

Алевтина Корзунова

**Природа, которая лечит:  
березовый деготь, глина  
и грязи, шунгит**



## Annotation

Новая книга Алевтины Корзуновой вошла в серию книг, которые знакомят читателей с удивительными свойствами целебных растений и минералов. В этой книге речь пойдет о применении в нетрадиционной медицине, а также косметологии березового дегтя, глины, грязей и шунгита. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

---

- [Алевтина Корзунова](#)
  - 
  - [Введение](#)
  - [Глава 1. Что мы знаем о дегте, глине, грязях и шунгите?](#)
    - [Березовый деготь](#)
    - [Глина](#)
    - [Грязи](#)
      - 
      - [Иловые грязи](#)
      - [Торфяные грязи](#)
      - [Сапропели](#)
      - [Сопочные грязи](#)
    - [Шунгит](#)
  - [Глава 2. Деготь, глина, грязи и шунгит в лечении различных заболеваний](#)
    - 
    - [Ангина](#)
    - [Грипп, простудные заболевания](#)
    - [Заболевания легких \(бронхит, астма, туберкулез легких\)](#)
    - [Псориаз](#)
    - [Экзема](#)
    - [Нейродермит](#)
    - [Пиодермия](#)
    - [Дерматомиозит](#)
    - [Чесотка](#)
    - [Грибковые заболевания кожи](#)
    - [Себорея](#)

- [Педикулез](#)
- [Ожог](#)
- [Обморожение](#)
- [Ушибы, раны, гнойные покраснения кожи](#)
- [Трофические язвы](#)
- [Гельминтозы](#)
- [Желчно-каменная болезнь](#)
- [Цирроз печени](#)
- [Гепатит](#)
- [Аллергия](#)
- [Анемия](#)
- [Сахарный диабет](#)
- [Стенокардия](#)
- [Энтериты](#)
- [Заболевания суставов \(артриты, ревматизм\)](#)
- [Заболевания нервной системы](#)
- [Заболевания мочеполовой системы](#)
- [Глава 3. Деготь, глина, грязи и шунгит в косметологии](#)
  - [Использование березового дегтя в косметологии](#)
  - [Уход за кожей лица и шеи](#)
    - [Уход за сухой кожей](#)
      - [Вода из петрушки и пустырника](#)
      - [Маска с оливковым маслом](#)
      - [Цитрусовая маска для сухой кожи](#)
      - [Творожная маска с лекарственными травами](#)
      - [Картофельная маска](#)
      - [Маска для нежной, легко раздражаемой кожи лица](#)
      - [Маска для сухой шелушащейся кожи](#)
      - [Смягчающая и успокаивающая маска из сухих трав](#)
      - [Смягчающая маска для сухой, раздраженной или дряблой кожи](#)
      - [Капустная маска](#)
      - [Маска из простокваши с пустырником](#)
      - [Питательная маска](#)
      - [Маска из листьев лекарственных растений](#)

- [Медовая маска для лица](#)
- [Универсальная маска для чувствительной кожи](#)
- [Масляный травяной настой для сухой раздраженной кожи](#)
- [Лосьон из пустырника для чувствительной кожи](#)
- [Лосьон для чувствительной, легко раздражаемой кожи](#)
- [Компресс для сухой кожи лица](#)
- [Крем для сухой кожи](#)
- [Цветочный крем для сухой кожи](#)
- [Мягкое косметическое молочко](#)
- [Примочки от отеков и раздражения кожи](#)
- [Успокаивающий компресс для век](#)
- [Компрессы для удаления мешков под глазами](#)
- [Средство против трещин в углах рта](#)
- [Уход за жирной кожей](#)
  - [Паровая ванночка для воспаленной кожи](#)
  - [Маска, сужающая поры и улучшающая кровообращение](#)
  - [Маска для жирной воспаленной кожи](#)
  - [Творожная маска для жирной кожи](#)
  - [Белковая маска для жирной кожи](#)
  - [Маска, сужающая поры и снимающая покраснение](#)
  - [Маска из лекарственных растений](#)
  - [Маска для жирной кожи](#)
  - [Стягивающая белковая маска для жирной кожи лица](#)
  - [Лечебная маска](#)
  - [Маска для воспаленной кожи](#)
  - [Дрожжевая маска для жирной кожи](#)
  - [Витаминная маска для жирной кожи](#)
  - [Молочко для жирной кожи](#)
  - [Лосьон для жирной воспаленной кожи](#)
  - [Чайный лосьон для жирной кожи](#)
- [Уход за стареющей кожей](#)

- [Тонизирующий лед, замедляющий старение](#)
- [Лосьон для увядающей кожи лица](#)
- [Лосьон из травы пустырника](#)
- [Маска, разглаживающая морщины](#)
- [Маска смягчающая дрожжевая](#)
- [Питательная маска для стареющей, дряблой кожи](#)
- [Овощная маска с пустырником для увядающей кожи](#)
- [Маска, снимающая отечность](#)
- [Омолаживающая маска](#)
- [Маска, разглаживающая морщины](#)
- [Питательная маска для увядающей кожи](#)
- [Маска, освежающая цвет лица](#)
- [Маска из зверобоя, сливок и овсяных хлопьев](#)
- [Маска из зверобоя и муки](#)
- [Морковная маска со зверобоем](#)
- [Овощная маска со зверобоем](#)
- [Молочная маска с дыней и зверобоем](#)
- [Маска из зверобоя и дрожжей](#)
- [Маска из льняной муки и настоя зверобоя](#)
- [Маска из манной крупы, молока и зверобоя](#)
- [Фасолево-зверобойная маска](#)
- [Уход за кожей рук и ног](#)
  - [Ванночки для стоп и кистей](#)
  - [Ванночки для снижения потливости ладоней](#)
  - [Лосьон для тела](#)
- [Уход за волосами](#)
  - [Настой против перхоти и кожного зуда](#)
  - [Средство от перхоти](#)
  - [Средство для удаления перхоти](#)
  - [Средство для лечения сухой себореи кожи головы](#)
  - [Маска-обертывание для волос](#)
  - [Масло для волос](#)
  - [Маска для кожи головы](#)
  - [Маска для жирных волос](#)
  - [Лосьон для кожи головы](#)

- [Средство для сухих волос](#)
- [Средство для мытья волос](#)
- [Средство для укрепления волос](#)
- [Использование глины в косметологии](#)
  - [Уход за телом](#)
    - [Обертывание с белой глиной](#)
    - [Обертывание с голубой глиной](#)
    - [Подтягивающий массаж с белой глиной](#)
    - [Антицеллюлитный массаж с голубой глиной](#)
    - [Укрепляющее обертывание с теплой белой глиной](#)
    - [Антицеллюлитный массаж с розовой глиной](#)
    - [Активизирующий массаж с розовой глиной и соком алоэ](#)
    - [Массаж с голубой глиной для сжигания подкожного жира](#)
    - [Ванна с белой глиной и отваром крапивы](#)
    - [Ванна и массаж с розовой глиной](#)
    - [Обертывание с белой глиной](#)
    - [Обертывание с белой глиной и медом](#)
    - [Массаж с голубой глиной на сливках](#)
    - [Глиняная ванночка для бедер](#)
    - [Антицеллюлитный компресс с розовой глиной](#)
    - [Антицеллюлитная ванна и массаж с белой глиной](#)
    - [Антицеллюлитная ванна и массаж с розовой глиной](#)
    - [Обертывание с белой глиной и огуречно-клубничной кашицей](#)
    - [Антицеллюлитное обертывание с розовой глиной](#)
    - [Обертывание с теплой голубой глиной](#)
    - [Подтягивающий кожу компресс с белой глиной и экстрактом календулы](#)
    - [Массаж с белой глиной, сливками и розовым маслом](#)

- [Массаж с голубой глиной и хлебными крошками](#)
- [Массаж с голубой глиной на яичных желтках](#)
- [Массаж с белой глиной](#)
- [Массаж с голубой глиной и огуречной кашицей](#)
- [Массаж с розовой глиной и оливковым маслом](#)
- [Ванна с голубой глиной и красным вином](#)
- [Компресс с голубой глиной на молоке](#)
- [Компресс с белой глиной](#)
- [Компресс с розовой глиной на меду](#)
- [Массаж с белой глиной на питательном креме](#)
- [Массаж с голубой и розовой глиной на сливках](#)
- [Обертывание с голубой глиной на витаминном креме](#)
- [Обертывание с розовой глиной и клубничной кашицей](#)
- [Компресс с белой глиной на сметане](#)
- [Компресс с белой и розовой глиной на настое шиповника с боярышником](#)
- [Уход за кожей лица](#)
  - [Очищающая маска с глиной и молоком](#)
  - [Аппликация из глины](#)
  - [Глиняный скраб для очистки лица](#)
  - [Отшелушивающее средство для кожи лица](#)
  - [Очищающее средство для лица с растительным маслом](#)
  - [Глиняный пилинг](#)
  - [Очищающий компресс](#)
  - [Глиняная маска для проблемной кожи](#)
  - [Глиняная маска для разглаживания морщин](#)
  - [Смягчающая и отбеливающая маска](#)
  - [Тонизирующая глиняная маска](#)
  - [Маска для пористой кожи](#)
  - [Омолаживающая маска](#)
  - [Подтягивающая и отбеливающая маска](#)
  - [Маска для увядающей кожи](#)

- [Маска для сухой кожи](#)
- [Маска для кожи с расширенными порами](#)
- [Освежающая маска](#)
- [Маска для пересушенной и обветренной кожи](#)
- [Смягчающая маска](#)
- [Маска против ранних морщин](#)
- [Уход за руками](#)
  - [Смягчающая ванночка для рук](#)
  - [Ванночка для смягчения кожи рук](#)
  - [Ванночка для сильно потеющих рук](#)
  - [Обертывания для обветренной кожи рук](#)
  - [Обертывание для рук и ногтей](#)
  - [Обертывание для отбеливания кожи рук](#)
  - [Обертывание с растительным маслом для смягчения кожи рук](#)
  - [Крем для рук с глиной и овсяной мукой](#)
  - [Смягчающий крем для рук](#)
  - [Питательным крем для сухой кожи рук](#)
  - [Отбеливающий крем](#)
  - [Питательный крем для рук](#)
  - [Лосьон для рук с глиняной водой](#)
  - [Лосьон для сильно потеющих рук](#)
  - [Лосьон для укрепления ногтей](#)
- [Уход за ногами](#)
  - [Смягчающая ванночка для ступней ног](#)
  - [Смягчающий компресс с глиной для ступней ног](#)
  - [Аппликация при мозолях на ступнях ног](#)
  - [Компресс с глиной с дезодорирующим эффектом](#)
  - [Питательная ванночка для ног со смягчающим эффектом](#)
  - [Антицеллюлитное обертывание с глиной для ног](#)

- [Глиняная аппликация для смягчения кожи ступней и лечения шпор](#)
- [Обертывание для ступней со смягчающим и отбеливающим эффектом](#)
- [Противовоспалительная, смягчающая ванночка для ступней](#)
- [Смягчающая ванночка для лечения солевых отложений на ступнях ног](#)
- [Питательный крем для компресса](#)
- [Аппликация с глиной от солевых отложений](#)
- [Питательный и смягчающий компресс для ног с дезодорирующим эффектом](#)
- [Противовоспалительная и смягчающая аппликация для ног](#)
- [Использование грязи в косметологии](#)
  - [Уход за телом](#)
    - [Грязевая ванна для снижения веса](#)
    - [Торфяная ванна для снижения веса](#)
    - [Грязевая ванна с ромашкой и календулой](#)
    - [Обертывание с иловой грязью при целлюлите](#)
    - [Обертывание с торфяной грязью](#)
    - [Обертывание с лечебными грязями на отваре полевого хвоща](#)
    - [Обертывание с лечебными грязями и отваром ромашки](#)
    - [Обертывание с лечебной грязью и медом](#)
    - [Аппликация с лечебной грязью, медом и глицерином](#)
    - [Аппликация с лечебной грязью и маслом шиповника](#)
    - [Аппликация с лечебной грязью и маслом лимона](#)
  - [Уход за кожей лица](#)
    - [Грязевая маска для лица](#)
    - [Грязевая маска с молоком](#)

- [Грязевая маска со сливками](#)
- [Грязевая маска с кефиром и дрожжами](#)
- [Грязевая маска с яйцом](#)
- [Грязевая маска с мятой и ромашкой](#)
- [Грязевая маска с медом](#)
- [Грязевая маска с лимоном](#)
- [Грязевая маска с молоком и медом](#)
- [Грязевая маска с кефиром, медом и настоем целебных трав](#)
- [Грязевая маска с капустой](#)
- [Грязевая маска с капустным соком](#)
- [Грязевая маска с картофелем и растительным маслом](#)
- [Грязевая маска с овсяными хлопьями](#)
- [Маска для сухой воспаленной кожи лица](#)
- [Грязевая маска с морской капустой](#)
- [Грязевая маска с медом и пчелиным воском](#)
- [Грязевая маска с морковным и капустным соками](#)
- [Грязевая маска с чаем](#)
- [Грязевая маска с чаем и травами](#)
- [Грязевая маска с огурцом и чайным маслом](#)
- [Грязевая маска для жирной кожи](#)
- [Тонизирующая грязевая маска](#)
- [Уход за руками](#)
  - [Смесь с лечебной грязью и оливковым маслом](#)
  - [Смесь из лечебной грязи на жирном креме](#)
  - [Смесь из лечебной грязи с кашицей одуванчика](#)
  - [Смесь с лечебной грязью и глицерином](#)
  - [Смесь из лечебной грязи с апельсиновой мякотью](#)
  - [Смесь с лечебной грязью и соком лимона на сливках](#)
  - [Ванночка с лечебной грязью и настоем календулы](#)

- [Ванночка с лечебной грязью и отваром одуванчика](#)
- [Ванночка с лечебной грязью и отваром шалфея](#)
- [Ванночка с лечебной грязью и настоем шиповника](#)
- [Ванночка с лечебной грязью на молоке](#)
- [Ванночка с лечебной глиной и мумие](#)
- [Смесь для ногтей из лечебной грязи и яичного желтка](#)
- [Смесь для рук и ногтей из лечебной грязи и мякоти огурца](#)
- [Смесь для ногтей из лечебной грязи и мякоти алоэ](#)
- [Смесь для ногтей из лечебной грязи и клубники](#)
- [Смесь для ногтей из лечебной грязи и меда](#)
- [Смесь для ногтей из лечебной грязи и мякоти лимона](#)
- [Смесь из лечебной грязи и творога](#)
- [Смесь из лечебной грязи и розового масла](#)
- [Соляно-грязевая ванночка для ногтей](#)
- [Йодисто-грязевая ванночка для ногтей](#)
- [Ванночка для рук и ногтей с лечебной грязью и отваром укропа](#)
- [Ванночка для ногтей с лечебной грязью и глюкозой](#)
- [Уход за ногами](#)
  - [Грязевой компресс при отечности ног](#)
  - [Грязевая ванночка для ног](#)
  - [Компресс при усталости ног](#)
  - [Грязевая ванночка при усталости ног](#)
  - [Компресс при грибке ног](#)
  - [Грязевая ванночка при грибке](#)
  - [Компресс из лесной грязи при грибке](#)
  - [Грязевая смесь для ног](#)
  - [Иловая ванночка для ног](#)
  - [Грязевая аппликация для ног](#)

- [Иловая ванночка для смягчения кожи ног](#)
- [Компресс при потливости ног](#)
- [Ежедневная грязевая ванночка для ног](#)
- [Грязевая аппликация с настоем шиповника](#)
- [Грязевый скраб для ступней ног](#)
- [Иловый скраб для ступней с морской солью](#)
- [Грязевый скраб с песком](#)
- [Грязевый депилятор для ног](#)
- [Уход за волосами](#)
  - [Грязевое обертывание для жирных волос](#)
  - [Грязевое обертывание для сухих волос](#)
  - [Обертывание для сухих волос с перхотью](#)
  - [Обертывания для придания волосам блеска](#)
  - [Обертывание для укрепления волос](#)
  - [Обертывание для ослабленных волос](#)
  - [Грязевой бальзам-ополаскиватель для придания волосам блеска](#)
  - [Бальзам для укрепления и роста волос](#)
  - [Бальзам для укрепления и роста волос](#)
  - [Бальзам от перхоти и зуда](#)
  - [Бальзам для придания волосам гладкости и шелковистости](#)
  - [Бальзам для укрепления волос](#)
  - [Маска для любого типа волос](#)
  - [Маска для сухих волос](#)
  - [Маска для жирных волос](#)
  - [Грязевая смесь осветляющая](#)
  - [Смесь укрепляющая](#)
- [Использование шунгитов в косметологии](#)
  - [Уход за кожей лица](#)
    - [Уход за сухой кожей](#)
      - [Шунгитовая вода с петрушкой и пустырником](#)
      - [Масляный травяной настой для сухой раздраженной кожи](#)

- [Лосьон из пустырника для чувствительной кожи](#)
- [Лосьон для чувствительной кожи](#)
- [Мягкое косметическое молочко](#)
- [Компресс для сухой кожи лица](#)
- [Крем для сухой кожи](#)
- [Цветочный крем для сухой кожи](#)
- [Маска с оливковым маслом](#)
- [Цитрусовая маска для сухой кожи](#)
- [Картофельная маска](#)
- [Маска для нежной, легко раздражаемой кожи](#)
- [Маска для сухой шелушащейся кожи](#)
- [Смягчающая и успокаивающая маска из сухих трав](#)
- [Смягчающая маска для сухой и дряблой кожи](#)
- [Капустная маска](#)
- [Маска из простокваши с пустырником](#)
- [Питательная маска](#)
- [Маска из листьев лекарственных растений](#)
- [Маска из пустырника](#)
- [Медовая маска для лица](#)
- [Универсальная маска для чувствительной кожи](#)
- [Примочки от отеков и раздражения кожи](#)
- [Успокаивающий компресс для век](#)
- [Паровая ванночка для воспаленной кожи](#)
- [Средство против трещин в уголках рта](#)
- [Уход за жирной кожей](#)
  - [Молочко для жирной кожи](#)
  - [Лосьон для жирной воспаленной кожи](#)
  - [Чайный лосьон для жирной кожи](#)
  - [Маска, сужающая поры и улучшающая кровообращение](#)
  - [Маска для жирной воспаленной кожи](#)
  - [Творожная маска](#)

- [Белковая маска для жирной кожи](#)
- [Маска, сужающая поры и снимающая покраснение](#)
- [Маска из лекарственных растений](#)
- [Маска с шиповником](#)
- [Стягивающая белковая маска для жирной кожи лица](#)
- [Лечебная маска](#)
- [Маска для воспаленной кожи](#)
- [Дрожжевая маска для жирной кожи](#)
- [Уход за увядающей кожей](#)
  - [Компресс от мешков под глазами](#)
  - [Тонизирующий лед для увядающей кожи](#)
  - [Лосьон для увядающей кожи лица](#)
  - [Лосьон с травой пустырника](#)
  - [Маска, разглаживающая морщины](#)
  - [Дрожжевая смягчающая маска](#)
  - [Питательная маска для стареющей, дряблой кожи лица](#)
  - [Овощная маска с пустырником для увядающей кожи](#)
  - [Маска, снимающая отечность](#)
  - [Омолаживающая маска](#)
  - [Маска, разглаживающая морщины](#)
  - [Питательная маска для увядающей кожи](#)
  - [Маска, улучшающая цвет лица](#)
  - [Маска из зверобоя, сливок и овсяных хлопьев](#)
  - [Маска из зверобоя и муки](#)
  - [Морковная маска со зверобоем](#)
  - [Овощная маска со зверобоем](#)
  - [Молочная маска с дыней и зверобоем](#)
  - [Маска из зверобоя и дрожжей](#)
  - [Маска из манной крупы, молока и зверобоя](#)
  - [Фасолево-зверобойная маска](#)
- [Уход за кожей рук и ног](#)

- [Косметическая ванночка для стоп и кистей при повышенном потоотделении](#)
  - [Ванночки при сильной потливости ладоней](#)
  - [Уход за волосами и кожей головы](#)
    - [Настой против перхоти и кожного зуда](#)
    - [Шампунь от перхоти](#)
    - [Средство против перхоти](#)
    - [Средство для лечения сухой себореи кожи головы](#)
    - [Масло против перхоти и для укрепления волос](#)
    - [Маска-обертывание для волос](#)
    - [Маска для кожи головы](#)
    - [Маска для жирных волос](#)
    - [Лосьон для кожи головы](#)
    - [Средство для сухих волос](#)
    - [Средство для мытья ослабленных волос](#)
    - [Средство для укрепления волос](#)
  - [Глава 4. О противопоказаниях и побочных эффектах](#)
    - [Березовый деготь](#)
    - [Глина](#)
    - [Грязи](#)
    - [Шунгит](#)
  - [Заключение](#)
-

**Алевтина Корзунова**  
**Природа, которая лечит: березовый  
деготь, глина и грязи, шунгит**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

## Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели!

Я рада новой встрече с вами. Эта книга входит в серию «Природа, которая лечит» и знакомит вас с целебными свойствами растений и минералов, всем хорошо известных, но тем не менее не многими воспринимаемых как действительно эффективные средства в борьбе с распространенными заболеваниями. В настоящей книге речь пойдет о березовом дегте, глине и лечебных грязях, а также шунгите.

В этой книге я решила обобщить полезные сведения, которые скрупулезно собирались почитателями нетрадиционной медицины, счастливо избежавшими угрозы для жизни благодаря своевременному применению описываемых препаратов. Представленные вашему вниманию рецепты помогут вылечить заболевание или предупредить его возникновение, поднимут тонус и очистят организм от воздействия неблагоприятной для жизни и здоровья энергии. Многие рецепты способны избавить от опасной болезни, перед лицом которой оказываются бессильны средства традиционной медицины.

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

Солнечные лучи, пресная и соленая вода, воздух, растения – далеко не предел. К этим природным факторам лечения человек прибавил такую важную природную среду, как почва, богатство и целебность которой несомненны. О том, как использовать дары природы себе во благо, я и расскажу вам в этой книге.

# **Глава 1. Что мы знаем о дегте, глине, грязях и шунгите?**

## Березовый деготь

С давних пор береза использовалась в народной медицине. В качестве лекарственного растения обычно рассматривают березу бородавчатую (повислую), распространенную в западных районах страны. Для получения лекарственного сырья используют и другие виды знакомого всем нам дерева: березу пушистую, плосколистную и маньчжурскую, хотя, например, на Дальнем Востоке произрастает более 10 видов березы. Некоторые виды березы включены в число лекарственных растений, а остальные в большей или меньшей степени используются только в народной медицине.

Береза повислая (береза бородавчатая) – *Betula pendula* Roth. (*B. verrucosa* Ehrh.) Родовое название происходит от кельтского слова *betu* – береза и латинского *pendulus* – повислый. Латинское наименование дерева – *Betula*. Русское название «береза» лингвисты связывают с глаголом «беречь», видимо, потому, что славяне считали березу даром богов, оберегающим человека.

Береза – листопадное дерево высотой до 20 м, с повислыми ветвями и гладкой, белой, легко расслаивающейся корой.

Молодые ветви голые, покрытые бородавочками, годичные ветви красновато-бурые. Листья ромбически-яйцевидные или треугольно-яйцевидные, в основании ширококлиновидные, на конце заостренные, по краю дважды острозубчатые, с обеих сторон гладкие. Листья и молодые веточки покрыты смолистыми железками, душистые. Длина листьев – 4–7 см, ширина – 2,5–5 см. Черешки в 2–3 раза короче пластинок. Мужские и женские цветки в сережках. Мужские (тычиночные) сережки повислые, по 2–3 на концах веток, длиной 5–6 см, женские (пестичные) – одиночные, длиной 2,5–3 см. Плод – плоскосжатый орешек с двумя перепончатыми крылышками.

Береза цветет в апреле-мае, плоды созревают в августе-сентябре. Встречается в смешанных и чистых насаждениях как лесобразующая порода в лесной и лесостепной зонах; по всей европейской части, кроме Севера; в Крыму встречается очень редко в горно-лесном поясе; в Западной Сибири. Березу часто высаживают в парках, садах, около дорог. Береза повислая часто образует целые леса на месте

вырубленных или сгоревших сосняков, ельников, лиственничников, дубняков. Она быстро заселяет освободившиеся территории. Растет на сухих и влажных песчаных, суглинистых, черноземных и каменисто-щебнистых почвах; светолюбива. Береза выносит различные климатические условия, поэтому ее можно встретить везде – от тундры до степи. Растет быстро, хорошо возобновляется порослью и самосевом.

В медицинских целях используют почки, листья и березовый сок; из древесины получают деготь и уголь. Применяется также березовый гриб (чага). Почки березы полезны при отеках сердечного происхождения, при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Препараты из почек березы и листья употребляют при гипо- и авитаминозе, при отеках, атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических болезнях почек и мочевого пузыря, при почечно-каменной болезни, при спазмах кишечника и как отхаркивающее средство при ларингитах, бронхитах и трахеитах. Они обладают мочегонным, желчегонным, дезинфицирующим и антисептическим действием, усиливают кровоснабжение кожи, укрепляют и стимулируют волосяной покров. Препараты из березы активно используются для изготовления активных очищающих, увлажняющих средств по уходу за кожей.

Заготавливают почки в январе – марте, до их распускания. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях, в сушилках при температуре 25–35 °С. Иногда заготавливают ветки березы, срезая их до распускания почек, и сушат под навесом в печи или специальных сушилках при температуре 25–30 °С. После сушки почки обмолачивают. В высушенном состоянии они должны быть темно-коричневого цвета, с приятным запахом, горьковатым вкусом и блестящей поверхностью, что обусловлено наличием смолистых веществ. Распустившиеся почки использовать не рекомендуется.

Желчегонные свойства березовых почек используют при заболеваниях печени и желчных путей. Березовые почки применяют при бронхитах, трахеитах в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства, для гигиенических и лечебных ванн. Настойка почек помогает залечивать мелкие ранения мягких тканей.

В народной медицине широко используются молодые листья березы, собранные в мае-июне и высушенные в тени или на чердаках.

Приготовленный из листьев настой принимают при отеках, связанных с сердечно-сосудистой недостаточностью, при заболеваниях почек, малокровии, неврозах, как мочегонное и потогонное средство. Витаминный напиток из березовых листьев хорошо действует на желудок и улучшает обмен веществ. Настой содержит витамин С, употребляется в качестве общеукрепляющего средства при трофических язвах и длительно не заживающих ранах, при авитаминозах. При радикулите из отвара листьев березы делают ванны. Свежие листья заваривают кипятком и делают компрессы на суставы при ревматизме. Листья березы полезны при нефрозах и нефритах, рекомендуются также при мочекишлом диатезе.

Очень полезна русская баня с березовым веником. Ветки для веников срезают во второй половине июня, когда все листья распустились. Березовые листья обладают способностью за 2–3 ч убивать большинство болезнетворных микробов. В горячем пару из почек и листьев выделяются ароматические вещества, главным образом эфирные масла, которые в сочетании с высокой температурой и физическим воздействием веника на распаренное тело оказывают благотворное влияние на весь организм человека.

Весна – время сбора березового сока. Собирать «березкины слезки» разрешается только со старых деревьев, которые подлежат вырубке через 2–3 года, надрезы делают максимум на 20 мм от поверхности ствола. После окончания соковыделения отверстия забивают деревянными кольшками и замазывают садовым варом. Много сока дают пни срубленных деревьев, их можно подсачивать без ограничений. Сок хранят в холодном месте закрытым. Березовый сок активизирует обмен веществ, выделительные функции организма, укрепляет нервную систему, а также действует мочегонно. Используют его как витаминное, противосклеротическое, глистогонное и общеукрепляющее средство.

Особенно полезен березовый сок ранней весной, когда почти все мы, особенно горожане, страдаем от авитаминоза. У больных с высокой температурой тела сок хорошо утоляет жажду. Научная и народная медицина рекомендует его употребление при заболеваниях суставов, трофических язвах, фурункулезе, угрях, лишаях, подагре, экземе и других кожных заболеваниях. Он полезен при цинге, золотухе, подагре и ревматизме, болезнях почек, печени, некоторых

заболеваниях легких, бронхитах, бронхоэктазах, туберкулезе и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Березовый сок – отличное косметическое средство. С его помощью выводят пигментные пятна. Для питания кожи, повышения общего ее тонуса, разглаживания морщин полезно утром и вечером протирать лицо, руки, шею березовым соком. Для выведения перхоти, укрепления волос и предотвращения их выпадения голову моют березовым соком или настоем березовых листьев.

В медицине известен березовый уголь, традиционно используемый при пищевых отравлениях. Уголь получают из древесины березы при сухой перегонке. Карболен – таблетки угля активированного (древесный березовый уголь) – содержит 73 % активированного угля, 10 % сахара, 12 % крахмала, 5 % поваренной соли. Применяют в медицине при метеоризме, колитах, повышенной кислотности желудочного сока по 1–2 таблетки 3–4 раза в день. Карболен используют при отравлениях тяжелыми металлами, алкалоидами, при пищевых интоксикациях (колбасные яды, грибы) для адсорбции ядов, чтобы они не всасывались в кровь.

Используется березовый гриб – чага (*Fungus betulinus*), представляющий собой нарост на березе, крупный, округлой формы, сверху черный, внутри табачного цвета. Гриб собирают весной и осенью. Чагу рубят топором, рассекают на куски, сушат в сушилках при температуре не выше 50 °С. В народной медицине этот гриб считается лекарством от желудочно-кишечных заболеваний, в том числе гастрита и язвы; используется для укрепления нервной системы; улучшения аппетита и сна. В ряде районов чагу пьют вместо чая. Препараты чаги применяют как средство, улучшающее самочувствие больных с различными опухолями.

Внимание! Хотя препараты из чаги безвредны, их, как и другие лечебные средства из березы, следует принимать только по назначению врача. Они противопоказаны при колите, хронической дизентерии, а также при введении пенициллина.

Бересту (опробковевший наружный слой коры березы) заготавливают в основном с растущих деревьев, валежника и с деревьев после рубки. Сначала остро отточенным ножом надрезают белый верхний слой коры, не допуская ранения луба. Лучшей считается береста со средней части дерева. Заготовленное сырье

подвергают воздушной сушке на сухих проветриваемых местах, а сверху накрывают от дождя.

Итак, начну подробный рассказ о лечебном применении и свойствах березового дегтя, который «предлагает» нам береза. Этот препарат наряду с другими частями березы с древних времен и до сих пор используется в лекарственных целях, и его применение позволяет получить великолепные результаты.

Березовый деготь представляет собой продукт сухой перегонки бересты или смолянистой наружной части коры березы. Дегти растительного происхождения получают из сосны, бука, березы, можжевельника. Они сходны по своим фармакологическим и иным свойствам. Чаще других из растительных дегтей применяется березовый, который готовится из бересты.

Дегти широко применялись в дерматологии до введения в медицинскую практику гормональных мазей. Дерматологи начала XX в. хорошо знали как полезные свойства, так и недостатки дегтярных препаратов и умело использовали их для лечения, добиваясь хороших результатов. Затем интерес к дегтю угас. Так, в отечественных дерматологических журналах последних 50 лет лишь вскользь упоминается о лечебных свойствах дегтя. Однако в настоящее время хорошо известны побочные эффекты кортикостероидных и других сильнодействующих препаратов местного применения. Несмотря на создание все более сильных композиций, стали довольно очевидны негативные последствия их применения, в связи с чем старые, проверенные временем средства вновь привлекают внимание врачей и больных.

Некоторые специалисты указывают на эффективность дегтя при лечении не только псориаза, но и акне, фолликулитов, экземы, себорейного дерматита и витилиго. Более того, есть отдельные сообщения о том, что иногда применение дегтей предпочтительнее. Исследователи считают, что при псориазе волосистой части головы деготь дает лучший эффект, чем гормональные препараты, а потенциальная опасность побочных эффектов от дегтей (например, атрофия эпидермиса) меньше, чем от применения местных кортикостероидов.

Полезными свойствами обладают и другие части березы. Еще в XIX в. доказали лечебную эффективность березовых листьев и почек,

было отмечено, что листья оказывают мочегонное действие при отеках сердечно-сосудистого происхождения. В отдельных случаях под влиянием препарата березовых почек суточное выделение мочи возрастало более чем в 6 раз (с 0,4 до 2,5 л). При этом не отмечалось признаков раздражения почек: содержание белка в моче у больных даже уменьшилось. Эти данные, равно как и результаты исследований, проведенных в Хабаровском медицинском институте, свидетельствуют о значительной ценности березы как источника мягкодействующих мочегонных средств. По-видимому, препараты березы могут оказаться полезными при подагре.

При испытаниях 20 %-ной спиртовой настойки березовых почек удалось подтвердить данные народной медицины о ее терапевтической активности как местного средства при ожогах, начинающихся пролежнях, опрелостях, раздражении кожи раневым гнойным отделяемым. Экстракт из березовых почек оказался полезным как средство предупреждения осложнений производственного микротравматизма из-за антимикробного действия препарата. При экспериментальном лечении 75 больным холециститом или ангиохолециститом давали по 200 мл водного настоя березовых листьев в день. У 54 из этих больных в желчи были обнаружены лямблии. Через 15–45 дней лечения у всех больных отмечались ослабление или полное прекращение болей, исчезновение отрыжки, тошноты и рвоты, нормализация функций кишечника, повышение аппетита, исчезновение лямблий из желчи. Стойкое выздоровление получено не у всех больных. В этом отношении препараты березовых почек не имеют особых преимуществ перед другими средствами, назначаемыми при холециститах.

Однако предпочтительность препаратов, получаемых из березы, определяется легкой доступностью и чрезвычайно слабой токсичностью.

Березовый деготь, содержащий большое количество фенолов, является сильным антисептическим (противомикробным), инсектицидным и местнораздражающим средством и применяется при кожных заболеваниях: экземе, чешуйчатом лишае, чесотке, при различных сыпях и язвах, ожогах и гнойных ранах. Он входит в состав мази Вишневского и мази Вилькинсона, широко применяемых в медицине. Такое лечение нельзя считать совершенно безопасным. При

длительном применении березового дегтя и содержащих его мазей может появиться раздражение кожи, а при экземе иногда процесс обостряется.

Благодаря тонизирующему и антисептическому действию деготь рекомендуется для ухода за вялой кожей и волосами. В косметике деготь используется для производства мыла, шампуней, лосьонов после бритья, создавая неповторимый «кожанный» аромат. Препараты, приготовленные на основе березового дегтя, эффективны против угрей, перхоти, зуда и жирной себореи волосистой части головы.

Березовый деготь с древних времен использовали как антисептик и получали путем сухой перегонки. В малых количествах его можно приготовить в домашних условиях, на даче, во дворе. Чугунок с отверстиями на дне ставится на железный желобок для собирания дегтя, в него закладывается береста, поджигается. Чугунок нужно поставить на подставки в виде брусочков по краям днища. Сжигаемая береста вытапливается, стекая в желобок. Работа кропотливая: бересты потребуется много, а дегтя получается мало, поэтому проще купить деготь в аптеке.

Березовый деготь в виде мазей или линиментов употребляется наружно при многих кожных заболеваниях паразитарного и грибкового происхождения. Серно-дегтярное мыло полезно в лечении паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экземы, чешуйчатого лишая. Мазь Вишневского употребляют при лечении ран, длительно не заживающих трофических язв, при пролежнях (состав мази: дегтя – 3 %, масла касторового – 94 %, ксероформа – 3 %). Мазь Вилькинсона применяют при чесотке и грибковых заболеваниях кожи (карбоната кальция – 10 %, серы очищенной – 15 %, дегтя жидкого – 15 %, мази нафталанной – 30 %, воды – 4 %).

Деготь применяется при гриппозных поражениях, при насморках, бронхитах, им лечат раны, больные суставы, проблемную кожу.

При туберкулезе и туберкуломах, эмфиземе легких пьют деготь, приготовленный на молоке. Он находит применение при лечении фурункулеза, карбункулеза, паразитарных поражений и всевозможных инфекций в организме. При осторожном применении побочных неблагоприятных эффектов не наблюдается, если есть уверенность, что деготь настоящий, березовый.

Хороший эффект наблюдается при применении дегтя при псориазе, мазь из свиного нутряного сала и березового дегтя поможет при диатезе. Детям для устранения любой глистной инвазии также прописывают березовый деготь.

Поговорим о химическом составе березового дегтя. Береза, из которой добывается деготь, содержит большое количество полезных веществ. В коре березы содержатся тритерпеновый спирт бетулин (бетуленол), гликозиды бетулозид и гаултерин, дубильные вещества до 15 %, алкалоиды и эфирные масла.

Почки березы содержат эфирное масло, получаемое в количестве 3,5–5,3 % при перегонке почек с паром. В листьях обнаружена бетулоретиновая кислота в виде бутилового эфира, аскорбиновая кислота (2–8 %), гиперозид, дубильные вещества (5–9 %), сапонины (до 3,2 %). Кроме того, в листьях содержится эфирное масло (около 0,05 %).

Березовый сок содержит витамины С и группы В, минеральные соли и микроэлементы (кальций, магний, медь, калий, железо), сахара, яблочную кислоту, сапонины, бутулол, эфирные масла, дубильные и ароматические вещества.

В состав березового дегтя входят бетулин, фенолы, теребен, гваякол, крезол, креозол, ксиленол. Известно, что он обладает дезинфицирующим, инсектицидным, ранозаживляющим действием, стимулирует регенерацию эпидермиса, усиливает процессы ороговения, способствует улучшению кровоснабжения тканей. Однако какие именно компоненты березового дегтя обеспечивают его фармакодинамику в отношении кожи и как на микроскопическом уровне проявляются его дерматотропные свойства, на сегодняшний день не установлено.

Деготь березовый очищенный, так же как и неочищенный, обладает выраженной биологической активностью в отношении эпителиальных компонентов неповрежденной кожи, оказывая стимулирующее действие на пролиферацию и кератинизацию эпидермоцитов, а также вызывает снижение выделения кожного сала. Деготь состоит почти из 10 000 компонентов (фенол, толуол, ксилол, бензол, крезолы, гваякол, органические кислоты, смолистые вещества и др.). Деготь содержит и канцерогенные вещества (в очень малых концентрациях); очистка же дегтя от канцерогенов, к сожалению,

затрагивает и компоненты с выраженным терапевтическим действием. Тем не менее деготь и его препараты чрезвычайно широко применяются в терапии различных дерматозов вследствие дезинфицирующих, инсектицидных и местнораздражающих свойств. Деготь обладает также противовоспалительным действием и тормозящим влиянием на синтез ДНК.

В составе коры березы, из которой получают деготь, обнаружили тритерпеновый спирт бетулин, гликозиды, бетулозид и гаультерин, дубильные вещества, эфирное масло, суберин и др. Из коры березы выделили сумму катехинов и лейкоантоцианов, обладающих капилляроукрепляющей, антимикробной, противоопухолевой активностью и вяжущими свойствами, а также антирадикальными и антиокислительными свойствами.

## Глина

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

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

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

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

микроорганизмам и оздоравливает клетки, укрепляет и даже омолаживает их.

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

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

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

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

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

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

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

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

Глины могут быть разного цвета. Это различие обусловлено составом содержащихся в них примесей. Так, с лечебными целями чаще всего используется белая, розовая или голубая глина. Наиболее ярко выражены лечебные свойства у последней. Именно голубая глина получила в настоящее время самое широкое применение в медицине и косметологии. Ее применяют и в чистом виде, и в смеси с поваренной и морской солью, дрожжами, медом и молочной сывороткой, разбавленной настоями лекарственных трав.

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

целебной силы петербургской глины, скрытом в недрах болотистых почв.

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

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

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

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

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

Сегодня о глинолечении знают далеко не все наши соотечественники. А ведь в России, особенно в ее южной части, способ лечения глиной применялся еще во времена господства Золотой Орды, о чем свидетельствуют письменные указания римского естествоиспытателя Гая Плиния, описавшего в своих трудах «чудесную землю, исцелявшую всякие раны». Первоначально этот способ лечения различных заболеваний был достоянием народной

медицины. Длительное время в Крыму его проводили под наблюдением татарского духовенства и местных знахарей. Позже на ряде курортов он перешел в руки частнопрактикующих врачей.

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

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

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

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

Однако, как считают доктора, самолечением заниматься не стоит, особенно если рецепты достались вам от хороших знакомых, которые из всех свойств глины знают только, что она чаще всего бывает коричневого цвета и липнет к рукам. Лучше уж отправиться на какой-

нибудь не очень далеко расположенный курорт, где среди других оздоровительных методик предложат и лечение глиной.

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

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

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

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

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

И кроме того, как утверждает доктор Шлагер из Мюнхена, «глина поглощает все виды внутренних ядов, обезвреживает и выводит все патогенные микробы». Добавим к этому, что в ней содержатся все

необходимые нашему организму минеральные соли и микроэлементы в наилучшем образом усваиваемых пропорциях и сочетаниях.

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

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

Итак, где же именно искать чудодейственную глину?

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

В аптеках продается белая глина (каолин), применяемая при язвах и кожных заболеваниях в виде присыпок, паст, мазей. Если же у вас достаточно денег на приобретение довольно дорогостоящей путевки, вы можете отправиться на какой-нибудь заграничный курорт. Например, Биарриц – роскошный европейский курорт, расположенный в нескольких десятках километров от границы с Испанией, на французской территории Страны басков. Частыми гостями здесь были члены русской царской фамилии, в Биаррице отдыхали Морозов и Рябушинский, об этих местах с восторгом писали Чехов и Набоков.

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

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

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

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

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

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

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

посетить один из курортов и в наиболее располагающей для оздоровления обстановке оценить методику.

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

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

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

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

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

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

Наружное применение глины рекомендуется при повреждениях кожного и слизистого покровов (например, ежедневные 10-минутные

естественные ванны, а также тонкие глинистые примочки на пораженную область).

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

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

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

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

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

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

Как приготовить примочку? Льняную, хлопчатобумажную или шерстяную материю (любое полотно, салфетку) сложите вдвое, вчетверо и более – до нужной толщины, удобной для применения. Положите салфетку на стол или плоскую поверхность и, рукой или

деревянной лопаткой достав массу из сосуда, разложите на ней. Слой глины должен быть шире, чем больное место, толщина – 2–3 см.

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

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

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

В период проведения лечения глиной следует придерживаться самой строгой вегетарианской диеты. При болезнях легких, желудка, печени, почек примочки ставятся локально: над больным органом. Глину можно применять при лечении хронических болезней, язв, ран, переломов и тому подобного в любом возрасте. Нужно только иметь в виду, что и она может нанести вред при неправильном или неумелом применении.

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

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

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

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

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

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

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

Однако, как и в случае со многими другими лекарствами природного происхождения, не следует наделять глину магическими свойствами. Она не является панацеей от всех известных болезней и бед. Многие специалисты считают, что слишком частое и интенсивное применение глины, особенно внутреннее, способно привести к

плачевным результатам. Как видите, мнения на сей счет разделились: одни говорят, что можно использовать глину без опасений, другие утверждают, что повод для опасений все-таки существует.

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

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

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

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

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

## **Грязи**

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

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

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

### **Иловые грязи**

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

Этот вид грязей характеризуется содержанием в них сероводорода, находящегося в растворенном (свободный сероводород) и в связанном состоянии, а также в виде сульфатов, сульфидных ионов и гидрата сернистого железа. Сероводород и сульфидные ионы, растворенные в лечебной грязи, влияют на организм примерно так же, как знаменитые сероводородные воды типа мацестинских и сергиевских минеральных вод. Даже небольшое количество гидрата сернистого железа, находящееся в грязи, обволакивает илестые

частицы и придает им черный цвет, а общее содержание сульфидных соединений всех видов колеблется, достигая 0,05 % объема, а иногда и большего количества.

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

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

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

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

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

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

## **Торфяные гязи**

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

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

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

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

## **Сапропели**

Сапропели (гниющие илы) образуются в пресных открытых водоемах из глинистых и песчаных частиц, веществ почвенного перегноя при участии бактерий, особенно сульфатредуцирующих, и ферментов. Сапропели содержат вещества, состоящие из жидких и твердых углеводов, сложных эфиров, органических кислот, спиртов и смол. В этом виде грязей патогенные микробы отсутствуют, но имеются микробы – продуценты антибиотиков. В отличие от торфов, образующихся только из болотной растительности, отложения

сапропеля состоят из остатков водных организмов – растений и животных, обитающих на дне озера.

## **Сопочные грязи**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

климатобальнеогрязевые.

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

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

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

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

Брикеты с лечебной грязью бывают различного веса и состава. Современная медицина широко практикует смешивание нескольких видов грязей для наилучшего воздействия на организм. В натуральную грязь часто добавляют минеральные компоненты или вытяжки из лекарственных трав.

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

эффект. Таким образом, наиболее выгодно все же покупать лечебные грязи в аптеке, заодно получая соответствующие консультации.

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

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

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

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

Есть еще один вид сезонной лечебной грязи, которую также легко найти. Речь идет о так называемой зимней грязи. Она образуется в результате взаимодействия свежего снега, обогащенного атмосферными осадками, и достаточно промерзшей земли, как бы консервирующей полезные вещества. Так, например, замечено, что в морозной земле, в отличие от летней, содержится гораздо больше минеральных веществ. Пропитываясь снегом, почва становится носителем множества полезных веществ. Лучше всего выкапывать почву на глубине 10–15 см и оставлять ее в алюминиевой посуде под снежным покровом. Утром вы получите пласт лечебной грязи.

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

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

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

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

Рассмотрим признаки различных торфяных видов лечебной грязи. Сама торфяная грязь представляет собой легко меняющую форму темно-бурую вязкую массу, тяжелую на вес, что связано с присутствием в ней воды. Имеет сильный опрелый запах, достаточно

устойчивый. Не забудьте об этом, когда решите применять для лечения торфяную грязь. В воде она растворяется плохо и, засыхая, практически не размачивается, что усложняет ее использование.

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

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

Самостоятельно добывать лечебную грязь не слишком сложно. Вам потребуются небольшая металлическая лопаточка с острыми краями и маленькое ведерко, желательнее с ситом-поддоном для оттока воды и отсеивания камней и песка во время промывания добытых пластов грязи. Нужен также отрез марли (желательнее сложенной в несколько слоев) для отжимания.

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

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

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

нужно обертывать не только бумагой, но и тканью – она сильнее крошится.

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

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

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

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

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

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

Таким образом, помимо непосредственного раздражающего действия на нервные рецепторы кожи и слизистые оболочки, грязевая

процедура усиливает образование в организме различных биологически активных веществ, которые разносятся кровью, оказывают воздействие на высшие отделы центральной нервной системы, а через них – на вегетативную и эндокринную системы.

Среди грязевых процедур различают общие и местные.

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

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

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

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

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

Техника применения грязи следующая: на деревянной кушетке расстилают суконное одеяло, поверх него – простыню, затем медицинскую клеенку и кусок грубого холста или брезента. На последний слой накладывают грязь необходимой температуры. Затем место аппликации намазывают грязью, и больной ложится на

нанесенную на кушетку грязь, после чего его закутывают послойно в указанные ткани.

По истечении назначенного времени (10–15 мин) брезент разворачивают, больной освобождается от аппликации и ополаскивается под теплым душем (температура воды 36–37 °С). После одевания следует отдохнуть в течение не менее чем 30–40 мин, вплоть до 2 ч. Грязевые ванны не принимают натощак или после обильной еды.

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

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

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

2. Митигированное грязелечение (грязевые аппликации) назначают через день, продолжительность – 10–12 мин, температура грязи – около 40 °С, курс лечения – 10–12 процедур.

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

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

Эти примерные схемы не исключают различных комбинаций аппликаций с другими процедурами по количеству и их расстановке, температуре, длительности. Применение грязелечения зависит от интенсивности лечения основного и сопутствующего заболеваний,

возраста, уровня физической активности и тренированности больного, а также целого ряда клинических критериев его общего состояния. Грязелечение может применяться и оказывать действие даже на те органы и ткани, которые не подвергаются непосредственному влиянию грязевых аппликаций.

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

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

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

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

Гальванический ток может быть использован для электрофореза дополнительных лекарственных веществ, вводимых в лечебную грязь (салициловые и йодные препараты, хлорид кальция и пр.), где прокладкой служит грязевая лепешка. Электрогрязевые процедуры переносятся больными легче, а терапевтический эффект значительно выше.

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

Как показали клинические наблюдения и специальные клинко-физиологические и биохимические исследования, с грязелечением совместимы (одновременно или одна после другой) электрогрязевые процедуры, фитотерапия, кинезотерапия (терренкур, массаж,

различные физические упражнения), вагинальные или ректальные тампоны. Дозировку и последовательность, а также интервалы между ними определяет врач.

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

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

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

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

## Шунгит

Нетрадиционная медицина постепенно завоевывает все новые сферы влияния, внедряясь в области, казалось бы, давно уже занятые официальной медициной. Появляются различные методики излечения, основанные на применении давно уже известных естественных препаратов либо на вновь создаваемых химических веществах. Интересно, что совсем необязательно искать средства излечения в экзотических уголках земного шара, ездить в поисках жизненно необходимого препарата по заброшенным джунглям Южной Америки или по бескрайним пескам пустыни Гоби.

Все, что необходимо, можно найти у себя под боком, в нашей стране. В Карелии находится единственное в мире месторождение уникального по своим лечебным свойствам камня, название которого – шунгит.

Удивительный минерал лежит в земных недрах на глубине, приблизительно соответствующей 2 миллиардам лет, что ставит исследователей сразу перед несколькими вопросами, ведь в это время на планете, по всем подсчетам, еще не могло быть углерода, из которого состоит этот камень. Но только химическим составом вопросы не ограничиваются. Сравнительно недавно выяснилось, что обладает шунгит и целебными свойствами – настоящая на нем вода излечивает целый комплекс заболеваний, в том числе и рак. Выполненные в форме небольших пирамидок поделки из шунгита пользуются устойчивым спросом и положительно характеризуются даже со стороны представителей официальной медицины.

За невзрачной оболочкой кроется поистине могучая жизненная энергия, путь которой к больному или ослабленному организму значительно облегчается применением шунгита в совокупности с другими целебными средствами, например «серебряной водой» или лекарственными настоями.

Целебные свойства шунгитов известны более трех столетий. Первое официальное упоминание об их чудодейственной силе относится к началу XVII в. и связано с именем царицы Марфы Иоанновны (боярыни Ксении Романовой). Находясь в изгнании на

Толвуйском погосте в Заонежье, великая «инокиня» была на грани жизни и смерти от постигшей ее припадочной болезни. Однако после неожиданного помилования, дарованного ей Борисом Годуновым, местные крестьяне показали боярыне целебный, чудодейственной силы «источник, настоящий на черном камне», водами которого сами исцелялись с незапамятных времен. «Живая» вода помогла боярыне излечиться и родить сына. Семеро ее детей, рожденных еще до ссылки, умерли во младенчестве. А новорожденный – Михаил Федорович Романов – стал основателем царской династии, правившей на Руси более 300 лет.

В память о боярыне Ксении чудодейственный источник называли Царевниным ключом, однако вскоре он был забыт, и водой из него пользовались лишь немногочисленные жители близлежащих хуторов. О чудодействии «живой» воды вспомнили только столетие спустя. В 1714 г. Петр I основал в здешних краях медеплавильное производство. Предание гласит, что один из рабочих, страдавший тяжелой болезнью, обнаружил в Ревболоте, откуда возили руду для завода, источник, водами которого исцелился за три дня. Узнав о случившемся, Петр велел исследовать источник, чьи воды протекали через залежи шунгита.

Проведенные исследования показали, что вода имеет «великую силу» против малокровия, цинги, водянки, болезней печени и многих других. Целебной водой лечили простых людей от самых различных заболеваний, и все недуги бесследно проходили в течение 2–3 недель. Испытав на себе воздействие чудодейственной воды, Петр I отдал приказ построить рядом с источником дворец и организовать Марциальные воды – первый курорт в России.

Считается, что свое название, посвященное богу войны Марсу, курорт получил потому, что на водах лечились раненые и больные воины Петра I. Узнав об уникальных антисептических свойствах камня, наделявшего воду великой силой, император приказал каждому из своих солдат носить в походных ранцах кусочек шунгита: название появилось позднее, в те времена он назывался аспидным камнем. Опуская в котелки кусочки камня, солдаты получали свежую, обеззараженную воду.

Во многих исторических документах можно найти ссылки на то, что император даже издал специальный указ, предписывавший

солдатам пить только воду, продезинфицированную шунгитом. Документы рассказывают, что во время Полтавской битвы жарким летом 1709 г. водные источники зацвели и вода из них стала небезопасной для здоровья. В шведской армии было документально зафиксировано множество случаев желудочных отравлений, от которых страдал и сам шведский король. В то же время в российской армии подобных расстройств почти не встречалось. Считается, что от массового недомогания армию спас именно аспидный камень, которым пользовались солдаты и сам император.

