые виды ран, даже на места укусов насекомыми (пчелами, комарами, клещами), занозы и так далее. Глина не навредит, а поможет вам снизить боль, жжение и температуру тела.

Некоторые целители советуют делать на заживающие раны не обычные примочки, а примочки из смеси глины с глицерином. Такие примочки помогают не только зарубцевать рану, но и ускоряют заживление в местах переломов.

Растяжение связок

Часто при ходьбе нога подворачивается и происходит растяжение боковых связок у щиколотки. Уже через некоторое время нога начинает опухать, возникают болезненные ощущения. Может подняться температура тела и появиться озноб.

Самое распространенное народное средство при данном заболевании – это постоянное употребление глиняной воды, а также нанесение вязкой глиняной массы на больные участки. Причем предпочтительнее всего накладывать холодную, а не теплую глиняную массу. При растяжении сухожилий на опухшее место лучше поместить пластырь из желтой глины.

Готовится пластырь просто: из желтой глины замешивают тестообразную мастику, затем в нее добавляют немного уксуса и перемешивают.

Полученную массу наносят ровным слоем на ткань с ворсистой поверхностью и помещают на больное место. После снятия пластыря к больному участку нужно приложить горячий молочный компресс, который поможет закрепить лечебное действие глины.

Рахит

Чаще всего от рахита страдают дети из неблагополучных семей, не получающие достаточного количества питательных веществ. А в результате кости становятся мягкими, они более подвержены переломам. В годы Великой Отечественной войны страдающих от рахита было очень много, но им удалось восстановиться, не прибегая к лекарствам. Больные пили глиняную воду, и она укрепляла их иммунитет и помогала излечению.

Рожа

Чтобы снять рожистое воспаление, смесь из порошка сухой глины, рисового крахмала и толченого кирпича, взятых в равных пропорциях, следует насыпать на тканевую салфетку и приложить к больному месту. Делать это необходимо не менее четырех раз в день. Кроме того, полезно принимать порошок глины вместе с настойкой мяты или любой другой травы, но без сахара.

Любители сладких лекарств могут заменить его медом, но ни в коем случае не следует пить глину с молоком, горячими или алкогольными напитками, а также кофе. Эти продукты просто не совместимы друг с другом. Лучше пить глину с виноградным или лимонным соком.

Считается, что избавиться от данного заболевания можно в течение трех дней, если в момент лечения совершенно ничего не есть. То есть провести полное голодание. Пока организм голодает, порошок сухого мела следует смешать с порошком красного кирпича и измельченными сухими цветками ромашки и листьями шалфея.

Этой смесью посыпать пораженное место и завязать.

Держать повязку сутки, затем снять, а рожу присыпать чистым порошком мела и также перебинтовать.

Менять повязки три дня.

Сахарный диабет

Данное заболевание сопровождается постоянной жаждой. В связи с этим больным сахарным диабетом народные целители советуют пить глиняную воду в очень большом количестве, но непременно маленькими глоточками, предварительно немного подержав воду во рту.

Употреблять такую воду нужно не менее пяти раз за день.

Старость

Не будем вдаваться в подробности, болезнь ли это. Очевидно одно, старость – это естественное состояние организма, которое, однако, требует определенного внимания к себе. И внимание это должно выражаться, в первую очередь, в употреблении пищи, насыщенной различного рода витаминами и минералами, особенно кальцием и фосфором.

Пополнять витаминно-минеральный запас врачи обычно советуют при помощи настоев различных трав: ромашки, полыни, мяты, Melissa, а также витаминов. Но народные лекари давно уже заметили, что все необходимые вещества мы можем почерпнуть из одной лишь глины.

Можно принимать глиняную воду или порошок – выбирайте сами.

Туберкулез

Удивительно, что не только в нашей стране, но и за рубежом туберкулез врачи лечат при помощи лечебных глин. Так, доподлинно известно, что в настоящее время глины особенно активно применяют для лечения туберкулеза в Германии и Швеции. В первую очередь это связано с тем, что глина обладает сильным противоопухолевым действием, которое распространяется как на доброкачественные, так и на злокачественные образования. К тому же биополе глины оказывает настолько сильное воздействие на организм, что оно сравнимо разве что с воздействием экстраенса. И после сеанса экстраенса, и после лечения глиной происходит восстановление биополя больного.

Лечение глиной туберкулеза осуществляется довольно просто: глину смешивают с небольшим количеством жира животного происхождения, парным молоком и отваром шалфея. Полученную смесь тщательно перемешивают, добавляют в нее измельченный мох, после чего массу прикладывают к больному месту.

Фурункулы

Избавиться от фурункулов очень непросто. Их пытаются лечить ихтиоловой мазью, мазью Вишневского и многими другими препаратами. А

ведь гораздо быстрее и эффективнее действует все та же глина. Нужно лишь наложить на место появления фурункулов аппликацию, и через несколько процедур фурункулы исчезнут.

Целлюлит

Учитывая тот факт, что глина улучшает кровообращение, устраняет воспалительные процессы, улучшает обмен веществ в организме и стимулирует клеточный метаболизм, глиняные маски и компрессы используют для борьбы с целлюлитом.

Шпоры

Избавиться от шпор на ногах можно с помощью горячих компрессов или же горячей ванны. Хорошее действие оказывают и глиняные лепешки, которые прикладывают на ноги на 20 минут. Тот же эффект наблюдается после применения глиняных мазей, продающихся в аптеках.

Эпилепсия

При эпилепсии следует пить глиняный раствор и растирать позвоночник и затылок водой один раз в день.

Глина в косметологии

Почти все, что используется в народной медицине, не обходят своим вниманием и косметологи. Каждому виду глины они нашли свое применение, опираясь на присущие именно ей свойства и качества. К примеру, зная о том, что белая глина – хороший абсорбент, ее уже давно включают в состав очищающих кремов и всевозможных масок для лица. Благодаря ее добавлению они насыщаются полезными минералами и приобретают способность очищать кожу, делать ее упругой и мягкой.

Такие кремы и маски хорошо разглаживают морщины и смягчают огрубевшую кожу как на лице и руках, так и на ногах. Они улучшают обмен

веществ и кровообращение, избавляют от угревой сыпи.

Белая глина особенно хороша для людей с сухой, вялой и чувствительной кожей. Включают белую глину и в составы шампуней, ведь она помогает укрепить волосы, снизить их ломкость и выпадение.

Голубую глину стараются включать во все средства против облысения и против целлюлита.

Эта глина отличается способностью разглаживать морщины, очищать, смягчать и отбеливать кожу. Она хороша как тонизирующее средство и подходит для любого типа кожи.

Лучший сорбент из всех – зеленая глина – применяется чаще других типов глин. На ее основе делают кремы для жирной кожи, шампуни, предназначенные для лечения волос, борьбы с перхотью и шелушением кожи головы.

Зеленая глина глубже всех других очищает, смягчает и разглаживает кожу. А также сужает поры и нормализует работу сальных желез.

Чуть меньшая популярность у глины желтой и серой.

Первую добавляют в средства, предназначенные для улучшения состояния уставшей кожи, снятия утомления, применяют как обезболивающее средство. Серую глину используют при создании препаратов для стареющей кожи.

Аналогичные свойства наблюдаются и у красной глины, наиболее подходящей для чувствительных типов кожи. Красная глина обладает способностью снимать аллергические реакции, а потому нередко ее вводят в состав медицинских препаратов, направленных на борьбу с прыщами или угревыми сыпями на лице.

Но все это касается косметологии профессиональной, но часто глину применяют и в домашних условиях: ее можно наносить на лицо как маску, лечить ею волосы, обновлять кожу.

Глиняные маски

Всем известно, что глиняные маски разглаживают морщины, омолаживают кожу и придают ей свежий вид. Они эффективнее всех других.

Для таких масок глину обычно разводят до густоты сметаны, а затем тонким слоем наносят на щеки, лоб и нос. Чтобы глина не сползала, сверху лицо можно накрыть куском марли и слегка прижать. Если вы к тому же ее смочите, маска будет сохнуть чуть медленнее, а значит, и эффект от нее будет больше. Снимать такую маску нужно через полтора часа. Затем сразу протереть лицо теплой водой.

Наиболее популярными глиняными масками являются маски из смеси глиняного порошка и огуречного сока в пропорции 1: 2. Эту маску выдерживают на лице около 20 минут, после чего смывают теплой водой и смазывают кожу увлажняющим кремом. Можно готовить глиняные маски и с использованием соков других овощей, фруктов и ягод – это также даст хороший результат. Особенно подходят для этих целей томаты, лимон и клюква.

Глиняный крем

Глиняный крем – это глина, доведенная до сметанообразного состояния. При этом в нее вовсе не обязательно добавлять масло или что-либо еще, так как глина эффективна сама по себе.

С помощью глины можно отбеливать кожу рук и ног, достаточно лишь около часа помять глину в руках или поместить ее ногами, вылепить из нее что-нибудь, и вы заметите, какой белоснежной и обновленной станет ваша кожа. Потоптав жидкую глину, можно избавиться даже от самых застарелых мозолей.

Поможет глиняный крем и от веснушек. Предотвратить появление этих желтовато-коричневых пигментных пятен, которые чаще всего возникают весной и летом, нельзя, однако резко сократить их количество возможно. Если утром и вечером протирать кожу глиняным кремом, будет заметно, как маленькие веснушки полностью исчезнут, а крупные станут бледнее.

Глина для ухода за волосами

При нарушении функции сальных желез на коже головы обычно возникает перхоть. А под действием различных раздражающих факторов возможны ломкость, выпадение волос, облысение. Чтобы избежать всех этих неприятностей, необходимо заботиться о волосах и коже головы.

В настоящее время средств для ухода за волосами становится все больше. Но неизменным остается использование глины. Ею с древних времен лечат болезни волос, укрепляют их структуру и усиливают рост.

Но прежде чем переходить к этим народным способам, необходимо вспомнить, что состояние волос, их здоровье зависит от многих факторов. Рациональное питание, нормальный сон, занятия спортом и общее закаливание организма благоприятно влияют на них.

Существуют даже общеизвестные правила ухода за волосами. Нормальные

и сухие волосы моют, как правило, один раз в 10–12 дней, а жирные – один раз в неделю. Воду лучше использовать мягкую.

Теперь остановимся на том, как надо ухаживать за разными типами волос с помощью глины. Начнем со светлых волос. Для сохранения блеска и эластичности их после мытья полезно ополаскивать густым настоем. Готовится он следующим образом: глину разводят в воде, и, как только вода посветлеет, воду сливают, не используя марли. Затем насыщенную полезными минералами и веществами воду соединяют с настоем ромашки, собранной в период цветения, и этой смесью ополаскивают. Не надо бояться, земли в волосах не будет, если, конечно, вы не переборщили с добавлением глины и не слили воду раньше, чем осадок успел осесть.

Темные волосы ополаскивают иным раствором: для него берут один литр глиняной воды и добавляют в него одну столовую ложку уксуса.

Сухие ломкие волосы можно укрепить, используя яичный желток, который, отделив от белка, следует смешать с теплой глиняной водой и нанести на голову, помассировать и покрыть ее на 15–20 минут платком. Яичный желток может заменить и простокваша, а также черствый ржаной хлеб, кусочки которого заливают кипятком и после непродолжительного настаивания образовавшуюся кашу наносят на волосы.

Очень сухие волосы за полчаса до мытья можно смазать растительным маслом. А после мытья ополоснуть глиняной водой, подкисленной соком лимона. Если у вас жирные волосы – за несколько часов до мытья на них необходимо нанести сок алоэ древовидного (народные названия – доктор, столетник, ранник), моркови или лука, разбавленный глиняной водой. Этим раствором следует обильно смочить волосы, а затем помассировать кожу головы.

Поможет глина и при облысении. Для этого глиняную воду нужно смешать с натертым чесноком и луковым соком, а затем эту смесь нанести на кожу головы и растереть.

Выполнять процедуру три раза в неделю, до тех пор пока не будет заметно улучшение состояния волос и прекращение их выпадения.

Лечебно-гигиенические ванны на глиняной воде

Используя глину, можно принимать гигиенические и лечебные ванны. Гигиенические ванны, цель которых – очищение кожи от продуктов выделения и загрязнений, проводят, как правило, один-два раза в неделю. Продолжительность такой процедуры около полчаса. Они стимулируют

функцию сальных и потовых желез, способствуют очищению и укреплению организма.

Такая ванна готовится довольно просто: в наполненную ванну насыпается порошок цветной глины и тщательно размешивается. Глины необходимо всыпать столько, чтобы вода стала слегка мутноватой (около 15 ложек), затем погрузиться в эту ванну, а приняв ее, ополоснуться прохладной водой под душем без применения лосьонов и мыла.

Раньше ванны принимали довольно своеобразно. Вот как об этом пишет пропагандист глиняных ванн лекарь Адольф Йуст: «В земле вырывали очень большое круглое отверстие и заполняли его водой и хорошей глиной. Глину и воду перемешивали, чтобы получилась светлая жидкая масса. В нее и помещали больного по самую шею, и он сидел в этой вязкой массе несколько часов».

Лечебные ванны, как правило, назначает лечащий врач, и проводят их в специализированных медицинских учреждениях. Но некоторые виды лечебных ванн по силам приготовить и в домашних условиях. К примеру, глиняно-горчичная ванна применяется при простудных заболеваниях, при различного рода инфекционных заболеваниях кожи, а для снятия раздражения и зуда используют крахмально-глиняную ванну. Составляющие берут в равных пропорциях. Продолжительность их 20–25 минут. Курс лечения – от 10 до 25 процедур. Обычные ванны на глиняной воде полезны при болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, бедер и ног. Их продолжительность может варьироваться от получаса до часа.

Ванны на глиняной воде – это не только полные ванны, когда в глиняную воду погружается все тело, но и частичные, неполные ванны. Они немного отличаются от предыдущих, так как погружению подвергаются только кисти рук или подошвы ног. Конечности на полчаса помещают в очень жидкий раствор глины, предварительно выдержанный некоторое время на солнце, и тщательно растирают. Такие ванны используют для улучшения кожи на руках и ногах, а также для того, чтобы расслабиться после трудового дня.

К ваннам, пожалуй, можно отнести и растирания глиной, которые осуществляют прямо перед купанием. Глину или глиняную воду при помощи ватного тампона наносят на кожу и дают ей немного впитаться. Затем смывают глину под душем и вновь натирают ватным тампоном, смоченным в слабом глиняном растворе, все больные места. После этой процедуры не ополаскиваются. Растирания глиной советуют делать при таких заболеваниях, как ревматизм, артрит, нервный паралич, туберкулез. В последнем случае в смесь добавляют растертый чеснок и натирают ею только

грудь и горло.

Глиняное масло

Глиняное масло применяют и как косметическое средство, и как лекарственное. Им обрабатывают порезы и ушибы, очищают кожу от прыщей, угревой сыпи. Глиняное масло готовится следующим образом: порошок глины размешивают в любом масле (даже сливочном) до консистенции сметаны, а затем наносят на кожу или больное место. Но не оставляют, а начинают втирать массирующими движениями. Массаж длится 3–5 минут. Затем масло стирают при помощи салфетки или ваты и обтирают кожу кусочком льда.

Глина и продукты питания

Никто не любит лечиться. Особенно дети, которых под дулом пистолета не заставишь выпить лекарство. Но родители всегда могут найти к ребенку подход. Для этого можно воспользоваться, например, следующей уловкой.

Возьмите самое обычное брикетное мороженое. Порубите его на небольшие куски и уложите в блюдце. А сверху посыпьте глиняным порошком и небольшим количеством шоколада.

Точно такой же обман можно осуществлять, добавляя глину в приготовленные блюда. Таким образом вы незаметно проведете профилактику многих заболеваний, очистите организмы членов семьи от вредных веществ и шлаков, а также поможете излечиться тем, кто в этом нуждается.

О том же, куда именно и сколько глиняной воды или порошка добавлять, речь пойдет дальше.

Итак, за летний период вы в достаточном количестве запасли глину, но не знаете, как заставить своих домашних начать ее принимать. Попробуйте преподнести им печенье из сухофруктов.

Готовится такое печенье просто. Пять долек сухих яблок, пять долек сухих груш или любых других фруктов пропускают через мясорубку и смешивают с одной чайной ложкой глиняного порошка. Затем на терке натирают морковь и свеклу. Их также нужно совсем немного – по 2 столовые ложки. Все ингредиенты смешивают и заправляют ложкой джема или варенья.

Из полученного теста делают шарики и запекают в духовке, а затем

обваливают в крошке печенья, в которую также добавлено чуть-чуть глиняного порошка. В качестве украшения на верхушку шарика капают немного светлого джема.

