

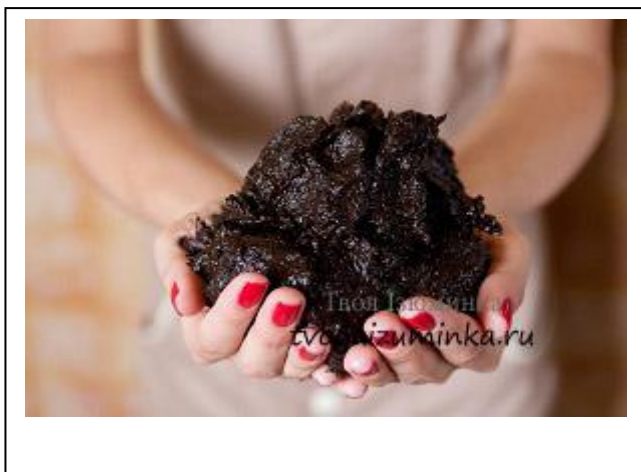


Оздоровительный центр "Здравствуйте"

«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.

Всем известно, что *любое заболевание легче предупредить, чем лечить*, в нашем **Оздоровительно Центре** мы предлагаем новый вид услуг **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, имеющий 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:

Опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, болезни суставов, восстановление после травм и переломов

- нервной и сердечно -сосудистой системы
- органов дыхания,
- остеопороз, целлюлит и ожирение;
- женские болезни и урология;
- бесплодие,
- кожные заболевания;
- простудные заболевания.

«Плахинские» - Сапропелевые грязи, широко применяются в санаторно-курортном лечении. Озеро насчитывает более 50 000 лет.

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.



Аппликации из грязи.

Как уже говорилось, лечение грязью очень эффективно при **многих заболеваниях** - Вы можете 1 раз в 2 дня проделывать аппликацию на место, которое вас беспокоит. Через 25-30 минут можно смыть теплой водой и полежать еще полчаса под одеялом. Воздействуя на нервные окончания в коже, активные вещества лечебной грязи способствуют выработке гормонов — тем самым тормозят воспаление, в

результате боли утихают или проходят совсем. 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.

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

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 **массажем**. 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 свежевыжатый **сок из цитрусовых** или отвары из целебных трав.

А комплексное применение натуральных, свежих, **перепелиных яиц**, с подсобного хозяйства, позволит **восстановить иммунную систему** Вашего организма на длительное время.

Благотворно влияют целебные грязи на сердечнососудистую систему за счет того, что происходит усиление кровообращения, активизируется снабжение тканей кислородом, усиливаются обменные процессы. В этом случае грязь оказывает массирующее воздействие.

Правила проведения процедуры грязелечения

- 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**, или приняли «кедровую бочку» 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.
- в течение дня соблюдайте питьевой режим – выпивайте 2-3 литра воды или **травяных чаев**.