В 1717–1719 гг. изучением состава марциальных вод по поручению Петра I занимались лейб-медики Р. Арескин и Л. Блюментрост, признавшие воды полезными для лечения ряда заболеваний. В именном Указе Петра Алексеевича от 1719 г. о создании курорта Марциальные воды на Олонце четко, по-военному, звучит: «...Понеже оные воды лечат следующие жестокие болезни, а именно: цинготную, желчь, бессильство желудка, рвоту, понос, почечную, каменную, ежели песок или малые камни и оные из почек гонит, от водяной, когда оная зачинается, от запору месячной крови у жен, от излишнего кровотечения у оных, от эпилепсии, выгоняет глисты, также лечат килы, и от прочих болезней великую силу имеют...» В Указе был обобщен опыт поколений местных жителей.

Петр I четырежды побывал на курорте – в 1719, 1720, 1722 и 1724 гг. Специально для императора во дворце установили два дубовых токарных станка, на которых он выточил стол, стулья, кресло, подсвечники и другие предметы. При жизни императора источник приобрел широкую славу: издается Указ об открытии Марциальных вод и «Правила дохтурские, как при оных водах поступать». В эти же годы была опубликована статья «Подлинные дознания о действии марциальной Кончезерской воды» с девятью краткими описаниями заболеваний с их исходами после лечения марциальными водами.

В 20-х гг. XVIII в. Петр I несколько раз лечился Марциальных водах. Для царя и его семьи на курорте даже построили дворцы, быстро пришедшие в запустение после смерти государя. Прекратил свое существование и курорт Марциальные воды. Спустя десятилетия, в середине XVIII в., Елизавета Петровна пыталась возродить первый российский курорт. Однако посланный в Олонецкий край лейб-медик Бугаев вернулся к императрице с заключением, что вода из местных

источников не обладает никакой целительной силой. Историки утверждают, что это исследование проводилось, как теперь говорят, «на заказ», и результаты были подтасованы в интересах торговцев, ввозивших в то время дорогостоящую минеральную воду из-за границы.

В результате деятельность курорта была приостановлена более чем на полтора века. Большинство зданий и дворцов разобрали, и только в 1910 г. в честь празднования 300-летия дома Романовых на месте Царевниного ключа построили сруб.

Официальный упадок курорта никак не повлиял на местных жителей, они продолжали пользоваться живительной водой источников. Периодически возобновлялся и интерес ученых к необычной воде. Так, в одном из трудов начала прошлого века, посвященном лечебным водам, грязям и морским купаниям в России и за границей, подробно характеризуются воды марциального месторождения и говорится, что по многим параметрам они значительно превосходили воды всемирно известных курортов Спа и Мариенбада. Новую жизнь курорт получил в 1930-е гг. благодаря деятельности С. А. Вишневого. Он организовал экспедицию по изучению марциальных вод, результаты которой подтвердили их уникальные целебные свойства. Однако в то время восстановлению курорта помешала война, и оно началось лишь в 1960 г.

В 1960 г. были отстроены современные корпуса с ваннами для грязелечения на 250 человек. В официальном справочнике о курорте под Петрозаводском, выпущенном в 1988 г., напечатано следующее: «Показания для лечения больных на курорте «Марциальные воды»:

1. Болезни костно-мышечной системы. Артриты и полиартриты нетуберкулезного происхождения. Последствия перелома костей туловища и конечностей с замедленной консолидацией, остеомиелит гематогенный (кроме туберкулезного), не требующий хирургического вмешательства.

2. Болезни органов пищеварения. Хронический гастрит с секреторной недостаточностью, хронический холецистит, дискинезии желчных путей, последствия перенесенного острого гепатита.

3. Болезни нервной системы. Болезни периферических нервов: радикулиты, радикулоневриты, полирадикулиты, люмбалгия,

люмбаишиалгия, ишиас, плекситы, полиневриты лицевого, тройничного нервов, неврофибромиозит вне формы обострения.

4. Болезни мочеполовой системы. Хронические пиелонефриты (первичные и вторичные) нетуберкулезной этиологии, необструктивные вне обострения и без почечной недостаточности.

5. Болезни уха, горла и носа. Хронические пиелонефриты, тонзиллиты, ларингиты, риниты, синуситы, отиты, отосклерозы, невриты слухового нерва.

6. Болезни органов дыхания нетуберкулезного характера. Хронические бронхиты в стадии ремиссии не ранее 2 месяцев после последнего обострения. Хронические пневмонии в фазе ремиссии с редкими приступами бронхиальной астмы, без бронхоэктазов. Остаточные явления острых пневмоний, сухого и экссудативного плеврита. Пневмосклерозы.

7. Болезни крови. Железодефицитная анемия после кровопотерь и операций. Парциозная анемия (Аддисона-Бирмера) в стадии клинической ремиссии.

8. Болезни системы кровообращения. Ревматический эндомиокардит. Пороки сердца без нарушения ритма и проводимости. Состояние после перенесенного инфекционно-аллергического миокардита. Ишемическая болезнь сердца. Кардиосклероз после перенесенного инфаркта миокарда давностью более года. Гипертоническая болезнь. Гипотоническая болезнь. Облитерирующий атеросклероз сосудов конечностей при отсутствии трофических расстройств».

Подобным широким диапазоном действия не обладают ни одни минеральные источники во всем мире. И дело не в том, что воды курорта железистые, как указано в справочнике (кстати сказать, за 300 лет наука так и не обнаружила каких-то особо полезных соединений железа). Подобных вод в России пруд пруди (например, все подземные воды центра России и Белоруссии железистые). Эти воды считаются непригодными для питьевого водоснабжения. В северных городах нефте- и газодобытчиков Салехарде, Сургуте и других вода вообще непригодна для питья из-за высокого содержания железа. Нигде на земном шаре нет железистой воды, обладающей целебными свойствами. Видимо, дело все-таки не в железе, а в углероде, которого в шунгите чуть ли не половина.

Ни в одной из известных углеродсодержащих пород углерод не образует своеобразное шунгитовое вещество в виде комочков – глобул размером 200–500 ангстрем, распределенное равномерно в алюмосиликатной мелкокристаллической решетке и не связанное с этой решеткой.

Обнаружено, что именно эти комочки – глобулы – способны выходить в холодную воду в заметных количествах, особенно из свежераздробленной массы шунгита. Если пропустить несколько литров воды из-под шунгитового фильтра через мембрану, то она потемнеет. То же происходит, если пропустить через мембрану воду курорта Марциальные воды – там она еще более концентрированная (в ней больше железа и еще больше углерода). Поскольку известно, что углерод в воде не растворяется, то не существует разработанных методик его определения и, естественно, никаких норм его содержания в воде.

Следовательно, вода курорта Марциальные воды является единственной в мире водой, содержащей глобулярный углерод с фуллеренами, так же как и вода из-под шунгитовых фильтров. В них содержится более килограмма свежераздробленного шунгита. Конечно, концентрация глобулярного углерода по мере выработки ресурса шунгитового фильтра снижается. Но, как установлено в ходе экспериментов, противомикробные свойства фильтров снижаются незначительно. Здесь играет роль большая часть углерода, связанная с решеткой, а точнее, заключенная в неразрушенной при дроблении центральной части зерен породы.

По подсчетам ученых, возраст шунгита составляет почти 2 миллиарда лет. Внешне эта порода похожа на каменный уголь, но залегает в очень древних пластах земной коры, сформировавшихся в период, когда на Земле не было ничего живого. Откуда же взялся этот странный камень? Ведь в то время на нашей планете еще не росло лесов, из которых могли бы образоваться углеродистые соединения, т. е. уголь и камни. Специалисты считают, что в бескислородной атмосфере могли развиваться только протобактерии.

Существует несколько теорий, объясняющих происхождение шунгита. Во-первых, есть предположение, что в мелководных заливах древнего моря жили примитивные микроскопические организмы. Морские отложения, насыщенные их органическими остатками,

послужили основным материалом, из которого образовался шунгит. Вторая, довольно экзотическая версия, гласит, что шунгит – часть метеорита, принесшего на Землю кусок распавшейся планеты Фаэтон, на которой существовала когда-то кислородная форма жизни. Гигантский осколок Фаэтона и образовал в месте своего падения шунгитовое месторождение.

Некоторые исследователи утверждают, что форма и структура шунгитовых тел имеют признаки и особенности вулканических веществ. Возможно, вулканический выброс шунгитового вещества в атмосферу сыграл ту же роль, что и гипотетический обломок планеты Фаэтон.

Подобная точка зрения нашла отражение даже в Большой советской энциклопедии. В ней шунгиту посвящено всего несколько строк, и я хочу полностью их процитировать: «Шунгиты (от назв. с. Шуньга Карельской АССР) – докембрийские горные породы, насыщенные углеродным (шунгитовым) веществом в некристаллическом состоянии. При метаморфозе переходят в графитоиды – скрытокристаллические графиты. Нестратифицированные (миграционные) Ш. содержат до 99 % углерода и встречаются в виде пластовых и секущих жил, гнезд, миндалин. Цвет черный с сильным полуметаллическим блеском, излом раковистый; твердость по минералогической шкале 3–3,5, плотность 1840–1980 кг/м<sup>3</sup>. В золе содержат V, Ni, Mo, Cu, Se, As, W и др. Стратифицированные шунгиты образуют пласты различной мощности в составе вулканогенно-осадочных толщ среднего протерозоя. Различаются по составу минеральной основы (алюмосиликатной, кремнистой, карбонатной) и количеству шунгитового вещества. Шунгитовые породы с силикатной минеральной основой подразделяются на малоуглеродистые шунгитсодержащие (до 5 % C), среднеуглеродистые шунгитовые (5 – 25 % C) и высокоуглеродистые шунгитовые (25–80 % C).

Шунгит – ценное сырье для строительства и промышленности. Благодаря способности некоторых шунгитов вспучиваться при термообработке они используются в качестве легкого заполнителя бетона (так называемый шунгизит). Высокие реакционные свойства Ш. (сильный восстановитель) могут быть использованы в процессе производства желтого фосфора, ферросплавов и др. На основе Ш.

изготавливают противопожарные краски. Отдельные разновидности Ш – декоративно-строительный материал. Промышленные месторождения Ш. известны в районе Онежского озера в Карельской АССР».

Какая бы из предложенных теорий ни оказалась правильной, нельзя отрицать того, что порода, о которой идет речь, поистине уникальна как с точки зрения структуры и химического состава, так и по своему целебному воздействию. Шунгит Зажогинского месторождения – уникальное природное образование, на 30 % состоящее из шунгитового углерода и на 70 % – из силикатов (в массе кремнезема их 80 %).

Шунгитовый углерод обладает аморфной структурой, устойчивой к графитации, характеризуется высокой реакционной способностью в термических процессах, высокими сорбционными и каталитическими свойствами, электропроводимостью и химической стойкостью. Необычна структура шунгита. Порода представляет собой композит, матрицу которого образует углерод. В углеродной матрице равномерно распределены высокодисперсные (менее 10 мкм) частицы силикатов. Контактная поверхность силикатов с углеродом более 10 м<sup>2</sup>/г.

Помимо уникальных фуллеренов (расскажу о них чуть позднее), шунгит содержит элементы практически всей таблицы Менделеева. Особенность этой горной породы заключается в ее избирательном действии. При взаимодействии с человеком шунгит поглощает и убивает все ненужное, а также «добавляет» и восстанавливает элементы, в которых человек нуждается. В основе этого явления лежат ионообменные свойства шунгита, позволяющие избирательно извлекать определенные загрязнители из организма. Кроме того, шунгиты умеют еще и подпитывать нас необходимыми макро-и микроэлементами, и тоже избирательно: из множества элементов, содержащихся в минералах, организм выбирает именно то, что ему нужно. Таким образом, организм человека постепенно восстанавливает свой минеральный баланс, что помогает излечить многие хронические болезни и восстановить энергетический статус.

Интересно, что впервые о воздействии минералов на живые организмы ученые заговорили после наблюдения за животными. Сибирский геолог Драверт в 1922 г. ввел в науку такое понятие, как «литофагия» – поедание камней. Он заметил, что время от времени

волки, олени и лоси лизут камни. Раньше считалось, что таким образом животные находят в природе соль и компенсируют дефицит натрия в рационе. Потом оказалось, что камни, которые они «поедают», зачастую никакого отношения к соли не имеют. В ходе более детального исследования и были обнаружены те самые ионообменные процессы между камнями и живым организмом, который в результате освобождается от ненужных элементов и получает недостающие. Химический состав шунгитов:

SiO<sub>2</sub> TiO<sub>2</sub> Al<sub>2</sub>O<sub>3</sub> FeO MgO CaO Na<sub>2</sub>O K<sub>2</sub>O S C H<sub>2</sub>O<sub>скри.</sub>

57,0 0,2 4,0 2,5 1,2 0,3 0,2 1,5 1,2 29,0 4,2

H<sub>2</sub>O<sub>крис.</sub> – входит в состав хлорита, слюд.

Свойства шунгита:

- 1) плотность – 2,1–2,4 г/см<sup>3</sup>;
- 2) пористость – до 5 %;
- 3) прочность на сжатие – 1000–1200 кгс/см<sup>2</sup>;
- 4) электропроводность – 1500 сим/м;
- 5) коэффициент теплопроводности – 5 Вт/м<sup>2</sup> оК;
- 6) развитая внутренняя поверхность – до 20 м<sup>2</sup>/г;
- 7) адсорбционная активность:
  - по фенолу – 14 мг/г;
  - по термолизным смолам – 20 мг/г;
  - по нефтепродуктам – более 40 мг/г.

Адсорбционно активен по отношению к бактериальным клеткам, фагам, патогенным сапрофитам и др. Частицы шунгита, независимо от размеров, обладают биполярными свойствами, что и объясняет высокий уровень адгезии и способность шунгита смешиваться со всеми без исключения веществами. В конце XX в. ученые отчасти объяснили причины целебного действия шунгита. Как выяснилось, минерал в основном состоит из углерода, значительная часть которого представлена молекулами сферической формы – фуллеренами.

Фуллерены – особая форма углерода, вначале открытая в научных лабораториях при попытке моделировать космические процессы, а позднее обнаруженная в земной коре. Открытие оказалось важным: ученые, занятые разработкой этой темы, получили в 1997 г. Нобелевскую премию. Чтобы понять природу чудесного действия шунгита, необходимо немного более подробно рассмотреть свойства

фуллеренов. До недавнего времени считалось, что углерод имеет только три формы существования – алмаз, графит и карбин (причем карбин получается исключительно в лабораторных условиях и, строго говоря, считается природным минералом не может). Эти вещества отличаются своим строением. Каждый атом углерода в структуре алмаза расположен в центре тетраэдра, вершинами которого служат четыре ближайших атома. Такая структура определяет свойства алмаза как самого твердого известного на Земле вещества.

Атомы углерода в кристаллической структуре графита формируют шестиугольные кольца, образующие в свою очередь прочную и стабильную сетку, похожую на пчелиные соты. Сетки располагаются друг над другом слоями, слабо связанными между собой. Такая структура определяет специфические свойства графита: низкую твердость и способность легко расслаиваться на мельчайшие чешуйки. А вот молекула фуллерена представляет сферическую поверхность, образованную из шестиугольников и пятиугольников. Природой задана четкая последовательность этого соединения – каждый шестиугольник граничит с тремя шестиугольниками и тремя пятиугольниками, а каждый пятиугольник граничит только с шестиугольниками. Атомы углерода, образующие сферу, связаны между собой сильной связью.

Благодаря своему шарообразному строению фуллерены оказались идеальной смазкой. Они катаются, словно шарики размером с молекулу, между трущимися поверхностями. Комбинируя внутри углеродных шаров разные атомы и молекулы, можно создавать самые фантастические материалы. Фуллерены могут использоваться в медицине, ракетном строительстве, в военных целях, электронике, машинном производстве, в производстве технической продукции, компьютеров и другом, и во всех случаях рабочие параметры оборудования значительно улучшаются, качество повышается, технологии становятся более эффективными и простыми. Например, американские исследователи разработали технологию, позволяющую наносить на любую поверхность тончайшие элементы солнечных батарей – они представляют собой многослойную полимерную пленку, содержащую все те же фуллерены. Такие элементы обладают пока примерно в 4 раза более низким коэффициентом полезного действия, чем традиционные батареи на основе кремния, но они значительно

проще и дешевле в производстве. Возможно, уже в ближайшем будущем промышленность начнет выпускать солнечные батареи рулонами – как обои.

А в одном из университетов Швеции в ходе опытов с фуллеренами неожиданно для самих ученых был получен слоеный материал, напоминающий фольгу, проложенную тонкими слоями бумаги. Прозрачный и гибкий материал оказался магнитом и сохранял свои свойства даже при температуре свыше +200 °С. Его вполне возможно использовать для создания плат компьютерной памяти с помощью записи лазером. Благодаря этому достигается очень высокая плотность носителя информации. Российские ученые Ростовского госуниверситета полагают, что, возможно, углеродные сверхминиатюрные процессоры можно будет совмещать с человеческим организмом, например подключать их к нервной системе, чтобы заучивать иностранные языки или держать в памяти Большую британскую энциклопедию.

Большие надежды связаны с применением фуллеренов в медицине. Почти идеальная сферическая структура молекулы фуллерена и микроскопический размер (диаметр 0,7 нм) позволяют ученым рассчитывать на то, что эти молекулы смогут создать механическое препятствие для проникновения вирусов в клетки зараженного организма. Обсуждается также и идея создания противораковых препаратов на основе водорастворимых соединений фуллеренов с внедренными внутрь радиоактивными изотопами. Введение подобного лекарства в ткань позволит избирательно воздействовать на пораженные опухолью клетки, препятствуя их дальнейшему размножению.

Пока основное препятствие на пути разработок связано с нерастворимостью молекул фуллеренов в воде, затрудняющей их прямое введение в организм. Другое препятствие – высокая цена искусственных изотопов. Стоимость фуллеренов высшего сорта составляет около 900 долларов США за грамм, более низкого качества – около 40 долларов за грамм в зависимости от степени чистоты фуллеренов. Эти «недостатки» искусственных фуллеренов искупают фуллерены природные, обнаруженные в земной коре после открытия уникального вещества в научных лабораториях.

Впервые о земном существовании уникального вещества научный мир узнал после того, как один из бывших советских ученых исследовал в Аризонском университете (США) образцы карельских шунгитов и, к удивлению, обнаружил там углеродные глобулы с фуллеренами. С тех пор и начался интенсивный поиск других пород, содержащих фуллерены, возникли вопросы об их происхождении на Земле.

Позднее земные фуллерены были найдены в Канаде, Австралии и Мексике – причем в каждой из этих стран они обнаруживались на местах падения метеоритов. При этом некоторые фуллерены были заполнены: внутри оболочек находились атомы гелия. Странным оказался тот факт, что фуллерены хранили не гелий-4 – изотоп, который обычно присутствует в земных породах, – а редкий для Земли изотоп гелий-3.

По мнению ученых, такие фуллерены могли образоваться только в космических условиях, в так называемых углеродных звездах или в ближайшем их окружении. Удалось определить время появления исследованных фуллеренов на Земле. Кратер от падения канадского метеорита образовался около 2 миллиардов лет назад, в архейскую эру, когда Земля еще была безжизненна. Возраст других фуллеренов оценивается в 250 миллионов лет, т. е. на границе отложений пермского и триасового периодов. Именно тогда в Землю врезался гигантский астероид, вызвавший катастрофические разрушения.

Что же касается шунгитовых пород, то логично предположить, что именно наличием фуллеренов в шунгите стали объяснять целебное действие открытых в 1714 г. Марциальных вод и Царевниного источника. Возникло предположение, что к молекулам фуллеренов в шунгитах присоединены органические радикалы, позволяющие фуллеренам образовывать водные растворы, над созданием которых пока бьются ученые.

На настоящий момент область применения шунгитов широка. Например, шунгитовый сорбент используют для очистки воды в колодцах. Предназначен он для загрузки в колодцы с целью очищения воды от бактериальных загрязнений, нитратов, нефтепродуктов, металлов и придания воде свойств, соответствующих требованиям санитарных правил к питьевой воде. В качестве сорбента для очистки воды в колодцах используется уникальный природный шунгит из

Карелии. Шунгит обладает способностью очищать воду практически ото всех органических веществ (в том числе нефтепродуктов и пестицидов), от многих металлов и неметаллов, от бактерий и микроорганизмов.

Самая чистая и мягкая на планете вода Онежского озера – свидетельство тысячелетнего взаимодействия с шунгитом, выстилающим его дно. Всемирно известные источники Марциальные воды и Три Ивана своими чудодейственными свойствами обязаны фильтрации подземных вод сквозь шунгитовые породы.

Шунгиты с содержанием углерода около 30 % имеют суммарную пористость 5 – 10 %, значительную внутреннюю поверхность (в диапазоне 10–30 м<sup>2</sup>/г), насыпную плотность около 1,1 г/см<sup>3</sup>, обладают высокой механической прочностью, электропроводностью, химической стойкостью, каталитическими и бактерицидными свойствами. Эти свойства делают шунгиты привлекательным и перспективным материалом в фильтрационной и адсорбционной очистке сточных вод от органических и неорганических веществ, для электровосстановления и электроосаждения ионов тяжелых металлов. Шунгиты успешно адсорбируют целый ряд органических веществ различных классов: фенолы, жирные высокомолекулярные кислоты, спирты, вещества древесных и торфяных гидролизатов, водорастворимые смолы гидролиза, гуминовые вещества и другие, а также ряд газов.

Шунгит можно использовать в качестве сорбента для очистки вод от различных промышленных загрязнений, а также бытовых стоков, например с помощью отстойников с засыпкой шунгита в качестве фильтров, различного типа пропускных систем как на начальных стадиях очистки, так и на конечных. Перспективно применение шунгитовых фильтров взамен песка в процессе водоочистки. При прохождении воды через шунгитовый фильтр значительно снижается ее цветность, практически полностью убирается микрофлора, в зависимости от скорости подачи воды через фильтр достигается снижение коли-индекса до нуля.

Шунгит взаимодействует с водой не только как фильтрующий материал и адсорбент. Он обладает каталитическими и катионообменными свойствами. Благодаря каталитическим свойствам шунгит способен длительное время очищать воду от разного типа

органических веществ (хлорорганических, ароматических углеводов, алифатических спиртов и др.), разрушая органические вещества до элементарных оксидов ( $\text{CO}_2$ ,  $\text{H}_2\text{O}$ ) и осаждая (на 70–90 %) из воды металлы в виде нерастворимых смесей (карбонатов, оксалатов и др.).

На применение шунгитов в процессах водоподготовки имеется гигиенический сертификат.

Эффективно использование шунгитов в качестве материала для насыпных электродов проточных электролизеров для осаждения тяжелых металлов из промышленных стоков гальванических производств и плавильных заводов и возврата их в производство. Шунгиты разрабатываемой в настоящее время Зажогинской залежи обладают следующими геометрическими параметрами: удельная поверхность – до  $30 \text{ м}^2/\text{г}$ , суммарный объем пор –  $0,05 - 0,15 \text{ см}^3/\text{см}^3$  при эффективном радиусе  $30 - 100 \text{ \AA}$ . Доказана способность шунгитов сорбировать органические вещества: фенол, амиловый спирт и амилаты калия, метоксифенолы, вещества лингоуглеродного комплекса, получаемые в процессе гидролиза древесины и торфа, а также водорастворимой смолы, образующейся в процессе термоллиза древесины и целлолигнина.

Выявлены адсорбционные свойства шунгитовых пород по отношению к торфяным водным вытяжкам, содержащим большое количество минеральных и органических веществ. Шунгит очищает сточные воды от нефтепродуктов до норм сброса в рыбохозяйственные водоемы. Шунгитовый фильтр обеспечивает эффективное удаление из воды диоксинов – вредных хлорорганических соединений.

Шунгитовые породы наряду с ощутимой внутренней поверхностью обладают и хорошей электропроводимостью. Это позволяет использовать их в качестве материала для насыпных электродов проточных электролизеров в процессах очистки воды от тяжелых металлов. Из модельных растворов меди, никеля, кобальта, цинка в проточном электролизере с шунгитовым насыпным электродом в среднем удается осадить до 90 % металла. Отмечено 100 %-ное электроосаждение никеля из водно-аммиачного раствора. Практически полное извлечение кобальта и цинка из водных растворов происходит при энергозатратах  $6 - 10$  и  $12-50 \text{ кВтч/кг}$ . Обнаружена

физическая адсорбция меди и никеля из водных и водно-алюминиевых растворов в статических условиях.

Что же касается применения шунгитов в медицине, оно объясняется в первую очередь уникальными бактерицидными свойствами породы. Настои воды на шунгите и шунгитовые пасты обладают лекарственными свойствами, эффективно лечат многие заболевания – аллергические, кожные, респираторные, гинекологические, мышечные и суставные, характеризуются выраженным противоаллергическим, противозудным и противовоспалительным действием. Шунгитовый настой используется как наружное средство в целях ухода за кожей всех типов. При увлажнении кожи шунгит очищает и смягчает ее, придает ей упругость и эластичность, способствует омоложению.

Шунгит используется и как бактерицидное средство при инфицировании ссадин и ран, снимает отеки и боль при ожогах, при укусах насекомых. Шунгитовый настой используют и для ухода за волосами. Для лечения заболеваний кожи и суставов применяется шунгитовая паста – сметанообразная масса черного цвета, состоящая из тонкоизмельченного шунгитового порошка, смешанного со специально приготовленным шунгитовым настоем. Шунгитовая паста обладает антиаллергическим, бактерицидным свойством и за счет энергетики шунгита создает прогревающий эффект, улучшая микроциркуляцию крови, усиливая обменные процессы и улучшая питание тканей. Паста не токсична, не имеет побочных явлений. Может использоваться одновременно с другими лекарственными и физиотерапевтическими средствами.

Благодаря своим качествам паста применяется для лечения кожно-аллергических заболеваний, дерматитов, псориаза, нейродермита, а также последствий травм и заболеваний суставов (артрит, полиартрит) и позвоночника (радикулит, остеохондроз мышц, миозит). Лечение шунгитовой пастой более эффективно в сочетании с принятием ванн, минерализованных шунгитовой смесью, а также с массажем ступней при помощи шунгитового щебня.

Топтание на щебне шунгита – это воздействие на рефлексогенные зоны, обильно представленные на стопе (более 70), каждая из которых взаимосвязана с определенным органом человека. Такой массаж способствует улучшению кровоснабжения органов и тканей организма

и не имеет прямых противопоказаний. При хождении босиком благодаря сложным процессам, происходящим в нервной системе, создаются условия, при которых нормализуется артериальное давление крови. Если уставший человек встает на шунгитовый щебень буквально на 3–4 мин, то снимается нервное напряжение, утихают боли в ногах, улучшается сон.

Шунгитовый массажер эффективен при заболеваниях желудка, печени и кишечника, суставов и позвоночника, при вегетососудистой дистонии и гипертонической болезни, при импотенции и аденоме, аллергии, улучшает сон и работоспособность. Регулярный массаж ступней служит хорошей профилактикой многих заболеваний: отмечается улучшение самочувствия, нормализуется сон, исчезают боли в суставах и мышцах ног, спины, в позвоночнике, снимается нервное перевозбуждение, восстанавливается кровообращение, укрепляется иммунная система.

Помимо этого, шунгит – универсальный сорбент и средство, выделяющее в соединении с водой различные органические и минеральные вещества. На поверхности шунгита загрязнители разрушаются на 80–90 % и фиксируются. В качестве сорбента применение шунгита рекомендуется при общей слабости организма, утомляемости, интоксикации, снижении иммунитета, аллергии, кожных заболеваниях.

Шунгит используют также для приготовления биологически активной, заряженной воды, для чего шунгитовый камень помещают в воду на 12 ч. За этот период он очищает воду от вредных примесей, от растворенного железа, хлора, органических соединений. Настоянная на шунгите вода становится биологически активной. Она способствует стимуляции обмена веществ, омоложению организма и профилактике различных заболеваний.

Интересны результаты исследований, проведенных учеными Карельского государственного университета, выявившие, в частности, следующие направления использования шунгита:

- 1) шунгито-углеродные гемосорбенты, предназначенные для очистки жидких сред организма (крови, лимфы, желчи), а также различных жидкостей от токсических веществ, солей тяжелых металлов, микроорганизмов;

2) бинты шунгитовые для перевязки ран, обеспечения транспортной иммобилизации конечностей при открытых переломах;

3) шунгитовые таблетки-сорбенты, предназначенные для приема внутрь при интоксикациях, отравлениях, нарушениях функции желудочно-кишечного тракта вследствие различных болезней (метеоризм и т. д.);

4) шунгитовая мазь «Шунгилин» для лечения ран, кожных заболеваний;

5) шунгитовые электроды для электроэнцефалографии, миографии, электрокардиографии, электростимуляции мышц и тканей (в том числе для имплантируемых электрокардиостимуляторов), предназначенные для исследования состояния мозга, мышечной системы, сердца, а также электростимуляции органов и тканей при лечении различных заболеваний человека;

6) шунгитовые биосенсоры, предназначенные для быстрого определения содержания газов (кислорода, углекислого газа и др.), микроэлементов (K, Na, Ca, Au, Ag и др.), органических веществ (глюкозы, спиртов и т. д.), солей тяжелых металлов в жидких средах организма и других жидкостях. Размеры биосенсоров – от 150 мкр до 2 мм. Могут применяться в составе вживляемых с лечебной целью в тело человека электронных нейростимуляторов – микрочипов, предназначенных для лечения различных заболеваний электростимуляцией тканей. Обеспечивают автоматическую настройку микрочипов на оптимальный режим работы по параметрам гомеостаза организма;

7) шунгитовые костюмы «Гравитон» для программируемой многоканальной электростимуляции 80–90 % мышц человека с различной целью: для лечения и профилактики астении, гипокинезии, для быстрого наращивания мышечной массы, для борьбы с ожирением, для автоматической реализации наиболее эффективных методик.

## **Глава 2. Деготь, глина, грязи и шунгит в лечении различных заболеваний**

А теперь, уважаемые читатели, я постараюсь кратко рассказать о рецептах с применением березового дегтя, глины, грязей и шунгита, используемых в лечении различных заболеваний и недомоганий.

## Ангина

Ангина, или острый тонзиллит, – это острое инфекционное заболевание всего организма с преимущественным поражением небных миндалин. Небные миндалины поражаются чаще всего, но инфекция способна затронуть и другие скопления лимфатической ткани глотки и гортани (язычная, гортанная или носоглоточная формы ангины). Заражение человека может произойти из окружающей среды или бактериями, находящимися внутри организма, т. е. воздушно-капельным путем и с пищей. Инфицирование начинается из полости рта или глотки (хроническое воспаление небных миндалин, кариозные зубы и др.). Источником инфекции могут стать гнойные заболевания носа и его придаточных пазух.

Стафилококк служит самым частым возбудителем ангины, инфекцию могут также вызывать стрептококк и пневмококк. Возможно, существуют вирусные ангины. Ангина развивается после воздействия предрасполагающих факторов наряду с проникновением возбудителя. К таким факторам относятся местное и общее охлаждение, снижение реактивности организма. Чаще ангиной болеют дети дошкольного и школьного возраста и взрослые до 35–40 лет, особенно в осенний и весенний периоды. Выделяют катаральную, фолликулярную и лакунарную формы ангины.

Первым симптомом любой формы ангины становится боль при глотании, затем появляются недомогание, повышение температуры тела. Больного беспокоят боли в суставах, головная боль, периодический озноб. В зависимости от формы ангины меняются длительность заболевания и местные изменения в небных миндалинах. При адекватном и рациональном лечении ангина продолжается 5–7 дней.

Катаральная ангина начинается остро, внезапно и сопровождается першением, нерезкой болью в горле, общим недомоганием, повышенной температурой. Отмечаются умеренная припухлость, покраснение небных миндалин, небных дужек; мягкое небо и задняя стенка глотки не изменены. Могут быть увеличены и болезненны при ощупывании окологлоточные лимфатические узлы. Ангина может

только начинаться с катаральной формы, а затем переходить в другую стадию или быть одним из проявлений другой инфекционной болезни.

При развитии лакунарной и фолликулярной ангины создается более выраженная клиническая картина. Нередко заболевание начинается ознобом, подъемом температуры тела до 38–39 °С и выше, особенно этим формам подвержены дети. Появляются головная боль, боль в горле, недомогание, общая слабость, характерные изменения в крови. Увеличиваются шейные лимфатические узлы, они становятся болезненными при ощупывании. При осмотре глотки отмечают выраженное покраснение и припухлость небных миндалин и рядом находящихся участков мягкого неба и небных дужек. При фолликулярной ангине видны нагноившиеся фолликулы, просвечивающие сквозь слизистую оболочку в виде мелких желто-белых пузырьков. При лакунарной ангине образуются желтовато-белые налеты, но они локализуются в устьях лакун. Эти налеты в дальнейшем могут сливаться друг с другом, покрывая всю или почти всю свободную поверхность миндалин, но они легко снимаются шпателем.

При отсутствии лечения может начаться гнойное воспаление клетчатки вокруг небных миндалин, или флегмонозная ангина. Чаше флегмонозная ангина становится осложнением одной из описанных форм и развивается через 1–2 дня после окончания основного процесса. Как правило, гнойное воспаление располагается на одной стороне гортани. При флегмонозной ангине отмечаются резкая боль в горле при глотании, головная боль, озноб, ощущение разбитости, слабость, гнусавость речи, тризм жевательных мышц, повышение температуры тела до 38–39 °С, неприятный запах изо рта, обильное выделение слюны.

Шейные лимфатические узлы значительно увеличены и болезненны при ощупывании. Мягкое небо с одной стороны сильно опухает и краснеет. Небная миндалина на этой стороне смещена к срединной линии и книзу. Если не начато лечение флегмонозной ангины, то через несколько дней вокруг клетчатки миндалина образуется абсцесс. Абсцесс может просвечивать через истонченную слизистую оболочку и требует только хирургического лечения.

Ангины могут осложняться ревматизмом, холециститом, орхитом, менингитом, нефритом и др. Помимо абсцесса, при флегмонозной

ангине могут наблюдаться острый и средний отит, острый ларингит, отек гортани, флегмона (разлитое гнойное воспаление) шеи.

В целях профилактики больного помещают в отдельную комнату, ее часто проветривают и производят влажную уборку. Выделяют специальную посуду, кипятят ее после каждого употребления или ошпаривают кипятком. Около постели больного ставят сосуд с дезинфицирующим раствором для сплевывания слюны. Ограничивают контакт больного с окружающими людьми, особенно с детьми, наиболее восприимчивыми к ангине. Для предупреждения ангины важно своевременное полное излечение местных очагов инфекции (кариозных зубов, хронически воспаленных небных миндалин, гнойных поражений придаточных пазух носа и т. д.), устранение причин, затрудняющих свободное дыхание через нос (у детей это чаще всего аденоиды). Большое значение имеют закаливание организма, правильный режим труда и отдыха, устранение пыли и дыма (в том числе и табачного), чрезмерно сухого воздуха, алкоголя и др.

Профилактика ангины включает общегигиенические и санационные мероприятия. Это действенная мера вторичной профилактики многих заболеваний, в развитии которых важную роль играют тонзиллиты. Из общегигиенических мероприятий наиболее существенны закаливание, рациональное питание, соблюдение правил гигиены жилища и рабочих помещений, устранение бактериальной загрязненности, запыленности и загазованности воздуха, связанных с профессиональными условиями, санитарно-просветительная работа по разъяснению причин, способствующих возникновению тонзиллитов. Санационные мероприятия проводятся врачом в процессе периодически осуществляемых профилактических осмотров населения. При этом выявляют и лечат заболевания десен, зубов, гнойные синуситы и отиты, нарушения носового дыхания, хронический тонзиллит.

Лечение ангины должно быть обязательно согласовано с врачом. В некоторых случаях обязательно применение антибиотиков. Но они вызывают множество осложнений и нежелательных эффектов, чего не скажешь о препаратах, подаренных нам самой природой. Местно могут применяться различные полоскания, содержащие березовый деготь. Полоскания проводятся теплыми отварами шалфея или ромашки с добавлением нескольких капель березового дегтя. Также

эффективны при ангине средства народной медицины, приготавливаемые с использованием глины, лечебной грязи и шунгитовой воды.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 2 ст. л. настоя дегтя, 1 стакан теплой кипяченой воды.

Приготовление: развести настой дегтя в воде.

Применение: полоскать горло средством перед едой 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 5 ст. л. березового дегтя, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. коры дуба обыкновенного, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 1 ст. л. почек сосны обыкновенной, 2 ст. л. корня солодки голой, 1 ст. л. травы гречихи посевной, 1 л воды.

Приготовление. Травы, цветы и кору измельчить и залить кипятком, настаивать 15–20 мин, добавить березовый деготь, тщательно перемешать, процедить через двойной слой марли, слегка отжать, охлаждать в течение 30–45 мин.

Применение. Применять в виде теплого полоскания по 1/2 – 1/3 стакана несколько раз в день. 1/3 стакана можно принять в теплом виде утром и вечером.

#### РЕЦЕПТ 3-й

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

Приготовление. Смешать грязь с мазью или добавить в нее несколько капель настойки. На кушетке разложить одеяло, клеенку, подстилку. Сверху поместить слой грязи толщиной 5–6 см.

Применение. Лечь на подстилку так, чтобы верхняя часть спины находилась на слое грязи, сверху грудную клетку обмазать оставшейся массой, накрыться подстилкой, клеенкой и укутаться одеялом, оставаться в таком положении 10–15 мин. Снять грязь, обмыться теплой водой, одеться и отдохнуть около 1 ч.

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

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 25 г цветков фиалки душистой, 1/2 стакана спирта, 1 капля березового дегтя.

Приготовление. Цветки фиалки залить спиртом и настаивать 7 дней. Затем настойку процедить, добавить 1 каплю березового дегтя.

Применение. Средство использовать для полоскания горла при ангине, растворяя 10 мл настойки в 1 стакане теплой воды. Применять после еды и на ночь.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 1 ч. л. плодов аниса, 1 стакан воды, 1 капля березового дегтя.

Приготовление. Плоды аниса заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, добавить 1 каплю березового дегтя, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана воды, марля, бинт.

Приготовление. Глину завернуть в марлю в 1 слой и размочить в теплой кипяченой воде до мягкого состояния. Вынуть узелок с глиной из воды и дать ей стечь.

Применение. Сделать из глины лепешку толщиной 1–2 см и наклеить на участки грудной клетки, где чувствуется особая боль при кашле. Укрепить и утеплить аппликацию.

Можно одновременно наклеить несколько аппликаций. Держать не более 3 ч, потом снять глину. Делать аппликации по 3 дня подряд в периоды особо сильных приступов кашля.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 1 капля березового дегтя, 2 ст. л. молока.

Приготовление. Каплю березового дегтя растворить в горячем молоке.

Применение. Пить при ангине, начиная с 1 капли березового дегтя 1 раз в день по утрам натощак в течение недели, 2-я неделя – 2 капли и так далее до выздоровления. При осторожном применении побочных

неблагоприятных эффектов не наблюдается, если есть уверенность, что деготь настоящий, натуральный березовый.

#### РЕЦЕПТ 8-й

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

Приготовление. Нагреть грязь на водяной бане до 48 °С.

Применение. На горло наложить небольшой кусок бинта, сверху положить нагретую грязь, на нее – клеенку так, чтобы она закрывала грязь полностью, затем вату, которая также должна перекрывать предыдущий слой. Компресс зафиксировать при помощи бинта. Процедуру проводить при болях в горле 20–25 мин. Снять компресс и обмотать горло теплой водой, закутать его шарфом.

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

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 3 ст. л. березового дегтя, марля, пленка, шерстяной шарф.

Приготовление. Пропитать несколько слоев бинта березовым дегтем.

Применение. Наложить марлю на шею, ближе к челюсти, покрыть пленкой, шарфом на несколько минут. При использовании этого вида лечения следует принимать особые меры предосторожности, поскольку деготь обладает фотосенсибилизирующим действием (усиливает чувствительность к солнечному излучению).

## Грипп, простудные заболевания

Грипп – это острая вирусная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем. Характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательного тракта. К возбудителям гриппа относятся вирусы гриппа А, В и С. Они очень изменчивы, и каждый год появляются новые их варианты. Типичный грипп начинается остро, с повышения температуры тела до 38–40 °С. Отмечаются слабость, адинамия, потливость, боль в мышцах, сильная головная боль, боль в глазах, сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса.

Простудные заболевания (ОРЗ) широко распространены по всему земному шару. ОРЗ вызывает большое количество различных вирусов и бактерий, к которым относятся: вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, вирус простого герпеса, стрептококки, стафилококки и другие микробы.

Для ОРЗ характерны симптомы общей интоксикации (слабость, адинамия), кашель, насморк, подъем температуры до 37–38 °С, преимущественное поражение верхних отделов респираторного тракта и доброкачественное течение.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 3–4 капли березового дегтя, 1 кусочек сахара-рафинада.

Приготовление. На кусочек рафинированного сахара накапать несколько капель березового дегтя.

Применение. Принимать 3 раза в день за несколько минут до еды.

### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 1 стакан молока, 5 капель березового дегтя.

Приготовление. Траву шалфея залить стаканом кипяченого молока, поставить на огонь, довести до кипения, выдержать 10 мин. Затем остудить, процедить и снова довести до кипения. Добавить 5 капель березового дегтя.

Применение. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана за 20 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 3-й

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

Приготовление. Нагреть грязь на водяной бане до 48 °С и завернуть ее в кусок марли, сложенный в несколько раз.

Применение. Прилечь и положить грязь на переносицу, сверху наложить шерстяной шарф. Оставить на 10–15 мин. Затем снять компресс и закапать в нос любые капли для носа или мед, смешанный с морковным соком в пропорции 1: 1.

Выполнять процедуру при насморке ежедневно до выздоровления. Не проводить при увеличенных аденоидах.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока лимона, 1 стакан воды, 1 капля березового дегтя.

Приготовление. Мед смешать с соком лимона в одинаковом соотношении, растворить смесь в кипяченой воде, добавить 1 каплю березового дегтя.

Применение. Средство выпить за несколько минут до еды. В течение дня следует принять не менее 3 таких стаканов. Курс лечения проводить до выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 20 г глины, 1 стакан воды.

Приготовление. Прокипятить воду, процедить, остудить до комнатной температуры. Растворить в ней глину. Дать настояться 15–20 мин и осторожно слить воду.

Применение. Полоскать горло обязательно утром и не менее 6–7 раз в течение дня, используя 3–4 глотка глиняной воды.

Использовать глиняную воду для полоскания до тех пор, пока не прекратится отделение мокроты, – не менее 15 дней.

## **Заболевания легких (бронхит, астма, туберкулез легких)**

К заболеваниям легких относятся бронхиальная астма, различные бронхиты, пневмонии, эмфиземы и туберкулез. Бронхиальная астма представляет собой заболевание органов дыхания, характеризующееся приступами внезапного сужения бронхиальных просветов, что вызывает затрудненное дыхание с удлиненным и шумным выдохом. Причиной астмы чаще всего служат неинфекционные (домашняя пыль, пыльца растений и др.) и инфекционные (бактерии, вирусы, грибы) аллергены. Для бронхитов и пневмоний характерны саднение за грудиной; сухой или влажный кашель, усиливающийся в холодную погоду, при хроническом процессе с годами становится постоянным; выделение мокроты; прогрессирующая одышка; чувство разбитости; слабость.

Причиной развития острых бронхитов служит бактериальная инфекция, а формирование хронического бронхита связано с длительным раздражением бронхов различными вредными факторами (курение, вдыхание воздуха, загрязненного пылью, дымом, окисью углерода, сернистым ангидридом, окислами азота и другими химическими соединениями) и повторяющейся респираторной инфекцией.

Туберкулез легких проявляется общим недомоганием, повышенной температурой тела, головной болью. Состояние больного может ухудшаться: появляются одышка, лихорадка до 39–40 °С, тахикардия. Если заболевание в этой фазе не распознано, то, медленно прогрессируя, оно переходит в хроническую форму: в легких образуются множественные очаги различной плотности, при распаде очагов формируются отдельные или множественные полости (каверны), способные стать источником распространения инфекции.

Туберкулез чрезвычайно опасен своими осложнениями и требует безотлагательного лечения. Эмфизема характеризуется патологическим расширением воздушных пространств легких, которое сопровождается разрушением альвеолярных стенок. Это одна из самых частых форм хронических неспецифических заболеваний

легких. Для эмфиземы легких характерны одышка, бочкообразная форма грудной клетки, уменьшение ее дыхательных движений, расширение межреберных промежутков, выбухание надключичных областей, коробочный звук при постукивании по грудной клетке в нижних отделах.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 20 зубчиков чеснока, 5 головок репчатого лука, 5 очищенных лимонов без косточек, 1 кг сахара, отвар пустырника.

Приготовление. Чеснок, лук и лимоны измельчить, залить холодной шунгитовой водой, добавить сахар. Настаивать 10 дней.

Применение. Принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л., добавляя 1 ч. л. отвара пустырника.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 2–3 кг голубой или белой глины, 1 стакан воды, клеенка, одеяло.

Приготовление. Полностью растворить глину в воде. На кушетке разложить одеяло, сверху положить клеенку.

Применение. Поместить на клеенку ровным толстым слоем глину. Лечь на нее таким образом, чтобы верхняя часть спины находилась на клеенке, сверху обмазаться оставшейся глиной, накрыться клеенкой, а затем укутаться одеялом. Делать обертывание при бронхите в течение 30 мин, затем снять глину, обмыться теплой водой, одеться и около 1 ч отдохнуть.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 5 – 10 капель березового дегтя, 1/3 стакана воды.

Приготовление. Березовый деготь растворить в теплой кипяченой воде.

Применение. При заболеваниях легких (астме, бронхите, туберкулезе и др.) принимать средство 3–4 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 3 стакана шунгитовой воды, 3 ст. л. соцветий и корней арники, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Залить смесь горячей шунгитовой водой, укутать и настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану до еды.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана теплой кипяченой воды, целлофан, вата, бинт.

Приготовление. Размочить глину в воде до мягкого состояния. Ложкой слить лишнюю воду сверху.

Применение. Деревянной лопаткой ровным слоем толщиной 1 см нанести глину на область грудной клетки, ближе к горлу. Покрыть целлофаном или пергаментной бумагой, затем слоем ваты, укрепить бинтом или косынкой и утеплить. Делать компрессы продолжительностью 1 1/2 – 2 ч 1 раз в день в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, внутренние перегородки 5 штук грецких орехов, 1 ч. л. измельченной травы пустырника.

Приготовление. Сырье залить с вечера стаканом холодной воды, утром варить 2–3 мин, настаивать 10 мин, процедить.

Применение. Средство принимать натошак при заболеваниях легких.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 1 капля березового дегтя, 2 ст. л. молока.

Приготовление. Каплю березового дегтя растворить в горячем молоке.

Применение. Принимать, начиная с 1 капли березового дегтя, 1 раз в день по утрам натошак в течение недели, 2-я неделя – 2 капли и так далее до 10-й недели. Затем 2 недели перерыв, после чего курс повторить до 6 месяцев. При осторожном применении побочные эффекты отсутствуют, только важно удостовериться, что деготь натуральный березовый.

Смесь принимать при туберкулезе и эмфиземе легких.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 60 г корней посконника толоконного, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Залить измельченное сырье шунгитовой водой и варить 10 мин, охладить и процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день до еды по 1/2 стакана.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 3 ст. л. листьев маслины европейской, 3 ст. л. плодов и цветков боярышника, 3 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Сырье залить кипятком, укутать и настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану до и после еды в течение 30 дней при бронхите.

#### РЕЦЕПТ 10-й

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

Приготовление. Смешать грязь с луковым соком и нагреть на водяной бане до 38–46 °С. На кушетку положить одеяло, клеенку, подстилку. На последнюю слой толщиной 5–6 см нанести грязь.

Применение. Лечь так, чтобы верхняя часть спины оказалась на подстилке, обмазать грудную клетку оставшейся грязью, прикрыться подстилкой, клеенкой, сверху укутаться одеялом и находиться в таком положении 20–25 мин. Затем снять грязь, обмыться теплой водой и немного полежать.

Желательно процедуру проводить на ночь. Делать аппликации через день на протяжении 20–24 дней.

#### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 4 стакана шунгитовой воды, 50 г незрелых стручков фасоли без семян, 3 г мелко нарезанных стеблей пустырника.

Приготовление. Залить фасоль и стебли пустырника водой и варить до упаривания объема в 2 раза от первоначального.

Применение. Принимать каждый час по 1 ст. л. в течение 3 недель. На протяжении следующих 3 недель варить 30 г стручков и 2 г стеблей, а в последнюю неделю – 10 г стручков и 1 г стеблей.

#### РЕЦЕПТ 12-й

Требуется: 1 ч. л. листьев подорожника, 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды, 5 капель березового дегтя.

Приготовление. Листья подорожника и мать-и-мачехи измельчить, залить стаканом холодной воды. Настаивать 2 ч. Затем кипятить 5 мин, добавить 5 капель березового дегтя, настаивать еще 15 мин, процедить.

Применение. Выпить всю дозу в течение дня в 3 приема. Помимо приема березового дегтя внутрь, при заболеваниях легких им смазывают грудную клетку.

#### РЕЦЕПТ 13-й

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

Приготовление. Смешать грязь с соком алоэ и нагреть на водяной бане до 46 °С. На кушетке разложить одеяло, клеенку, затем подстилку, на которую поместить ровный слой грязи толщиной 6 см.

Применение. Лечь на приготовленную грязь так, чтобы верхняя часть спины находилась на подстилке, сверху обмазаться оставшейся грязью, накрыться подстилкой, клеенкой, а затем укутаться одеялом. Оставаться в таком положении 15–20 мин, потом снять грязь, обмыться теплой водой, одеться и около 1 ч полежать.

Проводить процедуру через день или 2 дня подряд с перерывом на третий. Курс лечения составляет 10–18 процедур.

#### РЕЦЕПТ 14-й

Требуется: 2–3 кг голубой или белой глины.

Приготовление. Набрать в ванну воду с температурой 37–39 °С, растворить глину отдельно, дать отстояться, чтобы осели на дно посторонние включения, и влить лечебный раствор в ванну.

Применение. Принимать ванну при эмфиземе в течение 25–30 мин перед сном 1–2 раза в неделю весь период лечения, при отсутствии особых противопоказаний лечащего врача.

#### РЕЦЕПТ 15-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 20 г листьев эвкалипта, 2 г травы пустырника.

Приготовление. Измельченные листья эвкалипта смешать с измельченным пустырником, залить кипятком и настаивать в закрытой посуде 3 суток.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. за 30 мин до еды в течение 10–12 дней.

## Псориаз

Псориаз – многопричинное заболевание. Истоки его заключаются в заболеваниях внутренних органов, нарушениях иммунной и гормональной систем, наличии инфекций, вирусов, в воздействии стрессовых факторов. Также играет роль наследственность. Заболевание сопровождается развитием ряда симптомов. Высыпания при псориазе располагаются на разгибательных поверхностях предплечий, в области локтевых суставов, на коже волосистой части головы, в области локтевых суставов и голеней или на любых других участках кожного покрова. Сыпь при псориазе представляет собой бляшки диаметром от 1 мм до 7–8 см и более, розового цвета с серебристыми чешуйками. При поскабливании высыпаний характерна так называемая псориазная триада: феномен стеаринового пятна (чешуйки, как воск, легко отпадают с поверхности папул); терминальная пленка (после удаления чешуек обнажается красноватая влажная блестящая поверхность кожи); «кровавая роса» (на гладкой влажной красной поверхности кожи появляется точечное кровотечение).

По течению псориаз делится на следующие стадии: прогрессирующая, стационарная и регрессирующая. Прогрессирующая стадия – это мелкие (размером с булавочную головку) множественные высыпания, особенно в новых местах, со склонностью к росту, ярко-красного цвета. Стационарная стадия характерна отсутствием новых и прекращением периферического роста старых высыпаний. На регрессирующей стадии старые папулы и бляшки уплотняются в центре, бледнеют, шелушатся. После рассасывания бляшек на коже остаются пятна более светлые, чем окружающие ткани.

По течению псориаз делится на следующие формы:

- 1) обычный;
- 2) экссудативный;
- 3) артропатический (с поражением суставов);
- 4) пустулезный (гнойничковый);
- 5) псориазная эритродермия.