Великолепно дополняет порошок глины и всевозможные каши: манную, рисовую, пшеничную, перловую. Если чайную ложку глины тщательно в них размешать, ее никто и не почувствует. Кстати, и в данном случае каши можно заправлять медом – он гораздо лучше и полезнее, чем обычный сахар.

Незаметной добавкой глиняный порошок может стать и к блюдам, которые приправляются различными специями. Например, к плову, мясу и так далее. Можно даже сразу добавить глину в посуду, в которой вы храните специи, и перемешать ее с ними. Это гораздо удобнее, так как вы уж точно не забудете добавить лечебную глину в блюдо. К тому же глину так же, как и специи, нужно добавлять в блюда за 5 минут до окончания готовки.

Что касается напитков, которые можно совмещать с глиняной водой, то сюда можно отнести все виды вин, молочные напитки (кефир, ряженку), холодные компоты, натуральные соки. Не навредит подобная добавка и коктейлям. Единственное условие – в них ее следует вводить в последнюю очередь, а не в самом начале, чтобы глина не успела осесть.

Вообще, незаметна глина как добавка в пирожном «картошка». Нужно лишь соединить ее с одной столовой ложкой сахара и двумя ложками какао и залить теплым молоком. Затем пропустить через мясорубку рассыпчатое печенье и всыпать его в подготовленную массу. Добавить немного сливочного масла и тщательно перемешать. Когда масса станет однородной, скатать из нее руками шарики и обваливать в ореховой крошке и сахарной пудре. Поместить на полчаса в холод и можно подавать к столу.

Великолепно дополнит глина и арахисовый лом. Для его приготовления потребуется стакан сахара, немного сливочного масла и немного воды, можно глиняной. Все это следует поместить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Затем снять, остудить и всыпать стакан несоленого арахиса, а вместе с ним одну столовую ложку порошка глины. Полученную массу вылить в форму и, окончательно остудив, поколоть на куски.

Глина может использоваться не только как пищевая добавка, но еще и как вещество, способное увеличить срок хранения многих продуктов питания.

К примеру, не все знают, что если порошок глины поместить на тарелке в холодильник часа на два, то все неприятные запахи, имеющиеся в нем, исчезнут. А если такие корнеплоды, как морковь, свекла, редька и картофель, опустить на несколько секунд в глиняную болтушку, а затем подсушить, они всю зиму пролежат целыми и не загниют.

Шунгит

Общие сведения о шунгите

История открытия целебных свойств шунгита

Живительная сила этого уникального камня знакома людям уже очень давно: «докторский стаж» минерала перевалил за 300 лет. Его имя – шунгит (или шуныгит) – произошло от названия села Шуныга, расположенного в Карелии, на онежских берегах. А первые сведения о лечебных свойствах шунгита содержат исторические документы начала XVII века. В те времена опальная царица Марфа Ивановна (боярыня Ксения Романова) жила в изгнании в Заонежье, в Толвуйском погосте. Она страдала от болезненных припадков, едва не приведших ее к смерти. Помилование «великая инокиня», как ее называли, получила от Бориса Годунова. Спасением же от своего недуга боярыня обязана здешним крестьянам, открывшим ей «источник, настоящий на черном камне». Жители окрестных хуторов издавна, из поколения в поколение лечились его водами.

Благодаря чудодейственной силе «живой» воды боярыня не только избавилась от болезни, но впоследствии смогла даже произвести на свет здорового ребенка. Последнее было огромной радостью для царицы, потому что все ее дети – а их было семеро! – умерли во младенческом возрасте. Рожденный в Заонежье Михаил Федорович Романов не только благополучно достиг зрелости, но и стал основоположником новой династии, существовавшей более трех веков.

После чудесного исцеления знатной особы источник прозвали «Царевен ключ». К сожалению, со временем его постигло забвение, и целебной водой продолжали лечиться только жители соседних деревень.

Миновало целое столетие, пока источник «живой» воды не был заново открыт Петром I. Шел 1714 год. В далеких заонежских краях «государь и великий князь всея Руси» строил медеплавильное производство. Существует легенда, утверждающая, что «Царевнин ключ» обнаружил заводской рабочий. Его мучила тяжелая болезнь. В местечке, откуда для завода доставляли руду, он нашел источник, «живая» вода которого всего за три дня вернула ему здоровье. Когда царю стало известно о «чуде», он распорядился обследовать источник. Как оказалось, вода его проходила через шунгитовое

месторождение.

Вскоре выяснилось, что воды «Царевниного ключа» обладают «великой силой», помогая при малокровии, цинге, водянке, болезнях печени и других хворях. Всего две-три недели требовались для полного излечения. Для людей из народа источник был подлинным спасением от многих болезней.

«Царевен ключ» возвращал здоровье всем, независимо от сословий – и простым людям, и самому царю. Лично испробовав целебную силу воды, Петр I повелел начать около источника постройку дворца, а также основать первый русский курорт, получивший звучное имя «Марциальные воды» – в честь Марса, бога войны. Название это, скорее всего, неслучайно: здесь, в целебных водах источника, поправляли свое здоровье солдаты армии Петра I.

Жадный до всего нового, Петр еще до открытия «Марциальных вод» обратил внимание на удивительную способность волшебного черного камня очищать воду и придавать ей целительные свойства. Петр велел каждому воину обязательно иметь в ранце «аспидный камень» (как тогда называли шунгит), чтобы класть его в котелок для обеззараживания воды. Историки подтверждают существование императорского указа, обращенного к солдатам: пить только очищенную камнем воду – «дабы сохранить крепость живота своего».

Шунгит полностью оправдал доверие царя, защитив целую армию от эпидемии дизентерии. Лето Полтавской битвы выдалось очень жарким, местные источники воды «зацвели» и представляли серьезную угрозу здоровью людей. Исторические документы свидетельствуют, что среди солдат шведской армии отравления были массовым явлением, и даже сам король не избежал подобного недуга. В российской же армии подобных заболеваний практически не встречалось. Несомненно, что русских солдат уберег пресловутый «аспидный камень».

В 1717–1719 годах Петр поручил лейб-медикам Р. Арескину и Л. Блюментросту исследовать состав воды источника, которая была признана целебной, способной излечить целый ряд недугов. 20 марта 1719 года Петр I издает Указ об открытии «Марциальных вод» и «Правила дохтурские, как при оных водах поступать».

Приблизительно в это же время публикуется статья «Подлинные дознания о действии марциальной Кончезерской воды». В ней даются краткие характеристики девяти болезней, а также описания результатов применения «марциальных» вод. Современный исследователь Юлия Доронина приводит фрагмент Указа об открытии «Марциальных вод» на Олонце: «...Понеже оныя воды исцеляют различные жестокия болезни, а именно: цинготную, ипохондрию, желчь, бессильство желудка, рвоту, понос, почечуйную,

каменную, ежели песок или малые камни. И оные из почек гонят... и от прочих болезней великую силу имеют...»

«Марциальные» воды успешно врачевали самого Петра I, не раз приезжавшего к источнику в двадцатых годах XVIII века. Специально для приема царских особ были возведены дворцы. Но после смерти Петра первый российский курорт потерял свою популярность и перестал существовать.

В середине того же века Елизавета Петровна пробовала вернуть «Марциальным водам» их былую известность. В Олонецкий край отправился лейб-медик Бугаев. По окончании работы он доложил императрице, что исследованные им источники не имеют каких-либо лечебных свойств. Однако, по утверждению историков, «олонецкую экспедицию» Бугаева можно считать, говоря современным языком, «заказной». Полученные выводы совпадали с коммерческими интересами иностранных купцов, торговавших дорогостоящей минеральной водой, которая доставлялась ими из-за границы. Так жизнь курорта снова остановилась, теперь уже почти на два столетия. Подавляющая часть строений была разобрана. И лишь в честь празднования 300-летия дома Романовых (в 1910 году) у «Царевниного ключа» торжественно поставили сруб.

После 1917 года курорт был практически забыт. Однако жители местных сел не перестали приходить к источнику целебной воды, которую в народе прозвали «опохмелятором».

Источником интересовались и ученые. Время от времени «марциальные» воды становились объектом их внимания. В начале XX века одна из работ, анализирующая достоинства российских и зарубежных курортов, детально описывает свойства Марциального источника. В результате сравнения его воды с водами знаменитых курортов Спа и Мариенбада утверждается, что вода Марциального месторождения не только не уступает им, но по множеству показателей, в том числе по силе своего целебного воздействия, является более эффективной.

В 30-е годы к Марциальному источнику вновь отправляется экспедиция, возглавляемая С. А. Вишневым. Результаты его исследований совпадают с выводами других ученых: «марциальные» воды обладают поразительными лечебными возможностями. Благодаря работам Вишневого, курорт в очередной раз обратил на себя внимание деятелей науки.

Интерес к источнику проявляли не только российские исследователи. Так, заместитель председателя правления общества «Земля Заонежья» В. Лукьянов рассказывал, что еще в начале 30-х годов правительство Канады попросило у правительства СССР разрешение на разработку шунгита.

Канадцы добывали его в селе Шуньга до 1936 года, потом работы были остановлены. Кроме того, развитию курорта и продолжению исследовательских работ помешала Вторая мировая война. Лишь в 1960 году курорт начал постепенно возрождаться.

Однако только в наши дни ученые смогли по достоинству оценить и объяснить уникальные целебные, очищающие и защитные свойства шунгитовых пород, раскрыть механизм его исцеляющего действия.

Сегодня наука знает о шунгите достаточно много, чтобы можно было с полным правом называть его «камнем здоровья» и «лекарством XXI века».

Физико-химический состав и свойства шунгита

Шунгиты представляют собой особые, содержащие углерод породы и относятся к природным минералам.

Структура кристаллической решетки шунгита своеобразна. Ее костяк составляет углерод, который, как мы знаем, является началом всего живого.

Углерод образует в породе матрицу, внутри которой равномерно расположены силикаты размером около 1 мкм.

Характерными свойствами шунгитового углерода являются его высокая способность к реакциям, каталитические свойства, электропроводность, химическая стойкость. Это к тому же уникальный природный сорбент.

Помимо углерода, шунгит содержит следующие компоненты: SiO (57,0 %), H O (4,2 %), Al O (4,0 %), FeO (2,5 %), K O (1,5 %), MgO (1,2 %), S (1,2 %), TiO (0,2 %).

Назовем его главные физико-химические свойства:

- адсорбционная активность;
- бактерицидные свойства;
- высокий уровень адгезии, возможность соединяться с любыми веществами. Объясняется она биполярностью шунгитовых частиц, причем вне зависимости от размера последних;
- плотность 2,1–2,4 г/см³;
- пористость до 5 %;
- прочность на сжатие 1000–1200 ктс/см² ;
- развитая внутренняя поверхность до 20 м²/г;
- электропроводность 1500 сим/м.

Шунгит – уникальная порода, в состав которой входят особые молекулы – фуллерены. К ним мы еще вернемся. Скажем только, что фуллерены наделены целым рядом редких физико-химических свойств и обладают

сильнейшим защитным и целебным действием.

Кроме них, в состав шунгита входят почти все элементы таблицы Менделеева. Мы хорошо знаем, что далеко не каждый химический элемент полезен для здоровья. Однако уникальное свойство шунгитовых пород как раз и состоит в их избирательности.

Пожалуй, эта удивительная избирательность – главное свойство шунгита при его взаимодействии с живыми организмами. Оно становится возможным благодаря особенностям его ионного обмена, который помогает этому чудо-минералу забирать всевозможные шлаки, вещества, загрязняющие наш организм. Кроме того, шунгиты способны снабжать нас полезными макро- и микроэлементами – и опять-таки избирательно! Из всех элементов, имеющих в минералах, организм безошибочно усваивает только необходимые. В результате такого «обмена» постепенно приходит в норму минеральный баланс, отступают хронические болезни, приходит в норму энергетика нашего организма.

Любопытно, что подобное взаимодействие ученые заметили, наблюдая за поведением животных. В 1922 году с легкой руки сибирского геолога Драверта в науке появился новый термин – «литофагия» – буквально «поедание камней».

Биологам давно было известно явление, когда олени, куланы, лоси, волки находят камни и лижут их. Ученые полагали, что животные лижут природную соль и таким образом компенсируют недостаток натрия в пище. Однако «поедаемые» камни часто вообще не содержали соли. Впоследствии более тщательные исследования помогли понять, что происходящее – не что иное, как ионообменные процессы, возникающие между минералами и животными, в результате которых последние избавляются от одних элементов и насыщаются другими, нехватку которых ощущает их организм.

Версии происхождения шунгита

Ученых не мог не интересовать вопрос о происхождении и возрасте шунгитовых месторождений. По мнению специалистов, шунгит существует в недрах нашей планеты около 2 миллиардов лет. По своему внешнему виду он напоминает каменный уголь, однако располагается в столь древнейших земных пластах, формирование которых происходило, когда на Земле не было жизни даже в самых простейших ее формах.

Каким же образом и из чего произошел этот загадочный минерал? На Земле еще не существовало лесов, которые могли бы стать «строительным

материалом» для углеродистых соединений – таких, например, как уголь или камни. Как считают ученые, Землю тогда «насеяли» протобактерии, которые существовали в атмосфере, лишенной кислорода. И в это же самое время на планете образуется крупное месторождение уникального минерала... Кто создал его, для чего и каким образом?

На первые два вопроса пытается дать ответ религиозная философия. По ее мнению, Бог предполагал, что прогресс цивилизации будет связан с загрязнением окружающей среды и неминуемо заведет человека в экологическую «западню». Конечно же, Бог позаботился о сохранении жизни на Земле и создал обладающий целительными свойствами камень.

Кстати, отдельные «ясновидящие» также называют Север местом спасения от экологических напастей. А ведь именно на Севере, в Карелии, находится единственное на Земле шунгитовое месторождение!

Третий вопрос адресуем науке. В мире параллельно существует ряд независимых теорий, и каждая по-своему объясняет процесс зарождения шунгита.

Одна из версий предполагает, что строительным материалом для образования шунгита стали органические остатки примитивных микроорганизмов, которые жили на мелководье заливов древнего моря. Эти органические остатки породили морские отложения, ставшие основой для формирования шунгита.

Следующая теория носит довольно экзотический характер. Она выдвигает версию космического происхождения шунгита. Согласно ей, на Землю вместе с огромным метеоритом попал обломок гипотетической планеты Фаэтон, на которой когда-то могли быть кислород и простейшие формы жизни. Предполагается, что на месте его падения и возникло месторождение шунгита. Другие же осколки планеты сформировали астероидный пояс Солнечной системы.

Ряд ученых находят в строении шунгита сходство с веществами вулканического происхождения. По их мнению, мощный вулканический выброс мог способствовать образованию шунгитового месторождения на «месте приземления» вырвавшегося из недр Земли вещества. Здесь наблюдается явное сходство с «космической» теорией происхождения шунгита.

Какая из существующих версий ближе к истине? Ответить на этот вопрос предстоит ученым будущего. Известно одно, что на Земле возник удивительный минерал, подобных которому не существует. Уникален он и по силе целебного действия, и по своим физико-химическим свойствам.

Шунгит – спасатель и лекарь, он способен не только обеззараживать и

защищать от вредных примесей, но и восстанавливать нормальный обмен веществ и энергетический баланс, насыщая организм недостающими элементами.

Современные научные исследования

Каков же механизм действия шунгита? Только в последние десятилетия XX века исследователям удалось приоткрыть тайну его целительной силы.

Как уже говорилось, основу шунгитовой породы составляет углерод. В природе углерод и соединения его с другими веществами играют особую роль. Этот элемент способен создавать связи с любым количеством атомов и в самых различных сочетаниях. Углерод представляет собой своеобразный «кирпич», основу структуры бесчисленного ряда органических веществ – и природных, и созданных искусственно. Углеродные соединения находятся повсюду: в недрах земли (к ним принадлежат нефть, уголь, природный газ), в воздухе, растениях, живых организмах. Окисляясь, углерод генерирует в клетках организма энергию, необходимую всему живому на планете.

Сегодня наука представляет зарождение земной жизни в ходе процесса развития, все большего усложнения соединений углерода. Более того, подобные соединения – носители жизни – могут быть обнаружены не только на Земле, но и во всей бескрайней Вселенной.

В структуре шунгита часть углерода находится в особом состоянии – в виде молекул, имеющих форму сферы, – фуллеренов. Мы уже упоминали о них, однако фуллерены достойны более детального и всестороннего рассмотрения – ведь именно с ними связаны целительные свойства шунгита. Открытие фуллеренов настолько способствовало продвижению науки вперед, что в 1997 году занимающиеся этой проблемой ученые были награждены Нобелевской премией.

Еще совсем недавно человечеству были известны три состояния, в которых может находиться углерод, – два из них существуют в природе (алмаз и графит) и одно получено синтетически (карбин). Хотя и алмаз, и графит по своей природе – кристаллические вещества, строение их различно.

