

*Светлана Валерьевна Дубровская*

*Лечение солью и солевыми  
повязками. Простые и  
эффективные рецепты*



## **Введение. История соли**

Соль (хлорид натрия) является одной из самых древних приправ, используемых в процессе приготовления пищи и добавляемых в готовые блюда. Данное вещество не только способствует улучшению вкуса еды, но и благотворно влияет на функционирование человеческого организма. Исследователи установили, что без хлорида натрия не могут существовать живые клетки.

Как и многие другие химические соединения, соль в большом количестве может навредить клеткам и тканям. Ежедневное индивидуальное потребление соли варьируется от жизненного минимума – 0,5 г до 10–12 г.

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.

С давних времен соль присутствует в легендах, сказках и былинах разных народов. Она либо играет роль ценного подарка или награды, либо используется для обмена на какой-либо волшебный предмет, либо символизирует гостеприимство.

Не случайно во многих странах до сих пор существует обычай встречать визитеров хлебом и солью. Причиной такой популярности являются ее природные свойства. Соль – это универсальный консервант.

Прежде чем появились холодильники, именно ее применяли для заготовки разнообразных продуктов на зиму. Всевозможные соленья отличаются долгим сроком хранения. Кроме того, например, в квашеной капусте, соленых грибах, огурцах и помидорах сохраняются почти все витамины. Хлорид натрия не только придает различным блюдам приятный солоноватый привкус, но и усиливает вкус каждого продукта. Как ни странно, сладкий фрукт будет иметь приторный вкус, если слегка посолить его.

## **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 качеству 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.

## **Соль: «белая смерть» или спасение**

Как и любое другое вещество, соль может стать ядом или же лекарством. Все зависит от особенностей ее применения, концентрации и количества ежедневно поступающего в организм хлорида натрия.

Качество также имеет огромное значение. Сейчас в любом магазине продают несколько разновидностей данной приправы, поэтому разобраться в таком разнообразии бывает довольно сложно.

### **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 соляную 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 соевым 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, устраним 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 ускоряют 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 натощак 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 кремово-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 заварки. 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 тонирующих 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**

Прикладывания 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 гнойного 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 кашицу 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 прогревать, 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.

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).

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.

Чесночно-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 грибком

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 свежесотжатым 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 банным 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 неблагополучия не являются противопоказаниями к применению физраствора.

### **Лечение в солевых пещерах (камерах)**

Процедуры, которые проводят в природных или искусственно созданных пещерах, объединяют под общим названием «бальнеотерапия».

Она основана на целебном действии разнообразных водных растворов, в которых непременно присутствует соль.

Лечебные составы могут быть натуральными (например, концентрированная минеральная вода) или приготовленными специально.

Терапевтические сеансы, проводимые в солевых пещерах, оказывают благотворное воздействие на весь организм, помогают справиться с хроническими заболеваниями, укрепляют иммунитет, возвращают бодрость и хорошее настроение.

В природной воде содержится огромное количество растворимых солей, микроэлементов, газов и органических компонентов, каждый из которых постепенно проникает в клетки и ткани, нормализуя обмен веществ.

Существуют готовые порошкообразные смеси солей, предназначенные для растворения в воде и проведения бальнеотерапии. Применять их следует только по назначению врача.

Среди огромного количества бальнеопроцедур наиболее популярными и эффективными являются солевые (хлоридно-натриевые) и йодо-бромные ванны с добавлением поваренной соли. Содержание хлорида натрия в воде не должно быть меньше 15 г на 1 л, йода – 10 мг на 1 л, брома – 25 мг на 1 л жидкости. Слабоконцентрированные солевые ванны используют в комплексной терапии при экземе, угрях, псориазе, аллергии, артритах, отечности и нарушениях терморегуляции.

Среднеконцентрированные растворы применяют при заболеваниях кровеносных сосудов, ослаблении тургора кожи, вялости мышц, избыточной массе тела или проблемах с позвоночником. Высокая концентрация соли полезна при ожирении и некоторых кожных недугах.