Экссудативная форма псориаза характеризуется скоплением жидкости в папулах и, как следствие, образованием серозных корочек с чешуйками и шелушением на поверхности узелков. При пустулезном псориазе образуются симметричные гнойнички на папулезных поверхностях, как правило, в области кистей и стоп. Артродатический псориаз представляет собой поражение суставов с их отечностью, покраснением, болезненностью, сопровождающееся ограничением подвижности. Псориатическая эритродермия представляет собой острое поражение всего кожного покрова с резким покраснением, отечностью, сопровождающееся болями в суставах и выраженной температурной реакцией. При псориазе может наблюдаться поражение ногтевых пластинок, проявляющееся изменением их цвета и деформациями. Часто ногтевые пластинки крошатся, ломаются или отторгаются.

В лечении псориаза основную роль играют наружные медикаментозные средства. Местная терапия кожных заболеваний обычно представляет собой в некоторой степени и общее воздействие на организм. Уменьшение и исчезновение зуда, жжения, боли и других неприятных ощущений уже само по себе становится терапевтическим фактором для больных. Одно из основных правил местного лечения, в том числе псориаза в прогрессирующей стадии, – «раздраженного не раздражай», иными словами, чем острее процесс, тем мягче должна быть терапия.

Из лекарственных форм наиболее поверхностно действуют присыпки, примочки, болтушки; глубже – пасты, мази, компрессы, клеи, пластыри, лаки (последовательно). Следует правильно применять данные средства, умело накладывать повязки, компрессы. Хорошо наложенная повязка с мазью прекращает доступ воздуха к пораженной коже, обуславливает более глубокое проникновение лекарственных средств, что является основной целью назначения препаратов.

В терапии псориаза наиболее широко используются различные мази. Многие из них применяются эмпирически, без учета биохимических и физиологических изменений в пораженной коже. Наружное лечение следует проводить с обязательным учетом стадии псориаза, а также его клинической формы, распространенности очагов поражения кожи.

Мази – наиболее часто употребляемая в дерматологии форма лекарственных средств: они бывают отшелушивающими (кератолитическими), смягчающими, рассасывающими, противовоспалительными, кератопластическими (редуцирующими), разрешающими, противозудными и др. Механизм их действия следующий. Всякая мазь имеет жировую основу; при смазывании резко уменьшается теплоотдача кожи, вследствие чего она согревается и появляется гиперемия (увеличение кровенаполнения). Под слоем мази влага не испаряется, верхние слои кожи мацерируются (размокают), что способствует всасыванию в толщу кожи различных лекарственных веществ, имеющих в составе мази.

Терапевтический эффект от применения той или иной мази в значительной степени зависит от ее основы. Обычно основой мази являются вазелин (жироподобный продукт перегонки нефти), ланолин (жировое вещество, получаемое из овечьей шерсти), жировые или эмульсионные солидолы (нефтяные масла, загущенные кальциевым мылом), очищенное свиное сало, иногда – растительные жиры, масла, а также нафталан. В мазевые основы в зависимости от показаний вводят различные лекарственные вещества – салициловую и борную кислоты, ихтиол, резорцин, ментол, препараты серы, дегтя, различные щелочи, соли и др. Как лечебное средство одновременно выступают и некоторые мазевые основы (нафталан, солидол). Следует отметить, что при мазевой терапии могут встречаться индивидуальные реакции аллергического типа на действующие компоненты или мазевую основу. В этом случае наружное лечение прекращается (полностью или временно) либо сочетается с приемом антигистаминных препаратов.

В прогрессирующей стадии заболевания назначают индифферентные мази и пасты. Эти средства готовятся в основном на ланолиновой основе или на свином сале. Иногда в их состав добавляют небольшие концентрации (0,5–2,0 %) салициловой или борной кислоты, нафталана. При псориазе для устранения шелушения применяют мазь 1–2 %-ной концентрации. При введении в мазь 2 % амидохлорида ртути повышается ее эффективность в отношении высыпаний на волосистой части головы. Отравление салициловой кислотой проявляется головокружением, ослаблением слуха, в тяжелых случаях – судорогами, нарушениями функций почек и печени.

Противопоказания: язвенные болезни, анемия, почечные нарушения, беременность и др.

Борная кислота при псориазе применяется в прогрессирующей стадии заболевания в составе мази 2 %-ной концентрации. Окись цинка назначается в зависимости от степени воспалительного процесса при псориазе в виде линимента, мази или пасты. Иногда в их состав добавляются салициловая кислота, сера или нафталан.

Состав цинковой мази: цинка окиси – 1 часть, вазелина – 9 частей. Паста цинковая содержит: цинка окиси и крахмала – по 12,5 г, вазелина – 25 г.

Состав цинково-серной мази: мази цинковой и мази серной – по 50 г.

Состав цинко-нафталанной пасты: пасты цинковой – 75 г и мази нафталанной – 25 г.

Состав линимента борно-цинкового: цинка окиси – 10 г, борной кислоты – 1 г, масла подсолнечного – 40 г.

В России для приготовления дегтесодержащих препаратов в основном применяется березовый деготь (продукт сухой перегонки отборной бересты березы). Реже используется можжевельный или сосновый деготь. Деготь состоит из почти 10 000 компонентов, что обуславливает его широкое терапевтическое действие. Деготь и его препараты чрезвычайно широко применяются в терапии различных дерматозов вследствие дезинфицирующего, инсектицидного и местнораздражающего действия. Основой для применения дегтя при псориазе является его противовоспалительное действие и тормозящее влияние на синтез ДНК.

Лечение дегтем необходимо начинать с небольших концентраций (0,5–2,0 %) и на ограниченных участках. При хорошей переносимости применяют мази с 5 – 10 % содержания дегтя, на ограниченные очаги с выраженной инфильтрацией – до 15–20 %. Могут применяться и дегтярные ванны (смесь березового дегтя и спирта в соотношении 1: 2 или 1: 1, 100–150 мл на ванну). Этой смесью смазывают очаги поражения, после чего принимают теплую ванну в течение 30–60 мин.

Схема лечения псориаза березовым дегтем:

- а) намазать тело натуральным березовым дегтем;
- б) принять ванну в течение 10–15 мин;
- в) поверх дегтя нанести 2–5 %-ную салициловую мазь.

При лечении псориаза используется большое количество многокомпонентных мазей на основе дегтя. В комплексной терапии псориаза применяется мазь следующего состава: деготь березовый, экстракт травы чистотела, водный экстракт пихты сибирской, пихтовое масло, солидол, ланолин очищенный, жир свиной дезодорированный, вода дистиллированная. Эта мазь оказывает бактерицидное, дезинфицирующее, противовоспалительное, восстанавливающее структуру ткани действие. Наносят ее на пораженные участки кожи легкими массажными движениями до полного впитывания.

Глино- и грязелечение считается одним из самых эффективных средств при кожных заболеваниях, потому что именно глина (голубая, белая и даже обычная, с любого огорода) обладает такими превосходными свойствами, как вытягивание болезни изнутри. Это отличное противовоспалительное и антибактериальное средство. И ее благоприятное воздействие на кожу не вызывает никаких сомнений. Лечебный эффект глины состоит также в том, что она очень хорошо прогревает, к тому же ускоряет процесс регенерации кожных тканей. Как правило, для лечения различных кожных заболеваний используются глиняные примочки в виде компрессов, а также аппликации.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 150 г березового дегтя, 150 г чистого спирта, 75 г камфарного масла, 3 свежих яичных желтка.

Приготовление. В эмалированной посуде хорошо растереть желтки и постепенно, тщательно мешая, добавить камфарное масло, деготь и спирт. Мазь переложить в темную банку. Хранится она годами.

Применение. Ватным тампоном нанести мазь на больные места и не смывать 3 дня, затем смыть теплой водой с дегтярным мылом и снова наложить мазь на 3 дня. Если болезнь не запущена, можно вылечиться за 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 100 г березового дегтя, настой чистотела.

Приготовление. Приготовить настой чистотела в произвольном соотношении.

Применение. Обильно намазать пораженные участки кожи березовым дегтем и оставаться без одежды 40–50 мин. Затем смыть деготь настоем чистотела. Не вытираться. Эту процедуру следует выполнять ежедневно в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 1 тюбик крема после бритья, 1 ч. л. березового дегтя, раствор пищевой соды.

Приготовление. Крем смешать с дегтем, подогреть до температуры 60 °С и слить в баночку.

Применение. Пораженные участки кожи промыть горячим раствором пищевой соды (50 °С); не промокать и не вытираться. Когда кожа высохнет сама, нанести слой крема, не втирая. Следует действовать очень осторожно, учитывая индивидуальную чувствительность, и начинать с малых доз. Процедуру проводить 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: по 5 г аммония сульфифенола и аммония сульфокреозола, 30 г масляного экстракта из дегтя, 1 ст. л. воды, 1 стакан автоловой мази, 20 г стеарина, 35 г окиси цинка, 15 г ланолина.

Приготовление. Ингредиенты мази тщательно смешать.

Применение. Рекомендуются при всех формах и стадиях псориаза несколько раз в день. Возможно появление фолликулитов в процессе лечения; в этом случае дополнительно назначают раствор бриллиантового зеленого. Противопоказания: заболевания почек, пищеварительной системы, мочевого пузыря, онкологические заболевания. Необходимо избегать пребывания на солнце и процедур УФО в период лечения.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 10 г масляного экстракта из дегтя, 90 г вазелина.

Приготовление. Экстракт дегтя смешать с вазелином.

Применение. Применяют при всех формах псориаза несколько раз в день. Переносимость хорошая, хотя возможно появление фолликулитов.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1/2 стакана порошка глины, 1 стакан воды, 1 л воды для водяной бани, марля, полиэтилен, фланель.

Приготовление. Порошок глины развести в стакане горячей кипяченой воды, тщательно перемешать и нагреть на водяной бане, постоянно помешивая. Глина должна стать консистенции жидкой сметаны. Остудить.

Применение. Смесью пропитать марлевую ткань (простеганную ватой) и обернуть компрессом места, пораженные псориазом. Сверху марлю обернуть полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держать компресс в течение 15–20 мин, затем аккуратно снять и промыть кожу теплой кипяченой водой.

Компресс накладывать на кожу не менее 2 раз в день (утром и вечером). Курс лечения – неделя с перерывом 10 дней, затем повторный курс – неделя.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 5 г аллантаина, 20 г спиртового экстракта из дегтя, 200 г безжировой кремовой основы.

Приготовление. Смешать компоненты мази.

Применение. Втирать мазь в кожу на пораженных местах 2–4 раза в день в течение 4–6 недель. После исчезновения бляшек втирать еще в течение 1–3 недель (профилактика рецидива). Рекомендуется при осенне-зимней форме дерматоза.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 2 г салициловой кислоты, 5 г дегтя березового, 20 г эфира серного, по 40 г коллодия, спирта этилового.

Приготовление. Ингредиенты мази тщательно смешать.

Применение. Смазывать очаги 1–2 раза в сутки в течение 3–4 недель. Коллодий фиксирует препарат и усиливает тем самым терапевтический эффект.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 25 г бензола, 15 г дегтя, 60 г ацетона, 0,012 г сулемы (дихлорида ртути).

Приготовление. Смешать компоненты мази.

Применение. Через 2 дня на 3-й очаги поражения смазывать мазью и через 5–8 ч принимать ванну. Из осложнений возможны фолликулиты и др. Применять с осторожностью (необходимо исключить попадание препарата на слизистые и др.) из-за высокой токсичности сулемы.

Не следует применять деготь на открытых участках тела (лице, шее, тыльной стороне кистей и др.). Кроме того, он обладает фотосенсибилизирующими (даже фототоксическими) свойствами, поэтому в период лечения следует избегать различных видов облучения (солнечного, УФО). В процессе терапии могут наблюдаться головная боль, рвота, раздражение кожи, фолликулиты и обострение дерматоза. Деготь и его препараты противопоказаны при заболеваниях почек, пиодермии, а также при экссудативной форме псориаза.

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 30 г глины, 1 ст. л. воды, кусок марли, кусок полиэтилена, теплая ткань.

Приготовление. Глину развести водой. На марлю нанести глину слоем толщиной 1 см.

Применение. Приложить глину к месту воспаления, прикрыть куском полиэтилена и обмотать теплой тканью. Оставить на 1 ч. При этом могут возникнуть неприятные ощущения стягивания и сухости кожи. Не придавать им большого значения – это глина лечит вашу кожу. Процедуру рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю при гнойничковом псориазе.

## Экзема

Экзема – воспаление поверхностных слоев кожи нейроаллергического характера, возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей, отличающееся разнообразием сыпи, зудом и длительным рецидивирующим течением. Причина заболевания неизвестна.

Экзема наблюдается в любом возрасте, на любом участке кожного покрова (чаще на лице и верхних конечностях). Различают истинную, микробную, себорейную и профессиональную экзему. Истинная экзема протекает остро, подостро и хронически. Острая экзема характеризуется ярким отечным покраснением со множественными мельчайшими пузырьками, при вскрытии которых образуются точечные эрозии с обильным мокнутием, образованием корок и чешуек. Субъективно больного беспокоят жжение и зуд. Продолжительность острой экземы обычно составляет 1,5–2 месяца.

При подостром течении воспалительные явления менее выражены: окраска очагов становится синюшно-розовой, отечность и мокнутие умеренные, стихают жжение и зуд; присоединяется инфильтрация. Продолжительность процесса – до 6 месяцев.

При хроническом течении в клинической картине преобладает инфильтрация кожи; пузырьки и мокнущие эрозии обнаруживаются с трудом, субъективно – зуд. Течение неопределенно долгое, рецидивирующее.

Разновидностью истинной экземы является дисгидротическая экзема, которая локализуется на ладонях и подошвах и проявляется обильными, местами сливающимися в сплошные очаги пузырьками и многокамерными пузырями с плотным верхом, при вскрытии которых обнажаются мокнущие участки, окаймленные бахромкой рогового слоя.

Микробная экзема отличается асимметричным расположением, чаще на конечностях, округлыми очертаниями, четкими границами отслаивающегося рогового слоя, наличием гнойничков и нередко сочетается со свищами, длительно незаживающими ранами, трофическими язвами.

Себорейная экзема встречается в грудном возрасте и после периода полового созревания. Располагается на волосистой части головы, за ушными раковинами, на лице, в области грудины и между лопатками. Ее своеобразными особенностями являются желтоватая окраска, наложение жирных чешуек, отсутствие выраженного мокнутия, нерезкое уплотнение, склонность очагов к регрессу в центре с одновременным ростом по периферии.

Профессиональная экзема поражает открытые участки кожи (кисти, предплечья, шею и лицо), в первую очередь подвергающиеся в условиях производства вредному воздействию химических раздражителей, и имеет не столь упорное течение.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 тюбик любого крема, 1 ч. л. дегтя, раствор питьевой соды.

Приготовление. Смешать крем с дегтем, подогреть и слить в стеклянную баночку.

Применение. Наносить мазь 2 раза в день, промыв предварительно участки пораженной кожи горячим раствором питьевой соды (50 С). Мазь наносить после полного высыхания кожи, не втирая. Следует действовать очень осторожно, учитывая индивидуальную чувствительность, и начинать с малых доз.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 100 г куриного (гусиного, индюшачьего) жира, 50 г размельченных плодов софоры японской, 10 г воска пчелиного, 10 капель жидкого березового дегтя.

Приготовление. Ингредиенты соединить, томить в глиняном горшочке 4 ч, положив на горелку обыкновенный кирпич. Смесь должна слабо кипеть. Процедить через марлю и охладить.

Применение. Смазывать мазью пораженные места несколько раз в день. Мазь применять при лечении детских экзем.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 4 ст. л. сухой глины, 1/2 стакана воды, 1 л воды для водяной бани, полиэтилен, фланель, бинт.

Приготовление. Порошок глины развести горячей кипяченой водой, затем прогреть на водяной бане, постоянно помешивая деревянной ложкой или лопаткой, чтобы не было комков, остудить.

Применение. Глиняную массу нанести при помощи деревянной лопатки на пораженные экземой участки кожи на 10–15 мин, покрыть сверху полиэтиленовой пленкой, а затем фланелью или другой плотной тканью, закрепить бинтом. После использования примочки удалить ткань и глину, промыть кожу теплой кипяченой водой со слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Примочки делать 2–3 раза в день. Курс лечения – неделя с перерывом в 6 дней, затем недельный повторный курс.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 5 г цветков бессмертника песчаного, 5 г травы будры, 5 г коры дуба, 10 г корней лопуха, 5 г травы мелиссы, 5 г цветков календулы, 5 г листьев ореха грецкого, 5 г лепестков розы, 5 г травы хвоща полевого, 250 г масла миндального жирного, 1 ст. л. дегтя.

Приготовление. К смеси трав добавить миндальное масло и деготь, кипятить на слабом огне 15 мин, затем настаивать ночь в теплой духовке. Утром процедить настой через 3 слоя марли.

Применение. Смазывать мазью пораженные участки кожи.

#### РЕЦЕПТ 5-й

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

Приготовление. Растолочь грязь в ступке, добавить измельченную в порошок календулу (растолченные сухие цветки или трава) и воду, тщательно размешать. Затем поместить посуду с массой в миску с кипяченой водой и подогревать на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор пока масса не достигнет нужной консистенции.

Применение. Горячую грязевую лепешку (37–40 °С) приложить к месту поражения кожи, накрыть сверху полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью для теплоизоляции. Держать грязевую аппликацию на коже 10–15 мин. Затем аккуратно снять и тщательно

промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или борной кислоты.

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

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

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 10 г сушеных цветков хны, 10 мл березового дегтя, 100 г вазелина или свежего сливочного масла.

Приготовление. Сухие цветки смешать с березовым дегтем, добавить вазелин или сливочное масло.

Применение. Смазывать мазью пораженные участки кожи.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 2 ст. л. жидкого липового меда, 1 л воды, полиэтилен, фланель.

Приготовление. Порошок глины растолочь, добавить мед, размешать и поместить на водяную баню. Подогревать на слабом огне, постоянно помешивая, до образования мазеподобной консистенции. Остудить.

Применение. Аппликацию из глины приложить к месту поражения кожи, покрыть сверху полиэтиленовой пленкой, плотной тканью для теплоизоляции. Держать в течение 15–20 мин. Затем аккуратно снять все и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой со слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Аппликацию накладывать не менее 3 раз в день. Курс лечения – 5 процедур через день. Затем – перерыв 10 дней и повторный курс.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 50 г сухих измельченных листьев эвкалипта, 1 стакан воды, 1 ст. л. березового дегтя.

Приготовление. Листья эвкалипта заварить стаканом кипятка. Кипятить 10 мин в закрытой посуде или на водяной бане, настаивать 1 ч в темном месте, процедить. Добавить березовый деготь, тщательно перемешать.

Применение. Использовать средство для примочек несколько раз в день.

#### РЕЦЕПТ 9-й

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

Приготовление. Сопочную грязь перебрать, удалить мусор, пропустить через мелкое сито. Крапиву растолочь в ступке деревянным пестиком до образования порошка. Залить кипятком и настаивать 30–40 мин, затем процедить через марлю. Теплым настоем крапивы развести грязь и, тщательно помешивая, подогреть на водяной бане.

Применение. Горячую грязевую аппликацию (37–40 °С) приложить к месту поражения кожи, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью для теплоизоляции. Держать на коже 10–15 мин. Аккуратно снять и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или борной кислоты.

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

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 20 г листьев вахты трехлистной, 40 г коры крушины, 20 г корней одуванчика, 20 г плодов фенхеля, 20 г корней цикория, 2 стакана воды, 1 ст. л. березового дегтя.

Приготовление. Сбор залить водой, прокипятить, добавить березовый деготь.

Применение. Пить по 2 стакана отвара в день.

#### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 8 г корневищ коптиса китайского, 4 г корневищ пиона белоцветкового, 2 г корневищ шлемника байкальского, 3 стакана воды, 1 яичный желток, 2 ст. л. березового дегтя.

Приготовление. Измельченные растения отварить в воде, процедить и к отвару добавить желток и деготь, затем все тщательно перемешать.

Применение. Пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день в горячем виде.

#### РЕЦЕПТ 12-й

Требуется: 1 кг сухой глины, 7 л воды.

Приготовление. Глину перебрать, удалить мусор, растолочь в ведре до образования однородной рыхлой массы, залить кипятком и размешать деревянной палкой до получения полужидкой консистенции.

Применение. Глиняную массу развести в ванне с теплой водой (40–42 °С). Принимать ванну не дольше 30 мин, после чего ополоснуться под теплым душем. Курс лечения – 10 процедур через день.

## Нейродермит

Нейродермит – хроническое заболевание с частыми обострениями. Причин нейродермита много, в его развитии играют роль наследственность, иммунные изменения, нарушение функций нервной и эндокринной систем и др. Заболевание начинается с выраженного зуда. Очаги поражения на коже долгое время визуально остаются нормальными, и лишь в дальнейшем, вследствие расчесов, на фоне покраснения становятся заметными мелкие, плоские, с характерным блеском узелковые высыпания.

Нейродермит имеет две формы – ограниченную и распространенную. При ограниченной форме очаги располагаются на задней поверхности шеи, в подколенных ямках, в области предплечий, в области локтевых сгибов, на внутренней поверхности бедер и в промежности. В очаге, в центре, кожа незначительно покрасневшая, утолщенная, кожный рисунок выражен. Рядом находятся отдельные плотные, блестящие узелки розового цвета. По краю очага возможна пигментация.

В очагах видны следы расчесов, корочки, шелушение. Диффузный нейродермит проявляется гиперпигментацией, сухостью, уплотнением кожи, выраженным кожным рисунком. На поверхности очагов – тонкие и мелкие чешуйки, местами следы расчесов с корочками. В области складок на фоне утолщенной кожи нередко имеются трещины.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов софоры японской, 1 стакан воды, 5 капель березового дегтя.

Приготовление. Плоды софоры японской размельчить в мясорубке. Массу залить стаканом кипятка, добавить 5 капель березового дегтя. Настаивать ночь.

Применение. Пить настой теплым по 2 ст. л. на 1/2 л кипятка.

### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 50 г цветков ромашки аптечной, 30 г корневищ валерианы, 30 г листьев мяты, 30 г плодов тмина, 30 г плодов

петрушки, 2 стакана воды, 10 капель березового дегтя.

Приготовление. Сбор залить кипятком, добавить березовый деготь, настаивать 1 ч и процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

### РЕЦЕПТ 3-й

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

Приготовление. Растолочь траву в ступке деревянным пестиком до образования порошка. Залить сухой порошок стаканом кипятка и варить на слабом огне 10–15 мин, затем процедить через марлю и настаивать 15 мин. Теплым настоем подорожника развести грязь и, тщательно помешивая, подогреть на водяной бане.

Применение. В горячей грязевой массе (37–40 °С) смочить марлевую повязку или льняную ткань, приложить к месту поражения кожи, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой, а затем наложить плотную ткань для теплоизоляции. Держать 10–15 мин. Затем аккуратно снять и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия, борной кислоты или поваренной соли.

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

### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 50 г травы репешка, 15 г листьев вахты трехлистной, 15 г травы донника, 15 г травы дымянки, 15 г корней барбариса, 3 стакана воды, 5 капель березового дегтя.

Приготовление. Сбор залить водой, кипятить 5 мин. Добавить 5 капель березового дегтя, настаивать, процедить через несколько слоев марли.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 5 ст. л. сухой глины, 1 ст. л. поваренной соли, 2/3 стакана воды, 1 л воды для водяной бани, полиэтилен, фланель.

Приготовление. Глину перебрать, удалить мусор, пропустить через мелкое сито, растолочь в ступке деревянным пестиком. Хорошо

разрыхленную глину замесить на водном растворе поваренной соли, подогреть на водяной бане, помешивая, до получения однородной массы, остудить.

Применение. Глиняную аппликацию приложить к месту поражения кожи, покрыть сверху полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью для теплоизоляции. Держать аппликацию на коже в течение 10–15 мин. Затем аккуратно снять все и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или борной кислоты.

Аппликацию накладывать на кожу не менее 3 раз в день (утром, днем и вечером). Курс лечения – неделя с перерывом в 10 дней, затем повторный курс – неделя.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 3 ст. л. касторового масла, 1 л воды, марля.

Приготовление. Порошок смешать с касторовым маслом и тщательно размешать. Поставить на водяную баню и подогревать на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор пока масса не приобретет нужную консистенцию (мазеподобную). Остудить.

Применение. Аппликацию слоем толщиной 4–5 см нанести на место поражения кожи при помощи деревянной лопаточки, обернуть это место тканью или марлевой повязкой. Держать на коже в течение 10–15 мин. Затем аккуратно снять ее и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Накладывать аппликацию утром и вечером 1–2 раза в день. Курс лечения – 5 процедур через день. При необходимости через неделю повторить курс до полного исчезновения кожных заболеваний.

## Пиодермия

Пиодермия – группа заболеваний кожи, основным симптомом которых является нагноение. Возбудители пиодермии – стафилококки и стрептококки. В развитии заболевания важную роль играют эндогенные нарушения (сахарный диабет, болезни крови, отклонения в витаминном обмене, желудочно-кишечные расстройства, ожирение, заболевания печени, невропатии и др.), экзогенные воздействия (микротравмы, потертости, охлаждение, перегревание, загрязнение кожи, неполноценное питание и др.) и длительное лечение кортикостероидами и цитостатиками. Часто кожные заболевания осложняются нагноением, которое ведет к появлению пиодермии. Различают стафилодермии и стрептодермии, которые в свою очередь подразделяются на поверхностные и глубокие.

К стафилодермиям относят: остиофолликулит, фолликулит, сикоз, фурункул, карбункул и гидраденит.

Остиофолликулит – расположенный в устье волосяного фолликула небольшой гнойничок, из центра которого растет волос; по периферии он окаймлен узким ободком покраснения. При распространении нагноения в глубь фолликула остиофолликулит трансформируется в фолликулит, который клинически отличается от первого наличием уплотнения в виде воспалительного узелка, расположенного вокруг волоса. Остиофолликулиты и фолликулиты могут быть единичными и множественными. Они располагаются на любом участке кожного покрова, где имеются длинные или хорошо развитые пушковые волосы. При инволюции образуется гнойная корочка, после отпадения которой обнаруживается синюшно-розовое пятно, со временем исчезающее.

Стафилококковый сикоз – множественные, кучно расположенные на синюшно-красной и уплотненной коже (обычно подбородка и верхней губы) остиофолликулиты и фолликулиты, склонные к длительному, порой многолетнему, рецидивирующему течению.

Фурункул – гнойно-некротическое воспаление волосяного фолликула и окружающих его тканей; клинически представляет собой островоспалительный узел с гнойником на вершущке. При вскрытии

обнажается некротический стержень, по отторжении которого образуется язва, заживающая рубцом. Субъективно человека беспокоит боль. Фурункулы могут быть одиночными и множественными, течение заболевания – острым и хроническим.

Карбункул – плотный глубокий инфильтрат багрово-красного цвета с резко выраженным отеком вокруг, возникающий в результате некротически-гнойного воспаления кожи и подкожной жировой клетчатки. Через образующиеся отверстия выделяется густой гной, смешанный с кровью. После отторжения некротических масс образуется глубокая язва, заживающая грубым рубцом. Субъективно беспокоят мучительные боли. Общее состояние, как правило, нарушено. Карбункулы возникают у ослабленных и истощенных людей. Наиболее частая локализация – на затылке, спине и пояснице. Крайне опасны карбункулы лица.

Гидраденит – гнойное воспаление потовых желез. В коже (обычно подмышечных впадин) формируется островоспалительный узел, при вскрытии которого выделяется гной. Впоследствии процесс подвергается рубцеванию. Отмечается болезненность на пораженном месте. Возможны общие нарушения, особенно при множественном гидрадените, образующем массивные конгломераты. Гидраденит чаще встречается у полных женщин, страдающих потливостью.

Для стрептодермии характерно образование фликтены – полости в эпидермисе с тонкой и дряблой кожей сверху, заполненной гнойным содержимым, расположенной на гладкой коже и не связанной с сально-волосяным фолликулом. Различают стрептококковое импетиго, буллезное импетиго и вульгарную эктиму.

Стрептококковое импетиго – заразное заболевание, поражающее детей и молодых женщин. Характеризуется появлением фликтен, окаймленных ободком покраснения. Затем на их месте образуются корочки, которые отпадают и оставляют розовые пятна, вскоре исчезающие. Отмечается умеренный зуд или легкое жжение. Общее состояние обычно не нарушается. Процесс развивается на любом участке кожи, чаще на лице, в частности в углах рта в виде трещины.

Эктима – единственная глубокая форма стрептодермии; развивается чаще у взрослых на голеньях, ягодицах, бедрах и туловище. Возникает крупная, глубоко расположенная фликтена с гнойным или гнойно-геморрагическим содержимым, подсыхающим с образованием

толстой корки, под которой обнаруживается язва. Заживает поверхностным, реже втянутым рубцом. У ослабленных людей приобретает затяжное течение.

В целях профилактики кожных заболеваний необходимы общий гигиенический режим, полноценное и регулярное питание, занятия физкультурой и спортом; лечение общих заболеваний; предупреждение и немедленная обработка микротравм; соблюдение правил личной гигиены; изоляция больных детей из коллективов; своевременное лечение начальных проявлений.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 100 г нейтрального крема или нутряного свиного сала, 10–20 г березового дегтя.

Приготовление. Крем смешать с березовым дегтем, массу подогреть до 60 °С и слить в баночку.

Применение. Наносить мазь 2 раза в день после промывания участков пораженной кожи горячим раствором питьевой соды или густым раствором горчицы (50 °С). Кожу не промокать, дать высохнуть, затем нанести слой мази, не втирая. Следует действовать очень осторожно, учитывая индивидуальную чувствительность, и начинать с малых доз.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 10 г березового дегтя, 10 г цветков подмаренника, 100 г коровьего масла.

Приготовление. Растертые цветки залить растопленным коровьим маслом, добавить березовый деготь. Довести до кипения, настоять, процедить.

Применение. Прикладывать мазь к фурункулам.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 30 г пчелиного воска, 30 г канифоли, 30 г нутряного свиного сала, 20 г березового дегтя.

Приготовление. На водяной бане растопить пчелиный воск, всыпать порошок канифоли, тщательно размешать. Добавить в полученную смесь свиное сало и березовый деготь. После

расплавления всех ингредиентов снять кастрюлю с огня и помешивать до загустения и получения пластичной массы.

Применение. На пораженное место накладывать восьмислойную марлю, смазанную приготовленным средством. Повязку менять 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1 ч. л. дегтя, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. свиного нутряного жира, 1 ст. л. обыкновенного хозяйственного мыла.

Приготовление. Все хорошо растереть (мыло нужно размягчить в воде до консистенции сливочного масла).

Применение. Смесь нанести на льняную тряпочку и на ночь приложить к фурункулу или карбункулу.

## Дерматомиозит

Дерматомиозит, или полимиозит, – системное заболевание мышц и кожи. Предполагают вирусную причину дерматомиозита. Провоцирующие факторы заболевания – охлаждение, инсоляция, травма, беременность, лекарственная непереносимость. Опухолевый дерматомиозит наблюдается у 20–30 % больных.

Заболевание начинается остро или подостро с мышечного синдрома (миастения, мышечные боли), болей в суставах, лихорадки, поражения кожи, плотных распространенных отеков. В дальнейшем болезнь приобретает рецидивирующее течение. Поражение мышц наблюдается у всех больных в виде болезненности при движении и даже в покое при надавливании, нарастающей мышечной слабости. Мышцы плечевого и тазового пояса уплотняются, увеличиваются в объеме, нарушаются активные движения, больной не может самостоятельно сесть, поднять конечности, голову с подушки, удержать ее сидя или стоя. При значительном распространении процесса заболевшие по существу полностью обездвижены, а в тяжелых случаях находятся в состоянии полной прострации.

Поражения кожи при дерматомиозите разнообразны (различные высыпания, пурпура, телеангиэктазии, гиперкератоз, гипер- и депигментация и т. п.). В ряде случаев высыпания сопровождаются зудом.

### РЕЦЕПТ 1-й

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

Приготовление. Грязь пропустить через мелкое сито, удалить мусор, растолочь в ступке, добавить облепиховое масло и тщательно размешать. Поместить на водяную баню и подогреть на небольшом огне, постоянно помешивая, до нужной консистенции (должна получиться вязкая масса).

Применение. Горячую грязевую аппликацию (37–40 °С) деревянной лопаточкой нанести слоем толщиной 4–5 см на место поражения кожи, обернуть тканью или марлевой повязкой. Держать

10–15 мин. Затем аккуратно снять и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Накладывать аппликацию утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения – неделя. При необходимости через 10 дней повторить курс.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 90 г вазелина или нутряного свиного сала, 10 г березового дегтя, 1 стакан растительного масла.

Приготовление. Смешать вазелин или нутряное сало с березовым дегтем. Добавить растительное масло. Перемешать.

Применение. Наносить мазь на пораженные участки кожи и аккуратно втирать 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 2 ст. л. спирта или водки, 1 л воды для водяной бани, марля.

Приготовление. Порошок пропустить через мелкое сито, залить спиртом и размешать. Подогреть массу на водяной бане на слабом огне, постоянно помешивая. Остудить.

Применение. Аппликацию слоем толщиной 4–5 см нанести на место поражения кожи (можно через слой марли), обернуть тканью или марлевой повязкой. Держать в течение 10–15 мин. Затем аккуратно снять ее и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Накладывать аппликацию утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения – неделя.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 150 г березового дегтя, 150 мл чистого этилового спирта, 75 мл камфарного масла, 3 свежих яичных желтка.

Приготовление. В эмалированной посуде хорошо растереть желтки и постепенно, тщательно мешая, добавить камфарное масло, деготь и спирт. Мазь переложить в темную банку. Срок ее хранения – несколько лет.

Применение. Ватным тампоном нанести мазь на больные места и не смывать 3 дня, затем смыть теплой водой с дегтярным мылом и

снова наложить мазь на 3 дня.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 3 ст. л. порошка глины, 1 стакан простокваши, 1 л воды для водяной бани, марля, полиэтилен, фланель.

Приготовление. Глиняный порошок пропустить через мелкое сито, растолочь в ступке деревянным пестиком. Залить сухой порошок стаканом простокваши, подогретой на водяной бане, тщательно размешать, чтобы не было комков.

Применение. В теплой глиняной массе смочить марлевую повязку или льняную ткань, приложить к месту поражения кожи, покрыть сверху полиэтиленовой пленкой, наложить плотную ткань для теплоизоляции. Держать в течение 10–15 мин. Затем аккуратно снять все и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия, борной кислоты или поваренной соли.

Компресс накладывать не менее 2 раз в день (утром и вечером). Курс лечения – 5 процедур через день. Через неделю желательно повторить.

## Чесотка

Чесотка – заразное паразитарное заболевание человека, характеризующееся ночным зудом, расчесами, образованием на коже «чесоточных ходов». Возбудитель – чесоточный клещ. Заражение происходит от больного человека при прямом контакте или через предметы, находившиеся в его употреблении (одежда, постель и др.). Инкубационный период заболевания длится около 1–2 недель.

Клинические проявления обусловлены внедрением оплодотворенной самки клеща в роговой слой эпидермиса, где она роет ходы, в которых откладывает яйца. Через 2 недели, пройдя несколько стадий развития, из яиц возникают зрелые формы паразита, которые внедряются после оплодотворения в новые участки кожи.

Основным симптомом чесотки является распространенный ночной зуд, обусловленный активностью клещей в это время суток. Помимо расчесов, имеются мелкие «чесоточные ходы» в виде небольших сероватых, слегка возвышенных, прямых или изогнутых полосок с пузырьком на конце, в котором находится самка. Излюбленной локализацией клеща служат участки с тонкой нежной кожей (межпальцевые складки кистей, подкрыльцовые впадины, лучезапястные сгибы, живот, половой член, внутренняя поверхность бедер, молочные железы). Не поражается кожа лица и волосистой части головы. Чесотка нередко осложняется пиодермией (фурункулы, эктимы, импетиго).

Для лечения чесотки березовый деготь применяется в виде 10–30 %-ных мазей, линиментов. Для лечения чесотки наиболее эффективным и распространенным средством считается мазь Вилькинсона.

Для лечения чесотки применяется большое количество наружных средств.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 10 г березового дегтя, 10 г порошка корней девясила, 30 г свиного жира.

Приготовление. Березовый деготь смешать с порошком корня девясила и со свиным жиром.

Применение. Смазывать пораженные участки мазью 1–2 раза в день. Курс лечения – 5–7 дней.

#### РЕЦЕПТ 2-й

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

Приготовление. Грязь пропустить через сито, удалить мусор, растолочь в ступке, добавить сок лимона и тщательно размешать, долив горячей кипяченой воды. Подогреть массу на водяной бане на слабом огне, постоянно помешивая, до нужной консистенции (она должна быть вязкой).

Применение. Горячую грязевую аппликацию (37–40 °С) нанести на место поражения кожи толщиной 4–5 см при помощи деревянной лопаточки, обернуть тканью или марлевой повязкой. Держать 10–15 мин. Затем аккуратно снять и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Аппликацию накладывать утром и вечером, 2 раза в день. Курс лечения – неделя.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 20 г порошка серы, 40 г березового дегтя, 40 г смальца.

Приготовление. Смешать серу в порошке с березовым дегтем и смальцем (внутренним свиным салом).

Применение. Смазывать полученной мазью пораженные участки кожи.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1 ч. л. очищенного дегтя, 1/2 ст. л. смальца, 1/2 ст. л. зеленого мыла, 1/2 ст. л. порошка серы.

Приготовление. Смалец смешать с зеленым мылом, затем добавить серу и деготь, тщательно перемешать.

Применение. Втирать мазь в кожу 2 раза в день, утром и вечером, перед сном.

### РЕЦЕПТ 5-й

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

Приготовление. Торфяную грязь пропустить через сито, отобрать мелкие камешки, развести в стакане горячей кипяченой воды, тщательно перемешать и нагревать на водяной бане, постоянно помешивая. Грязь должна достичь консистенции жидкой сметаны.

Применение. Грязевой смесью пропитать марлевую ткань (простеганную ватой) и обернуть компрессом пораженные места. Сверху марлю обернуть полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держать компресс 15–20 мин, аккуратно снять и промыть кожу теплой кипяченой водой.

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

### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1 кг жидкого очищенного березового дегтя, вода.

Приготовление. Очищенный березовый деготь налить в большой сосуд, наполненный водой. Размешивать смесь до тех пор, пока жидкость не примет цвет дегтя. Затем слить воду и налить свежей воды. Повторять 7–8 раз и более, до тех пор пока состав не станет беловатым и густым, как мед.

Приготовление. Состав втирать в больные места несколько раз в день.

## Грибковые заболевания кожи

Лишай отрубевидный (лишай разноцветный) – грибковое заболевание кожи. Возбудитель – дрожжеподобный гриб *Pityrosporum orbiculare*, паразитирующий в роговом слое эпидермиса. К предрасполагающим факторам относят повышенную потливость, себорейный диатез. На коже груди, спины, шеи, реже плечевого пояса и волосистой части головы появляются мелкие (диаметром 3–5 мм) невоспалительные желтовато-коричневые пятна с четкими неровными границами, при поскабливании которых выявляется незначительное отрубевидное шелушение. В результате периферического роста пятна увеличиваются в размерах и сливаются в крупные очаги так называемых географических очертаний. Субъективные ощущения отсутствуют.

Применяют диагностическую йодную пробу, для чего пораженную кожу смазывают йодной настойкой и сразу же протирают спиртом: разрыхленный грибом роговой слой быстро впитывает йод и пятна отрубевидного лишая резко выделяются, окрашиваясь в темно-коричневый цвет на фоне слегка пожелтевшей непораженной кожи. Под влиянием ультрафиолетовых лучей (в частности, при загаре) в результате шелушения на местах бывших высыпаний остаются незагоревшие пятна.

Микроспория – грибковое заболевание кожи и волос, встречающееся главным образом у детей. Возбудителем является гриб *Microsporon*. Источник – больной человек и животные. Заболевание передается через головные уборы, щетки, расчески, одежду, игрушки и другие предметы, загрязненные волосами и чешуйками животных.

Для микроспории характерны четкие границы, округлые очертания, крупные размеры очагов поражения на волосистой части головы; обламывание (обычно сплошное) волос на уровне 6–8 мм. В целях профилактики проводят изоляцию больных детей; осмотр всех контактировавших с больным (включая домашних животных); отлов бездомных кошек и собак.

Руброфития – наиболее частое грибковое заболевание конечностей. Поражает главным образом стопы, может

распространяться на кисти, крупные складки, особенно пахово-бедренные, и другие участки кожного покрова с нередким вовлечением пушковых, а порой и длинных волос. Возбудитель – гриб *Tr. rubrum*. Поражает эпидермис, дерму, иногда подкожную жировую клетчатку. Источник заболевания – больной человек. Предрасполагающие факторы – высокая температура и повышенная влажность окружающей среды; гипергидроз, а также разнообразные общепатологические процессы, длительное лечение антибиотиками, кортикостероидами и цитостатиками. Болеют главным образом взрослые. Наиболее частое расположение – стопы и кисти.

Классическая форма характеризуется покраснением и сухостью подошв и ладоней, выраженным утолщением рогового слоя, муковидным шелушением, особенно по кожным бороздкам. Субъективные ощущения обычно отсутствуют. Вне стоп и кистей очаги руброфитии характеризуются округлыми очертаниями, резкими границами, прерывистым периферическим валиком, незначительным уплотнением, синюшно-розовой окраской с буроватым оттенком и различной интенсивности шелушением. Поражение крупных складок отличается мучительным зудом.

Для профилактики необходимо соблюдать личную гигиену – предупреждать потливость; своевременно лечить опрелости и обрабатывать микротравмы.

Трихофития (стригуций лишай) – грибковое заболевание кожи, волос и ногтей. Возбудители – грибки *Tr. violaceum*, *Tr. tonsurans* и другие, поражающие роговой слой эпидермиса и волосы. Инфицирование происходит при непосредственном контакте с больным человеком или животным или через головные уборы, щетки, гребни, белье и другие предметы. На волосистой части головы возникают изолированно расположенные многочисленные, величиной до 1,5 см очаги, имеющие неправильные очертания и стертые границы; кожа слегка отечная, красная, покрыта чешуйками.

Многие волосы в очагах отломлены на уровне 2–3 мм над поверхностью кожи («пеньки») или же сразу по выходе из фолликула («черные точки»); сохранившиеся волосы имеют нормальный вид или вид тонких извитых нитей, «пробегающих» под чешуйками. На гладкой коже – отечные, резко очерченные округлые пятна с запавшим, бледно-желтым, шелушащимся центром и возвышающимся сочным

периферическим валиком розово-красного цвета, покрытым пузырьками, узелками и корочками. Иногда возникает небольшой зуд. При длительном течении процесса могут отмечаться выраженные воспалительные явления вплоть до нагноения.

В качестве профилактики изолируют больных детей и тщательно обследуют всех людей, бывших в контакте с больным.

Используют только индивидуальные предметы ухода за кожей, ногтями и волосами.

Фавус (парша) – грибковое заболевание кожи, волос и ногтей, отличающееся длительным течением. Возбудитель – *Tr. schonleini*, поражает эпидермис (обычно роговой слой), может проникать в дерму. Возможность заразиться невелика. Передача микоза происходит чаще в детском возрасте, при тесном и длительном семейном контакте. Предрасполагающий фактор – ослабление организма в результате хронических заболеваний, различного рода интоксикаций, неполноценного и недостаточного питания. Встречается в любом возрасте.

Пораженные волосы становятся тонкими, сухими, тусклыми и как бы запыленными (вид пыльных париков), однако они не обламываются и сохраняют свою длину. Основным признаком становится скутула (щиток) – своеобразная корка желто-серого цвета с приподнятыми краями, что придает ей сходство с блюдечком; из центра растут волосы. Скутулы увеличиваются в размерах, сливаются, образуя обширные очаги. Характерен исходящий от больных «мышинный» («амбарный») запах. На гладкой коже, поражение которой встречается редко и обычно сочетается с поражением головы, располагаются четко отграниченные, слегка воспаленные пятна обычно неправильных очертаний, на фоне которых могут образовываться небольшие скутулы. Без лечения процесс может протекать неопределенно долгое время. Для избежания заражения необходимо проводить тщательные повторные осмотры всех членов семьи больного и его окружения.

Эпидермофития – грибковое заболевание кожи. Различают паховую эпидермофитию и эпидермофитию стоп.

Паховая эпидермофития вызывается *Epidermophyton floccosum*, поражающим роговой слой. Источник – больной человек. Заболевание обычно передается через предметы ухода за больным – подкладные судна, мочалки, губки, клеенки и др. Предрасполагающие факторы –

высокая температура и повышенная влажность окружающей среды; гипергидроз. Наблюдается преимущественно у мужчин. Обычное расположение – крупные складки, особенно пахово-бедренные и межъягодичная; возможно поражение других участков кожи и ногтей стоп. Воспалительные пятна округлых очертаний, красно-коричневого цвета, расположены, как правило, симметрично, четко отграничены от окружающей кожи отечным валиком, покрытым мелкими пузырьками, гнойничками, корочками и чешуйками. В результате периферического роста пятна могут сливаться друг с другом, образуя обширные очаги. Течение заболевания хроническое. Субъективно отмечают зуд, жжение, болезненность, особенно при ходьбе.

Эпидермофития стоп вызывается *Tr. mentagrophytes* var. *Interdigitale*. Поражает кожу и ногти только стоп, обычно у взрослых; нередко сопровождается аллергическими высыпаниями – эпидермофитидами. Стертая (начальная) форма отличается мелкими трещинами на коже межпальцевых складок стоп и скудным шелушением. Затем может появиться пластинчатое шелушение на подошвах и в межпальцевых складках, иногда на фоне покраснения; значительные наслоения плотно сидящих чешуек могут напоминать мозоли.

При эпидермофитии ногтей (обычно поражаются ногти I и V пальцев) появляются желтые пятна и полосы, затем следуют деформация и разрушение ногтя. Субъективно беспокоят зуд, жжение и болезненность. Течение хроническое с обострениями обычно в теплое время года, особенно при ходьбе в закрытой обуви и синтетических чулках и носках.

В целях профилактики проводят меры по предупреждению потливости; своевременное лечение опрелостей и обработку микротравм; коррекцию нарушений кровообращения нижних конечностей. Необходимо также выполнение санитарно-гигиенических требований в банях, плавательных бассейнах и спортивных клубах.

Для лечения грибковых заболеваний кожи используют березовый деготь в виде 10–30 %-ных мазей, линиментов, серно-дегтярного мыла.

Мазь Вилькинсона применяют местно как антисептическое и противогрибковое средство для взрослых. Наносят на пораженные

участки кожи 2 раза в день. Курс лечения – 10–12 дней, при трихофитии – до 3 недель.

Для лечения эпидермофитии и других микозов деготь используют в мазях (5 – 10 %-ной концентрации), можно в комбинации с серой, салициловой кислотой, нафталаном. Нередко деготь входит в состав так называемых лаков – коллодиевых растворов дегтя 2–5 %-ной концентрации. Применение в лечебной практике коллодия более удобно.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 тюбик нейтрального крема, например крема после бритья, 1 ч. л. дегтя.

Приготовление. Крем смешать с дегтем, массу подогреть до 60 °С и слить в баночку. Применение. Наносить мазь 2 раза в день, промыв участки пораженной кожи горячим раствором питьевой соды или густым раствором горчицы (50 °С). Коже дать высохнуть и нанести слой мази, не втирая в нее. Пораженные грибковыми заболеваниями кисти рук и подошвы ног нужно 10 мин подержать в горячей ванночке с содовым или горчичным раствором (50 °С), подсушить и нанести на них мазь.

#### РЕЦЕПТ 2-й

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

Приготовление. Грязь пропустить через мелкое сито, растолочь деревянным пестиком до образования порошка. Залить стаканом горячего молока и подогреть, постоянно помешивая, на водяной бане до образования необходимой консистенции (не должна быть слишком вязкой).

Применение. Смочить в горячей грязевой массе (37–40 °С) марлевую повязку или льняную ткань, приложить к месту поражения кожи, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой, затем наложить плотную ткань для теплоизоляции. Держать 10–15 мин. Затем аккуратно снять, тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия, борной кислоты или поваренной соли.

Компресс накладывать на кожу при стригущем лишае не менее 2 раз в день. Курс лечения – неделя, перерыв – 10 дней, затем недельный повторный курс.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 10 г хозяйственного мыла, 2 л воды, 20 г березового дегтя.

Приготовление. В таз налить горячую воду (чем горячее, тем лучше) и размылить мочалкой в воде хозяйственное мыло.

Применение. Держать в мыльной воде ноги 10–15 мин, чтобы как следует их распарить. Затем почистить подошвы и пятки пемзой, обязательно подстричь ногти. Вытереть ноги насухо и с помощью кисточки смазать аптечным березовым дегтем кожу между пальцами, ногти, трещины на пятках. Не вытирая, сидеть так 1½ ч, поставив ноги на газету. Затем вытереть их ватой или бинтом (деготь не смывать) и надеть хлопчатобумажные носки. Через 2 дня вымыть ноги холодной водой с хозяйственным мылом. Через неделю всю процедуру с мыльной ванночкой и смазыванием повторить.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 10 г листьев брусники, 15 г травы зверобоя, 10 г цветков ромашки, 5 г травы тысячелистника, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г травы хвоща, 5 г листьев эвкалипта, 2 стакана воды, 20 капель березового дегтя.

Приготовление. Смесь трав заварить кипятком, добавить березовый деготь, настоять.

Применение. Пить как чай по 1/2 стакана 2 раза в день при остром течении эпидермофитии или резком обострении хронического процесса. Курс лечения составляет 2–3 недели.

#### РЕЦЕПТ 5-й

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

Приготовление. Грязь пропустить через мелкое сито, растолочь в ступке, залить горячей кипяченой водой, тщательно размешать. Поставить на водяную баню и подогревать на слабом огне, постоянно

помешивая, до нужной консистенции (масса должна получиться достаточно жидкой).

Применение. Смочить марлевую ткань и приложить горячий грязевой компресс (40–42 °С) к месту поражения кожи, обернуть тканью или марлевой повязкой. Держать компресс на коже 10–15 мин. Затем аккуратно снять его и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

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

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 40 г листьев брусники, 50 г травы зверобоя, 40 г цветков ромашки, 20 г травы тысячелистника, 40 г травы фиалки трехцветной, 40 г травы хвоща, 20 г листьев эвкалипта, 1 л воды, 2 ст. л. березового дегтя.

Приготовление. Смесь трав заварить кипятком, добавить березовый деготь, настоять. Вылить настой в ванну с теплой водой.

Применение. Ванночки делать до тех пор, пока не прекратится мокнутие. После его исчезновения или значительного уменьшения использовать цинковые пасты или мази, содержащие деготь, настойку календулы, ротокан и др.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 40 г цветков календулы, 2 л воды, 1 ст. л. березового дегтя.

Приготовление. Календулу залить водой, довести до кипения и варить 30 мин. Затем настаивать 3 ч, добавить березовый деготь.

Применение. Использовать отвар для ножных ванночек 2–3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 20 г буры, 20 г глицерина, 20 г березового дегтя.

Приготовление. Буру смешать с глицерином и березовым дегтем.

Применение. Смазывать мазью ноги, пораженные грибок, 2 раза в день.

### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла, 1/2 стакана этилового спирта.

Приготовление. Смешать березовый деготь с касторовым маслом, залить спиртом и настаивать не менее суток.

Применение. Втирать смесь за несколько часов до мытья головы при грибковом поражении волосистой части.

## Себорея

Себорея – генетически обусловленное заболевание, характеризующееся нарушением функции сальных желез, количественным и качественным изменениями кожного сала. Основное значение в развитии себореи имеет нарушение физиологического равновесия между андрогенами и эстрогенами (т. е. мужскими и женскими половыми гормонами) в сторону относительного увеличения содержания андрогенов.

Различают сухую и жирную себорею. В свою очередь жирную себорею подразделяют на жидкую и густую в зависимости от консистенции кожного сала, что зависит от его физико-химического состава. У некоторых больных может наблюдаться смешанная себорея: на одних участках кожного покрова имеются симптомы сухой, а на других – жирной себореи.

При жидкой себорее кожное сало имеет жидкую консистенцию и обычно обильно истекает из сальных фолликулов. При густой жирной себорее кожа жирная, но кожное сало сгущено и настолько смешано с отшелушивающимися роговыми чешуйками, что создается впечатление сухой кожи, которая нередко становится морщинистой.

Сухая себорея – заболевание, связанное со снижением функции сальных желез. Проявляется сухостью кожи, шелушением. На коже волосистой части головы образуется обильное шелушение (перхоть), отмечаются сухость волос, их истончение. Могут развиваться экзема и облысение.