Алмаз является сверхтвердым соединением, а графит представляет собой жирную мягкую субстанцию. Эти две крайние формы всегда интересовали физиков и химиков всего мира.

Атомы углерода в молекуле алмаза находятся в центре тетраэдра, в то время как четыре других атома образуют вершины этой геометрической фигуры. Подобное строение и придает алмазу его всем известную твердость.

В графитовой структуре атомы углерода объединяются в кольца, имеющие по шесть углов, в совокупности кольца составляют сетку, которая напоминает пчелиные соты. Сетки образуют многослойную форму и связаны друг с другом слабо. Это и определяет свойства графита – мягкость и легкость расслоения.

В одной из российских лабораторий ученые провели уникальный опыт: они смогли так преобразовать графит, что новое синтезированное вещество могло с легкостью резать алмаз, словно масло. В результате экспериментов и были обнаружены фуллерены, которые произвели сенсацию в мире науки. Они являются совершенно уникальной, принципиально иной формой строения углерода.

Как уже было сказано, молекула фуллерена сферической формы. Она имеет четкую структуру, состоит из шести- и пятиугольников, причем атомы углерода, ее составляющие, отличаются сильной связью друг с другом. Внешне она похожа на крышку мяча для игры в футбол и состоит из полых ионов углерода. Фуллерены сразу же начали широко использоваться в медицине, различных областях электроники, промышленности. На их основе стало возможным изобретение новых уникальных материалов. Их применение упрощает и повышает эффективность высоких технологий, улучшает качество работы приборов.

К примеру, в США на основе фуллеренов создана тончайшая пленка для солнечных батарей. В Швеции во время экспериментов с фуллеренами был синтезирован материал, который обладает свойствами магнита и может применяться для изготовления более совершенных, чем существующие ныне, носителей информации. Ростовские ученые заняты разработкой углеродных микропроцессоров, совмещаемых с человеческим организмом. В медицине ученые планируют «построить» из сферических молекул фуллерена преграду для попадания вирусов в клетки организма и создать на основе синтеза фуллеренов с радиоактивными веществами препараты против рака с избирательным действием на больные клетки.

Однако осуществление всех этих фантастических проектов тормозила высокая стоимость лабораторных фуллеренов. Поэтому обнаружение фуллеренов в природе стало не меньшей сенсацией, чем получение их искусственным путем.

Первые доказательства того, что уникальные фуллерены существуют на Земле в естественных условиях, были получены в Аризонском университете (США) С. Ципурским. Он проводил исследование шунгитов из Карелии, образцы которых он, эмигрируя из России, взял с собой совершенно без какого-либо научного умысла – просто как память о Геологическом

институте Российской академии наук, в котором он ранее работал.

Результаты исследований были потрясающими: карельские шунгиты содержат фуллерены! Пока никто не смог объяснить их происхождение, как и загадку зарождения самого минерала.

Естественные природные фуллерены также были обнаружены в Австралии, Канаде и Мексике. Удивительным является факт, что во всех случаях их находили в местностях, где когда-либо происходило падение метеорита. Часть найденных фуллеренов содержала атомы гелия. Загадочным остается содержание внутри таких фуллеренов не гелия-4, обычного для земных пород, а изотопа гелий-3, чрезвычайно редкого для месторождений на нашей планете.

Теперь ученые получили подтверждение космического происхождения таких фуллеренов, родиной которых могли быть так называемые углеродные звезды. Было установлено, когда подобные фуллерены попали на Землю.

Точкой отсчета стал возраст кратера, образовавшегося от падения метеорита. Например, в Канаде подобное событие произошло примерно два миллиарда лет назад. Это время археологи называют архейской эрой. Другие фуллерены оказались на Земле приблизительно 250 млн лет назад. Кстати, именно тогда произошло катастрофическое столкновение гигантского астероида с Землей.

Так что фуллерены, обнаруженные в шунгитовых породах, существовали, когда наша планета была еще полностью безжизненной. Ученые высказывают вполне обоснованное мнение, что сама жизнь зародилась в шунгитовой воде, так как структуры соединений шунгита чрезвычайно сходны со строением ферментов, имеющих в клетках, а также с гемоглобином.

В шунгитовых породах расположение углерода равномерное, он имеет форму комочков (глобул). Такие глобулы способны легко переходить в холодную воду, например, с поверхностей осколков или из свежего разлома шунгитовой породы, что и придает воде целебные свойства.

Предполагается, что в шунгитах молекулы фуллеренов соединяются с органическими радикалами. Это делает возможным образование водных растворов. Тогда целительные свойства «марциальных» вод вполне закономерно объяснять присутствием фуллеренов в шунгитовом месторождении, через которое эти воды протекают. Кроме того, мы уже знаем об уникальной избирательности шунгита, способного насыщать воду теми веществами, которые для живых организмов являются нужными и полезными.

Как отличить настоящий шунгит от подделки

Удивительные целебные свойства шунгитов известны достаточно давно. Уникальный камень, а также препараты, полученные на его основе, пользуются неизменным спросом. Поэтому некоторые предприимчивые продавцы нередко предлагают вместо шунгита различные минералы, не имеющие к нему ни малейшего отношения. Используется внешнее сходство, например похожий цвет.

Распознать мошенничество, визуально различить фальшивку и настоящий шунгит нелегко даже специалисту. Однако существует очень простой и безошибочный способ. Дело в том, что электропроводимость среди каменных пород встречается очень редко. Подлинный шунгит можно отличить от поддельного и от шунгитового сланца, проверив минерал на электропроводимость.

Для такой проверки в бытовых условиях достаточно простой батарейки, двух проводков и лампочки от карманного фонарика. Соединив последовательно лампочку с батарейкой, коснитесь концами проводов тестируемого изделия. Если оно представляет собой подлинный шунгит, электрическая цепь замкнется и лампочка загорится.

Лечение шунгитом

В большинстве случаев в медицинской практике шунгит используется в качестве дополнительного средства при комплексном лечении болезней. Основопологающим свойством шунгита, используемым в медицине, является уже известная нам уникальная способность «забирать» все, что вредно для человека, и «отдавать» то, что полезно.

Шунгит – замечательный углеродный гемосорбент, потому он успешно применяется для очищения крови, а также лимфы и желчи от солей тяжелых металлов и болезнетворных микроорганизмов.

Существует множество методик использования шунгита при лечении различных болезней, а также препаратов, изготовленных на его основе.

Например, В. М. Дровосеков и другие исследователи успешно применяли шунгиты в курортологии.

В санатории «Черная речка» благодаря лечению шунгитами значительно улучшалось состояние и самочувствие пациентов с заболеваниями

желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, печени, суставов и позвоночника, больных сахарным диабетом, гипертонической болезнью. По мнению врачей санатория, лечение шунгитом представляет собой один из ведущих методов немедикаментозной терапии. А врачи Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга создали специальную лечебную палату, облицованную шунгитовыми плитами. Всего одна ночь, проведенная там, принесла неожиданное облегчение людям с сердечно-сосудистой недостаточностью и психическими расстройствами.

Существуют и весьма экзотические методы лечения: например, топтание на щебне шунгита – в основе этой процедуры лежит воздействие на рефлекторные зоны, обильно представленные на стопе. В результате нормализуется артериальное давление, снимается нервное напряжение, улучшается сон и повышается работоспособность.

На основе шунгита изготавливается множество высокоэффективных лекарственных веществ.

Шунгитовая паста

Паста готовится из шунгитового мелкодисперсного порошка. Для изготовления пасты используются следующие пропорции: 2 чайные ложки порошка на 2 столовые ложки воды. (Мелкодисперсный порошок также применяется в виде добавки для приготовления крема.) Паста имеет консистенцию сметаны и является взвесью порошка в воде. В ней могут содержаться мелкие частички порошка, однако непосредственно перед применением пасту следует хорошо размешать до образования однородной массы.

Препарат отличается выраженной антибактериальной активностью. Помимо этого, благодаря энергетике шунгита паста оказывает значительное прогревающее действие. Усиливается микроциркуляция крови, активизируется обмен веществ, что способствует улучшению питания тканей. Паста не является токсичной, побочных эффектов при ее применении не отмечалось. Ее можно использовать в сочетании с любыми лекарственными веществами.

Пасту применяют при воспалительных, дегенеративно-дистрофических, посттравматических заболеваниях опорно-двигательной системы (радикулит, остеохондроз, полиартриты, последствия травм), кожно-аллергических заболеваниях.

Противопоказаниями к лечению шунгитовой пастой являются инфаркт

миокарда, гипертоническая болезнь II–III степени, нестабильная стенокардия, а также доброкачественные и злокачественные образования.

Как применять пасту?

Во-первых, необходимо перемешать ее до однородной сметанообразной массы. Далее паста равномерно намазывается слоем до 1 мм на поверхность кожи. Втирать ее не нужно. Покрытую пастой кожу следует накрыть полиэтиленом, а поверх него – теплой мягкой тканью. Продолжительность лечебного воздействия составляет от 30 минут до 2,5 часа. После пасту смывают теплой водой или удаляют ватным тампоном, смоченным прокипяченным подсолнечным или оливковым маслом, а также любым жирным кремом. Эффект от применения пасты усилится, если данную процедуру сочетать с приемом шунгитовых ванн, регулярным применением в быту питьевой воды, очищенной и минерализованной с помощью шунгитовых фильтров, а также столовой шунгитовой воды.

Крем-бальзам

Крем-бальзам, основным действующим веществом которого является шунгит, обогащен также экстрактами трав. Он обладает выраженным болеутоляющим, противовоспалительным, противоотечным, успокаивающим эффектом, улучшает обменные процессы в тканях. Применяется в основном при заболеваниях суставов.

Состав крема-бальзама: шунгит, вода, обогащенная ионами серебра, глицерин, эмульсионный воск, мумие, масло кедровое, масло зародышей пшеницы, масляные экстракты алоэ, женьшеня, зверобоя, полыни и т. д.

Применение крема-бальзама рекомендуется при комплексном лечении радикулита, остеохондроза и артрозов различного генеза. Крем накладывается в местах отложения солей. Используется в сочетании с основными методами лечения как дополнительное средство. Побочных эффектов также не наблюдалось.

Противопоказанием к применению крема является индивидуальная непереносимость его компонентов. Хранить крем следует не более двух лет при обычной комнатной температуре в месте, недоступном для детей.

Шунгитовая вода

Как приготовить шунгитовую воду?

Обычную воду следует сначала профильтровать или, если такой возможности нет, прокипятить. После наполнить ею эмалированную или стеклянную посуду и положить туда же камешек шунгита. Как показал вышеописанный опыт, спустя всего полчаса вода обретает бактерицидные свойства. Более 3 суток настаивать воду не следует.

Компрессы, полоскания, ингаляции

Для компресса нужно намочить марлю в шунгитовой воде и приложить к больному месту на 1,5–2 часа. Процедура способствует быстрому заживлению порезов, ссадин, ран, ожогов, мозолей. Компрессы также используют в качестве вспомогательного средства при лечении артритов и артрозов, а также варикозного расширения вен.

Для лечебного полоскания применяют слегка подогретую, настоянную на шунгите в течение трех суток воду. Кипятить ее не нужно. Полоскания помогают при простуде, заболеваниях горла (тонзиллите), носа и рта (стоматите, воспалении десен, пародонтозе).

Для ингаляции вам понадобится емкость, вмещающая 4–5 стаканов воды, в которой несколько часов находился кусочек минерала. Нагрейте воду до 90–95 °С. Далее, наклонившись над емкостью, накройте голову полотенцем и дышите парами воды 1–3 минуты. Ингаляции хорошо помогают при ангине, бронхите, простуде.

В санаториях и больницах часто применяют шунгитовые ванны. Однако подобную процедуру можно сделать и дома. В специализированных магазинах вы можете купить измельченные шунгитовые камни. Температура воды в ванне должна быть примерно равна 36 °С. Для принятия одной ванны требуется около 300 г минерала. Положите его в мешочек, пополощите в воде, затем отожмите. Полежите в ванне 10–15 минут. Повторять процедуру нужно через день. Шунгитовая ванна оздоравливает и укрепляет организм, восстанавливает нормальный сон, успокаивает и снимает стресс, помогает при усталости. Эффект от лечения можно увидеть уже после первой процедуры: заживают небольшие трещинки на коже, затягиваются ранки. После неоднократного применения шунгитовых ванн происходит рубцевание послеоперационных швов, исчезает шелушение кожи, пропадают грибки и проявления экземы.

Настоянная на шунгите вода является не просто чистой водой для питья, она превращается в молекулярно-коллоидный раствор, насыщенной

фуллеренами, которые представляют собой принципиально новое поколение лечебных препаратов и средств профилактики с комплексным, многосторонним воздействием на человеческий организм.

Убедительным примером целебных свойств шунгитовой воды является ее антигистаминное действие. Путем многократных экспериментов доказано, что в результате применения настоянной на шунгите воды происходит значительное снижение уровня гистамина, являющегося провоцирующим фактором в развитии аллергических реакций и показателем общей аллергической «настроенности» организма. В одном из санаториев для детей, страдающих различными болезнями аллергического плана, шунгитовую воду применяли для питья, в процессе приготовления еды, а также для ванн и ингаляций. В итоге произошло значительное улучшение состояния и самочувствия пациентов, которых лечили по данной программе.

Мы еще продолжим рассказ о взаимодействии шунгита и воды, это тема настолько важна (особенно при сегодняшнем состоянии экологии), что требует отдельного рассмотрения.

К уже упомянутым способам использования шунгита в медицине можно добавить применение шунгитовых электродов в приборах для электроэнцефалографии, электрокардиографии и электростимуляции органов и тканей при лечении различных заболеваний. Шунгиты также применяются при изготовлении биосенсоров для быстрого определения содержания газов и микроэлементов в жидких средах организма и других жидкостях.

Но, пожалуй, самым важным из всех видов применения шунгита для улучшения здоровья человека является очистка воды при помощи шунгитовых фильтров и приготовление лечебной воды, настоянной на шунгите. Расскажем об этом подробнее.

При каких заболеваниях показано пить шунгитовую воду

Перечислим заболевания, для лечения и профилактики которых рекомендуется использование воды, настоянной на шунгите:

- анемия;
- аллергии различных видов;
- бронхиальная астма;
- гастрит;
- диспепсия;
- диабет;
- желчнокаменная болезнь и другие заболевания желчного пузыря,

холецистит;

- ослабленный иммунитет;
- болезни печени;
- болезни почек;
- болезни поджелудочной железы;
- простудные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- синдром хронической усталости.

Даже простое использование шунгитовой воды в быту для питья и приготовления пищи помогает при заболеваниях органов пищеварения, костно-мышечной, нервной, мочеполовой систем, болезнях системы кровообращения. В целях профилактики и общего оздоровления организма специалисты советуют выпивать не менее трех стаканов шунгитовой воды в течение дня.

Помимо чисто медицинских показаний, воду, настоянную на шунгитовом камне, можно просто подавать в качестве дополнения к праздничному столу. Она противодействует опьянению и облегчает состояние похмелья (вспомним ее народное название – «опохмелятор»).

Для применения шунгитовой воды практически не существует противопоказаний, даже наоборот – ее рекомендуется употреблять в целях профилактики. Однако людям с серьезными заболеваниями, прежде чем начать лечение шунгитовой водой, следует предварительно проконсультироваться со специалистом, которому хорошо известны все тонкости действия этого целебного минерала.

Пирамиды здоровья из шунгита (энергетика форм)

С давних пор ученых интересует проблема воздействия на живой организм раз личных геометрических форм. В результате подобных исследований было выявлено отрицательное влияние домов квадратно-прямоугольной формы, так называемых коробок, на физическое и психическое самочувствие человека. Оказывается, самыми полезными для нашего здоровья являются постройки с остроконечными крышами.

Пирамидальную форму имеют большинство культовых зданий – таких, как христианские соборы и церкви, мусульманские мечети и буддийские храмы. По мнению биоэнергетиков, вокруг таких строений образуется и существует

экологически чистое биополе, обладающее сильной энергетикой.

Ученые, занимающиеся исследованием энергетики различных предметов, утверждают, что эффект положительного влияния пирамид каждый может испытать на себе. Главным условием является соблюдение определенных пропорций, геометрического соотношения. Приняв сторону квадрата, лежащего в основании, за единицу, ученые вычислили, что боковое ребро пирамиды должно равняться 0,95, а высота – 0,64. Опыты показали, что внутри такого сооружения возможны удивительные явления. Например, если внутри пирамиды на высоте $\frac{1}{3}$ от ее основания поместить емкость, наполненную водой, то очень скоро вода приобретет бактерицидные свойства.

