



Оздоровительный центр "Здравствуйте"

Здоровье – самое дорогое, что дается человеку, и что им порой не ценится...

Это единственное сокровище, при утрате которого зачастую ни социальное положение, ни миллионы помочь уже не могут. Благодаря крепкому здоровью человек может учиться, познавать все интересное вокруг, заниматься любимым делом, растить своих детей и развиваться как личность.

Современная жизнь городского жителя – это сумасшедшая нагрузка на организм со всех сторон. Стремительный ритм городской суеты, хроническое стрессовое состояние, недостаток времени на нормальное питание, отдых и сон, множество соблазнов, закрепляющих у человека массу вредных привычек, предпочтений во вредной еде. Жители крупных промышленных городов и мегаполисов, даже имея крепкое здоровье, не справляются с каждодневной химической, электромагнитной, радиационной атакой на организм. В течение дня люди сталкиваются с обилием:

- в воздухе — промышленных отходов, выхлопных газов, аллергенов
- в одежде — массой химических красителей и вредных веществ
- в бытовой технике, мебели и пр. товарах — массой материалов, испарения которых приводят и к острым, и к замедленным отравлениям
- в быту — активное использование вредоносной бытовой химии
- в продуктах питания — консервантов, красителей, искусственных ароматизаторов, эмульгаторов, антибиотиков, гормональных средств
- даже полезные овощи и фрукты — на сегодняшний день вызывают опасение, поскольку производители не жалеют химикатов, пестицидов для большего и качественного урожая, к тому же дополнительная обработка для длительного хранения также добавляет химизации в натуральные продукты.

Все это приводит к тому, что человек уже к 30 годам приобретает букет хронических заболеваний, а дети с их неокрепшей иммунной системой и нависшей нагрузкой, сегодня страдают такими заболеваниями, которыми 50 лет назад болели только пожилые люди.

Конечно, и фармацевтическая промышленность, и медицина на сегодняшний день находятся на высочайшем уровне технологического и информационного развития. И даже это не гарантирует полное, своевременное избавление от некоторых недугов, которые можно было бы избежать, если вовремя остановиться, прислушаться к своему организму, пройти обследование и лечение. Очень важно самостоятельно следить за состоянием собственного организма, своего драгоценного здоровья.

Пословица «информирован – значит вооружен» на сегодняшний день является весьма актуальной, особенно это касается здоровья современного человека. А любое заболевание легче предупредить, чем лечить в последствии. Существует множество методик и способов оздоровления. Предложим и расскажем об одном из них:

Лечение грязями – один из древнейших методов врачевания, упоминания о котором можно найти в древнеегипетских папирусах.

Свойства лечебной грязи

Лечебные грязи – это целый, уникальный природный комплекс как органических, так и неорганических веществ, имеющих необыкновенную целебную силу.



В грязях содержатся: сероводород, амины, углекислота, пигменты, витамины, антибиотики, ионы йода, брома, кальция, калия, натрия, гормоноподобные вещества, редкие минеральные соединения.

Имея столь полезный состав, грязи обладают лечебными свойствами и влияние их на организм велико — она прогревает, улучшает кровообращение, влияет на состояние желез внутренней секреции и обменные процессы, вызывает изменение в составе крови и в иммунном статусе, устраняют любое воспаление, уничтожают болезнетворные бактерии, выводит шлаки и вредные токсические вещества.

Показания к грязелечению

Грязью лечат следующие заболевания:

- опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, болезни суставов, восстановление после травм и переломов
- нервной системы: **стрессы**, хроническая усталость, астения, невралгия
- сердечно-сосудистой системы
- дыхательной системы: тонзиллит, гайморит, насморк
- **остеопороз**
- урологические заболевания
- женские болезни
- бесплодие

- целлюлит
- ожирение
- кожные заболевания
- простудные заболевания

Три вида лечебных грязей

Для лечения используют три *вида грязей*: торфяная, иловая и сапропелевая. Столь высокие лечебные свойства все грязи имеют за счет уникального гидрохимического режима, длящегося веками на дне водоемов.

Торфяная грязь образуется в болотах, как результат продуктов распада растений, жизнедеятельности бактерий, в ней присутствуют частички минеральных веществ.

Иловая образуется, когда разложившиеся водоросли соединяются с частичками глины, при этом запускаются процессы брожения под воздействием бактерий.

Сапропелевая грязь представляет собой продукт распада остатков животных и растений, ее можно найти только в пресноводных, стоячих водоемах.

Все грязи используют для наружного лечения в виде лечебных ванн и аппликаций. Но даже при местном применении на небольших участках кожи, грязь оказывает через нервные окончания сильнейшее воздействие на весь организм. Содержащиеся в грязях лечебные вещества всасываются через поры кожи и, проникая в кровь, разносятся по всему организму.

Лечение грязью дома

Грязелечение можно проводить в домашних условиях, что не требует таких расходов, как пребывание на курорте. Для домашних процедур подойдет торфяная грязь – самая доступная для того, чтобы ее самостоятельно собрать

Аппликации из грязи. Лечение грязью суставов

Как уже писалось выше, лечение грязью наиболее эффективно при **ревматических заболеваниях** — когда у вас ломит кости или



суставы. Вы можете 1 раз в 2 дня проделывать следующую процедуру: подогрейте торфяную или сапропелевую грязь на водяной бане (40 градусов) и нанесите на место, которое вас беспокоит, сверху оберните полиэтиленовой пленкой и укутайте полотенцем, лягте под одеяло. Через 25-30 минут можно смыть теплой водой. Воздействуя на нервные окончания в коже, активные вещества лечебной грязи способствуют выработке гормонов — тем самым тормозят воспаление, в результате боли утихают или проходят совсем. Кроме того, грязь имеет способность долго сохранять тепло и постепенно передает ее телу, тем самым прогревая его, и делает это намного мягче, чем прогревание водой той же температуры. Поэтому *лечение грязью суставов* имеет хорошие положительные результаты и значительно облегчают состояние больных.