На коже лица чаще встречаются смешанные формы (комбинированная себорея), когда, например, на коже лба, носа, подбородка отмечается жирная себорея, а на коже щек и иногда волосистой части головы – сухая.

При лечении себореи прежде всего необходимо устранить эндокринные нарушения, заболевания желудочно-кишечного тракта, повысить сопротивляемость организма, провести витаминотерапию. Наружное лечение зависит от формы заболевания: применяют спиртовые растворы салициловой кислоты, резорцина, растворы

сульфата меди, сульфата цинка, серы, ихтиола, серно-дегтярные мази и др.

В последнее время стали выпускаться шампуни и мыло, содержащие березовый деготь. Они также могут оказаться довольно эффективными при лечении себореи и перхоти.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 10 г цветков календулы, 1/2 стакана спирта, 1 стакан воды, 10 капель березового дегтя.

Приготовление. Календулу залить спиртом, настаивать 7 дней. Затем процедить, 1 ч. л. настойки развести в стакане воды, добавить 10 капель дегтя.

Применение. Использовать средство для примочек, которые следует делать 2–3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 20 г цветков ромашки, 20 г березового дегтя, 1 стакан водки.

Приготовление. Ромашку и березовый деготь залить водкой и настаивать неделю.

Применение. Использовать настойку для примочек при себорейном дерматите. Она эффективна также при жирной себорее лица.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 20 г сухой травы мать-и-мачехи, 10 г березового дегтя, 20 г топленого коровьего масла.

Приготовление. Сухую траву мать-и-мачехи измельчить в порошок и смешать с березовым дегтем и топленным коровьим маслом так, чтобы получилась мазь.

Применение. Втереть мазь в корни волос, затем завязать голову косынкой или платком на 2 ч. Процедуру проводить 1 раз в день до тех пор, пока перхоть не исчезнет.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 100 г корней репейника, 1 л воды, 50 мл березового дегтя.

Приготовление. Корни репейника залить водой. Кипятить, пока вода не выкипит наполовину, и добавить березовый деготь, остудить, процедить через марлю.

Применение. Смачивать отваром голову 1–2 раза в день. Перхоть уничтожается, и волосы быстро растут.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла, 1/2 стакана спирта.

Приготовление. Деготь и касторовое масло смешать, залить спиртом.

Применение. При зуде головы, жирной коже и перхоти втирать смесь в корни волос за несколько часов до мытья головы.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 20 г березового дегтя.

Применение. Втирать зубной щеткой в кожу головы березовый деготь и целый день не смывать (ложась спать, голову нужно укутать). Голову вымыть на следующее утро. Может отмечаться небольшое жжение кожи, но лечение нельзя прерывать. Перхоть исчезает сразу. При необходимости повторить процедуру еще раз.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 1 ч. л. очищенного дегтя, 1/2 ст. л. смальца, 1/2 ст. л. зеленого мыла, 1/2 ст. л. порошка серы.

Приготовление. Смалец смешать с зеленым мылом, затем добавить серу и деготь, тщательно перемешать.

Применение. Втирать мазь в кожу головы 2 раза в день утром и вечером, перед сном.

## Педикулез

Вши обитают в волосах (*Pediculus humanus* или *capitis*), одежде (*corporis*), на лобковых, подмышечных волосах, на ресницах (*Pthiruspubis*), питаются кровью. Их яйца (гниды) прикрепляются к волосам и к одежде. Инфекция передается при тесном контакте, при обмене одеждой без предварительной стирки и проглаживания, в условиях скученности, при длительном использовании грязной одежды и постельного белья. Вши переносят эпидемический возвратный тиф, сыпной тиф и окопную лихорадку.

Головные вши вызывают зуд волосистой части головы, шеи, плеч с образованием корок и слипанием волос. Поражения платяной вошью локализуются в области шеи, сопровождаются гиперпигментацией и усилением кожного рисунка, типичными для вшивости у бродяг.

Лобковые вши вызывают интенсивный лобковый, подмышечный и ресничный зуд.

Для лечения педикулеза используется березовый деготь в чистом виде: его втирают в завшивленные места.

Можно применять березовый деготь в виде 10–30 %-ных мазей, линиментов.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 20 г порошка серы, 40 г березового дегтя, 40 г смальца.

Приготовление. Смешать серу в порошке с березовым дегтем и смальцем (нутряным свиным салом).

Применение. Смазывать полученной мазью пораженные участки кожи головы.

### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 1 ч. л. очищенного дегтя, 1/2 ст. л. смальца, 1/2 ст. л. зеленого мыла, 1/2 ст. л. порошка серы.

Приготовление. Смалец смешать с зеленым мылом, затем добавить серу и деготь, тщательно перемешать.

Применение. Втирать мазь в кожу головы 2 раза в день, утром и вечером, перед сном.

### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 1 кг жидкого очищенного березового дегтя, вода.

Приготовление. Очищенный березовый деготь налить в большой сосуд, наполненный водой. Размешивать смесь до тех пор, пока жидкость не станет цвета дегтя. Затем слить воду и налить свежей воды. Повторять 7–8 раз и более, до тех пор пока состав не станет беловатым и густым, как мед.

Применение. Втирать этот состав в места, пораженные вшами.

## Ожог

Ожог представляет собой повреждение тканей, возникшее от местного теплового, химического, электрического или радиационного воздействия. Наиболее часто в клинической практике встречаются термические ожоги. Тяжесть повреждения зависит от высоты температуры, длительности воздействия, обширности поражения и расположения ожога. Особенно тяжелые ожоги вызывают пламя, расплавленный металл, пар под давлением, кипящее масло, горячий газ. Чаще возникают ожоги рук, ног, глаз.

Ожоги имеют 4 степени:

I степень (эритема) – покраснение кожи, отечность и боль. Воспалительные явления стихают через 3–6 дней, оставляя лишь шелушение кожи;

II степень (образование пузырей) – сильная боль с интенсивным покраснением, отслойкой эпидермиса с образованием пузырей, наполненных прозрачной или слегка мутной жидкостью. Повреждений глубоких слоев кожи нет, а если не присоединилась инфекция, через неделю все слои кожи восстанавливаются без образования рубца. Полное выздоровление наступает через 10–15 дней. В случае инфицирования выздоровление резко затягивается, заживление идет вторичным натяжением;

III степень:

1) некроз захватывает толщу кожи до росткового слоя;

2) некроз всей толщи кожи. Образуется плотная корка, под которой находятся поврежденные ткани. Заживление идет с образованием грубого рубца;

IV степень (обугливание): возникает при воздействии на ткани очень высоких температур (пламя, расплавленный металл и др.).

Ожоги смазывают мазями или линиментами, содержащими 10–30 % березового дегтя. При ожогах I–II степени используется мазь Вишневского.

## Обморожение

Обморожение представляет собой местное переохлаждение. Для этого не обязательна очень низкая температура, достаточно большой степени потери тепла за единицу времени. Важную роль играют ветер и влажность (влажное замораживание). В переохлажденных тканях отмечается снижение обмена веществ и потребления кислорода. Только после восстановления кровообращения в отмороженных тканях можно определить степень и глубину изменений.

«Моментальное отморожение» возникает при непосредственном контакте с глубокозамороженными предметами (углекислота в виде снега, жидкий воздух, азот, металлы при критических температурах). За счет быстроты воздействия не бывает сосудистой реакции, после оттаивания ткани довольно скоро восстанавливают свою функцию.

Выделяют 4 степени отморожения.

I степень – охлаждение длительностью 40–60 мин, поражение обычно только кожи (бледные, онемевшие и окоченевшие конечности). По мере согревания развиваются покраснение, отек.

II степень – спазм сосудов более выражен и распространен. Образуются пузыри с серозно-кровоянистым содержимым.

III степень – некроз подкожной клетчатки.

IV степень – некроз сухожилий, мышц, костей. Окончательно глубину поражения можно установить лишь по прошествии 4–6 дней.

При местном отморожении пораженные участки можно смазывать чистым березовым дегтем или мазями, содержащими 10–30 % дегтя. При глубоком повреждении кожи используют мазь Вишневского.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 100 г куриного (гусиного, индюшачьего) жира, 50 г размельченных плодов софоры японской, 10 г воска пчелиного, 10 капель березового дегтя.

Приготовление. Ингредиенты смешать, томить 4 ч в глиняном горшке в духовке.

Применение. После процеживания и охлаждения накладывать на отмороженные участки кожи.

## Ушибы, раны, гнойные покраснения кожи

При ушибах, кожных ранах и воспалениях эффективны компрессы и примочки с березовым дегтем, глиной и лечебной грязью. Вот несколько рецептов средств, которые помогут предотвратить появление гематом вследствие ушибов, а также ускорить процесс заживления ран.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 2 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. коры калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком и настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Полученную кашицу нанести на поврежденный участок на 15–20 мин. Затем смыть теплой водой и наложить фиксирующую повязку. Смесь способствует быстрому сужению сосудов и заживлению ран.

### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 3 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. измельченных листьев липы, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы измельчить, перемешать, залить кипятком и 30 мин настаивать, процедить.

Применение. Растирать приготовленной смесью ушибленные места.

### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 30 г глины, 1 ст. л. воды, салфетка из хлопка или льна.

Приготовление. Глину развести теплой водой. Нанести жидкую глину на салфетку ровным слоем.

Применение. Приложить примочку к ушибленному месту. Держать ее до тех пор, пока не почувствуете, что она стала сухой и горячей. Очистить салфетку и нанести на нее новый слой глины. Прикладывать примочки в течение 2–3 ч. Для предотвращения гематомы достаточно 1 процедуры.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 1 ст. л. травы чистотела, 1 стакан спирта.

Приготовление. Траву измельчить, залить спиртом в бутылке из темного стекла, плотно закрыть крышкой и настаивать 7 дней в темном прохладном месте.

Применение. Растирать настойкой место ушиба для предупреждения образования опухоли.

#### РЕЦЕПТ 5-й

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

Приготовление. Сок чистотела развести в 1/2 стакана горячей кипяченой воды. Грязь растолочь до образования порошка, залить горячим раствором чистотела, тщательно размешать, поставить на водяную баню, нагревать, постоянно помешивая, до нужной консистенции (масса должна быть достаточно жидкой).

Применение. Смочить марлевую ткань и приложить горячую примочку (40–42 °С) к месту поражения кожи, после чего обернуть тканью или марлевой повязкой. Держать 15–20 мин. Затем аккуратно снять и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой со слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Накладывать 1 раз в день, вечером, перед сном. Делать процедуры до полного заживления раны.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 2 ч. л. травы чистотела, 1/5 ч. л. спирта или водки, 2 ч. л. арники, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком и 30 мин настаивать. После этого добавить в настой спирт и перемешать.

Применение. В тазик налить немного холодной воды, добавить приготовленный настой и опустить в него на 10 мин ушибленное место.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 60 г глины, 1 стакан воды, 1 ст. л. календулы, по 1 ч. л. ромашки и липового цвета, марлевая салфетка, кусок полиэтилена,

теплая ткань.

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком. Дать настояться 20 мин, процедить. Развести глину 3 ст. л. настоя.

Применение. Намочить в жидкой глине марлевую салфетку, обернуть ее вокруг ушибленного сустава, накрыть куском полиэтилена и сверху обвязать теплой тканью. Оставить на 2 ч. После этого кожу обмыть теплой водой, промокнуть полотенцем и обернуть теплой тканью. Процедура поможет предотвратить образование гематомы после ушиба.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 3 ч. л. чистотела, 1 1/2 ч. л. полыни горькой, 1/2 ч. л. водки или 60 %-ного спирта.

Приготовление. Все компоненты залить спиртом и настаивать 2 ч.

Применение. Смачивать в настое салфетку и прикладывать к пораженным местам, не допуская высыхания ткани. Эту процедуру делать в том случае, если при ушибе появилась кровотокающая рана, которую необходимо продезинфицировать.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 25 г порошка травы чистотела, 2 ч. л. измельченных свежих листьев подорожника.

Приготовление. Подорожник смешать с чистотелом и дегтем, добавить небольшое количество теплой воды, чтобы получилась кашицеобразная смесь.

Применение. Нанести небольшое количество смеси на кусочек бинта, приложить к месту раны и наложить фиксирующую повязку на 2–3 ч. Данное средство способствует быстрому заживлению пораженного места. Благодаря своим целительным свойствам чистотел и деготь продезинфицируют рану, а подорожник вытянет из нее все бактерии.

Приготовление мазей несколько сложнее, поскольку в их состав непременно должна входить специальная основа, объем которой намного превосходит процентный состав всех остальных компонентов. Чаще всего используется вазелин или вазелиновое масло, но возможны и ланолин, сливочное масло, свиной и говяжий жир, пчелиный воск, спермацет, деготь и др. Мази можно готовить в домашних условиях,

если имеются в наличии все необходимые компоненты. Предлагаемый рецепт мази эффективен в лечении фурункулов и язв.

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы зверобоя, 1/2 стакана воды, 20 г вазелина.

Приготовление. Траву измельчить, залить кипятком так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Накрыть крышкой, дать настояться 10 мин. Затем добавить в полученную смесь вазелин и все тщательно перемешать.

Применение. Мазь наносить непосредственно на пораженные участки кожи.

#### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 1 ст. л. дегтя, 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. шишек хмеля, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить кипятком и варить на водяной бане 15 мин, после чего процедить.

Применение. Теплую кашицу нанести на 20 мин на пораженные участки кожи, затем ополоснуть оставшимся отваром.

## Трофические язвы

Язва представляет собой дефект кожи с поражением эпидермиса, дермы, а иногда и глубже лежащих тканей. Трофические язвы образуются в результате некроза видимо здоровых тканей из-за нарушения их питания. Язвы бывают округлой, овальной, неправильной формы. Цвет поверхности язвы различный – от ярко-красного до синюшного. Края бывают ровными, подрывными и изъеденными. При гнойном воспалительном процессе края язвы отечные, мягкие, отмечается обильное гнойное отделяемое и покраснение вокруг язвы. Язва всегда заживает рубцом.

При лечении ран, язв (особенно нагноившихся) и пролежней применяют мазь Вишневского. Она обладает антисептическими свойствами; оказывает слабое раздражающее действие на рецепторы тканей, способствует ускорению процесса регенерации и заживления.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 10 г березового дегтя, 100 г еловой живицы, 100 г свиного нутряного сала, 100 г воска.

Приготовление. Смешать березовый деготь, еловую живицу, свиное нутряное сало и воск, вскипятить.

Применение. Промыть рану известковой водой (1 ст. л. негашеной извести на 1 л воды), затем наложить повязку с приготовленной мазью. Самые тяжелые трофические язвы начинают заживать после 5–6 перевязок.

### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 100 г свежего листа эвкалипта, 1 л воды, 2 ст. л. дегтя.

Приготовление. Свежий лист эвкалипта заварить кипятком, кипятить 5 мин, добавить деготь, процедить.

Применение. Использовать отвар для примочек несколько раз в день.

### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 30 г порошка коры ивы, 30 г березового дегтя, 40 г вазелина.

Приготовление. Ингредиенты мази смешать.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи приготовленной мазью несколько раз в день.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 2 ст. л. порошка голубой глины, по 1 ст. л. сухой травы чистотела, ромашки, подорожника, 1 1/2 стакана воды, 1 л воды для водяной бани, марля, полиэтилен, фланель.

Приготовление. Порошок глины просеять через мелкое сито. Сухие травы растолочь в ступке деревянным пестиком до образования порошковой массы, залить кипятком и варить на слабом огне, помешивая. Снять отвар с огня, процедить через марлю и дать настояться в течение 15 мин. Горячим отваром залить порошок глины, тщательно размешать и подогреть на водяной бане. Немного остудить.

Применение. В теплой глиняной массе смочить марлевую повязку или льняную ткань, приложить к месту поражения кожи, покрыть сверху полиэтиленовой пленкой, наложить плотную ткань. Держать компресс в течение 10–15 мин. Затем аккуратно снять все и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно раствором марганцовокислого калия, борной кислоты или поваренной соли.

Компресс накладывать на кожу 1 раз в день, вечером. Курс лечения – 10 процедур через день.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 20 г порошка травы сушеницы топяной, 20 г березового дегтя, 60 г несоленого сливочного масла.

Приготовление. Смешать порошок травы сушеницы топяной, березовый деготь и сливочное масло.

Применение. Смазывать язвы приготовленной мазью несколько раз в день.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 100 г куриного жира, 50 г размельченных плодов софоры японской, 10 г воска пчелиного, 10 капель жидкого березового дегтя.

Приготовление. Смешать ингредиенты в глиняном горшочке и потомить при слабом кипении 2 ч. Смесь слегка охладить.

Применение. Смазывать мазью пораженные места. Мазь снимает болевые ощущения, замечательно заживляет раны.

## Гельминтозы

Гельминтозы представляют собой заболевания, при которых в организме происходит развитие червей-паразитов. Наиболее часто, особенно в детской практике, встречаются аскаридоз и энтеробиоз.

**Аскаридоз.** Возбудителем заболевания является аскарида, паразитирующая в тонком кишечнике человека. Заражение происходит при проглатывании яиц аскариды с немытыми фруктами, ягодами, овощами или водой, загрязненной нечистотами. В тонком кишечнике развивается личинка, в течение 7 – 10 дней совершающая миграцию по лимфатическим и кровеносным сосудам. Через стенки сосудов она проникает в легкие, затем в трахею, глотку, вновь заглатывается и при повторном попадании в тонкий кишечник развивается во взрослого гельминта. Продолжительность жизни аскарид – около года.

**Клиническая картина.** В миграционной стадии появляются боли в грудной клетке, кашель, нередко с кровянистой мокротой, субфебрильная температура тела. В легких прослушиваются хрипы. В кишечной фазе выделяются: желудочно-кишечная форма, проявляющаяся разнообразными расстройствами пищеварения; гипотоническая форма, характеризующаяся повышенной утомляемостью, слабостью, снижением артериального давления и др. Неврологическая форма в основном проявляется головокружением, тревожным сном.

В кишечной фазе нередко возникают осложнения: аскаридозная непроходимость кишечника; аппендицит, вызванный аскаридами; перитонит в результате разрыва кишки; аскаридозные поражения печени, желчных путей с развитием желтухи, абсцесса печени; аскаридозный панкреатит. Возможно попадание аскарид в дыхательные пути, что чревато развитием асфиксии.

**Энтеробиоз.** Заболевание вызывает острица, паразитирующая в верхнем отделе толстого кишечника. Яйца острицы откладывают не в кишечнике, а в складках вокруг анального отверстия. Они развиваются как во внешней среде, так и на теле человека, в связи с чем возможно повторное самозаражение. Из попавшего в пищеварительный тракт

человека яйца острицы формируется личинка, которая в течение 3 недель превращается во взрослую острицу.

Клиническая картина проявляется сильным зудом в области заднего прохода, промежности, у женщин – и в области влагалища. Расчесывание приводит к образованию трещин, сыпи, экземы, иногда абсцессов и вульвовагинитов. При интенсивном размножении могут наблюдаться диспептические явления (боли в правой половине живота, тошнота, снижение аппетита, частый стул со слизью и примесью крови). Нередко возникают головные боли, головокружения, тревожный сон, рассеянность.

Детям для устранения любой гельминтозной инвазии на пупок на 2 суток полезно накладывать ватку, смоченную дегтем. Пупок предварительно нужно густо смазать детским кремом, ватку зафиксировать лейкопластырем. Для избежания раздражения на коже на ватку нужно нанести небольшой слой дегтя – несколько капель, чтобы ватка была смочена не полностью. На третьи сутки тампон можно снять. Сделать перерыв на трое суток и вновь повторить. После третьего раза глисты выйдут.

При болях в животе полезно нюхать керосин. Диета должна быть сладкой, чеснок и лук не употреблять, не есть ничего острого. Из березового дегтя получают эфирное масло, обладающее выраженным глистогонным эффектом.

Лямблиоз представляет собой заражение лямблиями, протекающее в виде нарушения функции кишечника или как бессимптомное паразитительство. Источником заболевания является только человек. Возбудитель – лямблия, относится к простейшим. Инфекция проникает через верхние отделы тонкого кишечника. Лямблии вызывают изменения слизистой оболочки в месте прикрепления. Общее самочувствие больных остается хорошим, температура тела нормальная. Больные жалуются на неприятные ощущения в эпигастрии, тошноту, пониженный аппетит, иногда урчание в животе, ощущение дискомфорта в верхних отделах живота. У некоторых больных наблюдается жидкий водянистый стул, может отмечаться небольшое снижение массы тела. Через несколько дней все эти симптомы постепенно исчезают. Опасно поражение лямблиями печени, что чревато развитием различных осложнений.

## РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: березовый деготь, яблочный сок.

Применение. При лямблиях в печени 1 месяц пить березовый деготь или дегтярную мазь на свежавыжатом яблочном соке. Первый день – по 1 капле дегтя на 1 ст. л. сока 3 раза в день перед едой. Второй день – по 2 капли дегтя, третий – по 3 и т. д. На седьмой и последующие дни – по 1/2 ч. л. дегтя на 1 ст. л. сока. Через 3 месяца после последнего приема – 5 дней по 1/2 ч. л. дегтя на 1 ст. л. сока 3 раза в день до еды. После этого через 2–3 месяца – 5 дней по 1/2 ч. л. дегтя на 1 ст. л. сока 3 раза в день до еды. После этого через месяц деготь пить еще полгода каждый месяц в первые 3 дня месяца.

## **Желчно-каменная болезнь**

Возникновение желчно-каменной болезни связано с нарушением обмена холестерина, билирубина и желчных кислот и проявляется камнеобразованием в желчном пузыре и протоках. Определенное значение имеет воспаление в желчном пузыре и застой в нем желчи. Чаще болеют женщины. Предрасполагающими факторами являются также переедание, нерегулярное питание, ожирение. Бессимптомное течение встречается редко. Болезнь проявляет себя приступом желчной колики. Приступы провоцируют пищевые перегрузки, жирная и жареная пища, алкоголь, холодные газированные напитки, а также значительная физическая нагрузка, тряская езда.

Боль возникает в правом подреберье или в эпигастрии с иррадиацией в спину, правую половину грудной клетки, правую надключичную область, правую лопатку и правую руку. Приступ сопровождается тошнотой и рвотой, не приносящей облегчения, отмечаются метеоризм и задержка стула. В ряде случаев повышается температура, может развиваться кратковременная желтуха. Вне приступов у больных отмечаются тяжесть в правом подреберье, горечь во рту, тошнота, отрыжка воздухом. Диагностике способствуют ультразвуковое исследование брюшной полости, холангиография, холецистография, однако УЗИ обычно бывает достаточно.

Фитотерапия в сочетании с шунгитовой водой оказывает существенную помощь больным желчно-каменной болезнью.

### **РЕЦЕПТ 1-й**

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 10 г корней горечавки желтой, 10 г кожуры апельсина, 10 г корня зверобоя, 10 г корня аира, 10 г листьев вахты, 10 г цветков пижмы обыкновенной, 5 г травы пустырника, 10 г травы сушеницы, 2 стакана портвейна.

Приготовление. Сырье смешать и залить портвейном, разведенным шунгитовой водой. Настаивать на солнце 21 день, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день (утром натощак, вечером – перед сном) для улучшения работы печени и желчного

пузыря.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. цветков клевера лугового, 1 ч. л. травы пустырника, 1 ч. л. меда, 1 долька лимона.

Приготовление. Залить травы стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, охладить и процедить.

Применение. Принимать в период ремиссии по 1/3 стакана 3–5 раз в день, добавляя мед и дольку лимона.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Залить травы стаканом кипятка, варить на слабом огне 30 мин, охладить и процедить.

Применение. Принимать в период ремиссии 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1/2 стакана шунгитовой воды, 20 г травы пустырника, 1 большая луковица, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Пустырник измельчить, залить шунгитовой водой и варить 30 мин. Затем настаивать 2 ч. Лук натереть на терке, отжать. Смешать сок с медом в пропорции 1: 1. Добавить отвар пустырника.

Применение. Принимать в период ремиссии по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, по 50 г ягод смородины, клюквы, малины, лимон, сахар, 2 ст. л. настоя пустырника.

Приготовление. Растереть ягоды с сахаром, залить кипятком, добавить настой пустырника и дольку лимона.

Применение. Принимать вместо чая.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. листьев борщевика, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Травы залить стаканом шунгитовой воды, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Принимать в период ремиссии по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. корней борщевика, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Залить травы стаканом воды, кипятить 20 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Применять в виде компрессов на правое подреберье.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, по 20 г ягод земляники лесной, зерен грецкого ореха, ягод черной смородины, корневищ ириса болотного, 10 г травы пустырника, 100 г меда.

Приготовление. Сырье измельчить в порошок, смешать с медом и шунгитовой водой.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 1/2 л шунгитовой воды, 10 г травы вербены, 10 г семян пиона лекарственного, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Измельчить в порошок травы, залить кипящей воды, настаивать на кипящей водяной бане 20 мин, охладить и процедить.

Применение. Принимать понемногу в течение дня.

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 2 ч. л. корневищ родиолы розовой, 1 ч. л. травы пустырника, мед.

Приготовление. Измельченные корневища родиолы розовой залить водой, варить 10 мин, закутать и настаивать 1 ч.

Применение. Принимать по 2–3 стакана в день с медом или сахаром, желательнее до еды.

#### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. цветочных корзинок кошачьих лапок, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Травы смешать и залить стаканом кипящей воды. Укутать и настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 12-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 200 г березовых почек, 10 г травы пустырника, 2 стакана растительного масла.

Приготовление. Измельченные почки и траву залить растительным маслом, разведенным шунгитовой водой, настаивать 1 месяц, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день после еды.

## Цирроз печени

Цирроз печени представляет собой хроническое заболевание, характеризующееся поражением печени, перестройкой ее структуры и сосудистой системы. Цирроз развивается после вирусного гепатита, при недостаточном питании, нарушении обмена веществ, хроническом алкоголизме, патологии желчных протоков, иногда при паразитарных заболеваниях, токсических поражениях.

При циррозе печени происходит ее уплотнение, замещение функционирующей ткани на соединительную. Отмечаются тупая или ноющая боль в области печени, усиливающаяся после погрешностей в диете и физической работы; диспепсические явления, кожный зуд. При циррозе выявляются «печеночные знаки»: «звездочки», «паучки» на коже верхней половины тела, эритема (покраснение) ладоней («печеночные ладони»), «лаковый язык» малинового цвета («печеночный язык»). У мужчин возникает гинекомастия, нарушается рост волос на подбородке и в подмышечных впадинах. Больных беспокоят выраженная слабость, снижение трудоспособности.

При циррозе печени происходит накопление жидкости в брюшной полости (асцит), развивается варикозное расширение вен пищевода, что приводит к кровотечениям, а также расширение подкожных околопупочных вен, расходящихся в разные стороны от пупка («голова Медузы»).

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 капля березового дегтя, 1 ст. л. свежей сметаны, 1 ч. л. меда.

Приготовление. В свежей сметане растворить каплю березового дегтя.

Применение. Смесь съесть и заесть медом. Принимать в первый день – по 1 капле дегтя на ложку сметаны, во второй – по 2, на третий – по 3, доводя до 10 капель. Затем в обратном порядке – 9, 8, 7 и так далее, до одной. После этого в течение недели сделать перерыв. Если почувствовали улучшение, можно повторить курс.

Вместо воды нужно употреблять отвар овса. Если появляется аллергия или лечение дегтем переносится плохо, от рецепта следует отказаться. Дозировка отвара овса: 1 ст. л. овса (в шелухе) на 1 стакан горячей воды. Настаивать 2–3 ч, пить вместо чая по потребности, каждый час, заваривая 1 ст. л. овса 1 стаканом кипятка.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 50 г лечебной глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести на область печени, оставить на 30 мин, затем снять. Повторять процедуру ежедневно в течение 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: по 10 г травы зверобоя продырявленного, цветков пижмы, травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной, корней лопуха большого, плодов шиповника, травы шалфея, корней девясила, травы горца птичьего, травы череды трехраздельной, 1 л воды, 2 ст. л. березового дегтя.

Приготовление. Траву измельчить, смешать, залить кипятком. Настаивать 30 мин. Затем добавить в настой березовый деготь.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

## Гепатит

Гепатит (острое или вирусное заболевание печени) представляет собой увеличение размеров печени и селезенки, изменение цвета кожных покровов (желтуха), сопровождающиеся носовыми кровотечениями, зудом, замедлением сердцебиения, бессонницей и общей раздражительностью.

Использование лечебной глины показано исключительно при легких формах заболевания. Вот несколько рецептов, которые помогут больным гепатитом справиться с неприятными симптомами недуга.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 300 г лечебной глины, кусок полиэтилена, шерстяной платок.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Наложить на область печени с обеих сторон тела, сверху накрыть полиэтиленом, завязать платком. Держать 2 ч, затем снять. Повторять процедуру 1 раз в 2 дня. Длительность курса – 10 процедур.

### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 20 г взвеси белой глины, 1/2 ч. л. глюкозы, 1 стакан яблочного сока с мякотью.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 10 дней.

### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 20 г взвеси белой глины, 1 стакан морковного сока.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 2 недель.

### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 15 г взвеси белой глины, 1 стакан яблочного пюре.

Приготовление. Натереть яблоки, добавить взвесь из белой глины. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать по 3–4 ст. л. смеси 3 раза в день перед едой в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: капсулы с белой глиной аптечного происхождения.

Приготовление. Освободить капсулы от оболочки.

Применение. Принимать по 1 капсуле 2 раза в день после еды, запивая небольшим количеством воды. Длительность курса – 8 – 10 дней.

## Аллергия

Одна из форм заболевания связана с повышенной чувствительностью к медикаментам. Подобная аллергия возникает при побочных действиях лекарств – передозировке, образовании токсических метаболитов, фармакологической идиосинкразии. Лекарственные средства, вызывающие аллергию, подразделяют на две группы: полные антигены, представляющие собой белковые вещества, гликопротеиды, липополисахариды и простые химические соединения с довольно низким молекулярным весом – неполные антигены (гаптены). Гаптены соединяются в организме с белками крови, кожи, слизистых оболочек и других органов, приобретая способность индуцировать иммунный ответ. Лекарственную аллергию вызывают в основном гаптены.

В развитии лекарственной аллергии имеет значение генетическая предрасположенность, не зависящая от пола и возраста.

Практически любые фармакологические средства могут вызывать аллергические реакции, в том числе и десенсибилизирующие. Чаще аллергия отмечается на введение антибиотиков, сульфаниламидов, анальгетиков-антипиретиков, анестетиков, некоторых витаминов, йодсодержащих препаратов, нитрофуранов. Аллергические реакции к медикаментам могут проявляться как по немедленному, так и замедленному типу.

Клинические проявления лекарственной аллергии варьируются от легких реакций в виде кожной сыпи и лихорадки до тяжелых – анафилактического шока, многоморфной экссудативной эритемы с летальным исходом. Проявляться лекарственная аллергия может крапивницей, токсидермией, агранулоцитозом, аллергическим васкулитом, бронхиальной астмой.

Часто характеризуется острым и внезапным развитием заболевания. Общими ее симптомами служат лихорадка, вовлечение в процесс кожных покровов с наличием зуда и различных морфологических элементов и возможной трансформацией в полисистемное поражение. Приведу несколько рецептов, помогающих облегчить течение аллергических заболеваний.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1/2 стакана шунгитовой воды, 1 ч. л. цветков бессмертника, 1 ч. л. зверобоя.

Приготовление. Травы залить теплой водой и оставить на 7–8 ч, лучше на ночь, накрыв крышкой. Затем настой трав довести до кипения и процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана как чай, подсластив по вкусу липовым медом или сахаром.

### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила.

Приготовление. Сырье измельчить, перемешать, залить шунгитовой водой, кипятить 15–20 мин, настоять 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды или в промежутках между приемами еды, ни в коем случае не после нее, иначе не будет никакого результата.

### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 4 стакана шунгитовой воды, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ч. л. корней крапивы, 1 ст. л. листьев зверобоя, сахар или липовый мед.

Приготовление. Сухие измельченные корни крапивы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 3–4 ч настаиваться. Листья крапивы и зверобоя залить кипятком, прокипятить на небольшом огне 20–25 мин, настаивать около 1 ч, процедить через слой марли. Процеженные настой и отвар охладить до комнатной температуры, подсластить медом или сахаром.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–5 раз в день в зависимости от тяжести заболевания за 10 мин до еды.

### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. крапивы.

Приготовление. Травы и кору залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 мин настояться. Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 2 ст. л. зверобоя, 4 ст. л. измельченной коры калины.

Приготовление. Сырье залить холодной водой и кипятить на медленном огне 30–40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

## Анемия

Анемия у детей грудного возраста возникает в результате недостаточного поступления в организм или нарушенного всасывания веществ, необходимых для построения молекулы гемоглобина. Около 90 % анемий в детском возрасте относятся к дефицитным анемиям, в том числе и железодефицитные, которые диагностируются в первые два года у 40 % детей.

Возникновению заболевания способствует недостаточное поступление железа, белка и витаминов с пищей при нерациональном питании или голодании. Причиной анемии могут быть болезни кишечника, препятствующие всасыванию пищи. К предрасполагающим факторам возникновения заболевания относятся недоношенность, гипотрофия, рахит, раннее искусственное вскармливание.

Анемия развивается постепенно. Характерные симптомы: бледность кожи, общая вялость ребенка, снижение или извращение аппетита, сниженный эмоциональный тонус. Отмечаются трофические изменения кожи – сухость, шершавость, гиперпигментация или депигментация, повышенная ломкость волос или выпадение, истончение ногтей и выраженная их ломкость. Наблюдается также атрофия сосочков языка, ангулярный стоматит. Со стороны сердца – тахикардия, систолический шум над верхушкой и в точке проекции легочной артерии, приглушение тонов. Картина крови – снижение гемоглобина и эритроцитов (в меньшей степени), понижение уровня цветового показателя, повышение общей железосвязывающей способности сыворотки крови. При других дефицитных анемиях выявляется снижение уровня сывороточного белка, в периферической крови обнаруживаются мегалоциты.

Излечить анемию ребенка помогут следующие рецепты.

### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, по 20 г листьев красной и черной смородины, травы пустырника.

Приготовление. Заварить листья и траву в фарфоровом чайнике шунгитовой водой, настоять 10–15 мин.

Применение. Принимать 4–5 раз в день как обычный чай.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 3 стакана шунгитовой воды, 15 г корня аралии маньчжурской, 15 г корня левзеи, 15 г плодов боярышника, 10 г цветков череды, 10 г плодов арони, 10 г листьев подорожника, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Травяную смесь залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить, отжать остаток.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 1/2 стакана шунгитовой воды, 2 ст. л. сока свежих цветков боярышника, 4 ст. л. медицинского 90 %-ного спирта, настойка пустырника.

Приготовление. Смешать сок цветков боярышника со спиртом в пропорции 1: 2. Настаивать 15 дней. Перед употреблением развести шунгитовой водой.

Применение. Принимать по 40 капель 3 раза в день, добавляя по 10 капель настойки пустырника.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 5 г цветков боярышника, 2 г травы пустырника.

Приготовление. Залить сырье стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 мин и охладить до комнатной температуры, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 1 ч. л. белой глины, 1 стакан воды, 1/2 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление. В воду комнатной температуры добавить глину и тщательно размешать. После этого влить яблочный уксус и еще раз все

перемешать.

Применение. Получившуюся смесь пить по 1 стакану в день (но осадок, содержащий другие вещества, пить не рекомендуется).

Полный курс лечения включает 15 процедур. Рекомендуется проводить его дважды в год.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 10 г плодов фенхеля, 2 г травы пустырника.

Приготовление. Залить сырье стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить.

Применение. Выпить приготовленную дозу в течение дня.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 3 стакана шунгитовой воды, 25 г цветков липы, 25 г плодов малины, 3 г травы пустырника.

Приготовление. Смесь заварить кипящей водой, кипятить 5 – 10 мин, процедить через марлю.

Применение. Принимать отвар горячим вместо чая.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков бузины черной, 10 г цветков липы, 2 г травы пустырника.

Приготовление. Травяную смесь заварить кипятком, кипятить 10 мин, процедить.

Применение. Принимать горячим вместо чая.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 15 г плодов боярышника, 2 г травы пустырника.

Приготовление. Залить сырье стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 20 мин и охладить до комнатной температуры, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

## Сахарный диабет

Диабет широко распространен во всем мире, однако более всего в странах с развитой экономикой и высоким уровнем жизни. Заболеваемость диабетом растет среди всех групп населения. Частота возникновения заболевания соотносится с возрастом больного: дети в возрасте до 15 лет составляют 5 %, пациенты старше 40 лет – 80 %, а старше 65 лет – 40 % от общего количества страдающих диабетом. Значительное влияние на распространенность диабета второго типа оказывает сочетание ожирения, гиперлипидемии и артериальной гипертензии.

Выделяют два типа сахарного диабета. I тип – юношеский диабет, или инсулинозависимый. При этой форме большая часть (90 %) клеток поджелудочной железы погибает в результате вирусного или аутоиммунного поражения и инсулин не вырабатывается: развивается абсолютная инсулиновая недостаточность. Болеют им дети и люди молодого возраста. II тип сахарного диабета – инсулинонезависимый. В этом случае инсулин в организме присутствует и может вырабатываться в повышенных количествах, но не оказывает своего физиологического воздействия из-за нарушения чувствительности к нему клеток в тканях организма (относительная инсулиновая недостаточность). Диабет II типа имеет наследственно обусловленный характер (семейный диабет), им болеют обычно после 40 лет. Фактором риска развития этого заболевания является избыточный вес.

Основными симптомами сахарного диабета служат сильная жажда, учащенное мочеиспускание, полиурия. При I типе заболевания больные резко теряют в весе, развивается общая слабость, появляется запах ацетона изо рта. Обычно нарушается сон, возникает повышенная раздражительность, головная боль, боли в икроножных мышцах, часто возникают сопутствующие инфекции. У больных II типом диабета характерные симптомы заболевания развиваются более длительно. В этом случае типично возникновение кожного зуда, гнойничковых поражений кожи, сухости во рту, жажды, но диабетическая кома бывает крайне редко. Диабет II типа протекает несколько благоприятнее, чем юношеский.

В лечении сахарного диабета необходимо участие самого больного. Обязательной является инсулинотерапия при диабете I типа. Оптимальным считается применение у одного пациента двух видов препарата – короткой и средней продолжительности действия.

При любом типе заболевания непременным условием успешного лечения является диета. Из рациона исключают все легкоусвояемые рафинированные углеводы – сахар, кондитерские изделия, варенье, печенье, высококалорийные хлебобулочные изделия, спиртные напитки, сиропы, виноград, финики и др. В процентном соотношении белки должны составлять 16 % от общей калорийности пищи, жиры – 24 %, углеводы 60 %, причем они должны быть представлены большей частью овощами и фруктами. Режим питания больные должны соблюдать очень строго, количество приемов пищи у них – не менее 5–6 раз в сутки (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин).

Особенно рекомендуются свежие зелень, ягоды (кроме винограда), мясо, рыба, птица. Полезно регулярное использование в пищу топинамбура, содержащего растительный аналог инсулина – инулин. Диета составляется врачом с учетом вкуса и привычек больного, имеющих осложнения и сопутствующих заболеваний.

Кроме основной терапии, большую помощь в лечении больных оказывают средства народной медицины.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г листьев мяты перечной, 20 г коры крушины, 15 г плодов кориандра, 15 г травы чистотела, 30 г травы зверобоя, 10 г травы пустырника.

Приготовление. Сбор залить кипятком и оставить на сутки.

Применение. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 30 г корня одуванчика, 30 г корня ревеня, 30 г травы чистотела, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать до охлаждения.

Применение. Принимать в течение одного дня в 3 приема.

### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 30 г травы пустырника, 30 г травы вереска, 30 г травы сушеницы топяной, 10 г корневища с корнями валерианы.

Приготовление. Смесь заварить 1 л кипятка, парить в течение ночи.

Применение. Принимать после процеживания по 4–5 глотков через каждый час, выпивая все в течение дня.

### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 50 г соплодий хмеля, 25 г травы пустырника.

Приготовление. Сбор заварить кипятком и настаивать до охлаждения.

Применение. Принимать по 1–2 стакана перед сном.

### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 3 стакана шунгитовой воды, 30 г соплодий хмеля, 30 г корня валерианы, 30 г листьев Melissa, 30 г травы хвоща полевого, 10 г травы пустырника.

Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать до охлаждения.

Применение. Принимать по 1–2 стакана настоя на ночь.

### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1/2 л шунгитовой воды, 10 г плодов шиповника, 10 г плодов боярышника, 5 г травы пустырника, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Залить сырье кипятком, настаивать в течение ночи, добавить мед.

Применение. Принимать 2–3 раза в день.

### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 15 г глины, 1 стакан воды.

Приготовление. Глину размешать в воде.

Применение. Выпивать по 2–3 стакана глиняной воды в день. Не допивать все до конца, поскольку на дне может остаться осадок из песка.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 20 г травы чабреца, 10 г травы пустырника, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Сырье залить стаканом кипяченой воды, укутать и настаивать 4–6 ч, процедить, добавить немного меда.

Применение. Принимать в теплом виде по 1 стакану 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 1/2 л шунгитовой воды, 30 г сушеных плодов малины, 10 г травы пустырника.

Приготовление. Залить сырье кипятком, настаивать 4 ч.

Применение. Принимать за 3–4 ч до сна по 1 стакану.

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 20 г травы пустырника, 1/3 стакана свежесжатого лукового сока, 1/3 стакана меда.

Приготовление. Пустырник залить шунгитовой водой, варить 20 мин. Настаивать 2 ч. Отвар соединить с луковым соком и медом.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

## Стенокардия

Основным клиническим симптомом стенокардии служат приступы загрудинных болей, обусловленные остро наступающим нарушением коронарного кровообращения. Заболевание чаще развивается у мужчин старше 40 лет. В основе приступа лежит гипоксия (ишемия) миокарда. Миокард испытывает кислородное голодание вследствие недостаточного притока крови по коронарным сосудам к сердечной мышце. Чаще всего причиной стенокардии служит атеросклероз коронарных сосудов.

Заболевание может развиваться и при инфекционных и инфекционно-аллергических заболеваниях. Нередко стенокардия сочетается с гипертонической болезнью. Также приступы стенокардии могут возникать при нервных переживаниях, у злостных курильщиков и т. д. Основным клиническим симптомом стенокардии является интенсивная боль, острая, с локализацией за грудиной. Боль передается в левую лопатку, левое плечо, левую половину шеи. Больные могут ощущать чувство сдавления, сжатия, тяжести. Боль может возникать при ходьбе, беге, при другой физической нагрузке, при эмоциональном потрясении (стенокардия напряжения), при выходе из теплого помещения на улицу в холодное время года. Боль может появиться ночью (стенокардия покоя).

Особенностью болей при стенокардии служит их исчезновение после приема нитроглицерина. Продолжительность болей – от нескольких секунд до 20–30 мин. Иногда больные жалуются на ощущение перебоев в сердце, обусловленных нарушением сердечного ритма.

Перебои сопровождаются чувством замирания, остановки сердца. Сила приступа стенокардии различна. Во время приступа может замедлиться сердечный ритм, повыситься артериальное давление. При перкуссии и аускультации сердца отклонений от нормы обычно не отмечается, если нет другой патологии. Болезнь протекает хронически. Приступы могут возникать редко, могут повторяться часто и протекать тяжело. Приступ стенокардии, длящийся более 30 мин, может закончиться инфарктом миокарда, а в редких случаях – смертью.

Народная медицина рекомендует при стенокардии следующие средства.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 10 плодов можжевельника обыкновенного, 10 г зерен овса, 10 г корневищ пырея, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Сырье залить 1 л воды и варить, пока не останется 0,7 л жидкости.

Применение. Принимать понемногу в течение дня не менее 40 дней.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 10 г корней переступеня, 10 г корневищ ириса болотного, 10 г коры ивы, 10 г цветков лаванды, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Смесь залить шунгитовой водой и варить 5 мин, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 2 стакана отвара в день.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 70 г листьев боярышника, 70 г травы кирказона, 20 г листьев крапивы, 20 г травы тысячелистника, 10 г травы пустырника.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком, укутать и настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 3 стакана шунгитовой воды, 50 г травы барвинка малого, 50 г травы пустырника, 50 г руты, 50 г листьев земляники, 50 г цветков боярышника, 50 г ромашки аптечной, 50 г корневищ порея.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком, укутать и настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день после еды.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. кукурузных рылец, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Залить сырье стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 ч.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. корневища дягиля, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Залить смесь шунгитовой водой, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 10 г травы душицы, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Залить смесь стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 20 г корня одуванчика, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Залить сырье стаканом холодной кипяченой воды и настаивать 8 ч.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. корневища дягиля, 1 ч. л. травы пустырника, 1 стакан медицинского спирта.

Приготовление. Залить измельченные корневища дягиля и траву пустырника спиртом, разведенным шунгитовой водой. Настаивать неделю.

Применение. Применять как наружное средство, растирая область грудины.

Острым гастритом называется острое воспаление слизистой оболочки желудка. Воспаление может распространяться на всю толщу слизистой, подслизистой и даже мышечной оболочки или ограничиваться только поверхностным слоем эпителия. Часто острый гастрит сопровождается острым энтеритом или энтероколитом. Выделяют катаральную, коррозивную и флегмонозную формы острого гастрита.

Катаральный, или простой, острый гастрит возникает при различных пищевых токсикоинфекциях, погрешностях в питании, приеме некоторых лекарств (салицилаты, бромиды, сульфаниламиды, бутадиион, наперстянка), пищевой аллергии. Заболевание начинается остро. Возникают боли, чувство тяжести в подложечной области, тошнота, иногда рвота съеденной пищей с примесью слизи, понос, общая слабость. В тяжелых случаях может повыситься температура тела, снизиться артериальное давление. Кожные покровы бледные, язык обложен серо-белым налетом, появляется болезненность при пальпации в эпигастриальной области. При появлении такой клиники необходимо прежде всего провести дифференциальную диагностику с сальмонеллезом и другими кишечными инфекциями.

При выявлении инфекционного фактора назначают антибиотики: энтеросептол и адсорбенты. При значительном обезвоживании больной нуждается во внутривенном введении раствора глюкозы, физиологического раствора. В первые один-два дня рекомендуется воздерживаться от пищи, однако теплое питье (крепкий чай, минеральная вода без газа) назначают небольшими порциями каждые 1–2 ч. Со 2 – 3-го дня больного переводят на слизистые супы, кисели, жидкую манную и протертую рисовую каши, через 6–8 дней после этого больной может возвращаться к своей привычной пище.

Хронический гастрит – хроническое воспаление слизистой желудка, проявляющееся длительным волнообразным течением в виде чередования обострений и ремиссий. Заболевание широко распространено. Оно возникает как вследствие повторного действия агентов, вызывающих острый гастрит, так и в результате неправильного и нерационального питания, длительного приема медикаментов с повреждающим действием на слизистую желудка, воздействия вредных производственных примесей, эффекта гипоксии при различных соматических заболеваниях, при эндогенных

интоксикациях, при действии микробных токсинов или неправильном лечении острого гастрита. Имеет значение наследственная предрасположенность, очень часто хронический гастрит сопровождается другими болезнями системы пищеварения – холециститом, колитом и др.

Отличие гастритов с выраженным болевым синдромом от язвенной болезни заключается в отсутствии сезонности обострений. Обострения возникают обычно под воздействием разнообразных неблагоприятных факторов – погрешностей в диете, нарушений режима питания, приема крепких или суррогатных алкогольных напитков. В лечении хронического гастрита основная роль отводится диетотерапии и постоянному соблюдению режима питания. Пациенты обычно склонны принижать значение диеты, но во время ремиссии из питания больного следует исключить алкогольные напитки, жирные сорта мяса, копчености, маринады, грибы, изделия из песочного теста, наваристые бульоны и супы. При повышенной секреции следует ограничить потребление поваренной соли.

Полезны также следующие средства.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г плодов малины, 20 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы душицы, 3 г травы пустырника.

Приготовление. Сбор заварить кипящей водой, настаивать 20 мин, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде на ночь.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 100 г белой глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Наложить глину на область желудка, оставить на 30 мин. Повторять процедуру 2 раза в день в течение 7 – 10 дней при гастрите.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: шунгитовая вода, 15 г сока алоэ, 100 г свиного или гусиного смальца, 100 г сливочного масла, 100 г пчелиного меда, 10 г настоя пустырника.

Приготовление. Тщательно смешать все ингредиенты, за исключением воды.

Применение. Принимать по 1 ст. л., размешивая в стакане горячей шунгитовой воды, 2 раза в день на голодный желудок.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 1/2 кг репчатого лука, 50 г пчелиного меда, 400 г сахара, 10 г отвара пустырника.

Приготовление. Измельчить лук в мясорубке, добавить воду, мед, сахар и пустырник и кипятить на слабом огне 3 ч. Охлажденную смесь хранить в плотно закупоренной посуде.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день на голодный желудок.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 10 г глиняной взвеси, 1 стакан настоя календулы.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать жидкость внутрь по 2 ч. л. 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г соплодий хмеля, 20 г травы тысячелистника, 30 г листьев мелиссы, 15 г травы пустырника.

Приготовление. Смесь заварить кипятком.

Применение. Выпить глотками за день.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 25 г цветков ромашки, 25 г цветков бузины, 25 г цветков липы, 25 г листьев мяты перечной, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Травяной сбор заварить кипятком.

Применение. Принимать 1–2 стакана горячего настоя в день на голодный желудок.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 30 г листьев мяты перечной, 30 г листьев мелиссы, 40 г цветков ромашки, 10 г травы

пустырника.

Приготовление. Смесь заварить кипящей водой.

Применение. Принимать по 1 стакану за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 10 г листьев шалфея, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков ромашки, 10 г травы полыни горькой, 10 г травы тысячелистника, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Смесь залить кипящей шунгитовой водой.

Применение. Принимать горячей по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 20 г листьев мяты перечной, 15 г травы сушеницы топяной, 20 г травы тысячелистника, 30 г травы зверобоя, 15 г травы спорыша, 10 г цветков ромашки, 10 г плодов укропа, 10 г плодов тмина, 5 г соплодий хмеля, 20 г коры крушины, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в духовке в течение ночи, процедить.

Применение. Принимать натошак по 1 стакану. Оставшийся настой выпить в 4 приема в течение дня через 1 ч после еды.

#### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 5 г плодов тмина, 30 г цветков ромашки, 10 г травы пустырника.

Приготовление. Сбор заварить 2 стаканами кипятка, охладить и процедить.

Применение. Принимать в 2 приема на голодный желудок.

#### РЕЦЕПТ 12-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 30 г корневища аира, 5 г травы пустырника, 10 г корня одуванчика, 20 г коры крушины, 30 г листьев крапивы.

Приготовление. Сбор заварить кипятком, кипятить 10 мин.

Применение. Принимать утром и вечером на голодный желудок.

#### РЕЦЕПТ 13-й

Требуется: 20 г глиняной взвеси, 1/2 стакана овсяной крупы.

Приготовление. Сварить овсяную кашу на воде. Добавить глину. Перемешать ингредиенты.

Применение. Принимать вместо завтрака по 10–15 ст. л. Повторять процедуру ежедневно в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 14-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 40 г травы зверобоя, 20 г травы горца птичьего, 30 г травы цикория, 40 г травы бессмертника, 30 г коры крушины, 10 г цветков ромашки, 40 г цветков календулы, 10 г травы пустырника.

Приготовление. Сбор залить холодной водой, настаивать в течение ночи, утром прокипятить 5–7 мин и попарить 20 мин.

Применение. Принимать в течение дня.

#### РЕЦЕПТ 15-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 25 г травы зверобоя, 25 г травы тысячелистника, 25 г травы хвоща полевого, 25 г корня цикория, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Травяной сбор заварить кипятком, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение. Принимать утром и вечером по 1 стакану на голодный желудок.

#### РЕЦЕПТ 16-й

Требуется: глиняные капсулы аптечного приготовления.

Приготовление. Освободить капсулы от пленки.

Применение. Принимать капсулы 1–2 раза в день после еды, не разжевывая, запивая небольшим количеством кипяченой воды. Курс лечения – 6–8 дней.

#### РЕЦЕПТ 17-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г корня цикория, 20 г травы чистотела, 20 г листьев грецкого ореха, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Сбор залить водой, нагревать на водяной бане 30 мин, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день на голодный желудок.

#### РЕЦЕПТ 18-й

Требуется: глиняные драже аптечного приготовления, 1/2 стакана молока.

Приготовление. Освободить драже от упаковки.

Применение. Принимать по 2–3 штуки 1 раз в день утром за 30 мин до еды, запивая слегка подогретым молоком.