Приведем еще несколько примеров. Так, скоропортящиеся продукты в пирамиде сохраняются целую неделю, а находившиеся там какое-то время семена отличаются высокой биологической активностью. Вы и сами можете попробовать себя в качестве испытателя: соорудить шалаш в форме пирамиды и улучшать там свое здоровье. В подобной пирамиде полезно находиться около 15 минут в день.

Оказывается, не только пирамидальные объекты могут воздействовать на окружающую среду. Излучают энергию абсолютно все материальные тела, формируя таким образом определенную энергетику пространства. Чешский исследователь Дробал продемонстрировал следующее явление: если последовательно соединить между собой полусферы, выстроив из них ряд, и сориентировать этот ряд по геомагнитному меридиану, можно также воздействовать на окружающий мир с помощью этой геометрической формы. Причем «северный» конец ряда способствует активизации биологических процессов у живых организмов (быстрее затягиваются раны, а человек ощущает энергетическую подпитку). «Южный» конец, напротив, влияет на окружающий мир негативно.

Свойства полостных структур изучал В. Гребенников, тоже наблюдавший достаточно интересные явления. Он открыл, что ячейки пчелиных сот излучают биополе, угнетающее жизнедеятельность не только микроорганизмов, но даже корней растений. По его мнению, именно это воздействие сохраняет гнезда пчел и ос в постоянной чистоте.

В процессе изучения влияния предметов различной формы биоэнергетики использовали пустые пчелиные соты. Их держали над головой испытывающего различные недомогания человека, который спустя всего несколько минут почувствовал, как проходит головная боль и отступает усталость. Также в результате подобной процедуры у больного приходит в норму артериальное давление, улучшается сон. Однако, если воздействие

будет слишком долгим, можно получить обратный эффект.

Спирали и соленоиды характеризуются сильным, направленным вдоль оси биополем. Нечетное количество витков генерирует положительное излучение, четное – отрицательное. Увлекающиеся биоэнергетикой исследователи подметили даже такое явление: они обнаружили, что сильное влияние исходит от группы предметов, расположенных по росту. Важно, чтобы число их было нечетным.

Все эти явления демонстрируют нам, насколько формы жилища, мебели, предметов украшения и быта влияют на энергетику окружающего пространства – как положительно, так и отрицательно. Видимо, не случайно архитектура культовых сооружений и жилых домов столь различна, а круглая форма ротонд, спинок кресел, столешниц и прочих предметов определялась не художественными предпочтениями мастера, а законами природы. Резко выступающие острые углы, напротив, разрушают стабильность энергетики окружающего нас мира, длительное же их действие способно нанести вред нашему организму.

Ученые советуют учитывать влияние различных форм при обустройстве своего жилья, создать в доме «энергетический комфорт», способствующий поддержанию хорошего самочувствия.

Воздействие пирамид

Самое сильное положительное воздействие на живой организм наблюдается внутри каменных пирамидок.

Один из выдающихся российских биоэнергетиков Ю. О. Липовский пишет: «Каждая пирамидка, какого бы цвета и из какого бы камня она ни была изготовлена, являла собой высшую форму физического плана, соединяющую нас с бесконечным источником – Космосом. Я пытался понять секрет пирамидки чисто интуитивно, медитируя с ней. Приходила на помощь и моя верная спутница – медная биорамка».

Липовский рассказывает, как он со своим помощником вычислял радиус воздействия пирамидки, то есть определял величину энергетического поля. Путем сложных манипуляций с помощью биорамки исследователи установили, что «дальность действия» пирамидки зависит от ее величины. Липовский пишет: «Средний размер (5 × 5 см) создавал вокруг себя энергетическое поле около полутора метров, а поле вокруг более крупной пирамидки (10 × 10 см) расширялось до 3 м. Таким образом, мы установили, что энергетика пирамиды пропорционально размерам увеличивалась вдвое».

Также экспериментаторы искали ответ на вопрос: «На какую высоту распространяется энергия каменной пирамиды?» Один из исследователей с балкона дачного домика (высота над землей примерно равнялась 3 м) «ловил сигналы» от пирамидки, которую в это время незаметно передвигали по земле.

Но биолокационная рамка безошибочно фиксировала место, где эта пирамидка находилась в данный момент. Однако улавливать излучение пирамиды сверху было уже труднее. Ученые пришли к заключению, что на высоте трех метров энергетический радиус пирамидки был не более 20–30 см. Дальнейшие опыты привели к гипотезе, что поле пирамиды имеет форму конуса и все исходящие от нее потоки энергии сходятся в одной точке. Лишь один прямой луч выходил из вершины пирамидки и уходил вверх.

Подобный луч (названный лучом «Пи») был впервые обнаружен египтологом Энелем, утверждавшим, что под влиянием этого луча погибают опухолевидные клетки и вредные микроорганизмы. Итогом всех проведенных экспериментов, к которым даже привлекался экстрасенс, стал вывод, что «...поле пирамид – не миф, а реальность, и оно благотворно влияет на все живое и нейтрализует все негативное».

Интересным представляется явление удивительно долгой сохранности продуктов и очищения воды внутри пирамидок из дерева, стекла и т. д., повторяющих пропорции египетской пирамиды Хеопса и точно так же ориентированных на части света. Немалое удивление ученых вызвал следующий факт: находящаяся внутри пирамидки вода не протухала, напротив, она очищалась, словно пройдя через фильтр. Питье такой воды не вызывало опасений, а в результате регулярного умывания ею наблюдался эффект омоложения кожи.

«Что ты делаешь с лицом? – такой вопрос задавали женщине, умывавшейся подобной водой. – Оно у тебя просто сияет».

Все эти «пирамидальные чудеса» находятся в сильной зависимости не только от размеров, но и от материала, из которого сделана пирамидка. Шунгитовые пирамиды обладают самым мощным положительным воздействием, радиус которого намного превосходит границы влияния пирамид из нефрита, розового кварца, лазурита и других камней. Шунгитовая пирамидка способна создавать оздоравливающее биополе, радиус которого превышает 5 метров.

Диапазон ее целительного действия настолько широк, что может охватить целую комнату. Правда, неизменными условиями этого научного «чуда» является, во-первых, точное соблюдение пропорций оригинала – пирамиды

Хеопса, а во-вторых, достаточная длина граней ее основания, которая не должна быть менее 10 см.

В результате пребывания подобной пирамидки в квартире, офисе или любом другом помещении в течение всего нескольких часов ее очищающее и оздоравливающее действие начинают чувствовать находящиеся там люди. В чем это выражается? Пропадают тревожность, нервозность, раздражительность, тон разговора каждого из присутствующих становится спокойней, а сам разговор приобретает более логичный, содержательный и лаконичный характер. К тому же повышается и работоспособность. Люди словно заряжаются невидимой энергией, излучаемой пирамидкой.

Ученые, которые производили всесторонние исследования пирамидок из шунгита, поражаются тому, как эти небольшие фигурки могут вбирать в себя всю существующую в помещении негативную энергию. Представьте себе, как полезно постоянно иметь такую пирамидку, например, на офисном столе. После трудной работы или огорчившего вас разговора вы просто кладете руку на вершину пирамидки и чувствуете, как перевозбуждение, усталость, обида или недовольство покидают вас, словно их и не бывало.

Погруженная в воду шунгитовая пирамида превращает ее в уникальное лекарство. «Способ довольно прост и может быть использован в домашних условиях, – рассказывает автор метода Ю. О. Липовский. – Для этого требуется маленькая пирамидка из шунгита размером 40×40 – 50×50 мм. Материал для изготовления пирамидки должен быть однородным и не содержать вредных включений (например, пирита). Пирамидка ставится на дно стеклянной банки емкостью 3 литра, куда заливается вода, прошедшая очистку через бытовой минеральный фильтр... Затем банка с водой ставится в светлое место на 48–72 часа. После этого вода становится биологически активной, превосходящей по своей силе другие разновидности воды. Она готова для наружного и внутреннего употребления».

А вот мнение другого специалиста, врача-биоэнерготерапевта М. В. Глазкова, занимавшегося проверкой качества подобной воды: «Проведенные испытания пирамидальной шунгитовой воды показали, что при „зарядке“ воды в течение 48–72 часов происходит максимальная структуризация воды и ее минерализация. При дальнейшем настаивании вода постепенно начинает снижать активность пропорционально времени настаивания.

В лечебно-оздоровительных целях пирамидальную воду рекомендуется принимать по 100–150 г три раза в день независимо от приема пищи. Отмечено благотворное воздействие этой воды на весь организм: улучшается общее состояние, снимается нервное напряжение, ощущается прилив сил и повышается энергетика.

Благодаря приему воды лекарственная терапия дает более быстрый лечебный эффект. Быстрее удастся добиться стойкой ремиссии при целом ряде хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей, почек, при нарушении обменных процессов.

С помощью пирамидальной и шунгитовой воды значительно облегчается лечение кожных заболеваний, а орошение ею головы снижает выпадение волос. Волосы становятся упругими, появляется здоровый блеск, исчезает седина.

Кожа лица омолаживается, разглаживаются морщины, восстанавливается эластичность кожи. В нетрадиционной медицине, в частности биоэнерготерапии, пирамидальная вода лучше (по сравнению с обычной водой) воспринимает информацию, ту или иную программу, которую закладывает биоэнерготерапевт при лечении пациента».

А теперь представьте себя на месте человека, идущего на прием к зубному врачу. Сколько детских слез, сколько страха у самых мужественных взрослых вызывают эти, к сожалению, необходимые визиты! К тому же существует значительная группа людей – аллергиков, которые просто не переносят многие лекарства, в том числе и обезболивающие. Но... небольшая пирамидка около кресла стоматолога не только без вреда для здоровья снимет острую боль, но и будет способствовать быстрому заживлению ранки в случае удаления зуба.

Психологу или психиатру пирамидка поможет наладить конструктивную беседу, ослабит нервное напряжение пациента. Люди, увлекающиеся биоэнергетикой, применяют шунгитовую пирамидку для развития у себя дара ясновидения, для снятия «порчи», «сглаза», то есть для восстановления защитных функций собственного биополя от негативных влияний внешнего мира.

Сегодня шунгитовые пирамиды стали использовать и для очищения конкретных, видимых глазом предметов от грязи вполне реальной. Очищают разнообразные украшения, камни, драгоценности. Обычно такие вещи промывают в растворе соли или пищевой соды, после долго споласкивают под водой, а потом кладут для просушки на солнце. Располагая шунгитовой пирамидкой, достаточно просто положить на нее украшение и подождать 10–15 минут для полной его очистки.

Практически каждый человек в наше время подвергается воздействию стрессов, живет в постоянном эмоциональном напряжении, а критическое состояние современной экологии действует на всех без исключения. Поэтому для нас основными и самыми необходимыми способностями пирамиды являются регенерирующие, возвращающие человеку силы и желание жить.

Целебные биополя, излучаемые шунгитовой пирамидкой, избавляют от головных и ревматических болей, болей в позвоночнике, от бессонницы, смягчают невротические состояния, приводят к оптимальным показателям артериального давления, облегчают дыхание, стимулируют все виды активности.

Пирамидка из шунгита имеет полное право стать постоянным настольным предметом. Однако применять ее для лечения следует только после медицинской консультации и биоэнергетической диагностики. По ее результатам врач выберет пирамидку специально для вас и подскажет оптимальную методику лечения.

Зная об уникальной способности шунгитовой пирамиды забирать отрицательную энергию, ученые начали исследовать ее воздействие на геопатогенные зоны. Выяснилось, что и здесь она обладает совершенно уникальными возможностями нейтрализации подобных зон.

Минеральные цилиндры-гармонизаторы

Минеральные цилиндры-гармонизаторы созданы для оказания биоэнергетического действия на организм.

Целью его может быть активизация деятельности отдельных органов и организма в целом, корректировка энергетического баланса. Использование минеральных цилиндров способствует раскрытию колоссальных возможностей человека в области саморегуляции. С помощью цилиндров можно оказывать непрерывное действие на активные точки на теле человека, избавлять пациента от излишнего нервного напряжения, лечить головную боль, повышать тонус организма, придавать бодрость и настраивать на позитивное отношение к жизни. Минеральные цилиндры способны оказывать бережное и в то же время универсальное влияние на организм. Они отличаются простотой использования и подходят всем вне зависимости от состояния здоровья и возраста больного.

В комплекте содержатся два цилиндра, изготовленные из натуральных камней, успешно прошедших биоэнергетическое тестирование.

Вспомним, что на Востоке энергия разделяется на два начала – инь и ян. Методика применения минеральных цилиндров-гармонизаторов использует эти понятия.

«Иньский» цилиндр необходимо держать в левой руке, так как она

принадлежит «иньской» (или лунной) половине человеческого тела. Он изготовлен из шунгита, обладающего, как нам теперь известно, множеством удивительных целебных свойств.

«Янский» цилиндр держат в правой руке («янская», или солнечная, половина физического тела). Он сделан из нефрита, также наделенного способностью к сильному энергетическому воздействию. Размеры цилиндров находятся в диапазоне от 60 до 120 мм. Диаметр их равен 35–60 мм.

Правый («янский») цилиндр имеет немного заостренный верх.

Способ применения гармонизаторов

1. «Иньский» (шунгитовый) цилиндр берут в левую руку, «янский» (состоящий из нефрита) – в правую.

2. Пациент должен принять позу расслабления, скрещивать ноги не разрешается. Далее следует положить руки, в которых зажаты цилиндры, на колени, держа их параллельно. Для большего лечебного эффекта больному рекомендуют, закрыв глаза, отвлечься от повседневной суеты и целиком сосредоточиться на собственных ощущениях.

3. Длительность сеанса носит индивидуальный характер. Обычно первая процедура продолжается всего 3–5 минут, постепенно время увеличивают до 10–15 минут. Цель процедуры – достижение эффекта энергетической «подзарядки» и гармонизации организма. «Подзарядки», полученной во время сеанса, хватает в среднем на двое суток.

Медики – изобретатели минеральных цилиндров-гармонизаторов советуют проводить процедуры дважды в день (утром и вечером), продолжительность курса лечения – две недели, затем следует такой же двухнедельный перерыв.

Противопоказаниями к применению являются:

- серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы – инфаркт миокарда, приступы стенокардии, перенесенный инсульт;
- тяжелая форма гипертонии;
- нервно-психические расстройства;
- острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
- беременность.

Применение цилиндров помогает организму наиболее полно раскрыть собственные возможности саморегуляции. Являясь лечебно-профилактической процедурой, использование минеральных цилиндров-гармонизаторов, тем не менее, зачастую помогает справиться с различными

заболеваниями без назначения лекарственных препаратов – разумеется, под контролем врача.

Итак, вы открыли для себя лечебный камень шунгит, узнали, какой силой он обладает и как наука объясняет тайну зарождения и уникальные целебные свойства этого удивительного минерала.

Вы познакомились с препаратами, основу которых составляет шунгит, и способами их применения, научились готовить чистую, насыщенную полезными веществами воду, открыли для себя многие немедикаментозные методы лечения, связанные с использованием шунгита и его производных.

Ваш организм обрел нового друга, могучего защитника и внимательного доктора. Целебные качества этого камня – не реклама и не панацея. Использование его лечебных свойств реально помогло и помогает людям одолеть многие недуги и «зарядить» свой организм новыми жизненными силами. Мы будем рады, если шунгит станет вашим помощником и неизменным спутником на пути к здоровью и активному долголетию.

Соль

Общие сведения о соли

Соль в человеческом организме

В нашем организме содержится довольно много соли. В основном она присутствует в межклеточной жидкости и костной ткани.

Хлорид натрия активизирует многие физиологические процессы (например, стимулирует выделение слюны, что способствует быстрому и качественному перевариванию пищи) и стабилизирует энергообмен, происходящий внутри каждой клетки и между ними.

Выделяющиеся при растворении соли хлор и натрий обеспечивают образование желудочного сока и других пищеварительных жидкостей, способствуют полноценному усвоению белковых и углеводных компонентов еды.

В организме взрослого человека содержится приблизительно 300 г соли.

Выделение ее наружу зависит от множества факторов. Например, в растворенном виде она выходит наружу через кожные поры при активной физической нагрузке, повышенной температуре тела или сильной жаре.

В подобных случаях рекомендуется увеличивать количество употребляемого ежедневно хлорида натрия.

При некоторых заболеваниях врачи, напротив, советуют ограничить досаливание пищи, чтобы предотвратить «перегрузку» органов мочевыделительной системы.

Недостаток соли в организме, как и ее избыток, может привести к развитию неприятных осложнений. Ее дефицит «тормозит» естественное обновление клеток и даже может привести к их гибели. Затем у человека развиваются нервные расстройства, нарушения функционирования мозга и мышечные патологии.