Вы можете ограничить нанесение *грязевых аппликаций* только на руки или ноги: для этого разогретую на водяной бане грязь положите в полиэтиленовые пакеты, куда потом поместите стопы или кисти рук. Смойте теплой водой и полежите еще полчаса под одеялом. Курс лечения состоит из 8-12 процедур через день по 20-30 минут. Можно повторить 2-3 раза в год. Эффективность повышается при сочетании грязелечения с **глинолечением**.

Проведя курс таких процедур в течение месяца, вы можете не только пролечить суставы, но и заодно хорошо почистить сосуды. Особенно, если при этом будете пить свежесжатый **сок из цитрусовых**, который дополнительно также хорошо чистит сосуды.

Благотворно влияют целебные грязи на сердечно-сосудистую систему за счет того, что происходит усиление кровообращения,

активизируется снабжение тканей кислородом, усиливаются обменные процессы. В этом случае грязь оказывает массирующее воздействие.

Известно положительное влияние грязелечения для нормализации артериального давления при **гипотонии**. Когда вас одолевает вялость, сонливость, усталость, быстрая утомляемость – наложите лечебную грязь до локтей на руки и от стоп до колен на ноги минут на 10-15. Это намного лучше, чем подстегивать давление, выпивая крепкий кофе.

Отлично справляется целебная грязь и при **простудных заболеваниях**. Так при насморке подогретую на водяной бане грязевую массу нужно наложить на переносицу, предварительно завернув ее в марлю. Держите до полного остывания.

Если у вас долго не проходит кашель, то для его лечения горячую массу (38-40 градусов), толщиной не менее 0,5 см (для того, чтобы дольше грязь держала тепло) нужно положить на грудь и на спину в область легких. Затем обернуться полиэтиленовой пленкой, и одеть теплый махровый халат или завернуться в большое махровое полотенце. Через 20-25 минут можно смыть теплой водой, процедуру лучше проводить перед сном. Грязевые аппликации следует делать через день.

Противопростудное действие грязей основано не только на местном прогревающем эффекте, но и на губительном воздействии микроорганизмов, которыми насыщены лечебные грязи, на агрессивные бактерии.

Грязевые ванны

При проведении грязевых ванн происходит интенсивное потоотделение, что способствует похудению и удалению из



организма токсинов.

При этом очищаются сосуды от вредных отложений, а кровь насыщается полезными веществами. Ванны улучшают кровообращение и обмен веществ.

В ванне, температура воды которой 36-37 градусов, разведите 200 г грязи. Не следует принимать грязевую ванну более 15-20 минут. После процедуры примите теплый душ и обязательно отдохните не менее получаса. Курс – 8-10 процедур.

Проведя курс грязевых ванн вы также заметите, как улучшилось состояние вашей кожи — она станет более эластичной, свежей и помолодевшей. А если у вас имелись прыщики, высыпания и угри, то принятие грязевых ванн легко справится с этой проблемой, так как лечебная грязь очищает и дезинфицирует кожу. Помогают грязевые ванны при таких кожных заболеваниях как псориаз, нейродермит, экзема, акне, грибковые поражения, для рассасывания послеоперационных швов и рубцов после травм и ожогов. Способствуют грязевые ванны разглаживанию мелких морщинок, а так же **борьбе с целлюлитом**.

Использование грязей в косметологии

Великолепно действуют аппликации из грязи на **проблемную**, увядающую кожу лица, а также на ослабленные, жирные волосы, при начинающемся облысении и для устранения перхоти.

Для проведения маски, вам нужно разогретую на водяной бане грязь, нанести тонким слоем в 1-2 мм на очищенную кожу лица, область шеи и декольте. И спокойно полежать, полностью расслабившись, 10 минут – для сухой и чувствительной кожи, 15 минут – для жирной и нормальной кожи. Затем смыть все теплой водой и нанести свой любимый питательный крем. Маски из грязи оказывают мощное противовоспалительное действие, снимает

имеющиеся раздражения на коже, отеки, сужает поры, являются омолаживающей и глубокой очищающей процедурой для кожи лица. Рекомендуется делать 3 раза в неделю. Курс месяц — полтора.

Противопоказания к грязелечению

Лечение грязью противопоказано при:

- опухолях и новообразованиях,
- туберкулезе в открытой форме,
- хронических заболеваниях в стадии обострения,
- некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы,
- почечно-каменной болезни, гипертонии,
- заболеваниях крови,
- повышенной функции щитовидной железы,
- беременности,
- высокой температуре.

Перед проведением грязелечения посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Но в целом грязи, так же как и глина, оказывают оздоравливающий эффект на весь организм, не зря многие люди ездят отдыхать и получать порцию здоровья на грязевые курорты.

Правила проведения процедуры грязелечения

И в самом конце напомним общие правила при проведении процедуры грязелечения в «домашних условиях»:

- для получения наилучшего эффекта от грязелечения, его проводят курсами в 10-20 процедур.
- лучшее время для проведения – вечернее или перед сном.
- рекомендуется проводить процедуры с интервалом — через день
- если перед процедурой вы сделаете **пилинг**, то эффект будет более выраженный.

- необходимо следить за своим самочувствием, потому что организм под воздействием лечебной грязи испытывает определенную нагрузку.
- перед процедурой следует воздержаться от пищи – не менее 2-х часов.
- после процедуры нужно воздержаться от загораения на солнце не менее суток.
- в течение дня соблюдайте питьевой режим – выпивайте 2-3 литра воды или **травяных чаев**.

Будте активны,
и здоровы!