#### РЕЦЕПТ 19-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 5 г листьев шалфея, 5 г листьев полыни горькой, 5 г плодов можжевельника, 2 г травы пустырника.

Приготовление. Залить смесь 1 л кипятка.

Применение. Принимать 3 раза в день по 1 стакану за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 20-й

Требуется: 50 г голубой глины, кусок полиэтилена, шерстяной платок.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести глину ровным слоем на область желудка, сверху накрыть полиэтиленом и завязать шарфом. Оставить на 2 ч. Затем снять. Проводить процедуру 1 раз в день в течение недели.

## Энтериты

Энтерит – воспалительное заболевание слизистой оболочки тонкой кишки. Различают острый и хронический энтерит. Острый энтерит обычно протекает совместно с острым поражением желудка (гастроэнтерит) и толстой кишки (гастроэнтероколит). По этиологии различают острый инфекционный (вирусный) энтерит, возникающий при большинстве кишечных инфекций, тифах, холере, сальмонеллезе; алиментарный, обусловленный перегрузкой кишечника острой, грубой пищей; токсический – при отравлении сулемой, мышьяком, грибами, другими ядовитыми агентами небактериальной природы; аллергический – при пищевой или лекарственной аллергии.

Начало заболевания острое. Иногда специфические местные симптомы – тошнота, рвота, диарея, боли в животе – могут предшествовать слабости, температурной реакции, явлениям общей интоксикации и коллаптоидного состояния. В легких случаях перечисленных признаков может и не отмечаться.

Неотложная помощь при энтерите неинфекционного происхождения заключается в промывании желудка, даже в легких случаях. При лечении пациента на дому можно рекомендовать пищевую разгрузку при обильном питье (минеральная вода без газа, крепкий чай, растворы для оральной регидратации типа «Оралит»). Голод в данном случае не показан, назначаются слизистые супы, протертые каши на воде, кисели, вместо свежего хлеба – сухари.

Хронический энтерит – воспалительно-дистрофическое заболевание тонкой кишки, которое развивается вследствие алиментарных причин (систематическое переедание, грубая острая пища, нарушение режима питания, алкогольные интоксикации), при хронических производственных отравлениях солями тяжелых металлов и лекарствами (при бесконтрольном их применении), пищевой аллергии, паразитарных инвазиях (лямблиозе, аскаридозе, ленточных червях), радиационных поражениях, а также в результате первичного поражения желудка с атрофией железистой ткани.

Хронические энтериты могут развиваться и после резекции желудка, при хроническом панкреатите, гепатите, циррозе печени,

почечной недостаточности, различных кожных заболеваниях (псориазе). У больного отмечаются выраженные диспептические явления – вздутие живота, ощущение его распираания, метеоризм, тошнота.

При тяжелых энтеритах иногда после еды пациенты испытывают слабость, головокружение и другие недомогания общего характера. Появляются обильные поносы, в тяжелых случаях – до 15 раз в сутки. Характерна непереносимость молока – симптоматика после его приема усиливается. Длительное, затяжное течение хронического энтерита может привести к синдрому нарушения всасывания: похудению, гипопротеинемии, гиповитаминозу, железо- и В<sub>12</sub>-дефицитной анемии, дистрофии печени, миокарда.

При хроническом энтерите хорошо помогают следующие средства.

#### РЕЦЕПТ 1-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 10 г коры крушины, 20 г корня цикория, 20 г корня одуванчика, 1/3 стакана отвара пустырника.

Приготовление. Смесь залить шунгитовой водой, кипятить 30 мин, процедить. Добавить отвар пустырника.

Применение. Принимать по 1 стакану на ночь.

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 3 стакана шунгитовой воды, 10 г шишек хмеля, 10 г корневищ пустырника, 20 г травы полыни, 20 г листьев мяты перечной, 30 г травы зверобоя.

Приготовление. Смесь залить шунгитовой водой, кипятить 15 мин, настаивать 20 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

#### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 10 г травы копытеня, 10 г цветков бессмертника, 3 г травы пустырника.

Приготовление. Тщательно перемешать измельченные травы, смесь залить стаканом кипятка, укутать и настаивать 3 ч.

Применение. Выпить в течение дня за несколько приемов.

#### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 150 г лечебной глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Наложить глину на область кишечника (живот) ровным тонким слоем. Держать в течение 1 ч. Проводить процедуру 1 раз в день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 10 г травы пустырника, 20 г травы зверобоя, 30 г травы бессмертника.

Приготовление. Сбор залить 1 л холодной воды, настаивать 12 ч, кипятить 5 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 10 г травы горца птичьего, 10 г створок плодов фасоли, 5 г травы пустырника, 5 г листьев мяты перечной.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 1 месяца.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 15 г глиняной взвеси, 1 стакан настоя шиповника.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать по 2–3 ст. л. 2 раза в день до еды в течение 12 дней.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 10 г корня лопуха, 10 г цветков ромашки, 10 г травы пустырника.

Приготовление. Травы измельчить, смешать, залить водой, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 3 стакана шунгитовой воды, 20 г цветков календулы лекарственной, 10 г травы крапивы двудомной, 10 г корня стальника полевого, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г травы хвоща полевого, 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г листьев березы повислой.

Приготовление. Засыпать смесь в эмалированную посуду, залить кипящей водой. Укутать и настаивать 30 мин, охладить и процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г листьев мать-и-мачехи, 25 г травы хвоща полевого, 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, 30 г листьев подорожника большого.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать, укутав, 1 ч. Остудить и процедить.

Применение. Принимать по 2/3 стакана настоя на ночь в теплом виде.

### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 15 г глиняной взвеси, 1 стакан кефира.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать напиток по 1/3 стакана 2–3 раза в день сразу после еды в течение 7 – 10 дней.

### РЕЦЕПТ 12-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г цветков бузины черной, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г цветков липы сердцевидной.

Приготовление. Сырье перемешать, поместить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка, накрыть фарфоровой крышкой и настаивать 20 мин. Процедить через марлю, оставшееся сырье отжать, довести горячей водой до исходного объема.

Применение. Принимать по 1–2 стакана настоя в теплом виде на ночь.

#### РЕЦЕПТ 13-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 15 г листьев березы повислой, 15 г листьев мать-и-мачехи, 15 г листьев брусники обыкновенной, 10 г травы почечного чая, 10 г корней солодки голой, 15 г травы зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г цветков календулы лекарственной.

Приготовление. Все указанные ингредиенты смешать, залить кипятком. Настаивать 20–30 мин. Охладить в течение 45 мин при комнатной температуре, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 – 1/3 стакана настоя 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 14-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г плодов шиповника коричневого, 20 г корня стальника полевого, 20 г плодов можжевельника обыкновенного.

Приготовление. Сырье смешать, залить кипятком, настаивать 1 ч, остудить и процедить.

Применение. Принимать по 1/2 – 1/3 стакана настоя в теплом виде 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 15-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 50 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 20 г корней солодки голой, 10 г листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Смесь поместить в эмалированную посуду, залить горячей водой, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 мин. Охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить, оставшееся сырье отжать.

Применение. Принимать по 1/2 – 1/4 стакана отвара 3 раза в день.

Противопоказан при беременности, а также острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

#### РЕЦЕПТ 16-й

Требуется: глиняные капсулы аптечного приготовления.

Приготовление. Освободить капсулы от пленки.

Применение. Принимать по 2 капсулы 2 раза в день после еды, запивая небольшим количеством жидкости. Длительность курса – 2 недели.

#### РЕЦЕПТ 17-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 20 г корня стальника полевого, 20 г корней петрушки огородной, 20 г корня солодки голой, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Смесь залить горячей водой, нагревать на водяной бане 30 мин, остудить и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана отвара 3 раза в день.

Противопоказан при беременности, а также острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

#### РЕЦЕПТ 18-й

Требуется: 15 г взвеси белой глины, 1 стакан чесночного настоя.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день после еды.

Длительность курса – 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 19-й

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1/2 стакана кукурузной муки, 5 г травы пустырника.

Приготовление. Залить муку и траву теплой водой и настаивать в течение суток.

Применение. Принимать по 2 ст. л. смеси перед едой.

#### РЕЦЕПТ 20-й

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 10 г травы полыни горькой, 20 г травы тысячелистника, 10 г травы пустырника, 20 г цветков ромашки.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Принимать настой теплым по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

#### РЕЦЕПТ 21-й

Требуется: драже с белой глиной аптечного приготовления.

Приготовление. Освободить драже от оболочки.

Применение. Принимать по 1–2 драже 2–3 раза в день после еды, запивая небольшим количеством воды. Длительность курса – 2 недели.

## **Заболевания суставов (артриты, ревматизм)**

К заболеваниям суставов относят в первую очередь артриты, полиартриты, артроз, ревматизм, подагру и некоторые другие.

Полиартрит представляет собой возникающее в результате воспаления поражение суставов ног и рук, сопровождающееся сильными болями, отечностью, затруднением движений и прочими неприятными симптомами.

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

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

Бурсит представляет собой воспаление слизистой сумки сустава как следствие ушибов или прочих нарушений суставной ткани. Воспаление слизистой сумки сустава приводит к покраснению кожи в пораженной области, возникновению болезненной отечности сустава и уменьшению его подвижности. Чтобы облегчить лечение заболевания, необходимо уменьшить отек и снять болевые ощущения. В лечении бурсита успешно применяются лечебные грязи и глина.

Лечение целебной глиной – одно из эффективнейших средств, помогающих избавиться от проблем и патологий, связанных с соединительно-тканной системой.

При ревматизме можно использовать аппликации с глиной. Они обладают некоторым болеутоляющим и противовоспалительным действием, хотя наиболее эффективны прежде всего в случае, если ревматизм застарелый, ставший уже хроническим. Специальный

состав способен оказать восстанавливающее, регенерирующее действие, особенно в сочетании с лечебной физкультурой и массажем.

Первичное восстанавливающее воздействие на суставы, пораженные ревматизмом, рекомендуется проводить с помощью белой глины, оптимально соответствующей данным лечебным целям.

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

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

#### РЕЦЕПТ 1-й

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

Приготовление. Нагреть грязь до 36–37 °С. Распределить горячий состав по хлопчатобумажной ткани.

Применение. Наложить горячую аппликацию (37–40 °С) на пораженный ревматизмом сустав, накрыть целлофаном, тщательно закрепив его, сверху наложить толстый слой ваты и замотать шерстяным шарфом, чтобы тепло сохранялось дольше.

Затем снять аппликацию и смыть грязь не очень горячей (но и ни в коем случае не холодной) водой и вытереть кожу насухо. Затем пораженное место закутать тканью. После процедуры отдохнуть около 1 ч.

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

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

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 50 г белой глины, по 100 г нутряного свиного сала и березовых почек, 1/3 стакана воды, полиэтилен, теплая ткань.

Приготовление. Свежие березовые почки измельчить и соединить со свиным салом. Выложить их в горшок (или стеклянную посуду), плотно закрыть крышкой, исключив проникновение воздуха. Не ранее чем через сутки провести первую процедуру. Для этого 2 ст. л. смеси из березовых почек соединить с теплой водой и смешать с глиной.

Применение. Наложить аппликацию. Сверху накрыть целлофановой пленкой и закутать теплой тканью. Держать на обездвиженном суставе в течение 25 мин.

Проводить лечебные процедуры при застарелом ревматизме 1 раз в день в течение 2 недель. Затем сделать перерыв 7 дней и повторить курс.

#### РЕЦЕПТ 3-й

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

Приготовление. Хлопья залить водой и варить на слабом огне 9 – 10 мин, затем смешать с лечебной грязью и выложить массу в полотняный мешочек.

Применение. Приложить горячий мешочек (40–46 °С) с грязевой массой к пораженному суставу, сверху накрыть целлофаном и замотать тканью (бинтом).

Продолжительность процедуры – 10–12 мин. Делать компресс при хроническом ревматоидном артрите 1 раз в день в течение месяца.

#### РЕЦЕПТ 4-й

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

Приготовление. Морскую грязь немного подогреть, чтобы она достигла температуры 37–38 °С.

Применение. Погрузить больной сустав в ванночку (тазик) с разогретой до нужной температуры грязью. Продолжительность процедуры должна составлять первые 3 дня 8–9 мин, следующие 15 дней – 14–15 мин. Ополоснув теплой водой сустав, закутать его. Процедуру проводить при артрите.

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

#### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 40 г белой глины, 30 г голубой глины, 20 г корня шиповника, 1/2 стакана водки, 4 ст. л. отвара цветков ромашки, теплая ткань.

Приготовление. Корень шиповника измельчить и залить водкой. Настаивать 15 дней. Затем смешать белую и голубую глину, добавить горячий отвар цветков ромашки и 1 ст. л. настоя корня шиповника. Немного остудить.

Применение. Нанести теплую смесь на пораженное место на 15 мин. Закутать сверху ткань. После процедуры вымыть горячей водой и наложить утепляющую повязку. Делать через день. Полный курс лечения глиной включает 20 процедур.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 100 г лечебной грязи.

Приготовление. Размять грязь до мягкости.

Применение. Нанести грязь на пораженный участок сустава и оставить на 30 мин. Затем компресс осторожно снять. Повторять процедуру при бурсите через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 7-й

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

Приготовление. Развести глину в воде до получения не слишком жидкой кашицы.

Применение. Брать на ладонь понемногу глины и аккуратно массировать пораженные участки. Затем оставить глину на некоторое

время (приблизительно на 30 мин). Повторять процедуру через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 50 г лечебной грязи, полоска тонкой ткани.

Приготовление. Нанести на ткань тонкий слой грязи.

Применение. Обернуть тканью пораженный участок. Держать 1 ч. Повторять обертывание ежедневно 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 9-й

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

Приготовление. Смешать грязь с водой до получения однородной жидкости. Смочить в растворе ткань.

Применение. Наложить ткань на пораженный участок и закрепить. Держать 1 ч. Повторять процедуру ежедневно в течение 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: по 100 г белой и розовой глины, 1/2 кг листьев тополя черного, 3 л воды.

Приготовление. Листья тополя черного (от взрослого, большого дерева) залить кипятком и варить на слабом огне 10 мин, закрыв крышкой. Настаивать 12 ч. Затем еще раз довести до кипения и поставить остывать. Через 20 мин теплый отвар процедить, листья отжать. Добавить глину и как следует размешать.

Применение. Вылить глиняный отвар в горячую воду (около 40–41 °С), если нет никаких противопоказаний для приема горячих ванн. Если есть противопоказания, температуру воды необходимо снизить. Погрузиться в ванну с глиной до области сердца. Принимать ванну по 5 – 10 мин в зависимости от состояния здоровья.

Подобную ванну лучше делать на ночь, через день. Всего принять 5–7 глиняных ванн.

#### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 50 г вазелина, 30 г лечебной грязи.

Приготовление. Смешать вазелин с грязью до однородной кашицы.

Применение. Брать понемногу смесь и натирать пораженные участки осторожными, медленными движениями. Выдержать 30 мин, после чего смыть. Повторять процедуру 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 12-й

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

Приготовление. Отжать сок из нескольких листьев капусты и смешать его с грязью до образования однородного раствора.

Применение. Натирать пораженный участок медленными осторожными движениями. Не смывать грязь несколько часов. Повторять процедуру 10–14 дней.

#### РЕЦЕПТ 13-й

Требуется: 200 г глины, 6 стаканов теплой воды, 5 капель лимонного сока.

Приготовление. Лимонный сок добавить в воду. Глину размешать в воде с лимонным соком.

Применение. Опустить в тазик с глиняной водой руки или ноги (пораженный сустав). Держать в течение 20 мин. Затем ополоснуть кожу теплой водой и промокнуть полотенцем. Раствор можно использовать несколько раз. Процедуру проводить ежедневно в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 14-й

Требуется: 30 г белой глины, 50 г розовой глины, 20 г корня папоротника, 3 стакана воды, целлофановая пленка, теплая ткань.

Приготовление. Корни папоротника, собранные в конце сентября или начале октября, вымыть, высушить на солнце, истолочь и залить холодной водой. Поставить смесь на огонь. Когда она закипит, варить на слабом огне 40 мин. Настаивать 3 ч. 1/4 стакана полученного отвара подогреть и смешать с глиной.

Применение. Теплую глиняную смесь нанести на пораженное ревматоидным артритом место. Сверху положить целлофановую пленку и закутать тканью. Держать компресс в течение 15 мин. Когда

процедура будет завершена, обмыть горячей водой кожу, вытереть и укутать это место.

Курс лечения – 10 процедур через день. При необходимости повторить курс через неделю.

#### РЕЦЕПТ 15-й

Требуется: 100 г лечебной грязи.

Приготовление. Размять грязь до мягкости.

Применение. Нанести грязь тонким слоем на место поражения и оставить на 2–3 ч. Повторять процедуру через день в течение 10–12 дней при полиартрите.

#### РЕЦЕПТ 16-й

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

Приготовление. Развести грязь в воде до однородной массы. Намочить в ней ткань.

Применение. Наложить повязку на пораженный участок и закрепить. Оставить на 1–1/2 ч. Повторять процедуру 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 17-й

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

Приготовление. Натереть капусту на терке до кашицы, смешать с грязью до однородной массы. Нанести на ткань.

Применение. Наложить ткань на пораженный участок и оставить на 3–4 ч. Повторять процедуру в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 18-й

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

Приготовление. Смешать глину со свежей уриной до однородности. Пропитать раствором ткань.

Применение. Процедуру лучше проводить вечером. Наложить примочку на пораженный участок и оставить на всю ночь. Утром вымыть теплой водой с мылом. Повторять процедуру 8 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 19-й

Требуется: 2 ч. л. голубой глины, 3 ст. л. цветков бузины, по 2 ст. л. листьев крапивы двудомной и брусники, 2 ст. л. шишек хмеля, 1 ст. л. зверобоя, 2 стакана воды.

Приготовление. Все травы измельчить и залить кипятком. Дать настояться 30 мин, затем процедить и добавить в теплый настой глину. Тщательно размешать и процедить еще раз через один слой марли.

Применение. Пить настой при подагре по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Полный курс лечения – 20 дней.

#### РЕЦЕПТ 20-й

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

Приготовление. Смешать грязь с отваром крапивы до однородности. Намочить в растворе ткань.

Применение. Наложить ткань на пораженный участок и оставить на 2–3 ч. Повторять процедуру через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 21-й

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

Приготовление. Размять грязь и нанести ее на листья подорожника.

Применение. Приложить листья на пораженный участок, завязать сверху марлей или тканью. Оставить на 2–3 ч. Повторять процедуру в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 22-й

Требуется: 150 г лечебной грязи, полоска мягкой ткани.

Приготовление. Размять грязь до мягкости.

Применение. Наложить грязь на пораженный участок, сверху завязать тканью. Оставить на 4–5 ч. Проводить процедуру при артрозе 5–7 дней.

#### РЕЦЕПТ 23-й

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

Приготовление. Смешать грязь с молоком до однородной массы.

Применение. Наложить смесь на пораженный участок, сверху завязать тканью.

Оставить на 4–5 ч. Проводить процедуру при артрозе 1 раз в 2 дня в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 24-й

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

Приготовление. Развести глину водой до однородной массы.

Применение. Наложить на пораженный участок, зафиксировать повязкой. Оставить глину на сутки. Повторять процедуру при артрозе через день в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 25-й

Требуется: 40 г голубой глины, по 1 ч. л. лимонного сока и настойки крапивы, теплая ткань.

Приготовление. Смешать глину с соком и настойкой.

Применение. При подагре нанести готовый состав на больные места (толщина слоя должна составлять примерно 1–2 см). Укутать сверху тканью и оставить на 45 мин. Необходимо 15 процедур (через день).

#### РЕЦЕПТ 26-й

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

Приготовление. Развести грязь квасом до однородности.

Намочить ткань.

Применение. Наложить примочку на пораженный участок и закрепить. Оставить на 2–3 ч. Повторять процедуру через 3 дня. Курс лечения – 5 процедур.

#### РЕЦЕПТ 27-й

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

Приготовление. Смешать ингредиенты до однородной массы.

Намочить ткань.

Применение. Наложить ткань на пораженный участок и закрепить. Оставить на 1 ч. Повторять процедуру в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 28-й

Требуется: 50 г лечебной грязи.

Приготовление. Размять грязь до мягкости.

Применение. Растереть небольшие кусочки грязи по поверхности пораженного участка круговыми движениями. Оставить на 1 ч. Затем смыть. Повторять 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 29-й

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

Приготовление. Протереть мякоть дыни до состояния кашицы, смешать с глиной до однородной массы.

Применение. Натереть пораженный участок осторожными круговыми движениями. Оставить на 2 ч. Затем смыть. Повторять процедуру через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 30-й

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

Приготовление. Размять грязь до мягкости.

Применение. Нанести на болезненную область позвоночника, накрыть полиэтиленом и завязать пуховым платком. Оставить на 5–6 ч. Проводить процедуру при остеохондрозе 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 31-й

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

Приготовление. Нагреть грязь до 36–40 °С.

Применение. Нанести грязь на болезненную область позвоночника, накрыть полиэтиленом, завязать пуховым платком. Оставить на 4–5 ч. Повторять процедуру при остеохондрозе в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 32-й

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

Приготовление. Смешать грязь с медом до однородной массы. Нагреть смесь до 36–40 °С.

Применение. Нанести смесь на болезненную область позвоночника, накрыть полиэтиленом, завязать пуховым платком. Оставить на 3–4 ч. Повторять процедуру через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 33-й

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

Приготовление. Растопить воск и смешать его с подогретой грязью до однородности.

Применение. Нанести теплую массу на болезненную область позвоночника, накрыть полиэтиленом, завязать пуховым платком. Оставить на 4–5 ч. Проводить процедуру при остеохондрозе через день в течение 10–14 дней.

#### РЕЦЕПТ 34-й

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

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Горячей смесью (36–40 °С) натереть болезненную область позвоночника мягкими круговыми движениями. После окончания натирания завязать пуховым платком. Повторять процедуру 8 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 35-й

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

Приготовление. Натереть чеснок на мелкой терке, смешать кашицу с подогретой до 36–40 °С грязью.

Применение. Натирать болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Затем накрыть полиэтиленом и завязать пуховым платком. Оставить на 2–3 ч. Проводить процедуру 1 раз в 3 дня. Курс лечения – 5 сеансов.

#### РЕЦЕПТ 36-й

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

Приготовление. Измельчить листья мяты, смешать с подогретой до 36–40 °С грязью до получения однородной массы.

Применение. Натереть болезненную область позвоночника, оставить на 2–3 ч. Затем смыть. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

#### РЕЦЕПТ 37-й

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

Приготовление. Смешать масло и грязь до однородности.

Применение. Натереть болезненную область позвоночника, накрыть полиэтиленом и завязать пуховым платком. Оставить на 4–5 ч. Повторять процедуру через день в течение 10–14 дней.

#### РЕЦЕПТ 38-й

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

Приготовление. Смешать масло и грязь до однородной массы.

Применение. Натереть болезненную область позвоночника, накрыть полиэтиленом и завязать пуховым платком. Оставить на 4–5 ч. Проводить процедуру при остеохондрозе через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 39-й

Требуется: 200 г глины, 6 стаканов воды, по 1 ч. л. багульника и календулы, по 1 ст. л. листьев и почек березы, 2 ст. л. душицы.

Приготовление. Травы смешать и залить половиной дозы кипятка. Настаивать 30 мин. Настой процедить, долить воду, если необходимо, немного подогреть. Развести в настое глину.

Применение. Делать ванночки для рук или ног в течение 20–30 мин. Следы глины смыть теплой водой, промокнуть кожу полотенцем.

#### РЕЦЕПТ 40-й

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

Приготовление. Смешать грязь с перечной настойкой до однородной массы. Намочить в ней ткань.

Применение. Наложить компресс на болезненное место позвоночника, оставить на 1–2 ч. Повторять процедуру через день. Курс лечения – 5 процедур.

#### РЕЦЕПТ 41-й

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

Приготовление. Размять грязь до мягкости.

Применение. Нанести грязь на болезненную область, накрыть капустными листьями, полиэтиленом и завязать пуховым платком. Оставить на 2–3 ч. Повторять процедуру ежедневно в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 42-й

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

Приготовление. Смешать грязь с маслом до однородной массы.

Применение. Натереть болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Оставить на 2 ч. Повторять процедуру через день в течение 8 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 43-й

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

Приготовление. Смешать грязь с маслом до однородной массы.

Применение. Натереть болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Оставить на 2 ч. Повторять процедуру через день в течение 8 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 44-й

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

Приготовление. Смешать грязь с маслом до однородной массы.

Применение. Натереть болезненную область позвоночника медленными круговыми движениями. Оставить на 2 ч. Повторять процедуру через день в течение 8 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 45-й

Требуется: 90 г глины, 2 ст. л. воды, по 1 ч. л. лимонного сока и меда, марлевая салфетка, кусок теплой ткани.

Приготовление. Мед и лимонный сок растворить в воде.

Развести этой жидкостью глину.

Применение. Нанести глину толстым слоем на марлевую салфетку, обернуть вокруг больного сустава, накрыть теплой тканью и оставить на 1–2 ч. После этого остатки глины смыть с кожи теплой водой. Обертывания рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю в течение 2 недель для устранения припухлости пораженного сустава.

#### РЕЦЕПТ 46-й

Требуется: 300 г сырой глины, 4 стакана воды, 2 ч. л. сока лимона.

Приготовление. Глину залить водой так, чтобы она покрыла ее полностью. Через некоторое время, когда глина напитается водой, помешать ее деревянной ложкой или лопаточкой. Дать глине немного осесть и слить в отдельный сосуд воду, добавить к ней лимонный сок.

Применение. Глиняную воду применять для ванночек продолжительностью 30–40 мин для снятия боли в суставах пальцев. После процедуры ополоснуть руки теплой водой и надеть теплые перчатки на 1 ч. Процедуру проводить ежедневно, делая перерыв на день через каждые 3 дня, до полного излечения.

#### РЕЦЕПТ 47-й

Требуется: 100 г глины, 1 стакан воды, 1 ч. л. сока алоэ.

Приготовление. Сок алоэ смешать с водой. Водой развести глину.

Применение. Опустить в посуду с глиняной водой руки и держать 20 мин. После этого ополоснуть их теплой водой, промокнуть мягким полотенцем и надеть теплые перчатки на 1 ч. Процедуру желательно проводить 2 раза в день до полного излечения. Ванночка поможет снять боль в пораженных суставах пальцев, уменьшит отек и воспаление.

#### РЕЦЕПТ 48-й

Требуется: 90 г глины, 2 ст. л. воды, 5 капель лимонного сока, марлевая салфетка, бинт, шерстяная ткань.

Приготовление. В воду добавить лимонный сок и этой водой развести глину. Наложить слой глины толщиной 2–3 см на салфетку.

Применение. Салфетку с глиной прижать к больному суставу, обернуть бинтом и закрыть шерстяной тканью. Оставить примочку на 2–3 ч, но, если раньше этого времени вы почувствуете, что примочка стала горячей и сухой, заменить ее на новую. Процедура рекомендуется для снятия отечности сустава 2 раза в день в течение недели. Не применять уже использованную глину.

#### РЕЦЕПТ 49-й

Требуется: 90 г глины, 1 стакан воды, по 10 г багульника, душицы, змееголовника и хмеля, 1 ч. л. сока алоэ.

Приготовление. Травы смешать, залить водой, довести до кипения и кипятить 20 мин. Отвар остудить, процедить, добавить сок алоэ. Небольшим количеством отвара развести глину до вязкой кашицы.

Применение. Нанести глину слоем толщиной 1 см на больной сустав, прикрыть салфеткой и теплой тканью, оставить на 2 ч. Глина прекрасно удерживает тепло, поэтому она в это время будет прогревать ваш сустав, способствуя лучшему проникновению в кожу полезных веществ из лекарственных трав. Накладывать компресс на больной сустав ежедневно в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 50-й

Требуется: 60 г глины, 2 ст. л. воды, 1/2 ч. л. поваренной соли.

Приготовление. Соль развести в воде и залить полученным раствором глину. Оставить на 10–11 ч. При необходимости добавить воду. На водяной бане подогреть мягкую глину до 40–45 °С.

Применение. Глину нанести на травмированный сустав слоем толщиной 1 см. Прикрыть марлевой салфеткой и держать 20–30 мин.

Процедуру проводить по 2 дня с перерывом на третий. Всего при сильной травме сустава необходимо провести 12–15 процедур.

#### РЕЦЕПТ 51-й

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

Приготовление. Смешать мед с грязью, нанести тонким слоем на ткань.

Применение. Наложить ткань на пораженный участок и оставить на 2–3 ч. Повторять процедуру 1 раз в 3 дня. Курс лечения – 10 компрессов.

#### РЕЦЕПТ 52-й

Требуется: 1/2 кг глины, 1 л воды, по 3 ст. л. душицы и зверобоя, 4 ст. л. крапивы, 2 ст. л. календулы, по 1 ст. л. болиголова и корня лопуха.

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком. Настаивать 1 ч, процедить. В 3 л теплой воды развести глину, долить настоем трав, перемешать и влить глиняно-травяной раствор в теплую воду для ванны.

Применение. Принимать полную ванну в течение 15–20 мин.

После этого ополоснуться теплой водой и вытереться полотенцем. Воду для ванн можно использовать 5–6 раз. Процедуру рекомендуется делать при крупном пораженном суставе через день 2 недели.

#### РЕЦЕПТ 53-й

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

Приготовление. Размешать грязь в отваре до однородной массы. Намочить в ней ткань.

Применение. Наложить компресс на болезненное место позвоночника, накрыть полиэтиленом и завязать пуховым платком. Оставить на 2–3 ч. Повторять процедуру через день в течение 10–12 дней.

#### РЕЦЕПТ 54-й

Требуется: 60 г глины, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока алоэ, 1 ч. л. сока лимона, вата.

Приготовление. Сок алоэ и лимона смешать с водой, развести в ней глину. Из ваты сделать большой тампон.

Применение. Тампон пропитать глиняной водой и натереть больные поясницу и крестец, время от времени смачивая его в растворе. Повторять процедуру 2–3 раза в день в течение недели.

## **Заболевания нервной системы**

Данная разновидность недугов часто связана с напряженным рабочим ритмом жизни, с разного рода стрессовыми ситуациями, подстерегающими нас буквально на каждом шагу. Поэтому вряд ли среди людей зрелого возраста найдется человек, не испытавший на себе их последствий.

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

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

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

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

Лечение проводится обычно в двух направлениях: с одной стороны, нацеливаясь на снятие физических недомоганий, с другой – на устранение психологического дискомфорта.

Поэтому применение лечебной грязи вполне подходит для удаления поверхностных, телесных симптомов данного заболевания.

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

Глиняные обертывания снимают на пораженных участках болевые ощущения, они показаны при невралгии, защемлении нерва, мигрени, расстройствах сна, неврастении, общей усталости, раздражительности.

Для лечения заболеваний нервной системы, таких как неврозы и неврастения, многие невропатологи и психотерапевты рекомендуют использовать глину для психокоррекции.

Лепка из глины считается прекрасным средством, способствующим успокоению нервной системы, расслаблению и отвлечению внимания больного от переживаний и негативных эмоций. Поэтому попробуйте при наличии вышеуказанных расстройств нервной системы, повышенной раздражительности попробовать восстановить хорошее самочувствие при помощи лепки.

Для больных неврозами, неврастением, людей с повышенной раздражительностью, мигренью рекомендуется хотя бы раз в день, перед сном, посвятить часок-другой лепке фигурок из глины. Это занятие раскроет творческий потенциал человека, успокоит нервы. Лепка из глины под силу каждому из нас.

Не увлекайтесь лепкой остроконечных многоугольников и вообще фигур с заостренным концом или конусообразных. Считается, что успокоению, расслаблению способствует лепка фигур с округлой формой: глиняных горшочков, шариков, куколок, зверюшек, цветов.

#### РЕЦЕПТ 1-й

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

Приготовление. Разбавить грязь теплой водой.

Применение. При головной боли нанести смесь в виде примочек на области головы, в которых чувствуется боль. Оставить на 30 мин, затем снять. При необходимости процедуру повторить.

#### РЕЦЕПТ 2-й

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

Приготовление. Натереть капусту на терке до получения кашицы и смешать с грязью.

Применение. Нанести кашицу в виде примочек на области головы, в которых чувствуется боль. Оставить на 30 мин, затем снять. При необходимости повторить.

### РЕЦЕПТ 3-й

Требуется: 150 г глины, 1/4 стакана воды, марля.

Приготовление. Глину поместить в эмалированную посуду, добавить теплой кипяченой воды и тщательно размешать до образования однородной массы.

Применение. Смесь слоем толщиной 1/2 см нанести на марлевую салфетку, обернуть вокруг головы от виска до виска. Оставить компресс на 15–20 мин, затем снять.

При постоянных головных болях проводить процедуру 1 раз в день перед сном в течение месяца, затем сделать перерыв на неделю, при необходимости процедуру повторить.

### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 1 лимон, 30 г лечебной грязи.

Приготовление. Отжатый из лимона сок смешать с грязью до получения однородной кашицы.

Применение. Нанести смесь в виде примочек на лоб и другие области головы, в которых чувствуется боль. Оставить на 30 мин, затем снять. Проводить процедуру при возобновлении симптомов – головной боли и слабости.

### РЕЦЕПТ 5-й

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана настоя мяты лимонной, 1/5 стакана теплой воды, марля.

Приготовление. Глину размочить в воде, смешать с настоем мяты.

Применение. На салфетку из марли или мягкое вафельное полотенце нанести кашицу из глины и травяного настоя, наложить на больные участки головы и оставить на 10–15 мин. Делать обертывания при постоянной головной боли ежедневно в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 6-й

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

Приготовление. Смешать жидкость с грязью до получения однородной массы.

Применение. Натереть области головы и точки около шеи на спине полученной жидкостью и оставить на 30–40 мин. Затем смыть. Процедуру проводить при головной боли с возобновлением симптомов.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 100 г глины, 2 ст. л. настоя листьев мяты перечной, 1/5 стакана горячей воды, салфетка.

Приготовление. Глину поместить в эмалированную посуду, добавить травяной настой и воду, размешать.

Применение. Салфетку с нанесенной на нее глиняной смесью наложить на больные участки (лобную часть головы, виски), оставить на 10–15 мин, затем удалить. Курс лечения составляет неделю.

#### РЕЦЕПТ 8-й

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

Приготовление. Развести грязь в слабом уксусном растворе до получения однородной массы. Охладить.

Применение. Намочить полотняную повязку уксусно-грязевой жидкостью и наложить на лоб при приступе головной боли. Оставить на 10–20 мин. Повторять процедуру при возобновлении симптомов.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: 120–150 г глины, 5–7 капель ментолового масла, 1/4 стакана теплой кипяченой воды, марля.

Приготовление. Добавить в кашицу из глины и теплой воды несколько капель ментолового масла.

Применение. Нанести на марлевую салфетку слой полученной смеси, наложить марлю на лоб и виски на 3–5 мин, затем удалить. Повторять процедуру при постоянной головной боли каждый день в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 10-й

Требуется: 50 г лечебной грязи, 1 стакан воды.

Приготовление. Развести грязь в воде до получения однородной кашицы.

Применение. При головной боли, связанной с нервным перенапряжением, нанести небольшое количество смеси на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой.

Повторять ежедневно в вечерние часы 15 дней.

#### РЕЦЕПТ 11-й

Требуется: 100 г глины, 1/5 стакана теплой кипяченой воды, 1/2 стакана свежего сока редьки.

Приготовление. Размешать глину в воде, добавить сок редьки.

Применение. Втирать кашицу при невралгии в кожу по ходу пораженного нерва. Можно использовать марлевые салфетки, на которые следует нанести смесь и наложить их на больные участки.

Лечебное действие данного обертывания по характеру сходно с действием горчичников. Поэтому, как только ощущение жжения станет очень сильным, поддержать салфетки еще 5–7 мин, а затем удалить с кожи и слегка протереть это место салфеткой, смоченной в холодной воде.

Процедуру проводить 2 раза в день в течение 2 недель. При необходимости курс лечения можно повторить через месяц.

#### РЕЦЕПТ 12-й

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

Приготовление. Растопить воск и смешать его с грязью до получения однородной кашицы.

Применение. При нервном перенапряжении нанести смесь на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой. Повторять ежедневно в вечерние часы 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 13-й

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана горячей воды, по 1 ст. л. настоев бузины и Melissa, марлевые салфетки.

Приготовление. Глину залить водой, размешать, вылить в смесь настои лекарственных трав.

Применение. При невралгии салфетки смочить в кашнице, приложить на болезненные участки. Обертывание оставить на 20–25 мин, затем удалить. Делать эту процедуру на ночь в течение 1–2 месяцев ежедневно.

#### РЕЦЕПТ 14-й

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

Приготовление. Смешать все до получения однородной кашницы.

Применение. Для снятия нервного напряжения нанести смесь на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставить на 1 ч, затем смыть теплой водой. Повторять процедуру через день в течение нескольких недель.

#### РЕЦЕПТ 15-й

Требуется: 150 г глины, 1 стакан воды, по 1 ст. л. настоев валерианы лекарственной, боярышника и зверобоя, марлевые салфетки.

Приготовление. Развести глину в воде до однородной кашницы, добавить настои целебных трав.

Применение. Нанести смесь слоем толщиной 1 см на салфетки, наложить их на места, где поражен нерв. Оставить на 25–30 мин, после чего смыть теплой водой.

Повторять процедуру при невралгии каждый день в течение 2 недель, затем сделать перерыв на неделю. Снова повторить обертывания в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 16-й

Требуется: по 30 г спитой заварки и лечебной грязи.

Приготовление. Смешать заварку с грязью до получения однородной массы.

Применение. Для снятия нервного напряжения нанести на виски, точки у основания шеи на спине, вдоль линии позвоночника и на ступни ног. Оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой. Проводить процедуру 1 раз в 3 дня в течение месяца.

#### РЕЦЕПТ 17-й

Требуется: 100 г лечебной грязи.

Приготовление. Размять грязь и разделить на две части. Из одной части слепить три пласта: два тонких, один толстый. Вторую часть раскатать в виде овала.

Применение. Тонкие пласты наложить на височные области, толстый – на лоб. Приготовленный овал наложить на грудь ниже шеи. Держать компресс 40–50 мин. Проводить процедуру при невралгии ежедневно в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 18-й

Требуется: 100 г глины, 2 ст. л. спиртовой настойки лимонника обыкновенного, 1/4 стакана теплой воды, марлевая салфетка.

Приготовление. Глину размешать с водой, добавить спиртовую настойку.

Применение. Смесь слоем толщиной 1–1/2 см нанести на марлевую салфетку, приложить ее к задней поверхности шеи, оставить на 10–15 мин, затем удалить.

Делать процедуру при неврозах ежедневно в течение 15 дней. После трехдневного перерыва повторить.

#### РЕЦЕПТ 19-й

Требуется: 1 стакан молока, 100 г лечебной грязи.

Приготовление. Развести грязь в молоке. Разделить на две части. Из одной части слепить три пласта: два тонких, один толстый. Вторую часть раскатать в виде овала.

Применение. Тонкие пласты наложить на височные области, широкий – на лоб. Овал наложить на грудь ниже шеи. Держать по 40 мин в течение 10 дней при неврозах.

#### РЕЦЕПТ 20-й

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана горячей кипяченой воды, 1–2 ст. л. сока лука репчатого, 3–4 капли растительного масла, марлевая салфетка.

Приготовление. Глину размешать в воде до образования однородной массы, добавить луковый сок и масло.

Применение. Смочить в смеси марлевую салфетку и наложить ее на участки, где находится пораженный нерв. Оставить на 15–20 мин, затем удалить и промыть кожу холодной водой.

Процедуру рекомендуется проводить при невралгии ежедневно в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 21-й

Требуется: 100 г глины, по 2 ст. л. настоя валерианы и чайной заварки, 1 ст. л. настоя березовых почек.

Приготовление. Добавить в глину настои лекарственных трав и заварку, размешать.

Применение. Смесь нанести на участки кожи на лобной и височной части. Оставить на 10–15 мин, затем удалить и промыть холодной водой.

Делать ежедневно в течение 15 дней при неврозах. После трехдневного перерыва повторить процедуру.

#### РЕЦЕПТ 22-й

Требуется: 100 г лечебной грязи, 2 капустных листа.

Приготовление. На 2 больших капустных листа нанести тонкий слой грязи.

Применение. Наложить листы на грудь ниже шеи и таким же образом на спину.

Держать 30 мин. Делать при неврастении 2 раза в неделю в течение месяца.

#### РЕЦЕПТ 23-й

Требуется: 50 г глины, 1/2 стакана горячей воды, 2 ч. л. меда, 2 ст. л. настоя пустырника обыкновенного.

Приготовление. Глину смешать с водой, травяным настоем, медом.

Применение. Нанести смесь на височную область, шею, спину вдоль позвоночного столба. Оставить на 10–15 мин.

Процедуру рекомендуется делать при неврастении 2 раза в день в течение 7 – 10 дней. При необходимости курс лечения повторить.

#### РЕЦЕПТ 24-й

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

Приготовление. Обмазать полотенце тонким слоем грязи.

Применение. Завернуться в полотенце так, чтобы область грудной клетки спереди и сзади оказалась под грязью. Держать обертывание 1 ч, затем снять полотенце. Повторять процедуру 7 – 10 дней при неврастении.

#### РЕЦЕПТ 25-й

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана теплой воды, 2 ст. л. сока шиповника, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Глину размешать в воде, добавить сок лимона и шиповника.

Применение. Кашицу нанести на область шеи, спины вдоль позвоночника, височную часть головы. Оставить на 30 мин, затем удалить.

Делать процедуру в течение недели при неврастении. При необходимости курс повторить.

#### РЕЦЕПТ 26-й

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

Приготовление. Смешать мед и грязь до получения однородной кашицы и смазать готовым составом полотенце.

Применение. Наложить полотенце так, чтобы под грязью оказалась область грудной клетки спереди и сзади. Держать полотенце 30 мин, затем снять. Проводить процедуру при неврастении 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 27-й

Требуется: 100 г глины, 1/2 стакана теплого отвара листьев малины, земляники, тысячелистника, валерианы.

Приготовление. В глину добавить отвар из лекарственных трав, размешать.

Применение. Нанести смесь из глины и трав на область шеи, спины вдоль позвоночника, виски. Оставить на 15–20 мин, после чего удалить смыть теплой водой.

Процедуру повторять в течение 1–2 недель ежедневно на ночь. Это поможет успокоиться, расслабиться, избавиться от усталости. После недельного перерыва курс лечения рекомендуется повторить.

#### РЕЦЕПТ 28-й

Требуется: 50 г лечебной грязи.

Приготовление. Размять грязь до мягкости.

Применение. Наложить грязь на лоб и виски. Держать 30–40 мин. Делать компрессы при мигрени 15 дней через день.

#### РЕЦЕПТ 29-й

Требуется: 3 зубчика чеснока, 50 г лечебной грязи.

Приготовление. Растолочь чеснок и смешать его с грязью до получения однородной массы.

Применение. Наложить грязь на лоб и виски при приступе мигрени. Держать 20 мин. Повторить при необходимости (этот компресс используется только при появлении болей).

#### РЕЦЕПТ 30-й

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

Приготовление. Протереть капустные листья в кашицу и смешать ее с грязью до образования однородной массы.

Применение. Наложить грязь на лоб и виски. Держать 30–40 мин. Делать компрессы 10 дней при мигрени.

#### РЕЦЕПТ 31-й

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

Приготовление. Смешать кефир с грязью до получения однородной массы.

Применение. Намочить в составе тканевую повязку и наложить ее на лоб при приступе мигрени. Оставить на 30–40 мин. Повторять через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 32-й

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

Приготовление. Развести грязь в водке до образования однородной жидкости.

Применение. Намочить в составе тканевую повязку и наложить ее на лоб при приступе мигрени. Оставить на 15–20 мин. Проводить процедуру по мере необходимости.

#### РЕЦЕПТ 33-й

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

Приготовление. Смешать ингредиенты и нагреть смесь до комнатной температуры.

Применение. Нанести теплую глину на область спины и груди ниже шеи в виде воротника. Держать 30 мин. Повторять процедуру 2 раза в неделю в течение 3–4 недель при мигрени.

## **Заболевания мочеполовой системы**

К болезням мочеполовой системы относятся пиелонефрит, цистит, заболевания матки и влагалища и др.

Пиелонефрит – это воспалительное заболевание, при котором поражается чашечно-лоханочная система почек. Пиелонефрит может быть одно– и двусторонним, острым и хроническим.

Пиелонефрит чаще всего вызывается кишечной палочкой, энтерококком, протеем, стафилококками, стрептококками. Развитие заболевания в значительной степени связано с общим состоянием организма, снижением его защитных свойств. Инфекция проникает в почку, лоханку и ее чашечки с кровью или лимфой, из нижних мочевых путей по стенке мочеточника. Важное значение в развитии пиелонефрита имеют застой мочи, нарушения венозного и лимфатического оттока из почки.

Заболевание начинается остро, появляются высокая температура, озноб, проливной пот, боль в поясничной области, резкая боль в реберно-позвоночном углу, общее недомогание, жажда, расстройства мочеиспускания, гной в моче. Головная боль, тошнота, рвота указывают на быстро нарастающую интоксикацию. Острый пиелонефрит может осложняться паранефритом, некрозом почечных сосочков.

Хронический пиелонефрит может быть следствием неизлеченного острого пиелонефрита или может протекать без острых явлений с самого начала заболевания. У большинства больных хронический пиелонефрит возникает в детском возрасте, особенно у девочек. У 1/3 больных при обычном обследовании не удается выявить несомненных признаков заболевания. Нередко лишь периоды необъяснимой лихорадки свидетельствуют об обострении болезни. В последние годы все чаще отмечаются случаи комбинированного заболевания хроническим гломерулонефритом и пиелонефритом.

Односторонний хронический пиелонефрит характеризуется тупой постоянной болью в поясничной области на стороне пораженной почки. Расстройства мочеиспускания у большинства больных отсутствуют. В период обострения лишь у 20 % больных повышается

температура. В осадке мочи определяется большое количество лейкоцитов. Одним из симптомов заболевания у большинства больных является бактериурия (появление бактерий в моче). Артериальная гипертензия – частый симптом хронического пиелонефрита, особенно двустороннего. С развитием почечной недостаточности появляются бледность и сухость кожных покровов, тошнота и рвота, носовые кровотечения. Больные худеют, нарастает анемия.

Цистит представляет собой воспаление мочевого пузыря. Заболевание наблюдается в любом возрасте, но чаще всего у пожилых женщин. Цистит развивается в результате инфекции. Проникновение болезнетворных бактерий в мочевой пузырь у женщин обусловлено особенностями строения мочеполового аппарата: короткая и широкая уретра, близость к влагалищу и прямой кишке.

Возникновению цистита способствуют нарушение оттока мочи из мочевого пузыря, дефлорация, беременность, роды, воспаление половых органов, переохлаждение, запоры, употребление веществ, раздражающих слизистую оболочку мочевого пузыря, облучение мочевого пузыря при лучевой терапии опухолей органов таза.

Сопrotивляемость организма и слизистой оболочки мочевого пузыря имеет большое значение в предупреждении воспаления. Местные нарушения кровообращения, высокая агрессивность бактерий и продолжительность пребывания их в мочевом пузыре существенно способствуют возникновению цистита. В большинстве случаев инфекция мочевых путей у женщин связана с половой жизнью (соблюдение гигиены половой жизни и опорожнение мочевого пузыря до и после полового акта уменьшают возможность занесения инфекции).

Возникновение цистита у мужчин может быть обусловлено простатитом (острым и хроническим), сужением уретры, аденомой, камнем или раком предстательной железы и другими заболеваниями половых органов. Причиной хронического цистита как у мужчин, так и у женщин могут быть камни, опухоль, туберкулез мочевого пузыря, но такой хронический цистит является вторичным, в основе его лежит другое заболевание мочевого пузыря, которое должно быть своевременно распознано врачом. Первичных хронических циститов практически не бывает, под маской хронического цистита скрывается обычно другое заболевание. В развитии цистита у детей важную роль

играют аномалии развития мочеиспускательного канала, его сужения, клапаны и т. д. Возможно проникновение инфекции в мочевой пузырь с кровью.

Воспаление мочевого пузыря может развиваться внезапно, но чаще всего явления цистита нарастают постепенно. Он проявляется чувством дискомфорта, ощущением жжения и зуда в области уретры и промежности во время мочеиспускания. Ощущение дискомфорта и боли над лобком или в области промежности могут оставаться и после мочеиспускания. Мочеиспускания становятся частыми, болезненными, количество мочи при каждом мочеиспускании уменьшается. В конце акта мочеиспускания иногда моча окрашивается кровью. Изредка наблюдается недержание мочи.

В большинстве случаев при остром цистите температура тела остается нормальной, редко бывает повышенной. Повышение температуры при цистите свидетельствует о том, что инфекция распространилась за пределы мочевого пузыря, чаще всего на верхние мочевые пути. Моча при остром цистите содержит много лейкоцитов и эритроцитов. При инфекционном цистите всегда выявляются бактерии.

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

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

При некоторых заболеваниях мочеполовой сферы для лечения весьма успешно можно применять глину. Но не забывайте, что нельзя этого делать в период обострения – только в состоянии ремиссии.

Перед тем как приступать к лечению, сделайте из сырой глины маленькие шарики величиной примерно с грецким орех. Вынесите их на солнце и оставьте на день. Это необходимо для того, чтобы глина впитала солнечную энергию и стала более полезной. Затем сухие глиняные шарики залейте теплой водой и разомните так, чтобы получилась жидкая каша, похожая на густую сметану. Слейте лишнюю воду, а из глины делайте аппликации.

Обратите внимание на то, что глину можно разводить только в глиняной, стеклянной или фарфоровой посуде. И пользуйтесь только деревянными ложками.

При аднексите (воспалении придатков), цистите (воспалении мочевого пузыря), вагините (воспалении слизистой оболочки влагалища) помогут следующие методы лечения лечебной грязью и глиной.

#### РЕЦЕПТ 1-й

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

Приготовление. Разложить на кушетке байковое одеяло, клеенку, на нее – подстилку размером 1/2 × 1 м. На последнюю слой разместить нагретую до 38–46 °С грязь (если берете иловую, толщина слоя не должна превышать 5–6 см, а если торфяную – 6–8 см).

Применение. Лечь на подстилку так, чтобы поясница, ягодицы и верхняя часть бедер находились на подстилке, обмазать грязью незатронутые части тела в этой области и завернуться в подстилку, укутаться клеенкой и одеялом.

Оставаться в таком положении 15–20 мин. Затем снять одеяло, клеенку и подстилку и обмыться водой с температурой не ниже 36–37 °С (удобнее под душем). После процедуры одеться, лечь на кровать и отдохнуть около 1 ч.

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

#### РЕЦЕПТ 2-й

Требуется: 7 – 10 глиняных шариков, 4 стакана воды, марля, клеенка, шерстяной платок.

Приготовление. Залить глиняные шарики водой, размять их так, чтобы они легко накладывались на кожу.

Применение. Намазать разведенной глиной живот, низ живота, бока, нижнюю часть спины. Толщина глиняного слоя должна составить 2 см. Сверху положить слой марли, затем клеенку и обернуться платком или полотенцем. Укутаться как можно теплее и оставить аппликацию на животе на 25–30 мин, затем смыть теплой водой.

Делать такие аппликации ежедневно в течение недели, затем прерваться на 3–4 дня. Повторить курс.

### РЕЦЕПТ 3-й

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

Приготовление. Залить ромашку кипятком и оставить на 20–30 мин. Затем процедить настой и развести им грязь. Положить на кушетку байковое одеяло, клеенку, а на нее подстилку размером 1/2 × 1 м. Затем слоем в 5–6 см нанести нагретую до 38–46 °С грязь.

Применение. Лечь на кушетку. Во время процедуры поясница, ягодицы и верхняя часть бедер должны находиться в грязи, обмазать ею и незатронутые части тела в этой области, обращая особое внимание на низ живота. Затем тщательно укутаться.

Длительность процедуры – не более 15–20 мин. Затем освободиться от одеяла, клеенки и подстилки и принять душ с температурой воды не ниже 37 °С. По окончании одеться, лечь, расслабиться и отдохнуть около 1 ч. Грязевые аппликации целесообразнее выполнять через день или два дня подряд с отдыхом на третий. В общей сложности курс лечения должен составить 12–18 процедур. Проводить при хронических циститах в период ремиссии.

### РЕЦЕПТ 4-й

Требуется: 3–4 глиняных шарика, 3 стакана воды.

Приготовление. Развести глину теплой водой, вылить в ванну, наполненную водой с температурой не выше 40 °С.

Применение. Лечь в ванну с глиняной водой на 25–30 мин. Затем принять теплый душ. Процедуру проводить при воспалении придатков и мочевого пузыря.