Какой бывает соль

Согласно данным, полученным в результате длительных исследований, наша кровь по своему химическому составу очень близка к морской воде. Кроме соли (почти 1 %), в ней присутствуют разнообразные химические элементы.

Если хлорид натрия поступает в пищеварительную систему, а затем усваивается в качестве натурального (то есть неочищенного) компонента питания, то его негативное влияние на клетки и ткани практически устраняется.

К сожалению, в настоящее время самой популярной приправой является так называемая поваренная соль. Это хлорид натрия, полученный из природных источников и подвергнутый многоступенчатой химической и термической обработке.

Такая соль утрачивает свою природную структуру, ее полезные свойства снижаются, а вредные – повышаются.

Различные добавки, которые используются в процессе производства поваренной соли, могут способствовать повышению артериального давления и развитию некоторых серьезных патологий. Недостатком натуральной (природной) соли является ее высокая цена.

Необработанный хлорид натрия добывают практически вручную, это очень трудоемкий и длительный процесс.

Тем не менее природную соль можно приобрести в крупных магазинах, а

затраты на дорогую приправу впоследствии окупятся, поскольку вашему здоровью не будет причинен вред.

Морская соль немного дешевле, при этом ее полезные свойства не вызывают сомнений. Ее получают путем кристаллизации хлорида натрия из морской воды.

Основным поставщиком данной приправы является Франция.

В морской соли, кроме натрия и хлора, содержатся магний, медь и йод, причем все перечисленные элементы находятся в легкоусвояемой нашим организмом форме.

Природная каменная соль – это по своей сути полезное ископаемое, залежи которого образовались очень давно.

Например, розовая соль, добываемая в Гималаях, является уникальным лекарством, которое при его правильном применении может избавить человека от повышенного артериального давления и токсинов, скапливающихся в клетках и тканях.

Органические соли содержатся в свежих фруктах и овощах.

Они полностью усваиваются в пищеварительной системе и легко выводятся из организма, в отличие от традиционной неорганической (например, поваренной) соли.

К сожалению, количество органического хлорида натрия в натуральных продуктах невелико, поэтому даже переход на исключительно растительный рацион не может устранить дефицит этого вещества в тканях и клетках.

Кроме того, органические соли разрушаются при термической обработке продуктов и длительном хранении. Учитывая вышесказанное, в качестве дополнения к овощам и фруктам желательно употреблять натуральную соль – морскую или каменную. Кроме того, очень полезно отказаться от досаливания готовых блюд.

Соль в нашем питании

Очень часто мы пересаливаем блюда и употребляем слишком много соли, подчиняясь давно сформировавшимся привычкам.

Например, рыба со специями, приготовленная на пару, не требует добавления хлорида натрия, поскольку у нее очень приятный пряный вкус. Тем не менее почти все добавляют в данное блюдо соль только потому, что «так принято».

Довольно большую опасность для нас представляют и готовые блюда, обладающие солоноватым вкусом, – различные колбасные изделия,

копчености, соленья, сыры. Мы не можем определить, сколько хлорида натрия в них содержится, а эта информация зачастую не помещена на упаковке выбранных продуктов.

Поэтому самый полезный свежий сыр может оказаться ядовитым для организма, поскольку при его изготовлении было использовано много соли. А готовые соусы нередко содержат соль, применяемую в качестве консерванта, что, безусловно, не является полезным.

Различная еда быстрого приготовления обычно содержит очень много соли: так производители обеспечивают приятный вкус, который на самом деле не свойственен дешевому мясу, полуфабрикатам и другим «деликатесам».

Фастфуд удобен и недорог, но частое его употребление может привести к развитию различных заболеваний. Известно, что в сутки наш организм может вывести наружу около 25 г хлорида натрия (при условии нормального функционирования почек и сердца). При избыточном употреблении соли с пищей и напитками будет происходить откладывание натриевых соединений в клетках и тканях.

Аналогичная картина наблюдается при заболеваниях почек, нарушениях мочевыделения и некоторых отклонениях в обмене веществ. Избыток соли в организме сопровождается выраженной отечностью и плохим самочувствием.

Хронический избыток хлорида натрия вызывает нарушения естественного баланса химических элементов в тканях и клетках.

При этом уменьшается содержание калия, кальция, магния, фосфора и железа в организме. Кроме того, у человека развиваются тяжелые заболевания.

Если вовремя заметить первые признаки неблагополучия и скорректировать ежедневное меню, можно избежать нежелательных последствий.

Выведению хлорида натрия способствуют бессолевая диета, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт и т. п.).

Соблюдение бессолевой диеты требует предварительной консультации со специалистом. Например, при повышенном потоотделении и некоторых хронических заболеваниях дефицит соли может привести к обострению имеющегося недуга.

Врач может рекомендовать сбалансированный рацион, который позволит избежать накопления солей в организме и при этом стабилизирует внутриклеточный обмен веществ.

Если по каким-либо причинам употребление «нормального» количества соли нежелательно, не следует отчаиваться.

Привычные блюда останутся вкусными, если вместо нее добавлять разнообразные пряности, острые приправы, чеснок, лук, свежую и сушеную зелень, кислое молоко.

Овощной салат, например, можно не солить, а заправлять натуральным уксусом и растительным маслом высокого качества.

В некоторых случаях целесообразно применение йодированной соли – обычного хлорида натрия, обогащенного йодом. Данный химический элемент обеспечивает образование тироксина – гормона щитовидной железы. Без него человеческий организм не может нормально функционировать. Больше всего йода содержится в морской капусте и топинамбуре. Если же упомянутые продукты по каким-либо причинам недоступны, употребление йодированной соли позволит предотвратить дефицит йода в тканях и клетках.

Лечение солевыми повязками

Во время Второй мировой войны медики применяли соль в качестве дополнительного средства для лечения раненых. Хирурги накладывали на загноившиеся раны повязки с солевым раствором. После этого ткани быстро очищались от гноя, воспалительный процесс стихал, а лихорадка исчезала. Раненые бойцы быстро поправлялись.

Солевые повязки использовали повсеместно, поскольку антибиотики в то время еще не были известны, а многие раненые погибали не от ранений, а от инфекций, препятствовавших заживлению повреждений.

Повязки с раствором хлорида натрия применялись в стационарах и после завершения войны. Результаты такого лечения обычно были положительными.

Солевые компрессы и сейчас используют в качестве дополнительного терапевтического средства при бурситах, хроническом аппендиците, гематомах, слабых ожогах и некоторых соматических недугах.

Как это работает

Раствор обыкновенной поваренной соли, сделанный с соблюдением определенной концентрации, является сильным абсорбентом. После того как повязка оказывается на коже, солевой раствор реагирует с межтканевой

жидкостью, проникая в организм больного через поры. При этом хлорид натрия выводит через кожу избыток воды и растворенные в ней токсичные соединения.

В комплексной терапии чаще всего используют раствор соли, концентрация которого не превышает 10 %. Такой препарат не оказывает негативного влияния на кожу и вытягивает только жидкость, не повреждая клетки крови, эпидермис и другие ткани. Правильно выполненная солевая повязка благотворно влияет не только на участок, выбранный для процедуры, но и способствует оздоровлению организма.

Происходит постепенное обновление межтканевой жидкости, выводятся токсины, повышается упругость тканей, а также улучшается функционирование всех органов и систем. При наличии воспалительного процесса наблюдаются уменьшение отечности, снижение гиперемии и очищение инфицированной области.

Правила наложения солевых повязок

Для того чтобы оздоровительные процедуры не причинили вреда организму и при этом оказались эффективными, следует соблюдать несколько несложных правил.

Солевой раствор применяют только в повязках, с ним нельзя делать компрессы. Соответственно, ткань, используемая для пропитывания жидкостью, должна быть не только гигроскопичной, но и воздухопроницаемой.

Концентрация хлорида натрия в воде должна быть не более 10 %. Превышение данного уровня приводит к появлению болезненных ощущений в месте наложения повязки и повреждению мелких кровеносных сосудов, расположенных в верхних слоях кожи.

Для приготовления раствора обычно берут 2 чайные ложки поваренной соли на 1 стакан воды.

Перед проведением оздоровительной процедуры следует вымыть кожу теплой водой с мылом или другим моющим средством, а затем необходимо обсушить мягким полотенцем. А после снятия маски ее надо протереть теплой влажной тканью или салфеткой. Наилучшим материалом для солевых повязок являются натуральный лен и хлопок.

Очень удобно использовать марлю, поскольку она отлично пропускает воздух и легко пропитывается жидкостью.

Ткань обязательно должна быть мягкой и приятной на ощупь. Во время

процедуры больной может чувствовать прохладу, поскольку в солевой повязке происходит непрерывная циркуляция целебного раствора и воздуха.

Для уменьшения дискомфорта можно растворять хлорид натрия в горячей воде (около 50 °С). Перед накладыванием на кожу повязку необходимо слегка отжать, не выкручивая.

Слишком интенсивное отжимание сделает процедуру малоэффективной, а мокрая ткань будет неприятно ощущаться на коже.

Продолжительность воздействия зависит от характера имеющихся заболеваний, индивидуальных особенностей организма пациента и других факторов.

Обычно при отсутствии противопоказаний солевую повязку оставляют на 10–13 часов.

Ни в коем случае нельзя накрывать ее сверху полиэтиленом или другим материалом, не пропускающим воздух и влагу.

Пропитанную раствором ткань прикрепляют к коже с помощью марли, бинта или тонкого лейкопластыря.

Противопоказания к использованию

Как и любой другой терапевтический метод, лечение солевыми растворами имеет ряд противопоказаний.

Прием хлорида натрия и приготовленных на его основе растворов внутрь должен быть умеренным. Перед лечением солью следует обязательно посоветоваться с врачом. При наличии некоторых хронических заболеваний или индивидуальных особенностей организма желательно подобрать другие терапевтические средства.

С особой осторожностью необходимо использовать солевые растворы при гипертонической болезни, определенных разновидностях сердечной недостаточности, мигренях, нарушениях функционирования почек и других органов мочевыделительной системы, а также при специфических отклонениях в обмене веществ.

Солевые компрессы и повязки противопоказаны при некоторых кожных заболеваниях инфекционной и неинфекционной природы.

Для предотвращения развития побочных эффектов следует неукоснительно выдерживать концентрацию хлорида натрия, рекомендованную в выбранном вами рецепте.

Увеличение содержания соли в растворе не увеличит его целительное воздействие, а, напротив, приведет к перенасыщению клеток и тканей

ионами натрия и хлора, что вызовет дисбаланс солей в организме.

Применение солевых повязок при различных заболеваниях

При использовании растворов хлорида натрия для лечения разнообразных недугов не забывайте о том, что рекомендуемые ниже процедуры являются лишь дополнительным терапевтическим средством. Основное лечение с использованием подходящих медикаментов должен назначить врач.

Абсцесс

Солевыми повязками можно лечить только неосложненные абсцессы (после консультации со специалистом). Для выполнения процедуры следует пропитать слабым солевым раствором комнатной температуры заранее подготовленную повязку, наложить ее на пораженную область и слабо закрепить бинтом. Через 2–3 часа ткань необходимо снять и аккуратно промокнуть кожу стерильной марлей. При спонтанном прорыве абсцесса инфицированный участок обрабатывают антисептиком. В целях профилактики распространения заражения рекомендуется как можно быстрее обратиться к хирургу.

Аппендицит

В преобладающем большинстве случаев единственным вариантом лечения аппендицита является срочное хирургическое вмешательство. Солевые повязки применяют по назначению врача для уменьшения отечности в области шва, быстрого заживления послеоперационной раны и предотвращения нагноений.

Артрит

При некоторых разновидностях артрита солевые повязки помогают устранить отечность и болезненность в пораженных недугом суставах.

Продолжительность процедуры и периодичность проведения оздоровительных сеансов должен определять врач.

Обычно солевые аппликации назначают в период ремиссии или стихания

воспалительного процесса, чтобы не вызвать осложнения.

Головная боль

Если головная боль не связана с новообразованием в головном мозге и не является следствием соматического заболевания, солевая повязка может облегчить состояние пациента и устранить неприятные симптомы.

Марлю, смоченную в солевом растворе, можно накладывать на лоб и шею. Температура жидкости должна быть рекомендована врачом (в зависимости от характера болей, сопутствующих ощущений и т. п.).

Грипп

Поскольку грипп является тяжелым вирусным заболеванием, сопровождающимся повышением температуры, солевые повязки можно делать только в период стихания патологических симптомов.

Аппликации с солевым раствором на область горла помогают устранить затруднения с дыханием, а повязки на грудную клетку избавляют от отечности тканей и нормализуют дренаж. Перед проведением процедур следует посоветоваться с терапевтом.

Кариес

Поражение зубной эмали и дентина кариесом невозможно вылечить народными средствами, здесь требуется помощь специалиста.

Однако, если по каким-либо причинам посещение кабинета стоматолога невозможно, солевая повязка облегчит состояние больного, устранив мучительную зубную боль и нормализует отток жидкости от пораженной стороны челюсти. Допустимо также делать солевые компрессы на воспаленную десну.

Нарывы

Неосложненные локальные нарывы можно вылечить регулярным накладыванием теплых солевых повязок.

При самопроизвольном вскрытии гнойника (которое нередко происходит во время очередной процедуры) гной аккуратно удаляют стерильной марлей,

а ткани в области перфорации тщательно обрабатывают антисептиком.
Кроме того, желательно обратиться к хирургу для консультации.

Насморк

Солевые повязки помогут облегчить нормальное носовое дыхание, устранят отечность верхних дыхательных путей и ускорят отток слизи. Компрессы рекомендуется накладывать на область переносицы и нос.

Необходимо следить за тем, чтобы солевой раствор не попал в глаза.

При подозрении на гайморит и другие осложнения перед использованием данного метода следует посоветоваться с отоларингологом.

Неврозы

Целебное воздействие солевого раствора нередко используют в качестве дополнительного терапевтического средства при лечении различных неврологических заболеваний.

Обычно солевые повязки накладывают на области биологически активных точек, стимулируя их и нормализуя работу центральной и периферической нервной системы. Продолжительность процедуры должен определять невролог.

Нефрит

Некоторые заболевания почек сопровождаются выраженной отечностью.

Солевые повязки помогут устранить застойные явления в тканях, улучшить дренаж и предотвратить водянку. Однако перед началом процедур следует посоветоваться со специалистом.

Ожоги

Солевыми повязками можно лечить только неглубокие ожоги, расположенные на небольших участках кожи.

Слабый раствор соли способствует быстрой регенерации поврежденных тканей, улучшает дренаж и устраняет отечность и болезненные ощущения. При вероятности инфицирования используют только стерильные жидкости и

вспомогательные материалы.

Опухоли

В терапии онкологических заболеваний и доброкачественных новообразований солевые повязки практически не используют.

Однако их можно применять для предотвращения послеоперационных осложнений (отечности в области шва, нагноений и т. п.). Процедуры должен назначить врач.

Остеомиелит

При остеомиелите проводят комплексную терапию с использованием сильнодействующих антибиотиков и современных способов очистки инфицированной кости.

Только по рекомендации врача можно применять солевые повязки для быстрого устранения воспалительного процесса и ускорения заживления тканей.

Радикулит

Воспаление нервных корешков всегда сопровождается выраженными болезненными ощущениями.

Параллельно с основной медикаментозной терапией можно применять солевые повязки на пораженную область (обычно это поясничный отдел позвоночника).

Ревматизм

При ревматизме солевые повязки помогут уменьшить отечность в области пораженных суставов, нормализовать отток жидкости из клеток и тканей, а также улучшить самочувствие.

Процедуры следует проводить под контролем ревматолога.

Ушибы

Травмы, сопровождающиеся отечностью и болезненностью, можно лечить солевыми повязками (если после тщательного обследования не были выявлены серьезные повреждения тканей).

Процедуры повторяют до улучшения состояния больного.

Параллельно можно использовать рассасывающие и обезболивающие препараты, назначенные врачом.

Другие способы лечения солью

Солевые повязки не всегда оказываются эффективными, если у пациента имеется несколько хронических недугов, требующих комплексной терапии.

После консультации со специалистом можно не только проводить местные процедуры, но и принимать солевые препараты внутрь.

Восстановление естественного баланса ионов хлора и натрия в организме поможет нормализовать обмен веществ и улучшить ваше самочувствие.

Внутреннее применение

Как уже было сказано выше, нежелательно полностью исключать соль из ежедневного рациона. При некоторых заболеваниях допустимо ограничение потребляемого количества хлорида натрия, но отсутствие данного вещества в пище может привести к развитию нежелательных осложнений.

Самым полезным продуктом является обычная среднесоленая сельдь (без пряностей и вкусовых добавок).

Помимо соли, в рыбе содержится много легкоусвояемых микроэлементов, минеральных соединений и других ценных для нашего организма веществ. Желательно есть сельдь без хлеба и приправ, по 5–6 небольших кусочков в день.