Во время проведения солевых ванн в бальнеологических лечебницах через поры кожи активно выделяются токсичные отходы жизнедеятельности организма (в частности, мочевые кислоты). Эпидермис и дерма при этом получают усиленное питание, а их упругость повышается.

Как и другие альтернативные методы лечения, бальнеотерапия имеет определенные показания и противопоказания.

Эффективность терапии зависит от правильного выбора параметров применяемой воды, ее химического состава и температуры, а также от продолжительности и индивидуальной характеристики каждой назначенной процедуры.

Обычно лечебные сеансы рекомендуется проводить в первой половине дня, до наступления усталости.

Перед началом процедуры пациент должен отдохнуть, нежелательны длительные прогулки, занятия спортом, физическое напряжение и т. п.

Терапию не следует начинать перед едой, натощак или же сразу после приема пищи. Наилучшим вариантом является водолечение через 1-2 часа после завтрака.

Для того чтобы бальнеотерапия оказалась эффективной, больной

должен отказаться от приема алкоголя и курения. Кроме того, ему желательно настроиться на положительный результат: депрессивные состояния и хроническое понижение настроения негативно влияют на состояние организма и ухудшают его восприимчивость к лечению.

Принимая ванну, необходимо соблюдать несложные правила проведения данной процедуры. Ложась в воду, следите за тем, чтобы ее поверхность располагалась на уровне подмышечных впадин (при положении лицом вверх). Концентрацию солей в воде, температуру, продолжительность и периодичность проведения ванн должен назначить специалист.

Слишком частое воздействие солевого раствора на клетки и ткани может привести к негативной реакции, а не к быстрому излечению от хронических недугов.

Если во время оздоровительного сеанса появились неприятные ощущения или резко ухудшилось самочувствие, процедуру необходимо сразу же прекратить. При необходимости больного должен осмотреть врач и назначить корректирующую терапию. У некоторых людей наблюдается индивидуальная гиперчувствительность к повышенной температуре воды или каким-либо компонентам целебного раствора.

После принятия лечебной ванны следует аккуратно обсушить кожу мягким полотенцем или салфетками. Затем больной должен спокойно отдохнуть в течение 30 минут, лежа на удобном диване или сидя в мягком кресле. Нежелательно сочетать ванны с активными физическими упражнениями, интенсивной физиотерапией, аппаратными процедурами и т. п. Кроме того, не рекомендуется прием солевых препаратов.

Обычно бальнеотерапию назначают при неосложненных заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемической болезни сердца, кардиосклерозе, артериальной гипертензии), патологиях опорно-двигательного аппарата (спондилоартрите, болезни Бехтерева, фибромиозите, ревматоидном артрите, остеоартрозе) и нарушениях функционирования центральной нервной системы (вегетососудистой дистонии, остеохондрозе позвоночника, последствиях травм, интоксикации, полирадикулоневрите).

Лечебные ванны оказывают благотворное воздействие на организм при заболеваниях органов пищеварения (колите, гастрите, печеночных патологиях, дискинезии желчевыводящих путей, камнях в желчном пузыре) и недугах, связанных с гинекологической сферой (хроническом воспалении придатков, заболеваниях матки).

Бальнеотерапию также можно проводить при сахарном диабете, ожирении, подагре, слабовыраженном тиреотоксикозе, мочекаменной болезни, цистите и пиелите. Солевые ванны улучшают состояние кожи при неинфекционных дерматозах, псориазе, экземе и склеродермии.

Безусловными противопоказаниями для назначения бальнеотерапии являются любые соматические заболевания в стадии обострения, нарушения кровообращения до 2 степени, онкологические патологии, кровотечения различной этиологии, тяжелые инфекционные процессы (например, туберкулез в активной фазе), глаукома в стадии декомпенсации, мокнущие кожные высыпания и беременность.

### **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 и 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.

Потребуются 2-3 столовые ложки хлопьев, предварительно измельченные 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 пшеничный 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 завершении 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, хорошо 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.

### **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.

### **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.

### **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 и 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.