#### РЕЦЕПТ 5-й

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

Приготовление. Залить календулу кипятком и поставить на медленный огонь на 10–15 мин, после чего остудить и процедить отвар. Смешать глину с отваром. Разложить на кушетке одеяло, клеенку, подстилку. Сверху поместить грязь слоем 6–7 см, нагретую до 36 °С.

Применение. Лечь на кушетку на живот таким образом, чтобы область придатков оказалась на подстилке. Затем намазать поясницу и ягодицы оставшейся грязью и завернуться в подстилку, клеенку и одеяло. Лежать не менее 10 мин.

Далее снять с себя все и принять не слишком горячий душ, немного отдохнуть. Процедуру проводить при воспалении придатков.

#### РЕЦЕПТ 6-й

Требуется: 150 г лечебной глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Наложить глину на область желчного пузыря (правое подреберье), оставить на 30–40 мин. Повторять процедуру 1 раз в день в течение 7 – 10 дней при холецистите.

#### РЕЦЕПТ 7-й

Требуется: 100 г лечебной глины, кусок полиэтилена, шерстяной шарф.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести глину ровным слоем на область желчного пузыря (правое подреберье), сверху наложить полиэтилен, завязать шарфом. Оставить на 2 ч, затем снять. Проводить процедуру при цистите через день в течение 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 8-й

Требуется: 15 г глиняной взвеси, 1 стакан морковного сока.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Принимать сок при цистите по 1/3 стакана 3 раза в день (утром натощак, за 30 мин до обеда и ужина). Длительность курса

– 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 9-й

Требуется: драже с белой глиной аптечного производства.

Приготовление. Освободить драже от оболочки.

Применение. Принимать по 2 капсулы 2 раза в день после еды, запивая небольшим количеством жидкости, при цистите. Длительность курса – 10 дней.

## **Глава 3. Деготь, глина, грязи и шунгит в косметологии**

## **Использование березового дегтя в косметологии**

Помимо лечебных свойств, березовый деготь обладает косметическим воздействием. Настоянная на нем вода (2 ст. л. дегтя на 1/2 л воды) используется во многих народных рецептах. Чаще всего настоем умываются и снимают маски.

## **Уход за кожей лица и шеи**

### **Уход за сухой кожей**

#### **Вода из петрушки и пустырника**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 30 г свежей зелени петрушки и пустырника.

Приготовление. Траву нарезать как можно мельче, залить кипятком, настаивать 30 мин, затем процедить.

Применение. Умываться приготовленным средством для устранения шелушения и для разглаживания кожи.

#### **Маска с оливковым маслом**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 20 г травы пустырника, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление. Мелко нарезать траву, смешать с оливковым маслом, добавить овсяную муку, залить водой, чтобы получилась каша.

Применение. Маску толстым слоем нанести на лицо и шею, через 20 мин смыть теплой водой.

#### **Цитрусовая маска для сухой кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 сырой яичный желток, 1/2 ч. л. тертой лимонной или апельсиновой корки, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 капли лимонного сока, 1 стакан настоя пустырника.

Приготовление. К желтку добавить тертую лимонную или апельсиновую корку. Смешать и дать постоять 30 мин в закрытой посуде. Добавить несколько капель лимонного сока и растительное масло. Перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и шею. Через 20 мин смыть теплым настоем пустырника, смешанным с водой, настоянной на дегте в соотношении 1: 1.

### **Творожная маска с лекарственными травами**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. настоя корней одуванчика, 1 ч. л. настоя травы пустырника, 1 ч. л. настоя цветков боярышника.

Приготовление. Настой лекарственных трав влить в творог. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 мин, затем смыть теплой водой, настоянной на дегте. Маска рекомендуется для сухой, бледной, анемичной кожи.

### **Картофельная маска**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 вареный клубень картофеля, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сока пустырника.

Приготовление. Очистить и размять вареный картофель, смешать с молоком и соком пустырника до образования кашицы.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею на 20 мин. Затем смыть теплой водой, настоянной на дегте.

### **Маска для нежной, легко раздражаемой кожи лица**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. пустырника, 1 ч. л. листьев подорожника, 1 ч. л. крахмала.

Приготовление. Травы смешать, залить смесь стаканом кипятка, дать настояться в термосе в течение 15–20 мин. Затем процедить настой и добавить в него, непрерывно помешивая, крахмал.

Применение. Маску в теплом виде нанести кисточкой или ватным тампоном на лицо и шею. Через 30 мин смыть ее теплой водой и нанести на лицо и шею питательный крем.

### **Маска для сухой шелушащейся кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 100 г растительного масла, 1 ст. л. тщательно растертых цветков ромашки, 1 ст. л. сока пустырника, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать растительное масло с травами.

Применение. Смочить в смеси слой ваты (толщиной 1 см), в которой оставлены отверстия для глаз и носа. Наложить маску на лицо и шею, накрыть сверху махровым полотенцем, оставить на лице на 15–20 мин, затем смыть теплой водой.

### **Смягчающая и успокаивающая маска из сухих трав**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 2 ч. л. измельченных цветков липы, 2 ч. л. пустырника, 1 стакан молока.

Приготовление. Травы залить молоком, поставить на 5–7 мин на слабый огонь, довести до кипения. Смесь хранить в закрытой посуде.

Применение. Теплым отваром трав смочить кожу, затем тонким слоем нанести на нее жидкий крем, а сверху наложить теплую кашицу из трав (можно через марлю). Маску накрыть махровым полотенцем. Через 15–20 мин снять ватным тампоном и наложить на лицо и шею питательный крем.

### **Смягчающая маска для сухой, раздраженной или дряблой кожи**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. льняного семени, 20–25 капель аптечной настойки пустырника, 1 стакан чайного отвара, 2 стакана молока.

Приготовление. Залить льняное семя водой на 10–15 мин, затем влить настойку пустырника, поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до образования негустой кашицы.

Применение. Когда смесь станет приятно теплой, нанести ее на лицо и шею, слегка втирая. Через 20 мин маску снять отваром теплого чая, затем ополоснуть лицо холодным молоком и высушить мягким полотенцем.

### **Капустная маска**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 2–3 листа свежей капусты, 1 стакан молока, 1 ч. л. настойки пустырника.

Приготовление. Измельчить листья капусты. Молоко смешать с настойкой пустырника и отварить в этой смеси измельченную капусту до образования кашицы.

Применение. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин, затем смыть теплой водой, настоянной на дегте.

### **Маска из простокваши с пустырником**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1/2 стакана простокваши, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сухой измельченной травы пустырника.

Приготовление. В простоквашу добавить пшеничную муку и пустырник.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею, держать 15–20 мин. Затем смыть маску прохладной водой, настоянной на дегте. Маска рекомендуется женщинам с нежной и чувствительной кожей.

### **Питательная маска**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1/2 банана, 1 ст. л. густых сливок, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. свежего пустырника.

Приготовление. Банан очистить, измельчить и взбить со сливками в пену. Добавить измельченные овсяные хлопья и пустырник. Перемешать.

Применение. Нанести смесь толстым слоем на лицо и шею на 20 мин, затем смыть теплой водой, настоянной на дегте.

### **Маска из листьев лекарственных растений**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 ст. л. свежих листьев малины, мать-и-мачехи, ежевики и пустырника, 1 ч. л. жирного крема.

Приготовление. Измельчить свежие листья малины, мать-и-мачехи, ежевики и пустырника.

Применение. Смазать кожу лица и шеи жирным питательным кремом, сверху наложить маску из листьев. Оставить маску на 10–

15 мин, затем снять ватным тампоном и умыться теплой водой.

### **Медовая маска для лица**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина, 2 ст. л. настойки травы пустырника.

Приготовление. Желток, мед, глицерин и настойку пустырника перемешать.

Применение. Нанести полученную смесь на лицо на 1–2 ч, затем смыть прохладной водой, настоянной на дегте. Если часть смеси осталась неиспользованной, можно держать ее в холодильнике и применять в течение нескольких дней. Маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю. После наложения маски лицо выглядит посвежевшим, мелкие морщинки разглаживаются.

### **Универсальная маска для чувствительной кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 ч. л. измельченной травы пустырника, 2–3 ягоды земляники, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Пустырник смешать с размятыми ягодами земляники, растереть с медом и сметаной.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею и оставить на 15–20 мин. Затем смыть ватным тампоном, смоченным в теплой воде, настоянной на дегте.

### **Масляный травяной настой для сухой раздраженной кожи**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. травы пустырника, 1 стакан растительного масла.

Приготовление. Травы залить растительным маслом, разведенным пополам с настоем дегтя. Дать настояться в течение 3 недель.

Применение. Протирать кожу лица и шеи полученным настоем каждый вечер.

### **Лосьон из пустырника для чувствительной кожи**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 стакан сухого пустырника, 1/2 стакана растительного масла (оливкового, персикового, миндального, кукурузного).

Приготовление. Пустырник залить растительным маслом, разведенным настоем дегтя, нагревать на водяной бане 30 мин.

Применение. Протирать лосьоном кожу лица и шеи 1–2 раза в день.

### **Лосьон для чувствительной, легко раздражаемой кожи**

Требуется: 2 стакана воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. сухих лепестков розы, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. петрушки, 1 ст. л. подорожника, 1 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Травы смешать в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой и залить 2 стаканами кипящей воды. Настаивать в теплом месте 2 ч, затем процедить.

Применение. Лосьоном протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

### **Компресс для сухой кожи лица**

Требуется: 1 л воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. сухой травы пустырника, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. ромашки.

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком. Через 15 мин настой процедить.

Применение. В теплом настое смочить марлю и наложить на лицо и шею. Чтобы кожа как следует прогрелась, повторить процедуру несколько раз, меняя компрессы по мере их остывания. После компресса нанести на кожу жирный крем.

### **Крем для сухой кожи**

Требуется: 2 ст. л. воды, настоянной на дегте, 100 г сметаны, 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. спиртовой настойки пустырника.

Приготовление. Сметану развести водой, смешать с желтком, добавить настойку пустырника, тщательно перемешать.

Применение. Наносить крем на лицо утром и вечером. Такой крем смягчает сухую кожу, снимает зуд и раздражение.

### **Цветочный крем для сухой кожи**

Требуется: 2 ст. л. воды, настоянной на дегте, 25 г маргарина или сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ст. л. цветков розы, пустырника, липы, 1 листок подорожника.

Приготовление. Масло или маргарин тщательно растереть с желтком и травами, добавить воду.

Применение. Крем наносить на лицо 2 раза в день. Состав можно хранить в холодильнике не более 1 недели.

### **Мягкое косметическое молочко**

Требуется: 2 ст. л. воды, настоянной на дегте, 2 ст. л. зерен пшеницы, 2 ст. л. высушенной травы пустырника, 1 стакан яблочного уксуса или белого вина, 1 яйцо.

Приготовление. Пшеницу и измельченную траву пустырника залить яблочным уксусом или белым вином, разведенным настоем дегтя. Оставить смесь настаиваться на 3–5 дней в темном месте, затем процедить, добавить желток и размешать.

Применение. Этим молочком очищать сухую чувствительную кожу лица вечером.

### **Примочки от отеков и раздражения кожи**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 4 ст. л. высушенной и измельченной травы пустырника.

Приготовление. Траву залить кипящей водой в эмалированной посуде, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане, периодически помешивая, 15 мин. Затем охладить при комнатной температуре и процедить.

Применение. Из настоя делать примочки на кожу лица 2 раза в день. Настой пустырника также можно заморозить в формочках для льда и протирать ими лицо, шею и грудь.

### **Успокаивающий компресс для век**

При покраснении и отеках век хорошо помогает компресс из смеси лекарственных трав. Этот же компресс можно использовать и при подергивании мышц лица, век – так называемом тике.

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. высушенной травы пустырника, 1 ст. л. высушенных цветков боярышника, 1 ст. л. валерианы.

Приготовление. Лекарственные растения измельчить и перемешать. Смесь залить стаканом кипятка, дать ей настояться 1 ч, процедить через марлю. Охладить в холодильнике.

Применение. Холодным отваром смочить кусочек материи. Лечь на спину, расслабиться и положить компресс на веки. Компресс держать 10–15 мин. Для достижения наилучшего результата желательно делать холодные компрессы 2–4 раза в день.

### **Компрессы для удаления мешков под глазами**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ч. л. высушенного шалфея, 1 ч. л. высушенного пустырника.

Приготовление. Измельчить травы, смесь залить стаканом кипятка и настаивать несколько минут под крышкой. Затем процедить, половину отвара поставить в холодильник, другую половину разогреть.

Применение. Положить 2 куска ваты в горячий отвар, 2 в холодный и попеременно накладывать на веки на 10 мин то холодный компресс, то горячий. Процедуру рекомендуется проделывать каждый день перед сном. Приблизительно через месяц должно наступить значительное улучшение.

### **Средство против трещин в углах рта**

Требуется: 2 ст. л. воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. сухих цветков календулы, 1 ст. л. сухой травы пустырника, 30–40 г несоленого сливочного масла или питательного крема для сухой кожи.

Приготовление. Травы тщательно измельчить в кофемолке, смешать с водой, маслом или кремом.

Применение. Мазь наложить на область трещин на ночь под повязку. Повязки менять ежедневно. Продолжительность лечения – до полного заживления трещин.

Трещины на губах смазывать мазью и после каждого приема пищи. В летнее время при выходе на улицу составом пользоваться не рекомендуется, особенно при чувствительности к ультрафиолетовым лучам. Не используйте его и для смазывания губ при выходе на улицу в морозную погоду.

## **Уход за жирной кожей**

### **Паровая ванночка для воспаленной кожи**

Требуется: 1 л воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. сухого пустырника.

Приготовление. Пустырник залить кипятком.

Применение. Умыться теплой водой, затем наклониться над миской и накрыться махровым полотенцем, пока лицо не вспотеет. Промокнув кожу лица полотенцем, аккуратно удалить угри, а затем ополоснуть лицо и шею холодной водой. Продолжительность паровой ванночки не должна превышать 10 мин.

### **Маска, сужающая поры и улучшающая кровообращение**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ч. л. высушенного пустырника, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. мяты, 1 ч. л. крапивы, 1/2 стакана овсяной муки, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Траву залить стаканом кипятка, дать настояться 20–30 мин, затем процедить и поставить в холодное место на несколько часов. Настой вновь подогреть, затем залить овсяную муку теплым отваром до густоты сметаны. Добавить мед, перемешать.

Применение. Нанести смесь толстым слоем на лицо и шею, оставить на 20 мин. Смыть маску теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой.

### **Маска для жирной воспаленной кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 сырой яичный белок, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода, 1,5 ст. л. крахмала, 1 ст. л. настойки травы пустырника.

Приготовление. Взбить в пену белок, добавить перекись водорода и крахмал и размешать до густоты сметаны. Добавить настойку пустырника.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею, при воспалениях на спине – на кожу спины. После высыхания маску смыть прохладной водой, настоянной на дегте.

### **Творожная маска для жирной кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 50 г творога, 1 ст. л. сметаны, 1 сырой яичный белок, 20 капель аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Творог смешать со сметаной, взбитым белком и настойкой пустырника до образования густой кашицы.

Применение. Нанести смесь на кожу лица на 15–20 мин, затем смыть теплым настоем дегтя. Такую маску можно делать 1 раз в неделю, она очень хорошо действует на воспаленную кожу.

### **Белковая маска для жирной кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 сырой яичный белок, 3 ч. л. настоя пустырника.

Приготовление. Белок взбить в крепкую пену, добавить настой пустырника, перемешать.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею на 20 мин, затем смыть теплой водой, настоянной на дегте. Маска рекомендуется для жирной, воспаленной кожи лица, поскольку оказывает стягивающее и успокаивающее действие.

### **Маска, сужающая поры и снимающая покраснение**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1/4 стакана ягод красной и белой смородины, 1 ст. л. картофельной муки, 1 ч. л. сока пустырника.

Приготовление. В миске измельчить ягоды красной и белой смородины, смешать с картофельной мукой и соком пустырника.

Применение. Полученную кашицу нанести на шею и лицо. Через 15–20 мин смыть теплым настоем дегтя. Маска сужает поры и оказывает на кожу успокаивающее действие.

### **Маска из лекарственных растений**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 3–4 листа подорожника, 4 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Растения промыть в нескольких водах, последний раз – в охлажденной кипяченой, пропустить через мясорубку.

Применение. Нанести кашицу на лицо. Через 20 мин смыть холодной водой.

### **Маска для жирной кожи**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 2 ч. л. высушенного пустырника, 2 ч. л. сухих листьев шалфея, 1 ч. л. шиповника, 1/2 ч. л. мяты.

Приготовление. Травы тщательно измельчить и перемешать, залить стаканом кипятка и поставить на 30 мин в горячую воду в плотно закрытой посуде.

Применение. Теплым настоем похлопывающими движениями смочить кожу лица. На заранее приготовленный кусок марли, состоящий из 2–3 слоев с отверстиями для глаз и рта, нанести густую смесь трав и наложить на лицо и шею. Лицо накрыть махровым полотенцем. Через 20 мин маску удалить теплой кипяченой водой. Спустя 5–6 мин смазать лицо кремом.

### **Стягивающая белковая маска для жирной кожи лица**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 сырой яичный белок, 1 ч. л. сока пустырника.

Приготовление. Во взбитый белок медленно влить сок пустырника.

Применение. Маску нанести кисточкой на кожу и держать до образования тонкой пленки. На пленку нанести еще один слой, потом третий и т. д. Продолжительность процедуры – 20 мин. Маску смыть теплой водой, настоянной на дегте, после чего протереть лицо чистым льдом. Маска стягивает поры жирной кожи и успокаивает ее.

### **Лечебная маска**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1/4 стакана отвара пустырника, 1/4 стакана отвара полыни, 2 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление. Развести кукурузную муку смесью отваров полыни и пустырника до консистенции кашицы.

Применение. Нанести состав на лицо и шею и оставить на 20 мин, затем смыть теплой водой. Маска обладает успокаивающим действием и очень эффективна при нейродермите, угревой сыпи и крапивнице.

### **Маска для воспаленной кожи**

Требуется: 2 ст. л. воды, настоянной на дегте, 1/4 кусочка медицинского серного мыла, 1 ч. л. сока пустырника, 1/2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление. Мыло мелко нарезать, взбить с теплой водой, соком пустырника и раствором перекиси водорода в крепкую пену.

Применение. Состав нанести на лицо и шею на 20–25 мин.

Затем смыть теплой водой.

### **Дрожжевая маска для жирной кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 20 г дрожжей, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сока пустырника и календулы.

Приготовление. Дрожжи смешать со сметаной и соком растений до образования густой кашицы.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею на 15–20 мин. Смыть теплой водой, настоянной на дегте. Маску делать 1–2 раза в неделю в

течение месяца. Такая маска эффективна при жирной воспаленной коже.

### **Витаминная маска для жирной кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 спелый помидор, 1 стакан настоя пустырника и шалфея.

Приготовление. Хорошо размять томатную мякоть.

Применение. Нанести на лицо и шею на 10–15 мин. Затем снять маску с лица влажным ватным тампоном и умыться теплым настоем трав, смешанным с настоем дегтя.

### **Молочко для жирной кожи**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 большой свежий огурец, 2 сырых яичных белка, 1 ч. л. настоя или сока пустырника.

Приготовление. Яичные белки взбить в пену. Огурец очистить и натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать со взбитыми белками, добавить настой или сок пустырника и стакан кипяченой воды комнатной температуры.

Применение. Полученным молочком протирать кожу лица несколько раз в день, предварительно тщательно очистив кожу от косметики.

### **Лосьон для жирной воспаленной кожи**

Требуется: 1/2 л воды, настоянной на дегте, 2 ст. л. сушеного пустырника, 4 ч. л. борного спирта, 2 ст. л. настойки календулы, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Пустырник измельчить, залить кипятком, кипятить 10 мин на медленном огне, процедить. К полученному отвару добавить борный спирт и настойку календулы, а затем лимонный сок.

Применение. Протирать лосьоном кожу утром и вечером. Благодаря седативному действию пустырника лосьон успокаивает раздраженную кожу лица.

### **Чайный лосьон для жирной кожи**

Требуется: 1/2 л воды, настоянной на дегте, 1 ч. л. чая, 1 ч. л. травы пустырника, 1/4 ч. л. лимонного сока или кислоты.

Приготовление. Настой дегтя довести до кипения, заварить чай и пустырник. Остудить, добавить несколько капель лимонного сока или лимонной кислоты.

Применение. Лосьоном протирать кожу лица утром и вечером, он хорошо стягивает поры и снимает воспаление.

### **Уход за стареющей кожей**

#### **Тонизирующий лед, замедляющий старение**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 стакан шишек хмеля, 1 ч. л. аптечной настойки пустырника или элеутерококка.

Приготовление. Залить хмель стаканом кипятка и дать настояться 20–30 мин, затем процедить. В полученный настой добавить настойку пустырника или элеутерококка, разлить в формочки для льда и заморозить.

Применение. Этим льдом протирать кожу утром и вечером каждый день в течение 30 дней. Курс лечения можно повторить после перерыва в 1 месяц.

#### **Лосьон для увядающей кожи лица**

Требуется: 1/4 стакана воды, настоянной на дегте, 2 ст. л. высушенной травы пустырника, 1/4 стакана водки, 1 ст. л. воды, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление. Измельченный пустырник залить водкой, разведенной настоем дегтя, и настаивать в темном месте 5–7 дней, процедить. К настойке добавить глицерин, перемешать.

Применение. Использовать лосьон каждый вечер после умывания.

#### **Лосьон из травы пустырника**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 4 ст. л. высушенной травы пустырника, 1 стакан белого сухого вина.

Приготовление. Измельчить траву и залить ее белым вином, разведенным настоем дегтя. Кипятить смесь на медленном огне 15 мин. Отвар процедить и оставить охлаждаться. Затем вылить в стеклянную посуду и хранить в прохладном, защищенном от солнечных лучей месте.

Применение. Этим лосьоном протирать лицо 2 раза в день.

### **Маска, разглаживающая морщины**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 печеное яблоко, 1 сырой яичный желток, 1 ч. л. настойки пустырника, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной или геркулесовой муки.

Приготовление. Растертое печеное яблоко смешать с сырым желтком, добавить мед, растительное масло и настойку пустырника. Смесь загустить мукой.

Применение. Маску нанести тонким слоем на кожу лица и шеи, оставить на 20–30 мин, затем смыть теплой водой, настоянной на дегте.

### **Маска смягчающая дрожжевая**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 10 г дрожжей, 2 ч. л. молока, 1/2 ч. л. аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Дрожжи развести молоком и настойкой пустырника до консистенции сметаны.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею на 15–20 мин, затем смыть теплым настоем дегтя. Маска эффективна при сухой, увядающей коже лица.

### **Питательная маска для стареющей, дряблой кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 2 ст. л. дрожжей, 3 ст. л. настоя пустырника и ромашки, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Измельченные дрожжи растереть с растительным маслом и настояками трав до образования кашеобразной массы.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 мин, затем смыть прохладной водой.

### **Овощная маска с пустырником для увядающей кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 небольшая морковь, 1 ст. л. измельченных пшеничных зерен, 1 ч. л. размолотой яичной скорлупы, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. настоя пустырника, 1 ч. л. овсяных хлопьев, 1 стакан кефира.

Приготовление. На мелкой терке натереть морковь, добавить пшеничные зерна, яичную скорлупу, мед, настойку пустырника и овсяные хлопья. Долить кефир так, чтобы образовалась смесь, по густоте напоминающая сметану.

Применение. Смесь наложить на очищенную кожу лица и шеи. Когда она подсохнет, наложить остальную массу. Через 20–30 мин маску смыть теплым настоем дегтя.

### **Маска, снимающая отечность**

Требуется: 2 ст. л. воды, настоянной на дегте, 1 сырой клубень картофеля, 1/2 л настоя пустырника.

Приготовление. Картофель натереть на мелкой терке, развести настоем дегтя.

Применение. Поместить полученную кашицу между двумя марлевыми салфетками и наложить на лицо и шею. Через 20–30 мин маску снять и протереть лицо настоем пустырника. Рекомендуется делать маску 2–3 раза в неделю. При регулярном ее применении уменьшится отечность лица и исчезнут мешки под глазами.

### **Омолаживающая маска**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 ст. л. измельченных листьев свежей крапивы, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. цветков ромашки.

Приготовление. Растения смешать, добавить к ним немного теплой воды, чтобы получилась густая масса, поставить на 10–15 мин на водяную баню. Охладить.

Применение. Кашицу нанести на лицо и шею. Через 20–25 мин снять маску ватным тампоном и ополоснуть лицо теплой водой.

### **Маска, разглаживающая морщины**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 сырой желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. сока пустырника, 1 ч. л. морковного сока, 3 ч. л. овсяной муки или крахмала.

Приготовление. Желток, сметану, растительное масло, сок пустырника и морковный сок тщательно перемешать. Для сгущения смеси добавить овсяную муку или крахмал.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею на 15–20 мин, затем смыть теплой водой. Маска рекомендуется для стареющей, морщинистой кожи лица.

### **Питательная маска для увядающей кожи**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 50 г фасоли, 2–3 ч. л. сока пустырника, 1 ч. л. оливкового масла, несколько капель лимонного сока.

Приготовление. Фасоль отварить, размять вилкой, добавить сок пустырника и лимона, оливковое масло.

Применение. Теплую кашицу нанести на лицо и шею на 20 мин. Смыть теплой водой, настоянной на дегте, затем ополоснуть лицо холодной. Маска хорошо питает кожу, а также отбеливает ее.

### **Маска, освежающая цвет лица**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 3 свежих бледно-желтых моркови, 1 ч. л. картофельной муки, 1/2 ч. л. сока пустырника, 1/2 сырого яичного желтка.

Приготовление. Морковь натереть на терке, добавить картофельную муку (можно заменить ее 1 ч. л. свежеприготовленного,

хорошо размятого картофельного пюре), половину желтка, сок пустырника. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею ровным слоем. Смыть через 15–20 мин теплой водой. Маска хорошо освежает и разглаживает тусклую, увядшую кожу лица.

### **Маска из зверобоя, сливок и овсяных хлопьев**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 50 мл настоя зверобоя, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливок.

Приготовление. Зверобой залить кипятком, накрыть посуду крышкой и оставить настаиваться в течение 10 мин в прохладном темном месте, процедить. Залить настоем овсяные хлопья (они должны хорошо набухнуть), после чего добавить сливки.

Применение. Наложить смесь на лицо и шею. Через 30 мин умыться теплой водой. Маска способствует разглаживанию морщин, улучшает цвет кожи, делает ее бархатистой.

### **Маска из зверобоя и муки**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 2 ст. л. муки.

Приготовление. Зверобой залить кипятком на 30 мин, не процеживая, смешать с мукой.

Применение. Наложить маску на лицо и шею на 20 мин, смывать попеременно прохладной и теплой водой для улучшения кровообращения.

### **Морковная маска со зверобоем**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1/2 небольшой моркови, 1 небольшая луковица, 1/3 огурца, 1 ст. л. измельченного зверобоя.

Приготовление. Овощи вымыть, натереть на крупной терке и смешать со зверобоем, все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 мин. Затем смыть маску прохладным настоем дегтя.

### **Овощная маска со зверобоем**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ст. л. овсяной муки, 1/2 огурца.

Приготовление. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, огурец вымыть и натереть на мелкой терке, добавить зверобой и муку. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею, через 20 мин смыть прохладной водой.

### **Молочная маска с дыней и зверобоем**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 30 г дыни, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Мякоть дыни измельчить, смешать со зверобоем, добавить молоко.

Применение. Наложить маску на лицо и шею и держать 20–30 мин, затем смыть прохладной водой, настоянной на дегте.

### **Маска из зверобоя и дрожжей**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 30 г маргарина, 10 г свежих дрожжей.

Приготовление. Траву заварить стаканом кипятка. Через 20 мин настой процедить и залить им дрожжи на 15 мин. Добавить в полученную смесь растопленный маргарин, все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и шею и через 30 мин смыть теплой водой.

### **Маска из льняной муки и настоя зверобоя**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 3 ст. л. настоя зверобоя, 3 ст. л. льняной муки.

Приготовление. Зверобой залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 20 мин в темном и прохладном месте. После этого настоем

процедить и добавить муку. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо и шею. Через 20 мин смыть ее теплой водой. Зверобой в сочетании с льняной мукой эффективно разглаживает морщины, очищает и питает кожу лица.

### **Маска из манной крупы, молока и зверобоя**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 2 ст. л. манной крупы, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Манную крупу сварить в молоке, смешать со зверобоем и маслом, накрыть крышкой на 5 мин.

Применение. Теплую смесь наложить на лицо и шею на 30 мин, смыть теплой водой, настоянной на дегте. Такая маска отшелушивает омертвевшие клетки эпидермиса, очищает, омолаживает и питает кожу лица.

### **Фасолево-зверобойная маска**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1/2 стакана фасоли, 2 ст. л. настоя зверобоя.

Приготовление. Фасоль замочить в холодной воде на 6 ч, затем отварить и размять, после чего смешать с настоем зверобоя.

Применение. Наложить маску на лицо и шею на 20 мин, затем смыть теплым настоем дегтя. Маска нормализует обменные процессы, снимает раздражение и воспаление кожи.

## **Уход за кожей рук и ног**

### **Ванночки для стоп и кистей**

Требуется: 1 л воды, настоянной на дегте, 20 г сухих листьев березы, 20 г сухой травы пустырника.

Приготовление. Травы измельчить и залить кипящей водой. Настаивать 30 мин.

Применение. Из теплого настоя делать ванночки для стоп и кистей. Продолжительность ванночек – 10–15 мин. После этого вытереть кожу рук и ног насухо. Проводить такие процедуры следует 3 раза в неделю.

### **Ванночки для снижения потливости ладоней**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 2 ст. л. измельченной травы пустырника.

Приготовление. Траву пустырника залить кипятком. Охладить при комнатной температуре в течение 45 мин и процедить.

Применение. Одну часть настоя вылить в ванночку с холодной водой, другую – в горячую воду. Поочередно опускать руки то в холодную, то в горячую воду.

### **Лосьон для тела**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 2 ст. л. яблочного уксуса, 4 ст. л. настоя пустырника.

Приготовление. Уксус разбавить стаканом холодной воды, настоянной на дегте, влить в настой пустырника.

Применение. Этот лосьон втирать в кожу ежедневно после купания при повышенном потоотделении.

## **Уход за волосами**

### **Настой против перхоти и кожного зуда**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. крапивы двудомной, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Растения измельчить и заварить стаканом кипятка. Дать настояться 20 мин, процедить, отжав оставшееся после настаивания сырье.

Применение. Полученным крепким настоем ополаскивать волосы после мытья. Если кожа головы сильно раздражена, использовать настой для примочек, накладывая их 2–3 раза в неделю после мытья головы.

### **Средство от перхоти**

Требуется: 1 стакан воды, настоянной на дегте, 50 мл настоя василька, 50 мл настоя пустырника, 1 стакан уксуса.

Приготовление. Смешать настои лекарственных трав, затем добавить смесь воды и уксуса.

Применение. Полученным настоем мыть голову ежедневно в течение 15–20 дней.

### **Средство для удаления перхоти**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 2 ст. л. настойки пустырника, 2 ст. л. настойки календулы, 2 ст. л. касторового масла.

Приготовление. Травяные настойки смешать с касторовым маслом.

Применение. Смесью протирать кожу головы для удаления перхоти 2–3 раза в неделю. После процедуры ополаскивать голову теплым настоем дегтя.

### **Средство для лечения сухой себореи кожи головы**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 ст. л. аптечной настойки пустырника, 1 ст. л. аптечной настойки элеутерококка колючего, 50 мл питательного крема.

Приготовление. Настойки лекарственных растений тщательно смешать с питательным кремом.

Применение. Полученную смесь втереть в кожу головы. Через 30 мин смыть компресс теплым настоем дегтя. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 10 втираний. Можно повторять лечение через 3–4 недели. Процедуры устраняют зуд, которым сопровождается заболевание, и укрепляют волосы.

### **Маска-обертывание для волос**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. настойки пустырника.

Приготовление. Желток смешать с настойкой пустырника.

Применение. Состав нанести на волосы. Голову повязать платком или обернуть целлофаном. Через 20 мин смыть маску теплой водой, настоянной на дегте. Эту процедуру следует проводить 1 раз в месяц. Маска придает волосам живой блеск и красоту и предотвращает появление перхоти.

### **Масло для волос**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 стакан растительного масла.

Приготовление. Траву залить растительным маслом, дать настояться 12 ч. Смесь нагревать на водяной бане в течение 30 мин, затем процедить.

Применение. Масло втереть в волосистую часть головы. Через 30 мин смыть большим количеством теплого настоя дегтя. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Курс лечения составляет 10–12 процедур. При необходимости можно повторить его через 3 недели. Масло используется как средство против перхоти и для укрепления волос.

## **Маска для кожи головы**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 2 ст. л. свежих измельченных листьев одуванчика, 2 ст. л. свежей измельченной травы пустырника, 2 ст. л. свежей измельченной крапивы.

Приготовление. Все растения смешать, растереть до консистенции каши.

Применение. Полученную кашицу нанести на кожу головы на 10–15 мин. Голову покрыть полиэтиленовой косынкой. Затем волосы расчесать и вымыть горячим настоем дегтя. Маска полезна для чрезмерно жирных волос.

## **Маска для жирных волос**

Требуется: 1/4 стакана воды, настоянной на дегте, 1 сырой яичный белок, 1 ст. л. сухого пустырника, 1 ст. л. сухих цветков ромашки.

Приготовление. Травы залить кипятком и настаивать около 4 ч, затем процедить и смешать с белком, взбитым в пену.

Применение. Смесь втереть в волосы и кожу головы и оставить до полного высыхания. Затем волосы ополоснуть.

## **Лосьон для кожи головы**

Требуется: 1/2 стакана воды, настоянной на дегте, 1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. сухой измельченной травы пустырника, 1/2 стакана спирта.

Приготовление. Траву зверобоя и пустырника залить спиртом, разведенным настоем дегтя, настаивать неделю, затем процедить и хранить в плотно закупоренном флаконе.

Применение. Полученным лосьоном протирать кожу головы 1–2 раза в неделю.

## **Средство для сухих волос**

Требуется: 1 л воды, настоянной на дегте, 2 сырых яйца, 1 стакан кефира, 50 г лекарственных трав (ромашки, пустырника, крапивы).

Приготовление. Лекарственные травы измельчить, смешать и заварить кипящим настоем дегтя, настаивать 30 мин, затем процедить. Кефир смешать с яйцами.

Применение. Кефирно-яичной массой вымыть голову. Затем ополоснуть волосы настоем лекарственных трав.

### **Средство для мытья волос**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 л сыворотки, 1/2 л настоя пустырника, крапивы и календулы.

Приготовление. Травяной настой смешать с сывороткой.

Применение. Обильно смочить волосы полученной смесью. Накрыть голову полиэтиленовой косынкой, а сверху повязать махровое полотенце. Через 30 мин волосы вымыть в теплой воде, настоянной на дегте. Такое мытье успокаивает кожу головы, защищает волосы от повреждения.

### **Средство для укрепления волос**

Требуется: вода, настоянная на дегте, 1 сырое яйцо, 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. настоя травы пустырника.

Приготовление. Яйцо, касторовое масло, уксус и глицерин смешать, добавить настой пустырника.

Применение. Непрерывно взбивая смесь, втереть ее в корни волос. Голову повязать теплым махровым полотенцем, поддержать некоторое время над паром, смыть горячим настоем дегтя. После этой процедуры волосы становятся более густыми, блестящими, мягкими и лучше укладываются.

## **Использование глины в косметологии**

### **Уход за телом**

Хочу рассказать вам, уважаемые читатели, как при помощи целебной глины можно вернуть стройность фигуры, стать красивее, воплотить в жизнь мечту об идеальном теле.

Как известно, в своем составе глина содержит множество полезных веществ и микроэлементов, способствующих оздоровлению кожи, укреплению ее верхнего слоя (эпидермиса), подтягивающих и питающих ее. Поэтому лечебная глина активно используется в косметологии. Однако ее эффективность может быть использована не только в салонах красоты, но и дома, если вы вооружитесь предлагаемыми рецептами.

Женщинам, стремящимся хорошо выглядеть, следует знать, что на теле существует несколько зон, на которые следует обращать внимание. На них чаще всего происходит накопление жировых отложений, появляется целлюлит. Это живот, бедра, ягодицы, грудь. Я обязательно расскажу вам, как при помощи целебной глины можно придать перечисленным зонам тела более здоровый и красивый вид.

Начнем с области живота. Многие женщины знают, как легко при неправильном питании и снижении физической активности появляется животик, доставляющий массу неприятностей. Для того чтобы убрать его и подтянуть кожу, попробуйте следующие средства.

### **Обертывание с белой глиной**

Требуется: 50 г белой глины, кусок полиэтилена, теплый платок или широкий шарф.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести размятую глину на кожу живота равномерным тонким слоем, накрыть сверху полиэтиленом, завязать платком или шарфом. Оставить на 1 ч. Повторять процедуру 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур – 8.

### **Обертывание с голубой глиной**

Требуется: 50 г голубой глины, кусок полиэтилена, теплый платок или широкий шарф.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести размятую глину на кожу живота равномерным тонким слоем, накрыть полиэтиленом, завязать платком или шарфом и держать компресс 1 ч. Проводить процедуру 1 раз в 3 дня. Курс включает 8 процедур.

### **Подтягивающий массаж с белой глиной**

Требуется: 50 г белой глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Наложить глину на живот и массировать мягкими медленными движениями по часовой стрелке кожу живота по направлению от боков книзу. Время массажа – 30 мин. Проводить массаж ежедневно. Общее количество процедур – 10.

### **Антицеллюлитный массаж с голубой глиной**

Требуется: 50 г голубой глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Принять душ. Наложить глину на живот. Массировать мягкими медленными движениями по часовой стрелке кожу живота по направлению от боков книзу. Время массажа – 40 мин. Проводить процедуру 1 раз в 2 дня. Общее количество процедур – 10.

### **Укрепляющее обертывание с теплой белой глиной**

Требуется: 100 г белой глины, кусок полиэтилена, шерстяной или пуховый платок.

Приготовление. Размять глину до мягкости и нагреть до температуры 30–34 °С.

Применение. Нанести глину на кожу живота ровным тонким слоем, сверху накрыть полиэтиленом, завязать платком. Оставить на

1 ч. Делать обертывание 1 раз в неделю в течение месяца. После перерыва в 2 недели повторить курс.

### **Антицеллюлитный массаж с розовой глиной**

Требуется: 50 г розовой глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести глину на живот. Массировать кожу живота мягкими медленными круговыми движениями по часовой стрелке в течение 30 мин. Общее количество процедур – 10.

### **Активизирующий массаж с розовой глиной и соком алоэ**

Требуется: 50 г розовой глины, 1/3 стакана сока алоэ.

Приготовление. Смешать глину и сок алоэ.

Применение. Нанести массу на живот тонким слоем. Массировать зону живота, перемежая медленные круговые и быстрые втирающие движения, в течение 20 мин. Проводить процедуру 2 раза в неделю. Общее количество процедур – 10.

### **Массаж с голубой глиной для сжигания подкожного жира**

Требуется: 50 г голубой глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Тонким слоем нанести глину на живот. Массировать область живота при помощи косточек у основания ладони глубокими надавливающими быстрыми движениями в течение 15 мин. Проводить массаж 1 раз в неделю. Общее количество процедур – 10.

### **Ванна с белой глиной и отваром крапивы**

Требуется: 300 г белой глины, 1 л отвара крапивы.

Приготовление. Развести ингредиенты в теплой воде.

Применение. Принимать полулежачую ванну в течение 20 мин. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

## **Ванна и массаж с розовой глиной**

Требуется: 300 г розовой глины.

Приготовление. Развести глину в теплой воде.

Применение. Сочетать принятие ванны с самомассажем области живота медленными круговыми движениями по часовой стрелке в течение 10–15 мин. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

Следующая проблемная зона нашего тела – бедра. Они чаще всего страдают от целлюлита и возрастных изменений. Поэтому использование лечебной глины для зоны бедер можно назвать просто необходимым. Познакомьтесь с рецептами, которые помогут вернуть коже бедер юношескую гладкость и подтянутость.

## **Обертывание с белой глиной**

Требуется: 200 г белой глины, 2 куска полиэтилена, 2 платка или широких шарфа.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести глину на кожу бедер ровным тонким слоем, накрыть полиэтиленом, завязать платком или шарфом. Оставить на 30 мин. Проводить процедуру 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур – 8.

## **Обертывание с белой глиной и медом**

Требуется: 150 г белой глины, 50 г меда, 2 куска полиэтилена, 2 платка или широких шарфа.

Приготовление. Размять глину до мягкости и перемешать с подогретым жидким медом.

Применение. Нанести массу на кожу бедер ровным тонким слоем, накрыть полиэтиленом, завязать платком или шарфом. Оставить на 30 мин, затем смыть теплой водой. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

## **Массаж с голубой глиной на сливках**

Требуется: 50 г голубой глины, 1 стакан сливок.

Приготовление. Смешать глину со сливками.

Применение. Нанести массу на бедра тонким слоем. Массировать кожу бедер медленными глубокими движениями в течение 20 мин (для каждой ноги). Проводить массаж 2 раза в неделю. Общее количество процедур – 10.

### **Глиняная ванночка для бедер**

Требуется: по 100 г белой, голубой и розовой глины, по 1/5 л отвара чистотела и березового сока.

Приготовление. Растворить ингредиенты в теплой воде.

Применение. Принимать ванну сидя 15–20 мин. После процедуры принять прохладный душ. Такую ванну рекомендуется проводить 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур – 8.

### **Антицеллюлитный компресс с розовой глиной**

Требуется: 100 г розовой глины, полоска марли, теплый платок.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести глину на область бедер тонким ровным слоем, накрыть марлей, завязать платком. Оставить на 2 ч. Затем принять контрастный душ. Делать компресс 1 раз в 2 дня. Общее количество процедур – 10.

### **Антицеллюлитная ванна и массаж с белой глиной**

Требуется: 300 г белой глины.

Приготовление. Развести глину в теплой воде.

Применение. Совмещать принятие ванны с самомассажем бедер глубокими надавливающими движениями по часовой стрелке в течение 10–15 мин. Проводить процедуру 1 раз в неделю. Общее количество процедур – 5.

### **Антицеллюлитная ванна и массаж с розовой глиной**

Требуется: 300 г розовой глины.

Приготовление. Развести глину в теплой воде.

Применение. Совмещать принятие ванны с самомассажем бедер глубокими надавливающими движениями по часовой стрелке в течение 10–15 мин. Проводить процедуру 1 раз в неделю. Общее количество процедур – 5.

### **Обертывание с белой глиной и огуречно-клубничной кашицей**

Требуется: 100 г белой глины, 1 огурец, 1 стакан клубники, 2 куска полиэтилена, 2 шарфа или платка.

Приготовление. Очистить огурец от кожицы и натереть мякоть на терке. Размять клубнику до состояния кашицы. Смешать все ингредиенты до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на зону бедер, накрыть полиэтиленом, завязать платком или шарфом. Оставить на 30–40 мин. Проводить процедуру 2 раза в неделю. Общее количество процедур – 12.

Следующая проблемная зона, о которой следует поговорить, – ягодицы. Каждая женщина мечтает, чтобы эта соблазнительная часть тела выглядела подтянутой и холеной, обладала бархатистой кожей. А чтобы добиться желаемого, попробуйте следующие рецепты.

### **Антицеллюлитное обертывание с розовой глиной**

Требуется: 300 г розовой глины, кусок полиэтилена, платок или широкий шарф.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Распределить глину по поверхности кожи ягодиц ровным тонким слоем, сверху накрыть полиэтиленом, завязать шарфом. Оставить на 1 ч. Проводить обертывание через день. Общее количество процедур – 10.

### **Обертывание с теплой голубой глиной**

Требуется: 300 г голубой глины, кусок полиэтилена, платок или широкий шарф.

Приготовление. Размять глину до мягкости и нагреть до температуры 30–34 °С.

Применение. Нанести глину ровным слоем на поверхность ягодич, сверху накрыть полиэтиленом, завязать шарфом. Оставить на 1 ч. Проводить обертывание 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур – 8.

#### **Подтягивающий кожу компресс с белой глиной и экстрактом календулы**

Требуется: 100 г белой глины, 1/2 стакана экстракта календулы, 2 куска мягкой ткани.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Смочить ткань в растворе и наложить ее на бедра. Оставить на 20–30 мин. Накладывать компресс 2–3 раза в неделю. Общее количество процедур – 10.

#### **Массаж с белой глиной, сливками и розовым маслом**

Требуется: 100 г белой глины, 1 стакан сливок, 5 капель розового масла.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести массу на ягодичы тонким слоем. Массировать область ягодич медленными круговыми движениями по часовой стрелке в течение 30 мин. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

#### **Массаж с голубой глиной и хлебными крошками**

Требуется: 100 г голубой глины, 1/2 стакана мелких хлебных крошек.

Приготовление. Смешать глину с крошками.

Применение. Массировать зону бедер 20–30 мин, наложив на них глину. Повторять массаж через день. Общее количество процедур – 12.

### **Массаж с голубой глиной на яичных желтках**

Требуется: 100 г голубой глины, 2 яичных желтка.

Приготовление. Взбить желтки, добавить глину и смешать до образования однородной массы.

Применение. Тонким слоем нанести массу на ягодицы. Массировать их медленными круговыми движениями по часовой стрелке в течение 30 мин. Проводить процедуру 2–3 раза в неделю.

### **Массаж с белой глиной**

Требуется: 200 г белой глины.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести глину на ягодицы. Массировать зону ягодиц, имитируя замешивание теста. Продолжительность массажа – 30 мин. Общее количество процедур – 10.

### **Массаж с голубой глиной и огуречной кашицей**

Требуется: 200 г голубой глины, 1 огурец.

Приготовление. Очистить огурец от кожицы и натереть на терке. Смешать кашицу с глиной.

Применение. Массировать зону ягодиц в течение 30 мин, нанеся на них глину. Проводить процедуру через день. Общее количество процедур – 10.

### **Массаж с розовой глиной и оливковым маслом**

Требуется: 100 г розовой глины, 1/3 стакана оливкового масла.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести глину на ягодицы и массировать в течение 20–30 мин. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Ванна с голубой глиной и красным вином**

Требуется: 400 г голубой глины, 2 стакана красного вина.

Приготовление. Растворить ингредиенты в теплой воде.

Применение. Принимать сидячую ванну в течение 15–20 мин. Заканчивать процедуру контрастным душем. Проводить процедуру 2 раза в неделю. Общее количество процедур – 8.

И последняя проблемная зона – грудь. Она – предмет внимания каждой следящей за собой дамы, поэтому ее состояние волнует женщин, пожалуй, сильнее всего остального. Подтянуть кожу груди, сделать ее нежной и гладкой помогут наши рецепты.

### **Компресс с голубой глиной на молоке**

Требуется: 100 г голубой глины, 1/2 стакана молока, кусок мягкой ткани.

Приготовление. Размять глину до мягкости и смешать ее с молоком.

Применение. Смочить ткань в жидкости и наложить на грудь. Оставить на 30 мин. Делать компресс через день. Общее количество процедур – 10.

### **Компресс с белой глиной**

Требуется: 100 г белой глины, кусок мягкой ткани.

Приготовление. Размять глину до мягкости.

Применение. Нанести глину на кожу груди, накрыть тканью.

Оставить на 30 мин. Затем осторожно снять. Проводить процедуру 1 раз в 2 дня.

Общее количество процедур – 8.

### **Компресс с розовой глиной на меду**

Требуется: 100 г розовой глины, 50 г жидкого меда, кусок мягкой ткани.

Приготовление. Смешать глину и мед.

Применение. Нанести смесь на кожу груди, сверху накрыть тканью. Оставить на 30–40 мин. Затем осторожно смыть теплой водой.

Делать компресс 1 раз в 3 дня. Общее количество процедур – 5.

### **Массаж с белой глиной на питательном креме**

Требуется: 50 г белой глины, 30 г любого питательного крема для тела.

Приготовление. Смешать крем и глину.

Применение. Нанести на грудь тонким слоем. Массировать кожу груди осторожными круговыми движениями в течение 30 мин. После процедуры принять контрастный душ. Проводить процедуру через день. Общее количество процедур – 8.

### **Массаж с голубой и розовой глиной на сливках**

Требуется: по 30 г голубой и розовой глины, 1/2 стакана сливок.

Приготовление. Смешать глину и сливки.

Применение. Нанести массу на грудь тонким слоем. Массировать кожу груди осторожными круговыми движениями в течение 30 мин. Принять контрастный душ. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Обертывание с голубой глиной на витаминном креме**

Требуется: 50 г голубой глины, 15 г любого крема с витаминами, кусок мягкой ткани.

Приготовление. Смешать крем и глину до однородности.

Применение. Нанести состав на кожу груди тонким ровным слоем, накрыть тканью и оставить на 1 ч. После процедуры принять контрастный душ. Делать обертывание 1 раз в неделю.

### **Обертывание с розовой глиной и клубничной кашицей**

Требуется: 50 г розовой глины, 100 г клубники, кусок мягкой ткани.

Приготовление. Размять клубнику до состояния кашицы, смешать с глиной до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу груди ровным тонким слоем, накрыть тканью и оставить на 30–40 мин. Смыть теплой водой.

Проводить процедуру 2 раза в неделю.

### **Компресс с белой глиной на сметане**

Требуется: 50 г белой глины, 1/2 стакана сметаны, кусок полиэтилена, теплый платок.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Нанести смесь на кожу груди, наложить сверху полиэтилен, накрыть платком и зафиксировать. Оставить на 30 мин. Смыть теплой водой. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Компресс с белой и розовой глиной на настое шиповника с боярышником**

Требуется: по 1/2 стакана настоев шиповника и боярышника, по 30 г белой и розовой глины, кусок мягкой ткани, кусок полиэтилена, теплый платок.

Приготовление. Смешать настои с глиной.

Применение. Смочить в полученной массе ткань, наложить на грудь, накрыть полиэтиленом, завязать теплым платком. Оставить на 1 ч. После компресса принять контрастный душ. Делать процедуру 2 раза в неделю. Общее количество процедур – 10.

### **Уход за кожей лица**

Чаще всего в косметических целях используется голубая глина. Она содержит необходимые микроэлементы и соли, благоприятно влияет на клетки кожи, возвращая ей здоровье и очищая от микробов. Она великолепно тонизирует и отбеливает кожу.

Как правильно приготовить глину для масок? Сначала залейте ее отфильтрованной или талой водой. Дайте ей постоять какое-то время, чтобы глина впитала в себя жидкость, затем размешайте до однородной массы, при этом желательно не пользоваться металлической посудой.

Поговорим о некоторых правилах при накладывании различных масок. Во-первых, не забывайте, что они наносятся только на очищенную кожу, причем исключая участки вокруг глаз и губ.

Во-вторых, для того, чтобы маска имела эффект, лицо должно быть спокойным, а мускулатура расслабленной: хорошо, если в момент процедуры вы будете лежать.

### **Очищающая маска с глиной и молоком**

Требуется: по 1 ст. л. глины и молока, 2–3 капли лимонного сока, 1/2 стакана настоя ромашки.

Приготовление. Добавить в глину молоко, лимонный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и оставить на 10–15 мин. Затем, смачивая ватный тампон в настое ромашки, снять им маску. После процедуры кожу немного просушить другим тампоном и смазать ночным кремом. Рекомендуется накладывать маску 1 раз в неделю.

### **Аппликация из глины**

Требуется: 2 ч. л. сухого порошка (или 2 ст. л. мягкой глины), 2 ст. л. воды, кусок марли.

Приготовление. Залить сухой порошок талой или дистиллированной водой и хорошо размешать. Масса должна быть не очень жидкой, но и не твердой.

Приложить кусок марли к голове так, чтобы ткань плотно прилегала к лицу, затем осторожно наметить карандашом кружочки для глаз, носа и рта. Далее вырезать намеченные кружочки.

Применение. Нанести глину слоем толщиной 1 см на марлевую маску и перенести ее на лицо. Принять горизонтальное положение и сверху накрыть лицо шерстяным шарфом. Процедура длится 1 ч. Затем снять глину с лица вместе с марлевой маской и нанести на кожу питательный крем.

Делать маску 2 раза в первую неделю, потом 1 раз в 2 недели.

### **Глиняный скраб для очистки лица**

Требуется: по 1 ст. л. глины и молочной сыворотки, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 яичный желток.

Приготовление. Пропустить через мясорубку овсяные хлопья. Смешать все ингредиенты.