Очень полезным источником соли являются разнообразные морепродукты.

Желательно готовить их самостоятельно, поскольку в фабричных консервах содержится много ненужных добавок, в частности химически синтезированный хлорид натрия.

При отсутствии противопоказаний можно пить натуральные минеральные воды (врач поможет вам подобрать оптимальный напиток).

Природная соль не оказывает негативного влияния на организм, помогает

нормализовать обмен веществ, улучшает самочувствие и повышает работоспособность.

В некоторых случаях (например, при наличии хронических заболеваний) доктор может рекомендовать определенный курорт, где, помимо других терапевтических процедур, проводится лечение минеральными водами.

Во время лечения солью желательно включить в ежедневный рацион достаточное количество животных и растительных жиров.

Тогда в случае случайной передозировки хлорида натрия его негативное действие будет компенсировано.

Если вы опасаетесь избытка соли в организме, сосредоточьтесь на ваших ощущениях. При появлении беспричинной хронической усталости или спазматических сокращений мышц пальцев ног и икр можно говорить о дефиците хлорида натрия в тканях и клетках.

В более тяжелых случаях наблюдаются постоянная жажда, потеря аппетита и тошнота. Для восстановления солевого баланса рекомендуется использовать народное средство под названием «гиммассио». Приготовить его очень просто.

Следует смешать 1 чайную ложку натуральной морской соли мелкого помола с 6 столовыми ложками измельченных семян кунжута или сои. Полученный препарат можно добавлять в пищу или принимать небольшими порциями 1–2 раза в день. Для предотвращения осложнений желательно предварительно посоветоваться с врачом.

Справиться с длительным запором поможет натуральный огуречный рассол (бочковой, без добавления уксуса и приправ).

Его следует принимать по 1 стакану 2–3 раза в день до решения проблемы. Разумеется, перед началом терапии следует посоветоваться с врачом, поскольку запор может сигнализировать о наличии какого-либо общего заболевания.

При непереносимости рассола эффективным может оказаться следующий состав: 0,5 стакана молока, 0,5 стакана воды и 1 чайная ложка соли. Все указанные ингредиенты необходимо перемешать и принимать полученный раствор по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

При пониженном давлении (если не имеется противопоказаний) для улучшения самочувствия можно выпить мелкими глотками стакан холодной подсоленной воды.

Слабый солевой раствор используют для промывания желудка при некоторых отравлениях, а также вместо воды для обычной и сифонной клизмы.

При отравлении грибами, например, рекомендуется до приезда врача

применять следующее средство: 2 чайные ложки меда, 1 чайная ложка морской соли и 1 столовая ложка натурального уксуса (виноградного или яблочного) на 1 стакан воды.

Появление первых симптомов простуды является сигналом для немедленного начала лечения народными средствами.

Приведенный ниже рецепт в настоящее время незаслуженно забыт, однако это средство очень эффективное и практически безвредное.

Необходимо взять в равной пропорции деревенское молоко и натуральную минеральную воду «Боржоми», подогреть до 40–45 °С, добавить поваренную соль (на кончике ножа), 1 чайную ложку липового меда и перемешивать до полного растворения.

При сильном першении в горле допустимо положить в напиток 1 чайную ложку сливочного масла.

Смесь следует пить мелкими глотками в течение нескольких минут. Теплая жидкость прогреет горло, солевой раствор уменьшит отечность, а мед подействует как легкий антисептик. Кроме того, при простуде полезно обильное питье слабосоленой минеральной воды без газа (в теплом виде).

При наличии индивидуальной непереносимости молочного белка можно воспользоваться следующим рецептом: 1 чайная ложка светлого меда, 1 чайная ложка измельченных семян аниса, 0,25 чайной ложки соли мелкого помола и 1 стакан горячей воды. Все ингредиенты необходимо смешать и кипятить в течение 10 минут, а затем процедить через ткань. Полученное средство следует принимать внутрь по 1 столовой ложке 7–8 раз в день.

В качестве отхаркивающего средства используют раствор соли и соды. Надо растворить 1 чайную ложку соли и 1 чайную ложку соды в 2 стаканах воды и выпить натошак по 0,5 стакана. Перед применением данного средства рекомендуется консультация терапевта.

Наружное применение

Местное воздействие солевого раствора и кристаллов хлорида натрия помогает избавиться от кожных заболеваний, артритов и артрозов, воспалительных процессов, а также улучшить самочувствие, устранить усталость и депрессию.

Ванны

В зависимости от воздействия на организм солевые ванны бывают косметическими, релаксирующими, лечебными и восстанавливающими. Процедуры с добавлением в воду натуральной морской соли оказывают на кожный покров выраженное регенерирующее воздействие, восстанавливают баланс микро- и макроэлементов в клетках и тканях, повышают эластичность эпидермиса и дермы, а также предотвращают образование морщин.

Иногда врачи рекомендуют проведение солевых ванн для устранения усталости, успокоения нервов, избавления от последствий стресса, бессонницы и раздражительности.

Для расслабления тела перед сном необходимо растворить 200 г соли в небольшом количестве горячей воды, затем вылить ее в теплую ванну (температура должна быть приятной – около 37 °С или немного теплее).

Рекомендуемая продолжительность процедуры – 15–20 минут (при необходимости можно добавлять горячую воду).

После завершения сеанса расслабления желательно принять теплый душ, не используя моющие средства, а затем спокойно отдохнуть в течение 10–15 минут.

Чтобы повысить целебный эффект хлорида натрия, можно применять специальные составы для ванн на основе натуральной морской соли с разнообразными ароматическими добавками или же сочетать солевые ванны с ароматерапией.

Эфирные масла и другие ингредиенты следует подбирать индивидуально после консультации со специалистом.

Сильносоленые ванны назначают при некоторых суставных заболеваниях – артритах, артрозах, спондилоартритах, полиартритах, хроническом ревматизме, псориазическом артрите и остеохондрозе. Повышенная концентрация соли в воде помогает лечить псориаз, экссудативный диатез, нейродермит, витилиго и экзему.

Лечение ваннами должен назначать только врач. Для проведения целебной процедуры необходимо растворить 600 г хлорида натрия (можно использовать натуральную морскую соль) в 1 л горячей воды, вылить полученный прозрачный состав в теплую ванну (около 38 °С) и перемешать. После этого можно погрузиться в воду на 15–20 минут. Терапевтический сеанс желательно завершить теплым душем без мыла.

Для усиления лечебного эффекта после ванны следует отдохнуть в течение 30 минут, укрывшись шерстяным одеялом или надев теплое белье с начесом. Продолжительность курса лечения должен определять специалист.

При некоторых нарушениях обмена веществ рекомендуется принимать

ванны с хвойно-солевой добавкой.

Перед началом процедуры 100 г готового хвойного экстракта смешивают с 1 кг соли мелкого помола, а затем растворяют в небольшом количестве очень горячей воды и выливают в теплую ванну.

Вода с хвойным экстрактом и солью благотворно воздействует на организм при артрите, неврозе, обменных патологиях и заболеваниях позвоночника.

Если имеется индивидуальная гиперчувствительность кожи к концентрированному солевому раствору, тогда количество соли следует уменьшить.

Против вялости мышц и понижения тонуса кожи специалисты рекомендуют ванны со средним содержанием соли в воде (около 1 кг на ванну).

Температура воды должна быть приятной. Для получения выраженного терапевтического эффекта назначают курс лечения из 10 ванн продолжительностью около 15 минут.

Если нет противопоказаний, врач может посоветовать при заболеваниях суставов и позвоночника сильносоленые ванны. Перед проведением процедуры в теплой воде растворяют 4 кг соли, а затем погружаются в ванну на 10–15 минут.

Противопоказаниями к проведению лечебных солевых ванн являются наличие злокачественных и доброкачественных новообразований, сердечно-сосудистые заболевания, беременность, повышенное артериальное давление, обострение кожных заболеваний, сопровождающееся нарушением целостности эпидермиса, возраст старше 70 лет, аритмия и тахикардия.

При наличии одного или нескольких факторов риска можно заменить ванны обтираниями, компрессами, массажем и другими безвредными процедурами.

Ванночки

Местное воздействие солевого раствора с различными добавками используется в медицине и косметологии.

Для укрепления ногтевых пластинок можно делать ванночки с морской солью (1 столовая ложка на 1 л горячей воды).

Кристаллы хлорида натрия следует растворить в воде, остудить ее до 37–40 °С, вылить в небольшую миску и опустить в нее пальцы рук.

Через 15 минут кожу необходимо обсушить мягкой салфеткой и смазать питательным кремом. Процедуры проводят ежедневно в течение 2–3 недель,

только таким образом можно получить желаемый эффект.

Во время укрепления ногтей нежелательно пользоваться декоративным лаком, иначе целебный состав не проникнет в ногтевые пластины.

Чтобы отполировать ногти, можно использовать свежие лимоны с солью. Необходимо отрезать кусочек лимона (с «верхушкой»), нанести на срез немного хлорида натрия, а затем протереть им ногти. Остатки лимонного сока смывают прохладной водой и обсушивают ногтевые пластины махровым полотенцем.

Если имеются противопоказания к проведению общих солевых ванн, можно использовать в качестве вспомогательного терапевтического средства местные ванночки.

Концентрацию солевого раствора, его температуру и продолжительность процедуры рассчитывают индивидуально после подробной консультации со специалистом. Для проведения оздоровительного сеанса понадобятся небольшие емкости (по размеру рук и ног). Обычно при легких травмах, ушибах и растяжениях связок оказываются эффективными прохладные солевые ванночки, а при простуде, ревматизме и подагре – теплые и горячие.

Одним из вариантов местных солевых ванночек являются так называемые глазные ванны. Врач может назначить данную процедуру при некоторых заболеваниях органов зрения. Холодные или теплые ванночки укрепляют зрительный аппарат и устраняют последствия инфекций. Концентрацию солевого раствора и его продолжительность должен рассчитать специалист.

Для проведения описанной выше процедуры необходимо закрыть глаза, медленно погрузить лицо в солевой раствор, затем открыть глаза на несколько секунд и поднять голову. Манипуляции повторяют несколько раз. При проведении теплых ванночек после завершения лечения следует погрузить лицо в холодную воду на 10–15 секунд.

По назначению врача можно добавлять в воду для глазных ванночек отвары и экстракты лекарственных растений.

Удобнее всего использовать в качестве основы раствор морской соли в воде. Противопоказанием является индивидуальная гиперчувствительность слизистых оболочек к ионам растворенного в воде хлорида натрия.

Компрессы

Обертывания и компрессы с использованием солевого раствора или порошкообразной соли являются эффективным терапевтическим средством при лечении многих заболеваний. Врач может рекомендовать общие или

местные процедуры в зависимости от состояния организма и характера имеющихся недугов.

Для лечения костных и суставных патологий применяют солевую мазь. Ее можно приготовить из 100 г облепихового масла, 1 столовой ложки морской или природной каменной соли мелкого помола и 2 столовых ложек светлого меда.

Перечисленные выше ингредиенты необходимо смешать в эмалированной или фарфоровой емкости, подогреть на водяной бане и помешивать до образования однородной массы.

Готовую мазь, остывшую до температуры тела, используют для смазывания болезненных участков тела легкими круговыми движениями.

После нанесения состава на кожу сверху можно наложить полиэтилен (дополнительное прогревание усилит целебный эффект мази) и зафиксировать его теплой шерстяной тканью.

Рекомендуемая продолжительность лечебной процедуры – около 30 минут. Длительность курса лечения должен определить врач.

Вместо облепихового масла можно взять оливковое или другое растительное, не подвергавшееся рафинированию.

Очень полезны для кожи лица и шеи маски с добавлением соли. Отличный косметический эффект улучшит настроение и поможет избавиться от депрессии.

Для сухой кожи подойдет кремovo-солевая маска из 1 столовой ложки жидкого крема, 1 яичного желтка и 0,25 чайной ложки соли мелкого помола. Все ингредиенты следует смешать в фарфоровой емкости.

По рекомендации косметолога можно добавить в маску несколько капель масляного раствора витаминов А, Е или D. Готовый состав необходимо равномерно распределить по предварительно очищенной коже лица и шеи. Снимают маску влажными салфетками или тампонами, смоченными в холодной чайной заварке. Если на коже появились морщины, применяют маску, повышающую упругость эпидермиса.

Для ее приготовления понадобится свежий или приобретенный в аптеке сок алоэ (1 чайная ложка), ланолиновый или какой-либо другой питательный крем (1 столовая ложка), оливковое масло холодного отжима (0,5 чайной ложки) и поваренная соль мелкого помола (0,25 чайной ложки).

Все ингредиенты необходимо тщательно смешать в фарфоровой емкости и подогреть до температуры тела.

Полученную маску наносят на очищенную кожу лица и шеи, через 10–15 минут ее остатки можно снять влажной косметической салфеткой.

Избавиться от темных кругов под глазами и усталости кожи можно с

помощью тонизирующих масок. При выраженной сухости эпидермиса следует смешать 1 яичный желток с 1 чайной ложкой оливкового масла холодного отжима и 1 чайной ложкой аптечного раствора хлорида натрия (физраствора). В готовую массу желательно добавить немного крема для лица.

Полученную маску необходимо распределить ровным слоем по чистой коже лица и шеи, через 15 минут смыть отваром целебных трав или прохладной чайной заваркой.

Данный состав можно наносить 2–3 слоями в течение 15–20 минут, в результате чего усиливается видимый эффект процедуры.

Для жирной кожи подойдет маска из 1 столовой ложки обезжиренной сметаны и 0,25 чайной ложки поваренной соли мелкого помола. Указанные ингредиенты необходимо смешать и нанести на кожу лица и шеи, предварительно очищенную тоником или лосьоном. Продолжительность косметической процедуры – 10 минут. Снять остатки маски можно влажной салфеткой или тканью, смоченной в прохладной воде. Нежелательно увеличивать время воздействия целебных составов: положительный эффект при этом не усилится, а на коже появится раздражение.

При любом типе кожи очень полезно периодически умываться подсоленной водой (1 чайная ложка натуральной морской соли на 1 стакан прохладной воды). Также допустимо использовать для этого аптечный раствор хлорида натрия.

Очень полезен для кожи желтковый эликсир для умывания. Чтобы приготовить его, следует растереть 1 яичный желток с 1 чайной ложкой соли мелкого помола (желательно взять морскую или натуральную каменную соль).

Полученную массу нужно равномерно нанести на лицо и шею (кроме области вокруг глаз), слегка помассировать, а затем смыть теплой проточной водой.

Против кровоподтеков, болезненности после ушиба и мозолей хорошо помогают обычные солевые компрессы. Для приготовления целебного раствора следует всыпать 100 г натуральной соли (каменной или морской) в 1 л прохладной воды и перемешать. Соленой водой пропитывают небольшой кусок стерильной марли, сложенной в несколько раз, и прикладывают его к пораженной области.

Продолжительность процедуры и возможность ее проведения должен определять врач. Противопоказанием к применению прохладного компресса является нарушение целостности кожи в месте травмы.

Горячие компрессы с солевым раствором способствуют постепенному

прогреванию глубоких слоев кожи и мышц.

Они улучшают кровообращение в мелких сосудах, расслабляют и устраняют отечность. Для приготовления раствора следует размешать 2 столовые ложки соли в 1 л кипящей воды, а затем остудить до 37–40 °С. В полученном средстве нужно смочить кусок мягкого махрового полотенца и приложить его к болезненному участку. Прогревания не назначают при наличии онкологических патологий, а также при некоторых заболеваниях эндокринной и нервной системы.

Паровые компрессы являются вариантом описанного выше метода, но действуют более интенсивно и эффективно.

Применять их можно только по назначению врача. Для оздоровительного сеанса понадобится небольшое количество натуральной морской или каменной соли, подогретой в глубокой сковороде до 65–70 °С.

Ее следует высыпать в заранее подготовленный мешочек из натуральной ткани и плотно завязать его. Болезненный участок тела можно накрыть полотенцем, после этого положить на него мешочек и обернуть сверху вощеной бумагой.

В терапии некоторых разновидностей артрита, радикулита и острых простудных заболеваний применяют шерстяные компрессы.

Для приготовления солевого раствора 1 столовую ложку природной соли следует растворить в 1 стакане воды.

Полученным средством необходимо пропитать кусок шерстяной ткани (или специально связанного полотна) и наложить его на проблемную область тела. Сверху его можно накрыть пергаментом или полиэтиленом.

Продолжительность процедуры должен определить врач.

Для повышения иммунитета и укрепления организма некоторые специалисты рекомендуют использовать солевую рубашку.

Как понятно из описания, в качестве основы для компресса необходимо взять рубашку из натуральной хлопковой ткани. Раствор готовят из 8 столовых ложек соли и 1 л воды. Температура жидкости должна быть комнатной (или немного теплее).

Смоченную в солевом растворе и отжатую рубашку следует надеть на больного, тепло укутать его и оставить до полного высыхания компресса.

Оставшуюся на коже соль через несколько часов можно смыть под душем, не используя при этом моющие средства.

Аппликации

Прикладывание заранее обработанной соли к пораженным болезнью местам поможет успешно справиться с недугом.

Напоминаем, что подобные процедуры следует проводить только после консультации с врачом.

При хроническом гайморите (если в гайморовых пазухах нет гнояного процесса) следует разогреть на чугунной сковороде небольшое количество морской соли среднего помола, добавить 0,5 чайной ложки измельченного чеснока, перемешать и поместить полученную массу в мешочек из льна или хлопка.

Прикладывать солевую аппликацию к области гайморовых пазух, а также к щекам рядом с носом. Продолжительность процедуры рассчитывают индивидуально, обычно рекомендуется держать соль до ее остывания. Прогревания проводят вечером, перед сном.

Справиться с головной болью поможет холодная солевая аппликация.

Примерно 0,5 стакана морской или обычной поваренной соли следует положить в морозильник на 10–15 минут, затем высыпать в мешочек из холста или хлопка и плотно завязать. Этот мешочек можно прикладывать к голове, выбирая самые болезненные участки.

Продолжительность процедуры определяют в зависимости от эффекта аппликации. Обычно уже через 15–20 минут наблюдается выраженное улучшение состояния.

Переутомление глаз и неприятные ощущения в области век можно также устранить способом, описанным выше. Охлажденную соль следует высыпать в 2 маленьких мешочка, плотно завязать и положить на сомкнутые веки. Затем в течение 10 минут необходимо отдохнуть, запрокинув голову.

В качестве дополнительного терапевтического средства при лечении остеохондроза и неосложненного радикулита используют аппликации из природной морской или каменной соли.

Для усиления целебного действия на 1 кг соли следует добавить 2 столовые ложки порошка горчицы.

Подготовленную соль необходимо выложить в эмалированную емкость, добавить неполный стакан воды и подогреть до 50–55 °С.

Смесь должна быть горячей, но не обжигающей. При необходимости можно добавить еще немного воды, чтобы получилась каша.

Если она оказалась неравномерной, в качестве вспомогательных ингредиентов вводят отруби или измельченный ржаной хлеб. Готовую солевую смесь наносят на область позвоночника, в которой наблюдается болезненность, сверху накрывают полиэтиленом и хорошо укутывают.

Аппликацию обычно держат на коже до остывания соли (продолжительность процедуры должен определить врач).

После завершения лечебного сеанса следует ополоснуть кожу теплой водой без мыла и насухо промокнуть мягкой салфеткой.

Желательно делать аппликации на ночь, чтобы не допустить случайного переохлаждения.

Оставшуюся солевую смесь хранят в холодильнике не более 3 суток.

Для повышения эффективности описанной выше аппликации в солевую кашу можно добавлять настойку прополиса, другие продукты пчеловодства, а также эфирные масла и экстракты целебных трав.

Некоторые разновидности экземы можно вылечить народными средствами (разумеется, все процедуры следует проводить после консультации с дерматологом). Очень полезны для кожи аппликации с корнем солодки.

Морскую соль перемалывают в кофемолке или блендере вместе с измельченным корнем целебного растения. Затем полученной пудрой необходимо покрыть пораженные недугом участки эпидермиса, накрыть марлей или тонкой хлопковой тканью и оставить на 1 час.

Аппликацию можно слегка зафиксировать бинтом. Оставшийся на коже порошок смывают теплой водой без мыла или снимают влажными косметическими салфетками.

Через несколько часов при необходимости на кожу наносят мази или кремы. Продолжительность процедуры и периодичность ее проведения определяет врач.

В качестве одного из компонентов комплексной терапии грибковых заболеваний кожи применяют мятно-солевые аппликации.

Для приготовления целебного средства необходимо растереть 1 столовую ложку измельченных свежих листьев мяты с 1 неполной столовой ложкой поваренной соли мелкого помола. Полученную кашу накладывают на пораженные грибком участки кожи. Рекомендуемая продолжительность процедуры – до 1 часа (необходима предварительная консультация специалиста).

Незначительные травмы связок (растяжения) обычно сопровождаются неприятными ощущениями. Если обследование не выявило осложнений, с болезненностью можно бороться следующим образом.

Нужно смешать 1 столовую ложку поваренной или морской соли мелкого помола с 1 столовой ложкой муки, добавить немного теплой воды и замесить очень густое тесто. Сформовать из полученной массы небольшую колбаску, обмотать ею травмированную область и накрыть сверху полиэтиленом. Для

усиления целебного эффекта можно обернуть аппликацию шерстяной тканью.

Процедуры проводят до исчезновения болей, а продолжительность каждого сеанса определяется индивидуально.

Справиться с остеохондрозом и пяточными шпорами поможет солевая настойка с перцем (в качестве дополнительного терапевтического средства). Необходимо смешать 1 стакан морской соли с 0,5 л коньяка, добавить 3 стручка красного острого перца (предварительно измельчив) и оставить в темном месте на 5 дней.

Полученное средство следует процедить через ткань и использовать для компрессов, аппликаций и примочек после консультации со специалистом.

Продолжительность каждой процедуры не должна превышать 10 минут, иначе возможен ожог кожи.

При некоторых заболеваниях отличным терапевтическим средством могут стать грязевые аппликации на основе раствора хлорида натрия. Если у вас нет возможности посетить специальный курорт, целебную грязь можно приготовить в домашних условиях.

Чтобы приготовить лечебную массу, необходимо смешать 1 кг измельченной морской или другой природной соли с 2 столовыми ложками порошка горчицы, добавить небольшое количество воды, тщательно перемешать и подогреть на водяной бане примерно до 50 °С. Если масса получилась очень густой, в нее доливают воду. Также для вязкости используют пшеничные или ржаные отруби.

Горячую смесь (она должна прогреться, но не обжигать) наносят на чистую кожу в проблемных зонах, сверху накрывают полиэтиленом или компрессной бумагой.

Для усиления лечебного действия можно накрыть припарку шерстяной тканью или шарфом.

При отсутствии противопоказаний аппликацию желательно держать до остывания. После завершения процедуры остатки снимают влажной салфеткой, затем ополаскивают кожу горячей водой и насухо вытирают жестким махровым полотенцем.

Желательно делать аппликации перед сном. Оставшуюся массу можно хранить в холодильнике несколько дней, накрыв сосуд полиэтиленом или плотно прилегающей крышкой.

Грязевые аппликации оказывают выраженный оздоровительный эффект при радикулите, незначительных растяжениях связок, подагре и ушибах, а также при постинъекционных уплотнениях и инфильтратах.

Лечебная грязь помогает справиться с кожными воспалительными

процессами, ущемлением нервов и отечностью, восстанавливает чувствительность тонких нервных окончаний. Как и другие процедуры с использованием солевых составов, грязевые компрессы следует наносить только по назначению врача.

Специалист поможет подобрать правильную температуру целебной смеси и рассчитать продолжительность каждой процедуры и всего курса лечения.

Сухие ванны

Если по каким-либо причинам врач не рекомендует проведение водных процедур, можно делать сухие ванны из солевой смеси со специальными добавками.

Для приготовления целебного состава следует взять натуральную морскую соль, золу после березовых дров и ржаные отруби (пропорцию должен рассчитать специалист).

Соль необходимо смешать с остальными ингредиентами, подогреть до 55–60 °С в жаровне или на противне с высокими краями.

Затем целебное средство следует пересыпать в емкость и погрузить в него конечность. Препарат должен полностью закрыть пораженные недугом участки тела.

Ванночку обычно проводят до остывания массы. Для стимуляции биологически активных точек, расположенных на стопе, повышения иммунитета и нормализации обмена веществ используют сухие компрессы с солевой пылью.

Очень удобно применять для проведения данной процедуры тонкие хлопчатобумажные носки. Перед началом оздоровительного сеанса их следует вывернуть наизнанку и обвалить в соли мелкого помола.

После этого их надевают на ноги и сверху обертывают шерстяной тканью.

Чтобы усилить оздоровительный эффект, можно использовать сухое тепло (например, электрическую грелку).

Овощные компрессы с солью

Очень полезны для организма овощные компрессы с солью. Готовят их из мелко натертых свежих овощей – свеклы, капусты, моркови, огурца, редьки или репы.

Регулярно проводимые процедуры помогут избавиться от суставных болей, отечности и неприятных ощущений в пораженных недугом конечностях.

Соль помогает вывести шлаки, накопившиеся в тканях, а овощной сок питает клетки и нормализует обмен веществ.

Компрессы обычно оставляют на несколько часов для полноценного воздействия, а продолжительность курса лечения должен назначить врач. Обычно на 0,5 стакана овощной массы добавляют 1 чайную ложку соли мелкого помола.

Солевые обтирания

Солевые обтирания являются отличной альтернативой ванночкам и другим процедурам, когда по каким-либо причинам длительный контакт кожи с целебным солевым раствором нежелателен.

При грибковом поражении эпидермиса пальцев ног можно ополаскивать кожу раствором поваренной или морской соли (1 столовая ложка на 1 неполный стакан воды).

Можно также обтирать ноги, смачивая в этой жидкости одноразовые марлевые салфетки.

Через 10–15 минут после процедуры кожу ополаскивают прохладной водой и насухо промокают марлей. Параллельно с народными средствами применяют мази и кремы, рекомендованные дерматологом.

Сильный зуд, вызванный грибковым поражением кожи, можно устранить йодно-солевыми обтираниями.

Необходимо 1 чайную ложку морской соли растворить в 0,5 стакана холодной воды, добавить 2–3 капли спиртовой настойки йода.

Полученным средством следует протирать кожу в местах локализации грибка 2–3 раза в день. В некоторых случаях сразу после обтираний наблюдаются незначительные побочные эффекты – ощущение жжения, саднения или дискомфорта.

Нанесенный на кожу состав должен высохнуть. После этого кожу обмывают слабым раствором пищевой соды (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Противогрибковые препараты можно применять через 2–3 часа после обтирания.

Чесочно-солевые обтирания и обмывания помогают справиться с грибковыми поражениями кожи и сопутствующими инфекциями, поскольку чеснок является очень эффективным природным антисептиком.

Для приготовления целебного эликсира 1 зубчик молодого чеснока необходимо пропустить через чеснокодавилку, соединить с поваренной солью мелкого помола (на кончике ножа) и тщательно растереть.

Полученную кашицу разбавить 1 столовой ложкой горячей воды и перемешать. Завернуть чеснок в марлю, натереть пораженную грибок кожу, дождаться испарения жидкости и ополоснуть обработанные места прохладной водой. В качестве побочного эффекта может наблюдаться незначительное жжение.

Использованный чеснок можно хранить в холодильнике 1–2 дня.

При ослаблении иммунитета на фоне простудного заболевания можно использовать обтирания морской водой.

Для приготовления лечебного средства следует растворить 0,4 кг морской соли в 1 л воды, подогреть до температуры тела, пропитать им льняную простыню и выжать.

Затем тканью нужно обернуть больного и растереть его поверх простыни руками до появления сильного ощущения тепла.

Сразу после этого ткань необходимо снять, кожу ополоснуть теплой водой и снова растереть сухим махровым полотенцем.

Если описанная выше процедура по каким-либо причинам противопоказана, допустимо заменить ее следующим вариантом народного лечения.

В растворе морской соли необходимо смочить небольшое махровое полотенце, по частям растереть все тело, а затем удалить соленую воду с кожи сухими салфетками и накрыть больного теплым одеялом. Через 2–3 часа можно принять душ.

В качестве закаливающей процедуры проводят прохладные обтирания соленой водой, постепенно снижая ее температуру.

Для более точных рекомендаций необходимо обратиться к специалисту, поскольку закаливание показано не всем.

Горячие обтирания применяют в качестве средства против повышенной температуры, озноба или общего дискомфорта.

Описанный выше раствор морской соли готовят с использованием горячей воды, затем смачивают в нем полотенце и прикладывают поочередно к разным участкам тела, слегка растирая.

После появления стойкого ощущения тепла больного укрывают шерстяным одеялом. Через 2–3 часа можно принять горячий душ и надеть теплое белье.

Щадящим методом обтирания является следующая процедура.

Теплый раствор морской воды необходимо зачерпнуть ладонями и равномерно распределить ее по коже всего тела, слегка поглаживая. После высыхания воды следует подождать 2–3 часа и принять контрастный душ.

Избавиться от затянувшейся простуды помогут спирто-солевые обтирания. Для приготовления целебного эликсира необходимо смешать 200 мл спирта с

0,5 л воды и 1 столовой ложкой морской или каменной соли.

Полученным средством следует пропитать жесткую мочалку или массажную рукавицу и энергично обтереть все тело сверху вниз. Через 1–2 часа после завершения процедуры можно принять теплый душ.

При понижении иммунитета на фоне общего дефицита йода желательно проводить обтирания с йодсодержащим раствором.

Для его приготовления следует смешать 250 мл спирта с 1 л воды, 1 чайной ложкой морской соли и 5 каплями спиртовой настойки йода.

Теплой или прохладной жидкостью необходимо смочить небольшое махровое полотенце и несколько раз растереть кожу (сначала конечности, затем торс). Смыть эликсир можно через 1–2 часа после завершения оздоровительного сеанса.

Массаж

Целебную стимуляцию кожи и мышц можно проводить как в косметических салонах и лечебных учреждениях, так и в домашних условиях.

Для утреннего тонизирующего массажа вам понадобятся мягкая губка, 1 столовая ложка морской соли мелкого помола, 1 чайная ложка питьевой соды и 1 небольшой лимон.

Соль и соду необходимо соединить со свежееотжатым лимонным соком, при необходимости разбавить полученную кашицу прохладной водой.

Готовую смесь следует равномерно нанести на губку и тщательно помассировать все тело. После этого можно принять контрастный душ и растереть кожу баннным полотенцем.

При повышенной чувствительности кожи порошкообразную соль заменяют заранее приготовленным солевым раствором.

При целлюлите и жировых отложениях массаж должен быть очень энергичным и интенсивным, иначе стимуляция кровообращения в проблемных зонах будет малоэффективной.

Для усиления целебного воздействия процедуры используют морскую соль мелкого помола. Ее можно нанести на влажную губку и помассировать целлюлитные участки тела.

Непосредственно после стимуляции возможно появление неприятных ощущений (жжения, жара, сильного покалывания). Они пройдут через некоторое время.

Противопоказанием к проведению массажа являются некоторые кожные

заболевания и индивидуальная гиперчувствительность.

Ингаляции

Натуральную морскую соль можно использовать для проведения ингаляций. В качестве дополнительных целебных компонентов по рекомендации врача следует добавлять в соль целебные травы и эфирные масла. При ангине, неосложненных хронических бронхитах, тонзиллитах, длительном насморке или ларингите можно выполнять следующую процедуру.

В качестве основы для ингаляции понадобится 1 кг природной морской соли. Кристаллы хлорида натрия необходимо смешать с 2–3 столовыми ложками имбиря или горчицы, высыпать на глубокую чугунную сковороду и хорошо прогреть, периодически помешивая.

Соль не должна быть слишком горячей, рекомендуемая температура – около 60 °С (иначе возможен ожог верхних дыхательных путей). Затем следует поставить сковороду на табурет, наклониться над ней и накрыться махровым полотенцем.

Продолжительность ингаляции – около 10 минут. Если горчица вызывает раздражение слизистой, ее можно заменить измельченной сушеной травой шалфея, ромашки, календулы или успокаивающими эфирными маслами (последние добавляют в соль после нагревания, чтобы они не испарялись).

Очень хорошо помогают справиться с простудой масла фиалки, пихты, сосны, можжевельника. Пихтовое масло используют в комплексной терапии бронхитов с астматическим компонентом.

В терапии простудных заболеваний часто используют солевые ингаляции с целебными растениями.

Для основы ингаляции следует взять природную минеральную воду с повышенным содержанием натуральных солей, аптечный раствор хлорида натрия или же состав, приготовленный в домашних условиях (2 столовые ложки морской или йодированной поваренной соли на 0,7 л воды).

Выбранный раствор необходимо довести до кипения, затем добавить 2 столовые ложки измельченной травы, перемешать и держать на слабом огне 10 минут.

После остывания смеси до 65–70 °С можно проводить ингаляцию, поставив емкость на табурет, наклонившись над ней и накрывшись большим полотенцем. В качестве лечебного компонента используют плоды шиповника, цветки ромашки, траву шалфея, цветки календулы, листья мяты,

эвкалипта и лавра. Допустимо также добавлять в готовый отвар рекомендованные врачом натуральные эфирные масла.