Применение. Смесь нанести на лицо. Пористые участки кожи немного потереть. Через 5–7 мин умыться теплой водой. Делать процедуру 2–3 раза в неделю.

### **Отшелушивающее средство для кожи лица**

Требуется: 1 ч. л. глины, 2 ст. л. кефира или сметаны.

Приготовление. Добавить в глину не очень жидкий кефир или не слишком густую сметану и хорошо перемешать, состав должен получиться однородным.

Применение. Равномерно нанести на кожу лица, исключая участки вокруг глаз и губ. Когда маска подсохнет, кончиками пальцев, намоченных водой, слегка помассировать кожу, выполняя круговые движения от носа к вискам. Затем удалить состав ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Делать процедуру 2 раза в неделю, желательно на ночь.

### **Очищающее средство для лица с растительным маслом**

Требуется: 1 ст. л. глины, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. 1 ст. л. растительного масла несколько минут подержать на водяной бане. Оставшееся масло добавить к глине и тщательно размешать.

Применение. Ватный тампон смочить в нагретом масле и очистить кожу лица и шеи, можно затронуть и губы. Затем глиняную смесь нанести на лицо. Через 3–5 мин удалить ватным тампоном и ополоснуть лицо подсоленной водой или некрепкой заваркой. Проводить процедуру рекомендуется 1 раз в неделю.

### **Глиняный пилинг**

Требуется: 1 ст. л. глины, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. молока.

Приготовление. Пропустить овсяные хлопья через мясорубку, добавить в них глину, немного подогретое на водяной бане молоко и хорошо перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица, слегка массируя ее. Через 10–15 мин смыть теплой водой. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю перед сном.

### **Очищающий компресс**

Требуется: по 1 ст. л. глины, цветков ромашки аптечной и зелени укропа, 3–4 капли масляного раствора витамина А, 1 стакан воды, марлевые салфетки.

Приготовление. Ромашку и укроп залить горячей водой. Поставить на слабый огонь на 20 мин. Затем остудить и процедить отвар, добавить масляный раствор, глину и хорошо размешать.

Применение. Намочить марлевые салфетки в растворе, немного отжать и плотно приложить к лицу. Держать в течение 15–20 мин, после чего снять компресс и протереть кожу лосьоном или тоником.

Известно, что для того, чтобы кожа имела здоровый и ухоженный вид, ей необходимо обеспечить увлажнение и питательные вещества. Когда клетки утрачивают способность нормально воспринимать жидкость, наша кожа теряет эластичность и становится дряблой, на лице образуются мелкие морщинки. Нередко на проблемной коже проявляются различные пигментные пятна.

Избежать этого вам помогут маски, в своем составе содержащие глину, которая великолепно тонизирует и отбеливает кожу.

### **Глиняная маска для проблемной кожи**

Требуется: 1 ст. л. глины, 1 яичный желток, по 1 ч. л. сметаны и витаминного крема, 2 дольки огурца.

Приготовление. Смешать глину с сырым желтком, добавить сметану, витаминный крем и все хорошо перемешать.

Применение. Нанести состав на лицо и шею и оставить на 15–20 мин. Затем смыть смесь теплой водой, лицо промокнуть салфеткой

и протереть дольками свежего огурца. Маску рекомендуется накладывать на лицо и шею 1 раз в неделю.

### **Глиняная маска для разглаживания морщин**

Требуется: по 1 ч. л. глины, сметаны, морковного сока и крахмала, 1 яичный желток, 2 ч. л. растительного масла, кусок марли.

Приготовление. Развести глину морковным соком, затем добавить сырой желток, сметану, крахмал, масло и размешать все до однородной массы.

Применение. Нанести смесь на кожу лица и шеи. Сверху положить кусок марли, на него – шерстяной платок. Держать маску 5 – 10 мин. После этого снять марлю и смыть все теплой водой, затем ополоснуть лицо прохладной водой и нанести на кожу питательный крем.

Процедуру желательно выполнять ежедневно на ночь в течение недели.

### **Смягчающая и отбеливающая маска**

Требуется: 1 ч. л. глины, по 1 ст. л. творога, меда и морковного сока.

Приготовление. Смешать глину с морковным соком, добавить мед, творог и хорошо перемешать.

Применение. Нанести состав на лицо и шею и оставить маску на 15–20 мин, затем смыть теплой водой. Выполнять процедуру 1–2 раза в неделю в холодное время года.

### **Тонизирующая глиняная маска**

Требуется: по 1 ч. л. глины и крахмала, 1 яичный желток, 2 свежие моркови, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Натереть морковь на мелкой терке, добавить в нее глину, крахмал и сырой желток, тщательно перемешать.

Применение. Нанести состав на распаренную после ванны или бани кожу лица и оставить на 10–15 мин. Смыть маску теплой, а затем прохладной водой и нанести питательный крем.

Проводить процедуру рекомендуется 1–2 раза в неделю.

### **Маска для пористой кожи**

Требуется: 1 ст. л. глины, 50 г ржаного хлеба, 1/3 стакана теплой воды, 2 капли лимонного сока.

Приготовление. Размочить хлеб в воде, добавить глину, лимонный сок и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица и оставить маску на 15–20 мин, затем смыть прохладной водой. Выполнять процедуру следует 1 раз в неделю.

### **Омолаживающая маска**

Требуется: 1 ст. л. глины, 2–3 листа салата, 3 ст. л. простокваши.

Приготовление. Смешать глину с простоквашей. Листья салата вымыть теплой водой.

Применение. Нанести на кожу лица смесь, сверху разложить листья салата, плотно прижав их к лицу. Оставить маску на 15–20 мин. Снять все и умыться теплой водой. Проводить процедуру следует 2–3 раза в неделю.

### **Подтягивающая и отбеливающая маска**

Требуется: по 1 ст. л. глины и растительного масла, 1/2 свежего огурца, 1 яичный желток.

Приготовление. Натереть огурец на мелкой терке, добавить взбитый с глиной белок, масло и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица и оставить на 20–25 мин. Затем смыть прохладной водой. Проводить процедуру рекомендуется 2 раза в неделю.

### **Маска для увядающей кожи**

Требуется: по 1 ст. л. глины, цветков ромашки и меда, 1/2 ч. л. растительного масла, 1 яичный желток, 1/3 стакана воды.

Приготовление. Залить цветки ромашки кипятком и дать им настояться 15 мин, процедить настой. Добавить в него глину, желток, мед, масло и хорошо перемешать.

Применение. При помощи кисточки нанести состав на кожу лица и шеи в несколько слоев и оставить на 20–30 мин. Затем смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной и промокнуть полотенцем.

Выполнять процедуру следует 1–2 раза в неделю.

### **Маска для сухой кожи**

Требуется: 1 ст. л. глины, 1/3 стакана подсолнечного (или оливкового) масла, по 2–3 капли масляных растворов витаминов Е и А, кусок марли.

Приготовление. Смешать глину с подсолнечным маслом, добавить масляные растворы витаминов и тщательно перемешать. Немного подогреть смесь на водяной бане. Большой кусок марли сложить несколько раз и приложить к лицу. Наметить карандашом отверстия для глаз и губ, затем вырезать их ножницами.

Применение. Смочить в приготовленной смеси марлевою основу и плотно приложить к лицу. Когда маска остынет, еще раз опустить ее в теплую смесь. Выполнять процедуру на протяжении 30–40 мин. После этого ополоснуть лицо и шею теплой водой, промокнуть полотенцем, но не вытирать, чтобы тонкий слой маски остался.

Проводить процедуру рекомендуется 1–2 раза в неделю, желательно перед сном.

### **Маска для кожи с расширенными порами**

Требуется: по 1 ч. л. глины, меда и лимонного сока, 1 ст. л. сока черешни.

Приготовление. В глину добавить сок черешни, мед и лимонный сок и все тщательно размешать.

Применение. Нанести состав на кожу лица и оставить на 10–15 мин. Затем смыть водой комнатной температуры. Выполнять процедуру рекомендуется 2 раза в неделю.

### **Освежающая маска**

Требуется: по 1 ст. л. глины и сметаны, 50 г квашеной капусты, 1 яичный желток.

Приготовление. Измельчить квашеную капусту, добавить сметану, сырой желток, глину и тщательно перемешать.

Применение. Нанести состав на кожу лица и оставить на 15–20 мин, после чего смыть теплой водой.

Проводить процедуру следует 3–4 раза в неделю курсами на протяжении месяца.

### **Маска для пересушенной и обветренной кожи**

Требуется: по 1 ст. л. глины и оливкового (или подсолнечного) масла, 10 г листьев шпината, кусок марли.

Приготовление. Отварить и размять листья шпината, добавить глину, масло и хорошо размешать.

Применение. Сложить марлю в несколько слоев и нанести на нее смесь, затем плотно приложить ее к лицу. Держать 30–40 мин, затем снять марлю и сполоснуть лицо теплой водой. Для этих же целей можно воспользоваться настоем ромашки.

Повторять процедуру по мере необходимости.

### **Смягчающая маска**

Требуется: 1 ч. л. глины, 200 г картофеля, 1 яичный желток, 2 ст. л. молока, 2 стакана любого травяного настоя.

Приготовление. Сварить и размять картофель. Когда его температура будет не выше температуры парного молока, добавить желток, глину и молоко, тщательно размешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица и шеи и оставить на 15–20 мин, после чего смыть настоем и промокнуть лицо полотенцем.

Накладывать маску рекомендуется 3–4 раза в неделю в холодное время года.

### **Маска против ранних морщин**

Требуется: по 1 ст. л. муки и глины, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. меда, 1 стакан воды, 1/4 стакана любого овощного сока.

Приготовление. Смешать муку, глину и мед, добавить молоко и тщательно размешать, чтобы не было комочков. Вылить в миску стакан воды, добавить сок.

Применение. Нанести маску на лицо и держать ее 30–35 мин. Смыть при помощи ватного тампона, смоченного в разведенном водой соке.

Накладывать маску на лицо следует не реже 1 раза в неделю.

### **Уход за руками**

Не зря народная мудрость гласит, что возраст женщины можно узнать по рукам. И верно: если на лицо мы можем нанести макияж, на шею надеть легкий шарфик, то руки практически всегда остаются открытыми, потому что мода на длинные перчатки, к сожалению, давно прошла. Поэтому за своими руками вы должны следить не менее тщательно, чем за кожей лица. В этом также на помощь придет глина и глиняная вода (1 ст. л. глины разводится в 1 стакане воды).

### **Смягчающая ванночка для рук**

Требуется: 2 ст. л. глины, 1 л воды, 1 яичный желток, по 1 ч. л. сливочного масла или любого жирного крема и пищевой соды.

Приготовление. Развести глину и соду в теплой воде, добавить сырой желток и тщательно размешать.

Применение. Втереть в кожу рук масло или жирный крем и опустить их в ванночку с раствором на 15–20 мин. После окончания процедуры тщательно обтереть руки махровым полотенцем и еще раз смазать их маслом или кремом.

Ванночки для рук следует готовить 1–2 раза в неделю.

### **Ванночка для смягчения кожи рук**

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, 1 ст. л. соли, 1 1/2 л воды, кусок мыла.

Приготовление. Растворить немного мыла в теплой воде, добавить глиняную воду, соль и хорошо размешать.

Применение. Опустить руки в раствор на 10–15 мин. После окончания процедуры промокнуть их махровым полотенцем и смазать жирным кремом.

### **Ванночка для сильно потеющих рук**

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, по 1 ст. л. измельченной коры дуба и лимонного сока, 1 ст. л. воды.

Приготовление. Кору дуба залить кипятком и поставить на слабый огонь на 5 – 10 мин, после чего дать отвару настояться в течение 1 ч. Затем раствор процедить и немного остудить. Добавить в него глиняную воду и лимонный сок.

Применение. Опустить руки в раствор на 15–20 мин. Затем тщательно протереть их махровым полотенцем и смазать любым жирным кремом для рук или подсолнечным маслом.

Проводить процедуру следует не реже 1 раза в неделю.

Наибольшего эффекта при уходе за руками вы достигнете, если будете хотя бы 1 раз в неделю делать лечебные обертывания, которые великолепно воздействуют на кожу рук, смягчают ее, предотвращают ее увядание и даже устраняют всевозможные дефекты.

### **Обертывания для обветренной кожи рук**

Требуется: 1 ст. л. глины, по 1 ч. л. миндального (или оливкового) масла и меда, 1 яичный желток, хлопчатобумажные перчатки.

Приготовление. Смешать глину с маслом, добавить мед, яичный желток и еще раз тщательно размешать. Слегка нагреть смесь на водяной бане.

Применение. Полученный состав нанести на кожу рук и немного втереть, надеть хлопчатобумажные перчатки. Оставить обертывание на

2–3 ч, затем удалить смесь чистой салфеткой.

Желательно выполнять данную процедуру на ночь, поскольку мыть руки после обертывания не рекомендуется в течение 3–4 ч. Проводить процедуру следует 1–2 раза в неделю в холодное время года.

### **Обертывание для рук и ногтей**

Требуется: по 2 ст. л. глины и сливочного масла, 1/4 ч. л. йодной настойки, хлопчатобумажные перчатки.

Приготовление. Смешать глину с маслом, влить йодную настойку и тщательно размешать, после чего немного разогреть на водяной бане.

Применение. Нанести массу на кожу рук и ногти и слегка втереть, надеть перчатки. Оставить обертывание на 1–1 1/2 ч, после чего снять перчатки, а оставшееся масло и глину удалить с помощью косметического молочка и салфетки. Через 20–30 мин можно ополоснуть руки теплой водой и тщательно протереть махровым полотенцем.

Выполнять процедуру рекомендуется не менее 2 раз в неделю.

### **Обертывание для отбеливания кожи рук**

Требуется: 2 ст. л. глины, 200 г картофеля, 3 ст. л. сливок.

Приготовление. Очистить, сварить и размять картофель. Добавить в него глину, сливки и все тщательно перемешать.

Применение. Если состав остыл, немного подогреть его на водяной бане и нанести теплую массу на кожу рук, втереть ее, обернуть руки полиэтиленом или надеть полиэтиленовые перчатки. Держать в течение 1 ч. Затем очистить кожу рук от смеси, можно воспользоваться косметическим молочком. Нежелательно мыть руки сразу после процедуры. По прошествии 30–40 мин можно ополоснуть их в любом травяном растворе.

### **Обертывание с растительным маслом для смягчения кожи рук**

Требуется: 2 ст. л. глины, 1 ст. л. касторового или любого растительного масла, хлопчатобумажные перчатки.

Приготовление. Тщательно смешать глину с маслом до однородной консистенции.

Применение. Нанести смесь на руки, тщательно втереть ее в кожу, надеть перчатки. Оставить обертывание на 8–9 ч, желательно делать процедуру на ночь.

Обертывание следует проводить 2–3 раза в неделю на протяжении месяца.

### **Крем для рук с глиной и овсяной мукой**

Требуется: 1 ч. л. глины, 1 яичный желток, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. овсяной муки, хлопчатобумажные перчатки.

Приготовление. Смешать глину с сырым желтком, добавить мед и муку и хорошо все перемешать.

Применение. Нанести небольшое количество крема на кожу рук и слегка втереть его. Через 20–30 мин смыть прохладной водой и надеть хлопчатобумажные перчатки. Процедуру желательно выполнять вечером, чтобы руки всю ночь оставались в тепле.

Делать процедуры рекомендуется курсами по 4–5 дней в холодное время года. Хранить готовый крем следует в прохладном месте не более 3–4 дней.

### **Смягчающий крем для рук**

Требуется: по 1 ч. л. глины и глицерина, 2 капли лимонного сока.

Приготовление. В глину добавить глицерин и хорошо перемешать, затем капнуть лимонный сок и еще раз размешать.

Применение. Наносить состав на кожу рук сразу же после выполнения любой домашней работы, связанной с использованием различных химических средств. При этом небольшое количество крема тщательно втереть, а по прошествии 10–12 мин смыть теплой водой. После окончания процедуры промокнуть руки махровым полотенцем, однако не тереть их сильно.

Хранить готовый крем следует в прохладном месте не дольше недели.

### **Питательным крем для сухой кожи рук**

Требуется: 1/2 ч. л. глины, 1 яичный желток, по 2 капли маслянистых растворов витамина А и Е, 1 ч. л. любого жирного крема (можно ночного для лица).

Приготовление. Смешать глину с желтком, добавить маслянистые растворы А и Е, жирный крем и все тщательно размешать.

Применение. Нанести небольшое количество состава на кожу рук и слегка втереть его. По прошествии 20–30 мин ополоснуть их теплой водой и промокнуть махровым полотенцем. После процедуры можно выполнить небольшой массаж для рук.

Ежедневное использование крема сделает ваши руки мягкими и нежными. Готовый крем следует хранить в прохладном месте не дольше недели.

### **Отбеливающий крем**

Требуется: по 1/2 ч. л. сухой глины и сока лимона, по 1 ст. л. огуречного сока и сметаны.

Приготовление. Развести сухую глину в огуречном соке до исчезновения всех комочков. Добавить сок лимона, густую сметану и еще раз тщательно размешать.

Применение. Нанести небольшое количество крема на кожу рук и слегка втереть, особое внимание уделяя пигментным пятнам. В течение 20–30 мин не мочить руки в воде, а затем ополоснуть в любом травяном настое и промокнуть махровым полотенцем.

Выполнять процедуру следует по мере необходимости до получения ожидаемого результата. Хранить готовый крем не дольше недели.

### **Питательный крем для рук**

Требуется: 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, по 1 ч. л. глины и гранатового сока.

Приготовление. Смешать глину со сливочным маслом, добавить желток, гранатовый сок и тщательно размешать.

Применение. Нанести небольшое количество крема на кожу рук и втереть его. Через 20–25 мин удалить остатки крема салфеткой. Делать процедуру желательно ежедневно в течение 5–6 дней на ночь. Хранить готовый крем в прохладном месте не дольше недели.

Как известно, при выполнении домашней работы грязь нередко въедается в кожу рук и женщинам приходится долго мыть их щеткой и мылом. Конечно же, если подобную операцию проводить слишком часто, это не лучшим образом скажется на коже. Попробуйте в домашних условиях приготовить лосьоны, которые не только прекрасно очистят кожу рук от грязи, но и смягчат ее и благотворно повлияют на ногти.

#### **Лосьон для рук с глиняной водой**

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, 1 ст. л. настойки календулы, 1/4 лимона, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление. В глиняную воду добавить настойку календулы, выжать лимонный сок и хорошо перемешать. Перелить смесь в емкость с герметичной крышкой.

Применение. Нанести на кожу рук с помощью ватного тампона, особое внимание уделяя местам, где грязь въелась очень сильно. Через 10–15 мин смазать руки глицерином.

Готовый лосьон использовать по мере необходимости и хранить в прохладном месте не дольше 2 недель.

#### **Лосьон для сильно потеющих рук**

Требуется: 1/2 стакана глиняной воды, 2 ст. л. измельченной коры дуба, 1 стакан воды, 1/2 ч. л. сока лимона.

Приготовление. Кору дуба залить стаканом кипятка и поставить на слабый огонь на 10 мин, после этого снять отвар с огня и настаивать

40–50 мин. Настой процедить, добавить глиняную воду, сок лимона. Перелить в емкость с герметично закрывающейся крышкой.

Применение. Нанести лосьон ватным тампоном на кожу рук, особое внимание уделяя ладоням, и в течение 20–30 мин не мочить руки в воде. Смазывать ежедневно курсом в 1 неделю с перерывом в 2 недели. Готовый лосьон хранить в прохладном месте не дольше недели.

### **Лосьон для укрепления ногтей**

Требуется: 1/4 стакана глиняной воды, 1/4 лимона, 3 ст. л. водки.

Приготовление. В глиняную воду выжать сок лимона, добавить водку и хорошо перемешать. Перелить в посуду с герметичной крышкой.

Применение. Нанести лосьон на ногти ватным тампоном и 20–30 мин не мыть руки, затем ополоснуть их в любом травяном настое.

Делать процедуру 1–2 раза в неделю по мере необходимости, особенно полезно использовать лосьон в период весенних авитаминозов. Хранить в прохладном месте не дольше 2 недель.

### **Уход за ногами**

Чудодейственная глина поможет сделать красивой не только кожу лица, рук, но и ног. Ноги ежедневно подвергаются сильной нагрузке, а кожа ступней не менее чувствительна, чем на руках, поэтому требует тщательного ухода.

Глиняные компрессы, примочки и ванночки помогут вам смягчить кожу ног и ступней, питая ее полезными веществами, а глиняные аппликации и обертывания полезны при мозолях, способствуют быстрому заживлению ран и ссадин на ступнях. К тому же горячие обертывания с глиной полезны для рассасывания жировых и солевых отложений при целлюлите на проблемных зонах ног (бедрах и ягодицах).

### **Смягчающая ванночка для ступней ног**

Требуется: 1 стакан порошка или 200 г сухой глины, 3 л воды, 2 ст. л. растительного (оливкового) масла.

Приготовление. Использовать сухой порошок (если нет готового, растолочь сухую глину в ступке до образования порошка). Порошок глины залить кипятком и тщательно размешать, добавить масло. Подогреть глиняную массу на водяной бане на слабом огне (до 45–50 °С), постоянно помешивая.

Применение. В горячую глиняную массу опустить ноги и держать до тех пор, пока глина не остынет. Ополоснуть их теплой водой или сделать контрастный душ для ног. После этого обернуть ноги полотенцем, лечь, положить ноги на подушку на 15 мин.

Проводить подобную процедуру следует 1 раз в неделю.

### **Смягчающий компресс с глиной для ступней ног**

Требуется: 1/2 стакана порошка глины, 2 стакана воды, 1 л воды для водяной бани, марлевая ткань, полиэтилен, плотная ткань.

Приготовление. Порошок глины развести горячей кипяченой водой, тщательно перемешать и нагреть на водяной бане, постоянно помешивая, до 45–50 °С.

Применение. Пропитать марлевую ткань (простеганную ватой) и обернуть компрессом ступни ног. Сверху обернуть ступни полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держать компресс в течение 15–20 мин, аккуратно снять и сделать контрастный душ для ног.

Проводить процедуру рекомендуется 1 раз в неделю в течение месяца.

### **Аппликация при мозолях на ступнях ног**

Требуется: 4 ст. л. порошка голубой глины, 3 ст. л. касторового масла, 1 л воды для водяной бани, марлевая ткань.

Приготовление. Порошок смешать с касторовым маслом, поставить на водяную баню и подогреть на слабом огне, постоянно помешивая, до тех пор пока масса не приобретет нужную консистенцию – мазеподобную.

Применение. Горячую глиняную аппликацию (37–40 °С) нанести на мозоли слоем толщиной 2–3 см при помощи деревянной лопаточки, обернуть это место тканью или марлевой повязкой. Держать глиняную аппликацию на мозолях в течение 10–15 мин. Затем аккуратно снять ее и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Делать аппликации следует 2–3 раза в неделю в течение 2 недель.

### **Компресс с глиной с дезодорирующим эффектом**

Требуется: 3 ст. л. порошка глины, 2 ст. л. спирта, 1 стакан воды, 1 л воды для водяной бани, марлевая ткань.

Приготовление. Порошок пропустить через мелкое сито, залить спиртом и размешать, добавить стакан кипятка и снова размешать. Подогреть массу на водяной бане на слабом огне, постоянно помешивая.

Применение. Смочить марлевую ткань и обернуть ею ступни ног до щиколоток. Держать компресс на коже в течение 15–20 мин, после чего снять его и ополоснуть ноги прохладной водой.

Эту процедуру проводить 3–4 раза в неделю при повышенной потливости ног.

### **Питательная ванночка для ног со смягчающим эффектом**

Требуется: 1 кг сухой глины, 7 л воды.

Приготовление. Глину растолочь в ведре до образования однородной рыхлой массы, залить кипятком и размешать деревянной палкой. Должна получиться масса полужидкой консистенции.

Применение. Глиняную массу развести в ванне с горячей водой (42–45 °С). Опустить в ванну ноги (принять сидячее положение). Принимать ванну не дольше 30 мин, после чего сделать для ног контрастный душ. Принимая такую ванну для ног, можно одновременно делать антицеллюлитный массаж (растирающий и щипковый).

Как антицеллюлитное средство принимать ванну 2–3 раза в неделю.

## **Антицеллюлитное обертывание с глиной для ног**

Требуется: 1 стакан порошка голубой глины, 2 л воды, 1 л воды для водяной бани, фланель, полиэтилен, плотная ткань.

Приготовление. Порошок глины развести в горячей кипяченой воде, тщательно перемешать и нагревать на водяной бане, постоянно помешивая, до 45–50 °С.

Применение. Этой смесью пропитать плотную льняную или фланелевую ткань и обернуть компрессом верхнюю часть ног, сверху обернуть ноги полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держать обертывание в течение 15–20 мин, поднося грелку к наиболее проблемным зонам, если обертывание остынет. Снять все, ополоснуть ноги водой, принять контрастный душ и сделать самомассаж бедер и ягодиц (щипковый, растирающий).

Процедуру необходимо проводить 1–2 раза в неделю. Обертывание противопоказано при варикозном расширении вен, тромбофлебите и других сосудистых заболеваниях.

## **Глиняная аппликация для смягчения кожи ступней и лечения шпор**

Требуется: 1/2 стакана порошка голубой глины, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды, 1 л воды для водяной бани, марлевая ткань.

Приготовление. Порошок смешать с маслом, залить кипятком, снова размешать и поставить на водяную баню, подогреть на слабом огне, постоянно помешивая.

Применение. Горячую глиняную аппликацию (37–40 °С) нанести слоем толщиной 3–4 см на ступни ног в местах расположения шпор при помощи деревянной лопаточки, обернуть это место тканью или марлевой повязкой. Держать в течение 10–15 мин. Снять и ополоснуть ноги теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли. Можно принять контрастный душ.

Накладывать аппликацию ежедневно до тех пор, пока шпоры не исчезнут.

## **Обертывание для ступней со смягчающим и отбеливающим эффектом**

Требуется: 1 стакан порошка голубой глины, 2 стакана кефира или простокваши, 1 л воды для водяной бани, фланель, полиэтилен, плотная ткань.

Приготовление. Порошок глины развести в стакане с простоквашей, тщательно перемешать и нагреть на водяной бане, постоянно помешивая, до 45–50 °С.

Применение. Пропитать смесью плотную льняную или фланелевую ткань и обернуть компрессом ступни ног, укутать полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держать в течение 20–30 мин, затем аккуратно снять и ополоснуть ноги прохладной водой.

Рекомендуется делать обертывание 1–2 раза в неделю.

## **Противовоспалительная, смягчающая ванночка для ступней**

Требуется: 1/2 стакана порошка глины, по 2 ст. л. сухой травы подорожника и крапивы, 5 ст. л. растительного масла, 3 л воды.

Приготовление. Сухие травы смешать и растолочь в ступке деревянным пестиком, залить маслом, размешать и дать настояться 1–2 ч, процедить. Порошок глины залить масляной смесью и тщательно размешать. Подогреть глиняную массу на водяной бане на слабом огне до 45–50 °С, постоянно помешивая.

Приготовление. Залить массу в ванночку с кипящей водой (3–4 л), размешать. В горячую глиняную массу опустить ноги и держать до тех пор, пока глина не остынет. Затем ополоснуть ноги теплой водой или сделать контрастный душ для ног. Обернуть ноги полотенцем, лечь и положить ноги на подушку на 15 мин.

Многие люди страдают от выступающих косточек у основания большого пальца ноги. Основная причина образования такой косточки – отложение в суставе различных солей, связанное с нарушением обмена веществ.

Такая мелкая на первый взгляд неприятность мешает носить обувь, косточка постоянно натирается и болит. Поэтому

воспользуйтесь следующими рецептами, которые помогут смягчить кожу возле косточки. Регулярное применение соответствующих компрессов, ванночек и аппликаций не только смягчает ее, но и способствует рассасыванию вредных солевых отложений.

Советую провести целый курс лечения при помощи глины, который состоит из приема ванночки, последующего наложения смягчающего компресса и лечебной аппликации.

### **Смягчающая ванночка для лечения солевых отложений на ступнях ног**

Требуется: 1/2 стакана порошка голубой глины, 100 г сухой дубовой коры, 3 л воды.

Приготовление. Измельчить дубовую кору до порошкообразного состояния, залить кипятком и варить на слабом огне 15–20 мин. Кипяченый отвар процедить и дать ему настояться в течение 20 мин. Отваром коры дуба залить порошок глины, тщательно размешать и вылить массу в емкость с горячей водой (3–4 л).

Применение. В горячую глиняную массу опустить ноги и держать до тех пор, пока глина не остынет. Ополоснуть ноги теплой водой или сделать контрастный душ для них и вытереть насухо полотенцем.

Принимать ванночку 2–3 раза в неделю в течение 3 недель. По прошествии недели курс можно повторить.

### **Питательный крем для компресса**

Требуется: 4 ст. л. порошка голубой глины, 1 стакан крапивного отвара, 1 л воды для водяной бани, марля, полиэтилен, плотная ткань.

Приготовление. Порошок глины развести в стакане с горячим отваром крапивы, тщательно перемешать и нагреть на водяной бане до 45–50 °С.

Применение. Пропитать смесью марлевую ткань (простеганную ватой) и обернуть компрессом ступни ног. Сверху марлю обернуть полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держать в течение 15–20 мин, после чего аккуратно снять и ополоснуть ноги теплой водой.

Компресс рекомендуется делать 2–3 раза в неделю.

### **Аппликация с глиной от солевых отложений**

Требуется: 3 ст. л. порошка голубой глины, 3 капли йода, 1 стакан ромашковой настойки на спирту, 1 л воды, марлевая ткань.

Приготовление. Порошок смешать с ромашковой настойкой, добавить несколько капель йода и тщательно размешать. Поставить на водяную баню и подогреть на слабом огне, постоянно помешивая, до образования мазеподобной массы.

Применение. Горячую глиняную аппликацию (37–40 °С) нанести слоем толщиной 4–5 см на выступы на ступнях ног, обернуть эти места тканью или марлевой повязкой. Держать глиняную аппликацию в течение 10–15 мин. Аккуратно снять и тщательно ополоснуть ступни мыльной водой, а затем сделать контрастный душ.

Аппликацию накладывать ежедневно в течение 1 недели. Через неделю курс можно повторить.

### **Питательный и смягчающий компресс для ног с дезодорирующим эффектом**

Требуется: 1/2 стакана порошка голубой глины, 2 ст. л. жидкого липового меда, сок 1/2 лимона, 1 стакан воды, фланель, полиэтилен, плотная ткань.

Приготовление. Порошок глины смешать в стакане с медом, добавить лимонный сок и развести горячей кипяченой водой, тщательно перемешать и нагреть на водяной бане, постоянно помешивая, до 45–50 °С.

Применение. Приготовленной смесью пропитать плотную льняную или фланелевую ткань и обернуть компрессом ступни ног (при желании можно обернуть ноги до колен и выше). Сверху ступни обернуть полиэтиленовой пленкой, а затем плотной тканью. Держать в течение 20–30 мин, затем аккуратно снять и ополоснуть ноги прохладной водой, сделать контрастный душ для них.

Компресс рекомендуется делать не реже 1 раза в неделю.

## **Противовоспалительная и смягчающая аппликация для ног**

Требуется: по 2 ст. л. порошка голубой глины и порошка сухой травы подорожника (ромашки или календулы), 4 ст. л. облепихового масла, 1 л воды для водяной бани, марлевая ткань.

Приготовление. Порошок глины смешать с порошком сухой травы, добавить масло и тщательно размешать (если масса слишком густая, добавить несколько капель кипяченой воды). Затем подогреть на водяной бане, постоянно помешивая, до 45–50 °С.

Применение. Глиняную аппликацию (37–40 °С) нанести на мозоли слоем толщиной 4–5 см при помощи деревянной лопаточки, обернуть это место тканью или марлевой повязкой. Держать в течение 10–15 мин. Затем аккуратно снять и тщательно промыть кожу теплой кипяченой водой, можно слабым раствором марганцовокислого калия или поваренной соли.

Делать аппликацию 2–3 раза в неделю в течение месяца.

## **Использование грязи в косметологии**

### **Уход за телом**

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

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

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

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

Особенно болезненно мы воспринимаем эти «неприятности» весной, когда с появлением первых солнечных лучей и с пробуждением природы от зимней спячки нам хочется снять теплые шубы, длинные бесформенные свитеры и надеть короткие летние платья, примерить купальники в предвкушении летнего сезона. Или

когда проходим мимо витрин модных магазинов, бросая на манекены быстрые злые взгляды из-под ресниц: опять эти топики размером с носовой платок, брючки, предполагающие, что твои параметры соответствуют параметрам манекенщиц, а они так далеки от них!

Некоторые из нас начинают раздражаться из-за собственной слабости и лени, из-за неумения устоять перед лишним кусочком сладкого десерта или поздним ужином.

Злятся на то, что в выходной день или в свою свободную минуту не могут заставить себя встать с мягкого дивана и заняться физическими упражнениями, гимнастикой, аэробикой, плаванием или просто прогуляться на свежем воздухе. Другие же, видя свои недостатки, лишь глубоко вздыхают, внушая себе, что внешний вид человека и его комплекция – не основное, главное – душа. И еще глубже вздохнув, надевают вещи, якобы скрывающие недостатки фигуры.

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

Одной из серьезных женских проблем считается целлюлит, с которым сталкиваются 80 % женщин, но и с ним можно справиться. Правильный уход за кожей поможет избавиться от него. И хотя принято считать, что целлюлит поражает женщин старше 30 лет, это мнение ошибочно. Установлено, что ему подвержены девушки начиная с 20-летнего возраста.

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

Может сказаться и генетическая предрасположенность к этому заболеванию. И конечно, немалую роль играют малоподвижный образ

жизни, нерациональное и неправильное питание, наши привычки постоянно что-нибудь жевать, есть на ходу, не успевая пережевывать пищу и заглатывая ее большими кусками. А как отражаются на состоянии организма наши вредные привычки! Никотин, алкоголь, кофе, наркотики – все эти вещества организм не может усвоить и использовать. Таким образом нарушается выведение токсинов и шлаков, повышается уровень загрязнения организма.

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

Существует множество способов борьбы с целлюлитом – от различных диет и аэробных упражнений вплоть до лечения током и хирургических вмешательств. Но в основе любого из них должен лежать правильный уход за кожей. Одно из средств такого ухода – использование грязей. Большое значение в грязевых процедурах имеет температурный фактор. Он, в частности, оказывает известное влияние на температуру тела, которая может повыситься на 1 °С и более. Это действие грязей играет немаловажную роль в решении проблем с лишним весом и целлюлитом, поскольку тепло, как известно, способствует растоплению жира и выведению излишков воды из тканей.

Грязь оказывает механическое давление на кожу, на поверхностно расположенные сосуды, что в известной степени можно рассматривать как массаж. В результате грязелечения улучшаются кровообращение, отток лимфы, повышается тонус кожи, сжигаются жир и калории, увеличивается выведение шлаков из организма, ускоряются метаболические процессы, а самое главное – наблюдаются прилив положительных эмоций и улучшение настроения.

Можно также отметить электрическое воздействие лечебной грязи, обусловленное токами, возникающими между кожей и грязевой массой. По мнению некоторых ученых, действующим началом в грязи служат так называемые биогенные стимуляторы, вырабатываемые перед гибелью населяющих грязевые озера животных и растений, что

способствует активизации всех жизненных процессов в нашем организме и повышению обмена веществ.

Лечебная грязь, действуя через нервные окончания кожи, оказывает рефлекторное воздействие на многие органы и системы организма человека, в том числе и на функцию желез внутренней секреции, вызывая усиление обмена веществ.

А это имеет большое значение не только в решении проблемы целлюлита, но и лишнего веса.

Наряду с общим влиянием грязевые процедуры оказывают также и местное действие. Одним из них является улучшение циркуляции крови, т. е. увеличение притока крови к коже и близлежащим органам, а значит, и усиление местного кровообращения. А с усилением кровообращения увеличивается поступление кислорода к клеткам и тканям. При этом повышается эффективность выведения из клеток и тканей промежуточных и конечных продуктов обмена веществ – шлаков и различных токсинов, а также жидкости, заполняющей пространство между органами и тканями. Это способствует воспроизводству и обновлению клеток. Также происходит отток и удаление избыточной жидкости, в том числе с боков и бедер.

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

### **Грязевая ванна для снижения веса**

Требуется: 1 1/2 – 2 кг сухого порошка иловой грязи, 15 л воды.

Приготовление. Заполнить ванну необходимым количеством воды и развести в ней грязевой порошок. Температура воды должна находиться в пределах 38–39 °С.

Применение. Погрузиться в ванну на 30–40 мин. После ванны ополоснуться под душем. Рекомендуется провести 10–15 процедур, повторить курс лечения через 2–3 месяца.

### **Горфяная ванна для снижения веса**

Требуется: 2 кг торфяной грязи, 10 л воды.

Приготовление. Развести грязь в небольшом количестве воды, затем наполнить ванну до необходимого уровня.

Применение. Погрузиться в ванну на 40 мин, затем принять душ и растереться махровым полотенцем.

Принимать ванну 2–3 раза в неделю в течение 3 недель. При желании курс можно повторить через месяц.

### **Грязевая ванна с ромашкой и календулой**

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

Приготовление. Засыпать в кипящую воду цветки ромашки и календулы и кипятить на слабом огне 20 мин. Вылить отвар в ванну и остудить воду до комнатной температуры. Затем добавить порошок грязи, тщательно размешивая.

Применение. Принимать в ванну 30 мин. После процедуры принять теплый душ. Ванну рекомендуется принимать 1 раз в неделю в течение месяца. Повторить курс через месяц.

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

Для этого лучше использовать ил или различные иловые грязи.

Они наиболее богаты минералами. Помимо различных целебных свойств, они оказывают наиболее выраженное антицеллюлитное действие, натягивая ткани и устраняя в них застой.

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

### **Обертывание с иловой грязью при целлюлите**

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

Приготовление. Развести порошок в небольшом количестве воды до консистенции теста или густой сметаны.

Применение. Нанести мягкой кистью толстый слой кашицы на всю поверхность тела. Поверх этого слоя наложить полиэтиленовую пленку или влагонепроницаемую бумагу. Продолжительность таких процедур 15–20 мин, затем смесь размягчить под душем и смыть.

Рекомендуется 10–12 процедур в течение месяца.

### **Обертывание с торфяной грязью**

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

Приготовление. Нанести на полиэтилен тонкий слой грязи.

Применение. Обернуть полиэтиленовой пленкой всю поверхность тела. Длительность процедуры – 15–20 мин.

Проводить обертывание 2 раза в неделю в течение месяца.

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

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

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

### **Обертывание с лечебными грязями на отваре полевого хвоща**

Требуется: 300 г лечебной грязи, 1 стакан воды, 2 ст. л. травы полевого хвоща, полиэтиленовая пленка.

Приготовление. Залить траву кипятком и настаивать 15–20 мин. Смешать отвар с грязью до однородной массы.

Применение. Нанести мягкой кистью тонкий слой грязевой массы на всю поверхность тела. Поверх этого слоя наложить полиэтиленовую

пленку. Держать 25 мин, затем смыть под душем.

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

### **Обертывание с лечебными гязями и отваром ромашки**

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

Приготовление. Залить кипятком ромашку и настаивать 30 мин. Затем смешать отвар с порошком гязи до консистенции густой сметаны. Нанести кашицу на пленку или влагонепроницаемую бумагу тонким слоем.

Применение. Обернуть тело пленкой на 30 мин. Затем размягчить гязь и смыть ее под душем. Делать обертывания 1–2 раза в неделю в течение месяца. При желании курс можно повторить через 2–3 месяца.

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

### **Обертывание с лечебной гязью и медом**

Требуется: 250–300 г жидкого меда, 450–500 г гязи, влагонепроницаемая бумага.

Приготовление. Смешать мед с гязью до получения однородной массы. Нанести на бумагу тонким слоем.

Применение. Обернуть бумагой поверхность тела. Продолжительность процедуры составляет 40–60 мин, затем смыть глину под душем.

Проводить такую процедуру 1–2 раза в неделю.

### **Аппликация с лечебной гязью, медом и глицерином**

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

Приготовление. Смешать мед, грязь и глицерин до однородной массы тестоподобной консистенции.

Применение. Нанести лечебную массу на проблемные зоны и поверх этого слоя положить полиэтилен. Продолжительность процедуры – 20 мин, затем глину смыть теплой водой.

Проводить аппликации через 1–2 дня в течение 2 недель.

### **Аппликация с лечебной грязью и маслом шиповника**

Требуется: 100 г лечебной грязи, 10 г масла шиповника, влагонепроницаемая бумага.

Приготовление. Смешать грязь с маслом шиповника до однородности. Нанести смесь на небольшие куски бумаги тонким слоем.

Применение. Обернуть бумагой с глиной проблемные зоны. Для повышения теплового эффекта обернуться махровым полотенцем. Оставить аппликацию на 30 мин, затем смыть глину теплой водой.

Процедуру проводить через день в течение 10–14 дней.

### **Аппликация с лечебной грязью и маслом лимона**

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

Приготовление. Смешать ингредиенты до однородной кашицы. Нанести массу на пленку.

Применение. Накрывать проблемные участки пленкой и держать аппликацию 30 мин. Смыть глину теплой водой.

Процедуру проводить 1–2 раза в неделю в течение месяца.

### **Уход за кожей лица**

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

кровообращения в покрытом ею участке, усвоению всех полезных веществ.

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

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

### **Грязевая маска для лица**

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

Приготовление. Грязь развести теплой водой, тщательно перемешать, чтобы не было комков.

Применение. Маску нанести на лицо и оставить на 20–30 мин. Смыть теплой водой, затем прохладной и промокнуть лицо мягким полотенцем.

### **Грязевая маска с молоком**

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

Приготовление. Молоко подогреть и развести в нем грязь. Все тщательно перемешать до однородной массы.

Применение. Нанести маску на кожу лица и не смывать 30 мин. После этого умыться теплой и ополоснуть лицо холодной водой. Промокнуть лицо мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска со сливками**

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

Приготовление. Подогреть молоко и развести в нем грязь. Добавить сливки и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу и оставить на 20 мин. После этого смыть маску теплой водой, ополоснуть лицо прохладной. Промокнуть мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с кефиром и дрожжами**

Требуется: 40 г сухой грязи, 10 г дрожжей, 1 1/2 ст. л. кефира.

Приготовление. Дрожжи тщательно перемешать с кефиром, добавить грязь и еще раз перемешать. Должна получиться однородная масса.

Применение. Нанести маску на лицо после умывания с мягким мылом, оставить на 20 мин. Смыть теплой водой, ополоснуть лицо холодной. Промокнуть мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с яйцом**

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

Приготовление. Молоком развести грязь. Желток взбить и добавить к смеси. Все тщательно перемешать.

Применение. Очистить лицо. Нанести маску на чистую кожу и оставить на 15 мин. Смыть прохладной водой. Промокнуть лицо мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с мятой и ромашкой**

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

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком. Настаивать 15 мин. Настой процедить. Нужным количеством настоя развести грязь до вязкой кашицы.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 30 мин. Смыть теплой водой, умыться холодной. Промокнуть лицо мягким полотенцем.

### **Грязевая маска с медом**

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

Приготовление. Водой развести грязь, добавить мед, все тщательно перемешать.

Применение. Умыться с мягким мылом. Нанести маску на кожу лица и оставить на 20 мин. Смыть прохладной водой.

Промокнуть лицо мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с лимоном**

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

Приготовление. Лимонный сок смешать с водой и развести этой жидкостью грязь.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу лица, оставить на 20 мин. Смыть теплой водой, ополоснуть лицо холодной. Промокнуть мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с молоком и медом**

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

Приготовление. Мед смешать с молоком, добавить грязь и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и шею, оставить на 20 мин. Смыть теплой водой, умыться прохладной. Промокнуть мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с кефиром, медом и настоем целебных трав**

Требуется: 40 г сухой грязи, 1 1/2 ст. л. кефира, 1 ч. л. меда, 10 капель лимонного сока, по 1 ст. л. календулы, ромашки и мяты, 1 л кипятка.

Приготовление. Залить травы кипятком и дать настояться 20–30 мин. Тем временем приготовить маску: смешать грязь с кефиром и медом, добавить лимонный сок.

Применение. Настой трав подогреть и распаривать над ним лицо 10–15 мин. После этого нанести на кожу маску и оставить на 20 мин. Умыться теплой водой, ополоснуть лицо прохладной. Промокнуть мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с капустой**

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

Приготовление. Молоко вскипятить и, не остужая, залить им капустный лист. Когда капуста размягчится, приготовить из нее кашу, добавить растертый желток, мед и сухую грязь. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 20 мин. Смыть теплой водой, умыться холодной. Промокнуть лицо мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с капустным соком**

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

Приготовление. Соком капусты развести грязь, тщательно перемешать, чтобы не было комков.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 15 мин. Смыть прохладной водой, промокнуть лицо полотенцем и смазать питательным кремом.

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

### **Грязевая маска с картофелем и растительным маслом**

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

Приготовление. Добавить растительное масло к капустному соку и получившейся жидкостью развести грязь. Смешать маску с картофельным пюре.

Применение. Очистить кожу лица. Нанести маску на лицо и оставить на 20 мин. Смыть теплой водой, умыться холодной. Промокнуть лицо мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с овсяными хлопьями**

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

Приготовление. Овсяные хлопья измельчить и залить свежим капустным соком. Дать постоять 15 мин. После этого добавить сухую грязь и майонез. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу лица, оставить на 15 мин. Удалить влажными ватными тампонами.

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

### **Маска для сухой воспаленной кожи лица**

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

Приготовление. Капустный лист натереть на мелкой терке, добавить мед и растительное масло. Грязь смешать с кефиром и добавить к капустной смеси. Все тщательно перемешать.

Применение. Тщательно очистить кожу лица и шеи. Нанести маску и оставить на 20 мин. Удалить марлевой салфеткой, смоченной в капустном соке.

### **Грязевая маска с морской капустой**

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

Приготовление. Грязь развести в теплой воде.

Применение. После принятия ванны наложить на лицо листья морской капусты, сверху обмазать жидкой грязью. Оставить на 20 мин. Смыть теплой водой, умыться холодной. Промокнуть лицо мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с медом и пчелиным воском**

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

Приготовление. Молоко подогреть и развести в нем грязь. Растопить пчелиный воск и смешать с медом. Жидкую грязь смешать с медовой массой. Все тщательно перемешать.

Применение. Умыться с мягким мылом. Нанести маску на лицо и оставить на 5 мин. Смыть теплой водой, нанести на кожу увлажняющий крем.

### **Грязевая маска с морковным и капустным соками**

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

Применение. Соки смешать со сливками и развести этой смесью грязь.

Применение. Нанести маску на лицо после умывания и оставить на 15 мин. Смыть прохладной водой. Промокнуть лицо мягким полотенцем.

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

### **Грязевая маска с чаем**

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

Приготовление. Измельченную цедру смешать с сухим чаем и залить кипятком. Настаивать 10 мин. Добавить к 1 ст. л. отвара лимонный сок и развести им грязь.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу и оставить на 30 мин. Смыть теплой водой и смазать лицо питательным кремом.

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

### **Грязевая маска с чаем и травами**

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

Приготовление. Чай смешать с травами и залить кипятком. Настаивать 15 мин. Развести грязь 1 ст. л. настоя.

Применение. После умывания нанести маску на лицо и оставить на 15 мин. Удалить остатки ватным тампоном, смоченным в настое трав и чая.

### **Грязевая маска с огурцом и чайным маслом**

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

Приготовление. Огуречный сок и чайное масло смешать со сливками, добавить грязь. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 25 мин. Снять мягкими салфетками, смоченными в теплой воде, и протереть лицо тоником без спирта.

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

### **Грязевая маска для жирной кожи**

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

Приготовление. Теплым молоком залить хлопья и дать им разбухнуть. Добавить грязь и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу лица и шеи. Оставить на 30 мин. Смыть теплой водой. Промокнуть лицо мягким полотенцем. Нанести на кожу питательный крем.

### **Тонизирующая грязевая маска**

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

Приготовление. Лимонный сок, чай и воду смешать, добавить кукурузную муку и грязь. Все тщательно перемешать до однородной массы.

Применение. После утреннего умывания нанести маску на лицо и оставить на 30 мин. Смыть теплой водой, промокнуть кожу мягким полотенцем и нанести увлажняющий крем.

## **Уход за руками**

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

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

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

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

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

## **Смесь с лечебной грязью и оливковым маслом**

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

Приготовление. Тщательно развести грязь в нагретом оливковом масле и опустить в смесь перчатки из натуральной ткани, подождать, пока ткань хорошо пропитается, вынуть и слегка отжать.

Применение. Надеть промасленные перчатки на руки на 30 мин. Затем снять их, помыть руки теплой водой и нанести питательный крем. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

#### **Смесь из лечебной грязи на жирном креме**

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

Приготовление. В любом жирном креме замесить лечебную грязь так, чтобы получилась однородная масса. Добавить лимонный сок.

Применение. Нанести массу на руки, сверху надеть шерстяные тонкие перчатки. Оставить на ночь. Утром тщательно помыть руки и просушить полотенцем. Дополнительное нанесение крема не требуется. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

#### **Смесь из лечебной грязи с кашицей одуванчика**

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

Приготовление. Протереть одуванчики в кашицу, развести в масле и тщательно смешать с грязью.

Применение. Нанести массу на руки и выдержать 30 мин без укутывания. Смыть теплой водой и нанести питательный крем. Проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

#### **Смесь с лечебной грязью и глицерином**

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

Приготовление. Смешать грязь с глицерином до однородной массы.

Применение. Вывернуть перчатки наизнанку и пропитать полученной массой. Вывернуть их обратно и надеть на руки. Держать в течение 1 ч. Затем снять, вымыть руки теплой водой. Дополнительного нанесения крема не требуется. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Смесь из лечебной грязи с апельсиновой мякотью**

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

Приготовление. Разделить апельсин на дольки и протереть, добавить растительное масло, размешать, затем замесить с грязью.

Применение. Нанести смесь на руки и держать 20 мин. Затем смыть теплой водой и нанести питательный крем. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Смесь с лечебной грязью и соком лимона на сливках**

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

Приготовление. Замешать все ингредиенты на сливках, растереть в однородную кашицу.

Применение. Вывернуть перчатки наизнанку и нанести на них полученную смесь. Затем снова вывернуть и надеть на руки. Держать 2 ч. Затем перчатки снять, помыть руки теплой водой. Дополнительного нанесения крема не требуется. Проводить процедуру 1 раз в 2 недели.

### **Ванночка с лечебной грязью и настоем календулы**

Требуется: 2 стакана настоя календулы, 20 г грязи.

Приготовление. Развести грязь в настой календулы и немного подогреть раствор.

Применение. Опустить руки в жидкость и держать 10 мин. Затем ополоснуть прохладной водой и смазать питательным кремом для рук. Проводить процедуру 2 раза в неделю.

### **Ванночка с лечебной грязью и отваром одуванчика**

Требуется: 2 стакана отвара одуванчика, 20 г грязи.

Приготовление. Развести грязь в отваре и немного подогреть.

Применение. Опустить руки в жидкость и держать 10 мин. Затем ополоснуть их прохладной водой, высушить и смазать питательным кремом. Проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

#### **Ванночка с лечебной грязью и отваром шалфея**

Требуется: 2 стакана отвара шалфея, 50 г грязи.

Приготовление. Развести грязь в отваре.

Применение. Погрузить руки в жидкость, держать 20 мин, затем ополоснуть прохладной водой, высушить и втереть питательный крем. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю.

#### **Ванночка с лечебной грязью и настоем шиповника**

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

Приготовление. Размешать грязь в настое шиповника.

Применение. Опустить в раствор руки на 20 мин. Затем ополоснуть их прохладной водой и нанести питательный крем.

#### **Ванночка с лечебной грязью на молоке**

Требуется: 2 стакана молока, 50 г грязи.

Приготовление. Развести грязь в теплом молоке.

Применение. Погрузить руки в жидкость на 15 мин. Затем ополоснуть теплой водой и смазать руки питательным кремом. Повторять процедуру 2–3 раза в месяц.

#### **Ванночка с лечебной глиной и мумие**

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

Приготовление. Развести мумие и глину в теплой воде.

Применение. Погрузить руки в раствор на 20 мин. Затем ополоснуть теплой водой и нанести питательный крем. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

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

#### **Смесь для ногтей из лечебной грязи и яичного желтка**

Требуется: 1 яичный желток, 20 г лечебной грязи.

Приготовление. Взбить желток и размешать в нем грязь.