Полоскания

Для лечения простудных заболеваний, сопровождающихся неприятными ощущениями в горле и носоглотке, можно использовать солевые полоскания. Они помогают избавиться от першения и саднения, а также улучшают кровообращение в пораженных недугом отделах дыхательной системы.

Приготовить целебный раствор очень просто: следует растворить 1 чайную ложку морской или обычной поваренной соли в 1 стакане теплой воды. Полоскать горло следует как можно чаще, чтобы своевременно смывать накапливающиеся в слизистой оболочке токсины.

Температура воды должна быть приятной. Чтобы облегчить носовое дыхание, нос промывают йодно-солевым раствором (0,25 чайной ложки поваренной соли и 3 капли спиртовой настойки йода на 1 стакан теплой воды).

Процедуру выполняют с помощью резинового баллончика или одноразового шприца. Вместо солевого раствора домашнего приготовления можно использовать аптечный стерильный раствор хлорида натрия.

При поллинозе и простудных заболеваниях, которые сопровождаются заложенностью носа, обильным отделением слизи и затруднением дыхания, солевой раствор является очень эффективным средством для облегчения состояния.

Желательно использовать стерильный физраствор, который можно приобрести в аптеке. Его можно использовать для промывания носовых ходов и носоглотки несколько раз в день. Возможно появление неприятных симптомов (например, жжения), обусловленных индивидуальной гиперчувствительностью слизистых оболочек. Подобные проявления неблагоприятия не являются противопоказаниями к применению физраствора.

Соль в косметологии

Соль широко применяется для приготовления различных косметических

средств. Скрабы, пилинги, маски и тоники на основе соли оказывают благоприятное действие на кожу лица и тела, а также улучшают состояние волос.

Ниже вы найдете наиболее эффективные рецепты красоты, одним из ингредиентов которых является соль.

Лосьоны

Соленый лосьон

Такой лосьон прекрасно тонизирует кожу и очищает ее от угревой сыпи. Для его приготовления нужно в 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры добавить 1 чайную ложку морской соли, перемешать до полного ее растворения.

Если кожа смешанного типа, тогда следует добавить еще 1 чайную ложку глицерина.

Полученным лосьоном протирать кожу лица 1 раз в день.

Соленый лосьон с водкой

Водочный лосьон с солью – прекрасное средство, которое освежает, подтягивает и очищает кожу. Его можно использовать ежедневно за 1 час до сна.

Чтобы приготовить его, необходимо в 0,5 стакана арбузного или виноградного сока добавить 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку соли, 50 мл водки, тщательно все перемешать, перелить в пузырек, закрыть крышкой и дать настояться в течение 3 часов.

Полученным лосьоном нужно протереть лицо, а через 1 час умыться теплой водой и нанести на кожу ночной крем.

Скрабы

Овсяно-молочный скраб с солью

Овсяные хлопья в сочетании с солью дают прекрасный очищающий результат. После такого скраба кожа становится более гладкой и чистой, приобретает здоровый цвет.

Потребуется 2–3 столовые ложки хлопьев, предварительно измельченных с помощью блендера или кофемолки, немного молока или нежирных сливок и 2 чайные ложки соли.

Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать, чтобы получилась масса сметанообразной консистенции.

Готовое средство нанести на влажную кожу лица и шеи, слегка помассировать подушечками пальцев и смыть теплой водой.

Огуречно-солевой скраб

Такой скраб омолаживает и очищает кожу.

Приготовить его можно следующим образом. Небольшой огурец натереть на мелкой терке, полученную кашицу соединить с 1 столовой ложкой измельченных овсяных хлопьев, 1 чайной ложкой морской соли, дать настояться в течение 20 минут, после чего нанести полученную массу на кожу лица и шеи, помассировать 5 минут и смыть прохладной водой.

Морковно-овсяной скраб с морской солью

Это средство помогает удалить отмершие клетки кожи и придать ей сияющий вид. Для приготовления скраба морковь очистить и выжать сок с помощью соковыжималки. 1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчить в кофемолке.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить 1 чайную ложку морской соли, перемешать, нанести на влажную кожу и мягко массировать, после чего смыть теплой водой и смазать лицо увлажняющим кремом.

Творожно-солевой скраб

Этот скраб – идеальное решение для проблемной кожи. Он мягко очищает кожу и улучшает цвет лица, делая его ровным.

Для приготовления скраба нужно взять 1 чайную ложку молотого риса, соединить с 2 столовыми ложками нежирного творога, 0,5 чайной ложки соли и 0,5 чайной ложки оливкового масла.

Перед использованием слегка подогреть смесь, нанести ее на лицо и помассировать, а затем смыть теплой водой и смазать кожу увлажняющим кремом.

Кофейно-солевой скраб

Это средство эффективно очищает кожу и повышает ее тонус.

Для его приготовления нужно собрать жидкую кофейную гущу после выпитого кофе, добавить несколько капель косметического масла кедрового ореха и 0,5 чайной ложки соли.

Все тщательно перемешать и помассировать кожу лица и шеи, а затем смыть теплой водой.

Кофейно-творожный скраб

Данное средство обладает смягчающим эффектом и подходит для чувствительной кожи, склонной к раздражению.

Для приготовления скраба нужно собрать жидкую кофейную гущу, соединить с творогом в пропорции 1: 1, добавить 0,5–1 чайную ложку соли и перемешать.

Полученную массу нанести на кожу лица и шеи, помассировать круговыми движениями, а затем смыть теплой водой.

После процедуры протереть лицо успокаивающим лосьоном и смазать смягчающим кремом.

Сливочно-солевой скраб

Этот скраб подходит для нормальной и сухой кожи.

Чтобы его приготовить, нужно соединить взбитые сливки с 0,5 чайной ложки соли. Полученную смесь следует нанести на лицо, помассировать кожу и смыть теплой водой.

После процедуры кремом пользоваться не нужно.

Оливково-солевой скраб

Данное средство предназначено для кожи тела. Такой скраб хорошо очищает кожу, делая ее ровной, гладкой и упругой.

Морскую соль нужно соединить с оливковым маслом, нанести на предварительно очищенную кожу тела и помассировать с помощью специальной рукавички. Затем смыть излишки теплой водой.

Гелево-солевой скраб

Это средство предназначено для кожи тела.

Для его приготовления потребуются 1 столовая ложка соли и немного геля для душа.

Эти ингредиенты следует соединить, нанести на кожу тела и мягко помассировать с помощью специальной рукавички, а затем смыть теплой водой и смазать кожу молочком для тела.

Однако такое средство не подходит для чувствительной кожи.

Медово-солевой скраб

Маска из меда подходит для любого типа кожи, а в сочетании с солью получается хороший скраб для лица. После его применения свежий цвет лица и гладкая кожа гарантированы.

Нужно смешать 1 столовую ложку меда с 1 чайной ложкой соли, нанести на лицо и мягко помассировать, а затем смыть теплой водой.

Пшенично-медовый скраб

Это смягчающее средство может стать настоящей находкой для тех, у кого комбинированная кожа.

Для приготовления скраба нужно растопить на водяной бане засахарившийся мед, соединить с 1 столовой ложкой пшеничных отрубей и 0,5 чайной ложки соли.

Полученную массу массирующими движениями нанести на жирные участки кожи и оставить на 7 минут, а затем смыть теплой водой.

Овсяно-медовый скраб

Это средство можно применять в сочетании с пшенично-медовым скрабом и наносить на сухие участки кожи.

Для его приготовления понадобятся растопленный засахарившийся мед, 1 столовая ложка молока, 1 столовая ложка овсяных хлопьев и 1 чайная ложка соли.

Указанные ингредиенты соединить, тщательно перемешать и массирующими движениями нанести на кожу.

Скраб можно смыть сразу же или оставить на несколько минут.

Медово-кофейный скраб

Этот скраб помогает улучшить состояние кожи при акне.

Для его приготовления нужно соединить по 1 столовой ложке меда, натурального кофе, сметаны, оливкового масла и добавить 1 чайную ложку соли.

Все тщательно перемешать, массирующими движениями нанести на кожу лица и оставить на 2 минуты, а затем смыть теплой водой.

Медово-молочный скраб

Для комбинированной кожи подойдет медово-молочный скраб. Мед очистит поры на жирных участках, а молоко увлажнит сухую кожу.

Для приготовления этого средства 0,5 столовой ложки молока соединить с 0,5 столовой ложки меда, 0,5 столовой ложки соли, перемешать и добавить несколько капель масла жожоба. Полученный скраб нанести на кожу лица и шеи и втереть массирующими движениями, а затем смыть теплой водой.

Медово-глиняный скраб

Скраб из глины и меда – отличное средство для кожи, склонной к акне. Его можно использовать 1 раз в 1–1,5 недели.

Для приготовления данного средства нужно соединить 1 столовую ложку разведенной в воде глины с 1 столовой ложкой меда и 0,5 столовой ложки соли. Все тщательно перемешать, нанести полученную массу массирующими движениями на кожу лица и оставить на 3–5 минут, а затем смыть теплой водой и смазать лицо успокаивающим кремом.

Медово-ореховый скраб

Этот скраб подходит для сухой и комбинированной кожи. Его можно использовать не чаще 1 раза в неделю.

Для приготовления данного средства необходимо соединить 0,5 столовой ложки меда, 1 столовую ложку молотых грецких орехов, 1 столовую ложку оливкового масла и 0,5 столовой ложки соли.

Все следует тщательно перемешать, массирующими движениями нанести на кожу лица и оставить на 1 минуту, после чего смыть теплой водой.

Медово-клубничный скраб

Этот скраб хорошо использовать при жирной коже. Его можно использовать 1–2 раза в неделю.

Для его приготовления потребуются 2 чайные ложки меда, 2 столовые ложки клубники, 1 чайная ложка миндального масла и 1 чайная ложка соли.

Все ингредиенты следует перемешать, массирующими движениями нанести на кожу лица и шеи равномерным слоем, а затем смыть и смазать лицо увлажняющим кремом.

Маски

Лимонно-солевая маска

Эта маска идеально подходит для жирной кожи, склонной к акне, и способствует осветлению кожи.

Для ее приготовления нужно растопить 2 столовые ложки меда на водяной бане, немного охладить, добавить 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку пшеничных отрубей и 0,5 столовой ложки соли.

Все ингредиенты тщательно перемешать, ровным слоем нанести на кожу лица и оставить на 5–7 минут, а затем смыть и смазать лицо увлажняющим кремом.

Огуречно-солевая маска

Огуречно-солевая маска подходит для жирной и смешанной кожи. Ее рекомендуется наносить на лицо 1–2 раза в неделю.

Для приготовления этого средства небольшой огурец натереть на мелкой терке, добавить 1 чайную ложку соли, перемешать, нанести на лицо и оставить на 7 минут, после чего смыть.

В завершение процедуры необходимо смазать лицо смягчающим кремом.

Фруктово-ягодная маска

Это средство помогает освежить уставшую кожу и придать ей сияющий вид.

Для его приготовления потребуются 1 киви, 0,5 чайной ложки соли и 1 столовая ложка сливок. Киви измельчить, соединить с остальными ингредиентами, перемешать, нанести на лицо и оставить на 3–4 минуты, а затем смыть теплой водой и смазать лицо смягчающим кремом.

Овсяно-солевая маска

Овсяно-солевая маска подходит для очищения чувствительной кожи. Овсяные хлопья смягчают кожу при раздражениях, а соль помогает очистить поры.

Чтобы приготовить это средство, нужно соединить 2 столовые ложки молотых овсяных хлопьев, 1 чайную ложку соли и 1 столовую ложку оливкового масла, тщательно все перемешать, нанести на лицо и оставить на 7–10 минут, а затем смыть теплой водой.

Кефирно-солевая маска

Эта маска поможет быстро очистить и отбелить кожу.

Для ее приготовления нужно соединить 3 столовые ложки кефира, 2 столовые ложки измельченных овсяных хлопьев и 1 чайную ложку соли, тщательно все перемешать и нанести на кожу лица и шеи ровным слоем.

Средство оставить на лице на 5–7 минут, а затем смыть теплой водой и смазать кожу смягчающим кремом.

Луково-солевая маска

Это средство эффективно очищает кожу и придает ей свежий и здоровый вид. Такую маску можно делать перед нанесением макияжа (в этом случае

вам не понадобится тональный крем).

Для ее приготовления необходимо натереть на терке репчатый лук, соединить с взбитым яичным желтком и 1 чайной ложкой соли, массирующими движениями нанести на кожу лица и шеи, оставить на 5–7 минут, а затем смыть теплой водой и смазать кожу смягчающим кремом.

Морковно-солевая маска

Морковно-солевая маска смягчает кожу, делает ее гладкой и способствует закреплению загара.

Для ее приготовления нужно очистить 1 морковь, выжать сок с помощью соковыжималки, его соединить с 1 чайной ложкой меда, 1 чайной ложкой молотых овсяных хлопьев и 0,5 чайной ложки соли.

Все перемешать.

Нанести на кожу лица и шеи ровным слоем и оставить на 5–7 минут, а затем смыть теплой водой и смазать кожу смягчающим кремом.

Бананово-солевая маска

Это средство идеально подходит для зимнего ухода, когда кожа сухая и чувствительная.

Для его приготовления нужно размять ложкой мякоть 1 банана, соединить с 1 взбитым желтком и 0,5 чайной ложки соли.

Полученную массу хорошо перемешать, ровным слоем нанести на кожу лица и шеи, оставить на 10 минут, а затем смыть.

Белково-солевая маска

Это средство подходит для нормальной и смешанной кожи.

Такая маска хорошо очищает и смягчает кожу.

Для ее приготовления нужно взять 1 взбитый белок, 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку соли, измельченную корку лимона и 1 чайную ложку отрубей.

Указанные ингредиенты перемешать, ровным слоем нанести на кожу лица и шеи, оставить на 7 минут, а затем смыть прохладной водой.

Ромашково-солевая маска

Это средство может стать идеальным решением для тех, у кого чувствительная кожа.

Для ее приготовления нужно растереть 1 яичный желток с 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой оливкового масла, после чего ввести 1 чайную ложку экстракта ромашки.

Полученную массу следует ровным слоем нанести на кожу лица и шеи, оставить на 10–15 минут, а затем смыть теплой водой.

Уход за волосами

Хлебно-солевая маска

Такая маска рекомендуется при перхоти и выпадении волос.

Для ее приготовления потребуются 3 столовые ложки размоченного в воде ржаного хлеба, 2 яичных желтка и 1 чайная ложка соли.

Указанные ингредиенты нужно соединить, перемешать, втереть в кожу головы и оставить на 35–40 минут, после чего тщательно промыть волосы теплой водой. Процедуру следует делать после мытья головы.

Яично-глицериновая маска

При регулярном применении это средство помогает вернуть волосам здоровый вид и делает их более послушными.

Для приготовления маски потребуются 1 яйцо, 1 чайная ложка глицерина, 1 чайная ложка яблочного уксуса и 2 столовые ложки касторового масла.

Указанные ингредиенты хорошо перемешать, тщательно втереть в кожу головы, распределить по всей длине волос и оставить на 40 минут. После этой процедуры нужно помыть голову с шампунем.

Такую маску рекомендуется делать 1–2 раза в неделю.

Кисломолочная маска

Эта маска полезна для сухих и ослабленных волос.

Для ее приготовления простоквашу или ряженку соединить с 1 чайной ложкой соли, хорошо перемешать, нанести по всей длине волос, накрыть

голову целлофаном и теплым платком и оставить на 30 минут, а затем тщательно промыть волосы без шампуня.

Такую маску рекомендуется делать на чистые волосы.

Крапивно-солевая маска

Это средство способствует укреплению волос и придает им здоровый блеск.

Для приготовления маски потребуются 100 мл отвара крапивы, 80 г ржаного хлеба, 4 столовые ложки молотых овсяных хлопьев и 2 столовые ложки соли. Указанные ингредиенты необходимо перемешать, нанести на кожу головы и волосы, оставить на 25 минут, а затем тщательно промыть волосы.

Такую процедуру рекомендуется проводить после мытья головы.

Питательная маска

Эта маска полезна для тонких и секущихся волос.

Для приготовления такого средства потребуются 2 яичных желтка, 2 столовые ложки репейного масла, 3 столовые ложки настойки арники, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка соли, 2 измельченных зубчика чеснока.

Указанные ингредиенты следует соединить и хорошо перемешать. Полученную массу втереть в кожу головы, распределить по всей длине волос, укутать голову теплым полотенцем и оставить на 25 минут, а затем тщательно промыть волосы без шампуня.

Автор: Ю. Николаева

Издательство: РИПОЛ классик

ISBN: 978-5-386-03381-1

Год: 2011

Страниц: 192