Применение. Обмазать ногтевую фалангу пальца смесью и оставить на 20 мин. Затем смыть теплой водой и смазать кремом для рук и ногтей. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

#### **Смесь для рук и ногтей из лечебной грязи и мякоти огурца**

Требуется: 1 огурец, 20 г лечебной грязи.

Приготовление. Очистить огурец от кожицы и натереть мякоть на терке. Смешать кашицу с грязью.

Применение. Нанести смесь на всю тыльную поверхность кисти и оставить на 20 мин. Затем смыть теплой водой и смазать руки и ногти питательным кремом. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

#### **Смесь для ногтей из лечебной грязи и мякоти алоэ**

Требуется: 2 листа алоэ, 20 г лечебной грязи.

Приготовление. Очистить алоэ от кожицы и протереть на терке. Смешать грязь с этой кашицей.

Применение. Нанести смесь на ногтевые фаланги пальцев и оставить на 20 мин. Затем смыть теплой водой и смазать ногти питательным кремом для рук и ногтей. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

#### **Смесь для ногтей из лечебной грязи и клубники**

Требуется: 5 ягод клубники, 20 г лечебной грязи.

Приготовление. Размять клубнику и смешать с грязью.

Применение. Нанести состав на ногтевые фаланги пальцев и оставить на 15 мин. Затем смыть теплой водой и смазать питательным кремом для рук и ногтей. Проводить процедуру 2 раза в месяц.

#### **Смесь для ногтей из лечебной грязи и меда**

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

Приготовление. Смешать грязь с медом.

Применение. Нанести смесь на ногтевые фаланги пальцев и оставить на 20 мин. Затем смыть теплой водой и смазать питательным кремом для рук и ногтей. Проводить процедуру 2 раза в месяц.

#### **Смесь для ногтей из лечебной грязи и мякоти лимона**

Требуется: 1 лимон, 20 г лечебной грязи.

Приготовление. Очистить лимон от корки и размять мякоть. Смешать с кашицей грязи.

Применение. Нанести смесь на ногтевые фаланги пальцев и оставить на 15 мин. Затем смыть теплой водой и смазать пальцы питательным кремом для рук и ногтей. Проводить процедуру 2 раза в месяц.

#### **Смесь из лечебной грязи и творога**

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

Приготовление. Смешать грязь с творогом.

Применение. Погрузить кончики пальцев в смесь и держать 20 мин. Затем вымыть прохладной водой и нанести питательный крем для рук и ногтей. Повторить процедуру 2 раза в месяц.

#### **Смесь из лечебной грязи и розового масла**

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

Приготовление. Смешать грязь с маслом.

Применение. Смазать ногтевые фаланги пальцев, оставить на 25–30 мин. Затем смыть теплой водой. Дополнительного нанесения крема не требуется. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Соляно-грязевая ванночка для ногтей**

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

Приготовление. Развести в теплой воде соль и грязь.

Применение. Погрузить пальцы в жидкость и держать 15 мин. Можно накрыть махровым полотенцем. Затем ополоснуть руки теплой водой и смазать кремом для рук и ногтей. Проводить процедуру 2 раза в неделю.

### **Йодисто-грязевая ванночка для ногтей**

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

Приготовление. Развести в теплой воде грязь и йод.

Применение. Погрузить пальцы в жидкость и держать 15 мин. Можно накрыть махровым полотенцем. Затем ополоснуть пальцы теплой водой и смазать питательным кремом для рук и ногтей. Повторять процедуру 2 раза в неделю.

### **Ванночка для рук и ногтей с лечебной грязью и отваром укропа**

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

Приготовление. Развести грязь в теплом отваре.

Применение. Погрузить руки в жидкость и держать 15 мин. Затем ополоснуть их прохладной водой и смазать питательным кремом. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Ванночка для ногтей с лечебной грязью и глюкозой**

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

Приготовление. Развести сахар и грязь в теплой воде.

Применение. Погрузить пальцы в жидкость и держать 10 мин. Затем ополоснуть теплой водой и смазать кремом для рук и ногтей. Проводить процедуру 2 раза в месяц.

## **Уход за ногами**

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

## **Грязевой компресс при отечности ног**

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

Приготовление. Влить в грязь горячую воду, размешать деревянной лопаточкой.

Применение. Лопаточкой наложить лечебную грязь на места отеков. 15–20 мин (пока грязь не застынет) посидеть спокойно. Затем осторожно, стараясь не надавливать на кожу ног, снять аппликацию и ополоснуть ноги теплой водой.

Компресс делать 2–3 раза в неделю в течение месяца. Через месяц повторить курс грязелечения.

## **Грязевая ванночка для ног**

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

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

Приготовление. Воду подогреть до теплого состояния. Затем добавить грязь и хорошо размешать. Снова немного подогреть.

Применение. Когда иловая грязь осядет на дне тазика, погрузить в воду ноги, стараясь зарыться ими в осевшую грязь. Сидеть, пока вода не станет прохладной. После чего помыть ноги в теплой воде и вытереть насухо.

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

### **Компресс при усталости ног**

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

Приготовление. В кипяченой воде густо замесить грязь. Если масса получается слишком твердой, добавить еще немного воды и перемешать. Но следить за тем, чтобы воды было немного.

Применение. Густую смесь нанести деревянной лопаточкой или руками на поверхность ног до щиколоток таким образом, чтобы они оказались в «грязевых ботинках». Держать компресс до тех пор, пока лечебная грязь не застынет полностью. После этого осторожно снять ее и помыть ноги под струей теплой воды.

Такой компресс применять по мере необходимости.

### **Грязевая ванночка при усталости ног**

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

Приготовление. Для этой процедуры больше подойдет речная грязь. Вскипятить воду в тазике и положить в нее пласт грязи. Пока вода будет остывать, пласт разбухнет. Хорошо перемешать, добавить соль. Если вода к этому времени совсем остынет, подогреть ее.

Применение. Погрузить ноги в воду и держать до тех пор, пока вода не станет прохладной. Помыть ноги в теплой воде и вытереть насухо. Во время приема ванночки можно легко помассировать ноги для достижения лучшего лечебного эффекта.

Делать ванночку по мере необходимости.

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

### **Компресс при грибке ног**

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

Приготовление. Вскипятить воду и погрузить в нее пласт грязи. Дать настояться, затем перемешать. Если смесь получается слишком

жидкой, слить лишнюю воду и снова перемешать.

Применение. Аккуратно помазать грязью ступни и пальцы ног так, чтобы слой покрывал всю кожу. Держать компресс до тех пор, пока грязь не станет твердеть, затем снять ее и тщательно вымыть ноги теплой водой.

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

### **Грязевая ванночка при грибке**

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

Приготовление. Воду вскипятить, немного остудить и положить в нее пласт грязи, хорошо размешать и добавить сок алоэ. Если вода к этому времени остынет, подогреть ее.

Применение. Погрузить ноги в тазик, стараясь зарыть ступни в грязевой слой. Держать ноги в воде, пока она не остынет. Затем хорошо вымыть их теплой водой, особенно те места, которые поражены грибом.

Делать процедуру 2 раза в неделю в течение месяца.

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

### **Компресс из лесной грязи при грибке**

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

Приготовление. Очищенную от примесей грязь смешать с водой до вязкой густой массы. Аккуратно переложить ее в прорезиненный или тканевый мешок. Перед процедурой несколько раз осторожно встряхнуть мешок.

Применение. Погрузить в мешок ноги. Сделать это таким образом, чтобы они до щиколоток оказались в грязи. Держать 20–

25 мин, затем тщательно вымыть ноги теплой водой без мыла.

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

Лечебную грязь используют и в косметических целях. Так, например, с ее помощью можно разгладить кожу на ногах и сделать ее более мягкой. Для этих целей используют обычно сапропелевую или иловую речную грязь.

### **Грязевая смесь для ног**

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

Приготовление. Подогреть воду, но не доводить до кипения. Положить в нее пласт лечебной грязи и тщательно размешать. Если будут излишки воды, слить их. Но следить за тем, чтобы масса не получилась слишком густой.

Применение. Нанести массу на ноги, особенно на сухие участки. Держать до тех пор, пока грязь не высохнет полностью. Затем осторожно снять ее и вымыть ноги теплой водой. После процедуры нанести на ноги специальный крем.

Накладывать смесь на ноги 2–3 раза в неделю в течение 2 недель.

### **Иловая ванночка для ног**

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

Приготовление. Подогреть воду, но не доводить до кипения. Затем влить в нее настой и снова поставить на огонь. Когда вода начнет кипеть, снять ее с огня, перелить в тазик и погрузить пласт грязи, хорошо перемешать.

Применение. Держать ноги в ванночке до тех пор, пока вода не остынет. Промыть теплой водой и вытереть насухо. Ванночку делать не реже 1 раза в неделю.

### **Грязевая аппликация для ног**

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

Приготовление. Воду довести до кипения, положить в нее пласт грязи, дать размокнуть и хорошо перемешать. Из этой однородной массы, когда она остынет, вылепить две или более грязевых лепешки. Вынести их на солнце и высушить.

Применение. Лепешки положить на сухие места и зафиксировать их с помощью бинтов или материи. Держать на протяжении 30–35 мин. Затем снять, вымыть ноги под струей теплой воды и нанести крем. Процедуру выполнять 1–2 раза в неделю.

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

### **Иловая ванночка для смягчения кожи ног**

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

Приготовление. Подогреть воду, но не доводить до кипения. Тонкой струйкой вылить ее в посуду, где лежит пласт лечебной грязи. Таким образом грязь размокнет постепенно. Когда пласт размокнет окончательно, перемешать содержимое тазика. Если масса получилась слишком густой, добавить воду.

Применение. Погрузить ноги в грязевую массу так, чтобы она покрыла их до щиколоток. Держать ноги в массе 20 мин, затем тщательно вымыть их под струей теплой воды и нанести крем.

Такую процедуру особенно важно делать летом, когда кожа пересыхает сильнее, чем обычно. Лучше всего проводить ее 1 раз в неделю.

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

### **Компресс при потливости ног**

Требуется: 1/4 кг сапропелевой грязи, 2 л воды, 1–2 лавровых листа.

Приготовление. Воду довести до кипения и бросить в нее лавровый лист. Дать воде остыть, выбрать листья и влить воду тонкой струей в пласт грязи. Когда пласт размокнет, хорошо размешать массу.

Применение. Массу толщиной в 1/2 см наложить на ступни ног деревянной лопаточкой. Держать 25–30 мин. Затем осторожно снять, вымыть ступни теплой водой и вытереть насухо.

Летом проводить такую процедуру 2 раза в неделю.

### **Ежедневная грязевая ванночка для ног**

Требуется: 2 ст. л. сапропелевой грязи, 2 л воды, 2 лавровых листа, марганцовокислый калий на кончике ножа.

Приготовление. Довести воду до кипения. Бросить в нее лавровые листья. Через 5 мин вынуть листья и положить в воду пласт грязи. Когда он разойдется, можно добавить несколько крупинок марганцовокислого калия.

Применение. Опустить ноги в грязевую ванночку и держать 10–15 мин. Ступни ног должны касаться слоя грязи. Можно в воде легко массировать ноги для улучшения эффекта. Затем вытереть ноги насухо.

Проводить процедуру ежедневно.

### **Грязевая аппликация с настоем шиповника**

Требуется: 1/4 кг сапропелевой грязи, 1 1/2 л воды, 1 стакан настоя шиповника.

Приготовление. Довести воду до кипения, влить в нее настой шиповника. Дать немного остыть и положить в воду пласт грязи. Когда он намокнет, размешать, остудить.

Применение. Грязевую массу нанести на ступни ног и, когда она начнет застывать, осторожно помассировать ступни подушечками пальцев. Когда грязевые аппликации высохнут, снять их со ступней и хорошо вымыть ноги теплой водой.

Процедура надолго избавит вас от неприятных запахов. Проводить ее следует не реже 1 раза в неделю.

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

### **Грязевый скраб для ступней ног**

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

Приготовление. Воду довести до кипения и положить в нее пласт грязи. Тщательно перемешать его, чтобы получилась однородная, достаточно густая масса. Слить лишнюю воду, а из грязи вылепить два шарика и высушить на солнце.

Применение. После каждого принятия душа или ванны протирать ступни ног грязевым шариком. Стараться не нажимать на кожу слишком сильно, чтобы не образовались потертости. После этого ополоснуть ноги и смазать их кремом.

### **Иловый скраб для ступней с морской солью**

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

Приготовление. Воду подогреть, но не доводить до кипения. Добавить в нее соль и дать немного остыть. Положить в воду пласт лечебной грязи, когда он полностью размокнет, перемешать массу.

Применение. Нанести слой грязи толщиной 1 см на ступни ног с помощью деревянной лопаточки. Подождать, пока грязь полностью застынет. После этого осторожно снять грязевые пласты и провести ими по местам с омертвевшей кожей. Затем вымыть ступни теплой водой и насухо вытереть их.

Проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

### **Грязевый скраб с песком**

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

Приготовление. Подогреть воду, но не доводить до кипения. Всыпать в нее песок и вскипятить. Снять воду с огня и положить в нее пласт лечебной грязи. Когда грязь размокнет, хорошо перемешать ее, слить лишнюю воду.

Применение. Деревянной лопаточкой нанести грязевую массу на ноги так, чтобы она покрывала кожу вплоть до щиколоток. Подождать, пока грязь высохнет на коже. После этого начать снимать – сначала с несильно огрубевших мест, затем с пяток и пальцев. После окончания процедуры вымыть ноги теплой водой и нанести крем.

Проводить процедуру 1 раз в неделю.

### **Грязевый депилятор для ног**

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

Приготовление. Воду довести до кипения, немного охладить и положить в нее пласт грязи. Можно добавить несколько крупинок марганцовокислого калия. Когда грязь достаточно размокнет, тщательно перемешать.

Применение. Грязевую массу наложить на ноги против роста волос, чтобы она охватила все участки кожи. Подождать, пока она окончательно высохнет. Когда грязь затвердеет, начать осторожно снимать ее с ног. Снимать небольшими частями, чтобы избежать неприятных ощущений. Затем ополоснуть ноги под струей прохладной воды и нанести крем.

Процедура проводится по мере необходимости.

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

### **Уход за волосами**

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

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

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

Лечебные обертывания на основе грязи обычно проводятся перед мытьем головы.

### **Грязевое обертывание для жирных волос**

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

Приготовление. Смешать в миске грязь со сметаной и добавить взбитые миксером белки. Тщательно размешать и слегка подогреть на водяной бане.

Применение. Перед мытьем головы на сухие волосы нанести полученную смесь. Ее следует сначала втереть в корни, а затем равномерно распределить по всей длине волос. Повязать голову полиэтиленом, а сверху надеть косынку. Держать смесь на волосах 15–20 мин, затем вымыть их шампунем и сполоснуть слегка подкисленной уксусом или лимонным соком водой.

### **Грязевое обертывание для сухих волос**

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

Приготовление. Грязь тщательно растереть со смесью желтков, взбитых в воде и масле. Немного подогреть на водяной бане.

Применение. Нанести смесь на сухие волосы перед мытьем, повязать голову полиэтиленом и теплой косынкой или махровым полотенцем. Через 15–20 мин вымыть шампунем и ополоснуть прохладной водой.

### **Обертывание для сухих волос с перхотью**

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

Приготовление. Тщательно смешать все ингредиенты и немного нагреть смесь на водяной бане.

Применение. Перед мытьем головы нанести смесь на волосы, тщательно втирая ее в корни. Обернуть голову полиэтиленом, сверху повязать махровым полотенцем, оставить на 15–20 мин. По истечении времени вымыть волосы шампунем, подходящим вашему типу волос.

### **Обертывания для придания волосам блеска**

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

Приготовление. Выжать сок лимона, смешать его с медом. Если мед густой, предварительно растопить его на водяной бане. Затем медово-лимонную смесь смешать с лечебной грязью и немного подогреть на водяной бане.

Применение. Перед мытьем головы нанести на волосы смесь на 20 мин. Голову повязать полиэтиленом, а для сохранения тепла сверху обернуть теплой косынкой или махровым полотенцем. По истечении времени вымыть волосы шампунем. Они будут мягкими и блестящими.

### **Обертывание для укрепления волос**

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

Приготовление. Натереть лук на терке, отжать сок через марлю. Смешать его с растертым желтком и сливками, а затем добавить лечебную грязь. Смесь подогреть на пару.

Применение. Перед мытьем головы нанести на волосы смесь, тщательно втирая ее в корни и распределяя по всей длине волос. Повязать голову полиэтиленовой косынкой, сверху обернуть махровым полотенцем. Через 15–20 мин вымыть волосы шампунем.

### **Обертывание для ослабленных волос**

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

Приготовление. Взбить желтки, смешать их с медом и лечебной грязью. Добавить масло, выжать лимонный сок и тщательно перемешать. Затем подогреть на водяной бане.

Применение. Перед мытьем головы нанести на волосы смесь, втирая ее в корни и распределяя по всей длине. Сверху повязать полиэтиленовой косынкой и оставить на 10–15 мин. Затем вымыть голову шампунем, подходящим вашему типу волос.

### **Грязевой бальзам-ополаскиватель для придания волосам блеска**

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

Приготовление. Выжать лимонный сок, добавить его в воду, а затем смешать лимонный раствор с лечебной грязью. Слегка подогреть на водяной бане.

Применение. После мытья волос шампунем слегка подсушить их и нанести смесь на волосы ватным тампоном или губкой. Голову ничем не покрывать. Через 5 – 10 мин ополоснуть волосы теплой водой. Не рекомендуется использовать бальзам для сухих волос.

### **Бальзам для укрепления и роста волос**

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

Приготовление. Листья крапивы залить кипятком и настаивать около 1 ч, затем процедить и смешать с лечебной грязью. Смесь слегка подогреть на водяной бане.

Применение. Применять после мытья волос в качестве бальзама-ополаскивателя. Смочить волосы жидкостью, тщательно втирая ее в корни и равномерно распределяя по всей длине. Через 10 мин смыть теплой водой.

### **Бальзам для укрепления и роста волос**

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

Приготовление. Залить корень лопуха кипятком, варить 15–20 мин на слабом огне, после чего настаивать примерно 2 ч. Затем процедить, смешать с лечебной грязью. Слегка подогреть смесь на водяной бане.

Применение. Использовать как перед мытьем головы, так и после него. Нанести смесь на сухие или слегка влажные волосы, втереть в корни и равномерно распределить по всей длине волос. Через 15 мин смыть прохладной водой.

### **Бальзам от перхоти и зуда**

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

Приготовление. Листья мать-и-мачехи и крапивы заварить кипятком и оставить настаиваться 40 мин, затем процедить и смешать с лечебной грязью. Слегка подогреть на водяной бане.

Применение. После мытья слегка подсушить волосы полотенцем, а затем нанести смесь, втирая ее в корни. Бальзам использовать 1–2 раза в неделю.

### **Бальзам для придания волосам гладкости и шелковистости**

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

Приготовление. Залить ромашку крутым кипятком, поставить на слабый огонь и кипятить 30 мин, после чего настаивать несколько часов. Затем процедить отвар, отжать остаток и смешать с грязью.

Применение. Нанести на чистые подсушенные волосы на 10–15 мин, смыть теплой водой.

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

### **Бальзам для укрепления волос**

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

Приготовление. Заварить кипятком хвощ полевой, кипятить 30 мин и оставить на несколько часов настаиваться. Процедить, отжать остаток и смешать его с лечебной грязью. Смесь подогреть на водяной бане.

Применение. Бальзам использовать после мытья головы и наносить на чуть влажные волосы на 15 мин, смывать теплой водой.

### **Маска для любого типа волос**

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

Приготовление. Взбить миксером яйца и смешать их с лечебной грязью, затем прогреть смесь на водяной бане.

Применение. Смесь нанести на сухие волосы перед мытьем головы. Тщательно втереть в корни волос и равномерно распределить по всей длине. Голову повязать полиэтиленом, сверху обмотать теплой косынкой или махровым полотенцем. Через 15–20 мин промыть теплой водой, а затем шампунем, подходящим вашему типу волос. Чистые волосы можно ополоснуть подкисленной лимоном водой.

### **Маска для сухих волос**

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

Приготовление. Тщательно взбить желток, добавить в него воду и масло. В смесь добавить лечебную грязь. Приготовленное средство нагреть на водяной бане.

Применение. Вымыть голову шампунем, подходящим вашему типу волос, после чего тщательно втереть в волосы приготовленную смесь и обернуть голову махровым полотенцем. Через 10 мин ополоснуть волосы теплой водой.

### **Маска для жирных волос**

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

Приготовление. Выжать сок лимона, смешать его с кефиром или ряженкой и добавить хорошо взбитый охлажденный белок. Смешать все с лечебной грязью, а затем подогреть массу на пару.

Применение. Нанести смесь на сухие волосы перед мытьем на 10–15 мин. Голову можно ничем не покрывать. По истечении времени тщательно промыть волосы теплой водой и шампунем, подходящим вашему типу волос.

### **Грязевая смесь осветляющая**

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

Приготовление. Залить ромашку водой, поставить на слабый огонь и кипятить 15 мин. Несколько часов настаивать. Далее процедить ромашковый настой, добавить в него водку, выжатый лимонный сок и смешать с лечебной грязью. Прогреть смесь на водяной бане.

Применение. Нанести смесь на сухие волосы перед мытьем, распределяя по всей длине волос. Голову повязать полиэтиленом и обернуть косынкой или махровым полотенцем. Время действия смеси – 15–20 мин. Тщательно промыть волосы теплой водой и подходящим шампунем.

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

### **Смесь укрепляющая**

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

Приготовление. Взбить яйцо, смешать его с остальными ингредиентами и подогреть смесь на водяной бане.

Применение. Нанести смесь на сухие волосы перед мытьем, обернуть голову полиэтиленом и полотенцем и оставить на 15 мин.

Смыть теплой водой и шампунем.

## **Использование шунгитов в косметологии**

Шунгиты в сочетании с целебными травами и другими полезными веществами очень эффективно применяются с различными косметологическими целями.

### **Уход за кожей лица**

#### **Уход за сухой кожей**

#### ***Шунгитовая вода с петрушкой и пустырником***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 20 г свежей зелени петрушки и пустырника.

Приготовление. Мелко нарезанную траву залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Умываться для устранения шелушения и для разглаживания кожи.

#### ***Масляный травяной настой для сухой раздраженной кожи***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. травы пустырника, 1 стакан растительного масла.

Приготовление. Растительное масло развести шунгитовой водой, залить травы, настаивать 3 недели.

Применение. Протирать кожу настоем каждый вечер.

#### ***Лосьон из пустырника для чувствительной кожи***

Требуется: 1/2 стакана шунгитовой воды, 1 стакан сухого пустырника, 1/2 стакана растительного масла (оливкового, персикового, миндального, кукурузного).

Приготовление. Траву залить растительным маслом, разведенным шунгитовой водой. Поставить смесь на водяную баню и нагреть.

Применение. Протирать лосьоном кожу 1–2 раза в день.

### ***Лосьон для чувствительной кожи***

Требуется: 2 стакана шунгитовой воды, 1 ст. л. сухих лепестков розы, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. петрушки, 1 ст. л. подорожника, 1 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Сырье смешать в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой, залить 2 стаканами кипящей воды. Настаивать в теплом месте 2 ч, процедить.

Применение. Протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

### ***Мягкое косметическое молочко***

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, 2 ст. л. зерна пшеницы, 2 ст. л. сушеной травы пустырника, 1 яйцо, 1 стакан яблочного уксуса или белого вина.

Приготовление. Зерно пшеницы, измельченную траву пустырника залить яблочным уксусом или белым вином. Добавить шунгитовую воду. Оставить смесь на 3–5 дней в темном месте, процедить, добавить желток 1 яйца и размешать.

Применение. Очищать кожу лица вечером. При жирной пористой коже можно использовать молочко утром.

### ***Компресс для сухой кожи лица***

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. сухой травы пустырника, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. ромашки.

Приготовление. Сырье залить кипятком, через 15 мин процедить.

Применение. В теплом настое смочить марлю и наложить на лицо и шею. Чтобы кожа как следует прогрелась, повторить процедуру

несколько раз, меняя компрессы по мере их остывания. После компресса нанести на кожу жирный крем.

### ***Крем для сухой кожи***

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, 100 г сметаны, 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. спиртовой настойки пустырника.

Приготовление. Сметану смешать с желтком, добавить настойку пустырника, шунгитовую воду и тщательно перемешать.

Применение. Наносить крем на кожу лица 2 раза в день. Такой крем смягчает сухую кожу, снимает зуд и раздражение.

### ***Цветочный крем для сухой кожи***

Требуется: 1 ст. л. шунгитовой воды, 25 г маргарина или сливочного масла, 1 яичный желток, цветки розы, пустырника, липы, 1 лист подорожника.

Приготовление. Масло или маргарин тщательно растереть с желтком и травами. Добавить шунгитовую воду. Розы следует срывать осторожно, стараясь не стряхнуть пыльцу. Крем можно хранить в холодильнике не более одной недели.

Применение. Наносить крем на кожу лица 2 раза в день легкими массажными движениями.

### ***Маска с оливковым маслом***

Требуется: шунгитовая вода, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. овсяной муки, пустырник.

Приготовление. Мелко нарезанное сырье смешать с оливковым маслом, добавить овсяную муку и приготовить кашицу.

Применение. Маску толстым слоем нанести на лицо и шею, через 20 мин смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Цитрусовая маска для сухой кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 1 сырой желток, 1/2 ч. л. тертой лимонной или апельсиновой корки, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 капли лимонного сока.

Приготовление. К сырому желтку добавить на кончике ножа тертую лимонную или апельсиновую корку. Смешать и дать постоять 30 мин в закрытой посуде. Прибавить 2–3 капли лимонного сока и растительное масло.

Применение. Нанести маску на лицо и шею. Через 20 мин смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Картофельная маска***

Требуется: шунгитовая вода, 1 вареный клубень картофеля, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сока пустырника.

Приготовление. Размятый вареный картофель смешать с молоком и соком пустырника до образования кашицы.

Применение. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин. Затем смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Маска для нежной, легко раздражаемой кожи***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. пустырника, 1 ч. л. листьев подорожника, 1 ч. л. крахмала.

Приготовление. Травы смешать, залить смесь стаканом кипятка, дать настояться в термосе 15–20 мин. Процедить настой и добавить в него, непрерывно помешивая, крахмал.

Применение. Маску в теплом виде нанести кисточкой или ватным тампоном на лицо и шею. Через 30 мин смыть теплой водой, нанести на лицо и шею питательный крем.

### ***Маска для сухой шелушащейся кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. л. тщательно растертых цветков ромашки, 1 ст. л. сока пустырника,

1 ст. л. меда.

Приготовление. Растительное масло смешать с ромашкой, медом и пустырником.

Применение. Полученный масляный состав нанести на слой ваты (толщиной 1 см) с отверстиями для глаз и носа. Наложить маску на лицо и шею, накрыть сверху махровым полотенцем. Маску держать на лице 15–20 мин, затем снять ее. Умыться теплой шунгитовой водой.

### ***Смягчающая и успокаивающая маска из сухих трав***

Требуется: шунгитовая вода, 2 ч. л. измельченных цветков липы, 2 ч. л. пустырника, 1 стакан молока.

Приготовление. Залить травы молоком, поставить на 5–7 мин на слабый огонь, довести до кипения. Смесь хранить в закрытой посуде.

Применение. Теплым отваром этих трав смачивать кожу, затем тонким слоем нанести на нее жидкий крем, сверху положить теплую гущу трав (можно через марлю). Маску покрыть махровым полотенцем. Через 15–20 мин снять ватным тампоном, умыться теплой шунгитовой водой и нанести на лицо и шею питательный крем.

### ***Смягчающая маска для сухой и дряблой кожи***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. льняного семени, 20–25 капель аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Залить льняное семя водой на 10–15 мин, влить настойку пустырника, поставить на слабый огонь и помешивать до образования негустой кашицы.

Применение. Когда смесь станет приятно теплой, нанести ее на лицо и шею, слегка втирая. Через 20 мин маску снять отваром теплого чая, ополоснуть лицо холодным молоком и высушить мягким полотенцем.

### ***Капустная маска***

Требуется: 1/2 стакана шунгитовой воды, 2–3 листа свежей капусты, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. настойки пустырника.

Приготовление. Измельчить листья капусты. Молоко смешать с шунгитовой водой и настойкой пустырника, отварить в этой смеси измельченные капустные листья до образования кашицы.

Применение. Маску нанести на лицо и шею на 20 мин, смыть молоком.

### ***Маска из простокваши с пустырником***

Требуется: шунгитовая вода, 1/2 стакана простокваши, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сухой измельченной травы пустырника.

Приготовление. В простоквашу добавить пшеничную муку и пустырник, так чтобы масса не стекала с лица.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 15–20 мин. Смыть маску прохладной шунгитовой водой.

Маска рекомендуется женщинам с нежной чувствительной кожей.

### ***Питательная маска***

Требуется: шунгитовая вода, 1 ст. л. густых сливок, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. свежего пустырника, 1/2 банана.

Приготовление. Банан измельчить и взбить со сливками в пену. Добавить измельченные овсяные хлопья и пустырник.

Применение. Маску нанести толстым слоем на лицо и шею на 20 мин, смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Маска из листьев лекарственных растений***

Требуется: шунгитовая вода, 1 ст. л. свежих листьев малины, мать-и-мачехи, ежевики и пустырника.

Приготовление. Измельчить в кашицу листья.

Применение. Смазать кожу лица и шеи жирным питательным кремом, сверху положить маску из листьев. Оставить маску на 10–

15 мин, затем снять ватным тампоном и умыться теплой шунгитовой водой.

### ***Маска из пустырника***

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, 4 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Измельчить сушеную траву пустырника, смешать с теплой водой. Сшить из хлопчатобумажной ткани с сетчатой структурой мешочек и положить в него кашицу. Мешочек нагреть на сухой сковороде или в кастрюле.

Применение. Кожу лица очистить предварительно лосьоном или косметическим молочком. Затем наложить горячий мешочек на лицо и шею и держать до тех пор, пока смесь не остынет.

Маску применять 1 раз в неделю.

### ***Медовая маска для лица***

Требуется: шунгитовая вода, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина, 2 ст. л. настойки травы пустырника.

Приготовление. Сырой желток, мед, глицерин и настойку пустырника перемешать.

Применение. Намазать полученной смесью лицо на 1–2 ч, смыть прохладной шунгитовой водой.

Если часть смеси осталась неиспользованной, можно держать ее в холодильнике и применять в течение нескольких дней. Маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю. После применения этой маски лицо выглядит посвежевшим, мелкие морщинки расправляются.

### ***Универсальная маска для чувствительной кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. меда, 2–3 ягоды земляники, 1 ч. л. свежей измельченной травы пустырника.

Приготовление. Траву пустырника смешать с размятыми ягодами, растереть с медом и сметаной.

Применение. Нанести на лицо и шею и оставить маску на 15–20 мин. Затем смыть ватным тампоном, смоченным теплой шунгитовой водой.

### ***Примочки от отеков и раздражения кожи***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 4 ст. л. сушеной и измельченной травы пустырника.

Приготовление. Траву залить стаканом кипятка в эмалированной посуде, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане, периодически помешивая, 15 мин. Охладить при комнатной температуре 15 мин и процедить.

Применение. Делать примочки на кожу лица 2 раза в день. Из настоя пустырника также можно приготовить кубики льда и протирать ими лицо, шею и грудь.

### ***Успокаивающий компресс для век***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. сушеной травы пустырника, 1 ст. л. сушеных цветков боярышника, 1 ст. л. валерианы.

Приготовление. Измельченную смесь залить стаканом кипятка, дать ей настояться 1 ч, процедить через марлю. Поставить в холодильник.

Применение. Холодным отваром смочить кусочек материи. Лечь на спину, расслабиться и положить компресс на веки. Компресс держать 10–15 мин. Для достижения наилучшего результата желательно делать холодные компрессы 2–4 раза в день.

Компресс хорошо помогает при покраснении и отеках век. Его можно использовать и при подергивании мышц лица, век – так называемом тике.

### ***Паровая ванночка для воспаленной кожи***

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 1 ст. л. сухого пустырника.

Приготовление. Залить пустырник кипятком.

Применение. Умыться теплой водой, наклониться над миской и накрыться махровым полотенцем. Когда лицо вспотеет, промокнуть кожу полотенцем, удалить, если имеются, угри, ополоснуть лицо и шею холодной водой. Продолжительность паровой ванночки – не более 10 мин.

### ***Средство против трещин в уголках рта***

Требуется: 1 ст. л. шунгитовой воды, 1 ст. л. сухих цветков календулы, 1 ст. л. сухой травы пустырника, 30–40 г несоленого сливочного масла или питательного крема для сухой кожи.

Приготовление. Сухие травы перемолоть (в кофемолке), смешать с шунгитовой водой, несоленым сливочным маслом или питательным кремом для сухой кожи.

Применение. Мазь накладывать на область трещин на ночь под повязку, меняя их ежедневно. Продолжительность лечения – до полного заживления трещин. Трещины на губах смазывать мазью также после каждого приема пищи.

В летнее время при выходе на улицу мазью пользоваться не рекомендуется, особенно при повышенной чувствительности к ультрафиолетовым лучам. Не следует использовать ее и в морозную погоду.

### ***Уход за жирной кожей***

### ***Молочко для жирной кожи***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 большой свежий огурец, 2 сырых яичных белка, 1 ч. л. настоя или сока пустырника.

Приготовление. Взбить в пену яичные белки. Огурец натереть на мелкой терке и отжать сок. Огуречный сок смешать с белками, добавить настой или сок пустырника и стакан шунгитовой воды комнатной температуры.

Применение. Полученным молочком протирать кожу лица несколько раз в день, перед этим тщательно очищая кожу от косметики.

### ***Лосьон для жирной воспаленной кожи***

Требуется: 1/2 л шунгитовой воды, 2 ст. л. сушеного пустырника, 4 ч. л. борного спирта, 2 ст. л. настойки календулы, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Траву измельчить, залить кипятком, 10 мин прокипятить на медленном огне, процедить. К полученному отвару добавить борный спирт и настойку календулы, а затем лимонный сок.

Применение. Протирать лосьоном кожу утром и вечером.

Благодаря седативному действию пустырника этот лосьон успокаивает раздраженную кожу лица.

### ***Чайный лосьон для жирной кожи***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 стакан минеральной воды, 1 ч. л. чая, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Минеральную воду развести шунгитовой водой и довести до кипения. Заварить жидкостью чай и пустырник. Остудить, прибавить несколько капель лимонного сока или лимонной кислоты.

Применение. Этим лосьоном протирать кожу утром и вечером. Лосьон хорошо стягивает поры и снимает воспаление.

### ***Маска, сужающая поры и улучшающая кровообращение***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ч. л. сушеного пустырника, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. мяты, 1 ч. л. крапивы, 1/2 стакана овсяной муки, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Траву залить стаканом кипятка. Дать смеси настояться 20–30 мин, процедить и поставить в холодное место на

несколько часов. Отвар вновь подогреть, овсяную муку залить теплым отваром и размешать до густоты сметаны. Добавить мед, перемешать.

Применение. Нанести маску толстым слоем на лицо и шею, оставить на 20 мин. Смыть теплой водой, ополоснуть лицо холодной водой.

### ***Маска для жирной воспаленной кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 1 сырой яичный белок, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода, 1,5 ст. л. крахмала, 1 ст. л. настойки травы пустырника.

Приготовление. Взбить в пену белок, добавить перекись водорода и крахмал, размешать все до густоты сметаны. Добавить настойку пустырника.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею. Если есть воспаления на спине, то нанести смесь и туда. После высыхания маску смыть прохладной шунгитовой водой.

### ***Творожная маска***

Требуется: шунгитовая вода, 50 г творога, 1 ст. л. сметаны, 1 сырой яичный белок, 20 капель аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Смешать творог со сметаной, взбитым белком и настойкой пустырника до образования густой кашицы.

Применение. Маску нанести на кожу на 15–20 мин, смыть теплой шунгитовой водой. Процедуру можно делать 1 раз в неделю, она очень хорошо действует на воспаленную кожу.

### ***Белковая маска для жирной кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 1 сырой яичный белок, 3 ч. л. настоя пустырника.

Приготовление. Взбить белок в крепкую пену, добавить настой пустырника, перемешать.

Применение. Нанести на лицо и шею на 20 мин, смыть теплой шунгитовой водой. Маска рекомендуется для жирной, воспаленной кожи лица, так как оказывает стягивающее и успокаивающее действие.

### ***Маска, сужающая поры и снимающая покраснение***

Требуется: шунгитовая вода, 1 ст. л. картофельной муки, 1 ч. л. сока пустырника, 3–5 ягод красной и белой смородины.

Приготовление. Раздавленные в миске ягоды смешать с картофельной мукой и соком пустырника.

Применение. Полученную кашицу нанести на шею и лицо. Через 15–20 мин смыть теплой шунгитовой водой. Маска сужает поры и оказывает на кожу успокаивающее действие.

### ***Маска из лекарственных растений***

Требуется: шунгитовая вода, 3–4 листа подорожника, 4 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Травы промыть в нескольких водах, последний раз – в охлажденной кипяченой, пропустить через мясорубку.

Применение. Из полученной кашицы сделать маску для лица. Через 20 мин смыть холодной шунгитовой водой.

### ***Маска с шиповником***

Требуется: 1 1/2 стакана шунгитовой воды, 2 ч. л. сушеного пустырника, 2 ч. л. сухих листьев шалфея, 1 ч. л. шиповника, 1/2 ч. л. мяты.

Приготовление. Измельченную смесь трав залить кипятком и поставить на 30 мин в горячую воду в плотно закрытой посуде.

Применение. Теплым настоем слегка похлопывающими движениями смочить кожу лица. На заранее приготовленный кусок марли, состоящий из 2–3 слоев, с отверстиями для глаз и рта, нанести

полученную смесь, наложить на лицо и шею (марлей кверху). Лицо накрыть махровым полотенцем. Через 20 мин маску смыть кипяченой водой. Спустя 5–6 мин после этого смазать лицо кремом.

### ***Стягивающая белковая маска для жирной кожи лица***

Требуется: шунгитовая вода, 1 сырой яичный белок, 1 ч. л. сока пустырника.

Приготовление. Взбить белок, медленно влить в пену сок пустырника.

Применение. Маску нанести кисточкой на кожу и держать до образования тонкой пленки. На пленку нанести еще один слой, затем третий и т. д. Продолжительность маски – 20 мин. Смыть теплой шунгитовой водой, после чего протереть лицо чистым льдом. Маска стягивает поры жирной кожи и успокаивает ее.

### ***Лечебная маска***

Требуется: шунгитовая вода, 1/4 стакана отвара пустырника, 1/4 стакана отвара полыни, 2 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление. Кукурузную муку развести смесью отваров полыни и пустырника до консистенции кашицы.

Применение. Нанести на лицо и шею и оставить на 20 мин, смыть теплой шунгитовой водой. Маска обладает успокаивающим действием и очень эффективна при нейродермите, угревой сыпи и крапивнице.

### ***Маска для воспаленной кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 1/4 кусочка медицинского серного мыла, 1 ч. л. сока пустырника, 1/2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление. Мыло мелко нарезать, взбить с теплой водой, соком пустырника и раствором перекиси водорода в крепкую пену.

Применение. Маску нанести на лицо и шею и держать 20–25 мин, смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Дрожжевая маска для жирной кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 20 г дрожжей, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сока пустырника и календулы.

Приготовление. Дрожжи смешать со сметаной и соком лекарственных растений до образования густой кашицы.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею и держать 15–20 мин. Смыть теплой шунгитовой водой. Маску делать 1–2 раза в неделю в течение месяца. Такая маска помогает при жирной воспаленной коже.

### ***Уход за увядающей кожей***

#### ***Компресс от мешков под глазами***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ч. л. сушеного шалфея, 1 ч. л. сушеного пустырника.

Приготовление. Измельченную смесь растений залить стаканом кипятка и прикрыть крышкой на несколько минут. Процедить, половину отвара поставить в холодильник, другую половину сильно подогреть.

Применение. Положить два куска ваты в горячий отвар, два в холодный и попеременно прикладывать в течение 10 мин то холодный, то горячий компресс. Процедуру рекомендуется проделывать каждый день перед сном. Приблизительно через месяц должно наступить значительное улучшение.

#### ***Тонизирующий лед для увядающей кожи***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 стакан шишек хмеля, 1 ч. л. аптечной настойки пустырника или элеутерококка.

Приготовление. Залить шишки хмеля стаканом кипятка и дать смеси настояться 20–30 мин, процедить. В полученный настой добавить настойку пустырника или элеутерококка, разлить в формочки для льда и заморозить.

Применение. Льдом протирать кожу утром и вечером каждый день в течение 30 дней. Курс лечения можно повторить после перерыва в один месяц.

### ***Лосьон для увядающей кожи лица***

Требуется: 1 ст. л. шунгитовой воды, 2 ст. л. сушеной травы пустырника, 1/2 стакана водки, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление. Измельченную траву залить водкой, настоять смесь в темном месте 5–7 дней, процедить. Добавить шунгитовую воду и глицерин, перемешать.

Применение. Использовать лосьон каждый вечер после умывания.

### ***Лосьон с травой пустырника***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 4 ст. л. сушеной травы пустырника, 1 стакан белого сухого вина.

Приготовление. Измельченную траву залить белым вином, смешанным с шунгитовой водой. Кипятить смесь на медленном огне 15 мин. Отвар процедить и оставить охлаждаться. Затем вылить в стеклянную посуду и хранить в прохладном, защищенном от солнечных лучей месте.

Применение. Лосьоном протирать лицо 2 раза в день.

### ***Маска, разглаживающая морщины***

Требуется: шунгитовая вода, 1 печеное яблоко, 1 сырой яичный желток, 1 ч. л. настойки пустырника, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной или геркулесовой муки.

Приготовление. Растертое печеное яблоко смешать с сырым желтком, добавить мед, растительное масло и настойку пустырника. Смесь загустить мукой.

Применение. Маску нанести тонким слоем на кожу лица и шеи, оставить на 20–30 мин, смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Дрожжевая смягчающая маска***

Требуется: шунгитовая вода, 10 г дрожжей, 2 ч. л. молока, 1/2 ч. л. аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Дрожжи развести молоком и настойкой пустырника до консистенции сметаны.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею на 15–20 мин, смыть теплой шунгитовой водой. Маска эффективна при сухой, увядающей коже лица.

### ***Питательная маска для стареющей, дряблой кожи лица***

Требуется: шунгитовая вода, 2 ст. л. дрожжей, 2–3 ст. л. настоя пустырника и ромашки, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Дрожжи растереть с растительным маслом и настоями трав до образования кашицеобразной массы.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 мин. Затем смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Овощная маска с пустырником для увядающей кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 1 небольшая морковь, 1 ст. л. измельченных пшеничных зерен, 1 ч. л. размолотой яичной скорлупы, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. настоя пустырника, 1 ч. л. овсяных хлопьев, 1 стакан кефира.

Приготовление. Мелко натереть морковь. Добавить измельченные пшеничные зерна, яичную скорлупу, мед, настойку пустырника и

овсяные хлопья. Долить кефир до образования смеси, по густоте напоминающей сметану.

Применение. Нанести на очищенную кожу лица и шеи. Когда слой подсохнет, нанести остальную массу. Через 20–30 мин маску смыть теплой шунгитовой водой.

### ***Маска, снимающая отечность***

Требуется: шунгитовая вода, 1 сырой клубень картофеля, 1 стакан настоя пустырника.

Приготовление. Очищенный картофель натереть на мелкой терке и разложить между двумя марлевыми салфетками (как бы сделав прослойку).

Применение. Положить на лицо и шею. Через 20–30 мин маску снять и протереть кожу настоем пустырника, смешанным с шунгитовой водой в соотношении 1: 1. Рекомендуется делать маску 2–3 раза в неделю. При регулярном применении маски уменьшится отечность лица и исчезнут мешки под глазами.

### ***Омолаживающая маска***

Требуется: шунгитовая вода, 1 ст. л. измельченных листьев свежей крапивы, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. цветков ромашки.

Приготовление. Смешать травы, добавить к ним немного теплой шунгитовой воды, чтобы получилась густая масса, поставить на 10–15 мин на водяную баню.

Применение. Слегка охладив кашицу, нанести ее на лицо и шею. Через 20–25 мин снять маску ватным тампоном и ополоснуть лицо теплой шунгитовой водой.

### ***Маска, разглаживающая морщины***

Требуется: шунгитовая вода, 1 сырой желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. сока пустырника, 1 ч. л. морковного сока, 2–3 ч. л. овсяной муки или крахмала.

Приготовление. Смешать желток, сметану, соки. Для сгущения смеси добавить овсяной муки или крахмала.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею на 15–20 мин, смыть теплой шунгитовой водой. Маска рекомендуется для стареющей, морщинистой кожи лица.

### ***Питательная маска для увядающей кожи***

Требуется: шунгитовая вода, 50 г фасоли, 2–3 ч. л. сока пустырника, 1 ч. л. оливкового масла, несколько капель лимонного сока.

Приготовление. Отваренную фасоль размять вилкой, добавить соки, масло.

Применение. Теплую кашицу нанести на лицо и шею на 20 мин. Смыть теплой шунгитовой водой, ополоснуть лицо холодной. Маска хорошо питает и отбеливает кожу.

### ***Маска, улучшающая цвет лица***

Требуется: шунгитовая вода, 3 свежие бледно-желтые моркови, 1 ч. л. картофельной муки, 1/2 ч. л. сока пустырника, 1/2 сырого яичного желтка.

Приготовление. Морковь натереть, добавить картофельную муку (можно заменить ее 1 ч. л. свежеприготовленного, хорошо размятого картофельного пюре), половину желтка, сок пустырника, тщательно перемешать.

Применение. Нанести на лицо и шею ровным слоем, смыть через 15–20 мин теплой шунгитовой водой. Эта маска хорошо освежает и разглаживает тусклую, увядшую кожу лица.

### ***Маска из зверобоя, сливок и овсяных хлопьев***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 50 мл настоя зверобоя, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливок.

Приготовление. Траву залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 10 мин в прохладное темное место, процедить. Залить настоем овсяные хлопья (они должны хорошо набухнуть), после чего добавить сливки.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею, через 30 мин умыться теплой водой. Маска способствует разглаживанию морщин, улучшает цвет кожи, делает ее бархатистой.

### ***Маска из зверобоя и муки***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 2 ст. л. муки.

Приготовление. Залить кипятком зверобой на 30 мин, не процеживая, смешать с мукой.

Применение. Наложить маску на лицо и шею на 20 мин, смыть попеременно прохладной и теплой водой (это улучшит кровообращение).

### ***Морковная маска со зверобоем***

Требуется: шунгитовая вода, 1/2 небольшой моркови, 1 небольшая луковица, 1/3 огурца, 1 ст. л. измельченного зверобоя.

Приготовление. Овощи натереть на крупной терке и смешать со зверобоем, тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 мин. Смыть прохладной шунгитовой водой.

### ***Овощная маска со зверобоем***

Требуется: шунгитовая вода, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ст. л. овсяной муки, 1/2 огурца.

Приготовление. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, огурец натереть на мелкой терке, добавить зверобой и муку, тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею, через 20 мин смыть прохладной шунгитовой водой.

### ***Молочная маска с дыней и зверобоем***

Требуется: шунгитовая вода, 30 г дыни, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Смешать дыню со зверобоем, добавить молоко, размешать.

Применение. Нанести маску на лицо и шею и держать 20–30 мин, смыть прохладной шунгитовой водой.

### ***Маска из зверобоя и дрожжей***

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 30 г маргарина, 10 г свежих дрожжей.

Приготовление. Траву заварить, через 20 мин отвар процедить и залить им дрожжи на 15 мин. После этого добавить в полученную смесь растопленный маргарин, тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и шею и через 30 мин смыть теплой водой.

### ***Маска из манной крупы, молока и зверобоя***

Требуется: шунгитовая вода, 2 ст. л. манной крупы, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Сварить манную кашу на молоке, смешать со зверобоем и маслом, накрыть крышкой на 5 мин.

Применение. Теплую смесь нанести на лицо и шею на 30 мин, смыть теплой шунгитовой водой. Такая маска отшелушивает, очищает, омолаживает и питает кожу лица.

### **Фасолево-зверобойная маска**

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1/2 стакана фасоли, 2 ст. л. настоя зверобоя.

Приготовление. Замочить в холодной воде фасоль на 6 ч, затем отварить и размять, смешать с настоем зверобоя.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею на 20 мин, смыть теплой водой. Маска нормализует обменные процессы, снимает раздражение и воспаление кожи.

### **Уход за кожей рук и ног**

#### **Косметическая ванночка для стоп и кистей при повышенном потоотделении**

Требуется: 1 л шунгитовой воды, 20 г сухих листьев березы, 20 г сухой травы пустырника.

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком, настаивать 30 мин.

Применение. Из теплого настоя трав делать ванночки для стоп и кистей. Продолжительность ванночек – 10–15 мин. После этого вытереть кожу рук и ног насухо. Проводить такие процедуры 3 раза в неделю.

#### **Ванночки при сильной потливости ладоней**

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 2 ст. л. измельченной травы пустырника.

Приготовление. Залить траву пустырника кипятком. Охлаждать при комнатной температуре 45 мин. Процедить.

Применение. Одну часть настоя вылить в ванночку с холодной водой, другую – в горячую воду. Поочередно опускать руки в холодную и горячую воду.

### **Уход за волосами и кожей головы**

### **Настой против перхоти и кожного зуда**

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 ст. л. крапивы двудомной, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Измельченные растения заварить стаканом кипятка. Настоять 20 мин, процедить, отжав оставшееся сырье.

Применение. Полученным настоем ополаскивать голову. Если кожа головы сильно раздражена, можно использовать настой для примочек, накладывая их 2–3 раза в неделю после мытья головы. Затем промывать волосы теплой водой.

### **Шампунь от перхоти**

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 50 мл настоя василька, 50 мл настоя пустырника, 1 стакан уксуса.

Приготовление. В настой лекарственных трав добавить смесь воды и уксуса.

Применение. Мыть настоем голову ежедневно в течение 15–20 дней.

### **Средство против перхоти**

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, 2 ст. л. настойки пустырника, 2 ст. л. настойки календулы, 2 ст. л. касторового масла.

Приготовление. Смешать травяные настойки с касторовым маслом и шунгитовой водой.

Применение. Протирать кожу головы для очищения кожи и удаления перхоти 2–3 раза в неделю.

### **Средство для лечения сухой себореи кожи головы**

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, 1 ст. л. аптечной настойки пустырника, 1 ст. л. аптечной настойки элеутерококка колючего, 50 мл питательного крема.

Приготовление. Настойки тщательно смешать с питательным кремом, развести шунгитовой водой.

Применение. Полученную смесь втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 10 втираний. Можно повторить лечение через 3–4 недели. Эти процедуры устраняют зуд, которым сопровождается заболевание, и укрепляют волосы.

### **Масло против перхоти и для укрепления волос**

Требуется: 1/2 стакана шунгитовой воды, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1/2 стакана растительного масла.

Приготовление. Траву залить растительным маслом, разведенным шунгитовой водой, настоять 12 ч. Нагреть смесь на водяной бане 30 мин, процедить.

Применение. Втирать в волосистую часть головы 2–3 раза в неделю. Курс лечения составляет 10–12 процедур. При необходимости можно повторить его через 3 недели.

### **Маска-обертывание для волос**

Требуется: 1 ст. л. шунгитовой воды, 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. настойки пустырника.

Приготовление. Смешать желток с настойкой пустырника, добавить шунгитовую воду.

Применение. Нанести на волосы, повязав голову платком или обернув целлофаном. Через 20 мин смыть маску теплой водой. Эту процедуру следует проводить хотя бы 1 раз в месяц. Маска придает волосам живой блеск и красоту и предотвращает появление перхоти.

### **Маска для кожи головы**

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, 2 ст. л. свежих измельченных листьев одуванчика, 2 ст. л. свежей измельченной травы пустырника, 2 ст. л. свежей измельченной крапивы.

Приготовление. Растения смешать, растереть до консистенции кашицы, добавить шунгитовую воду.

Применение. Нанести на кожу головы на 10–15 мин. Голову покрыть полиэтиленовой косынкой. Затем волосы расчесать и вымыть. Маска рекомендуется для чрезмерно жирных волос.

### **Маска для жирных волос**

Требуется: 1/4 стакана шунгитовой воды, 1 сырой яичный белок, 1 ст. л. сухого пустырника, 1 ст. л. сухих цветков ромашки.

Приготовление. Травы залить кипятком и настаивать около 4 ч. Настой процедить и смешать со взбитым в пену белком.

Применение. Смесь втереть в волосы и кожу волосистой части головы и оставить до полного высыхания. Затем волосы ополоснуть.

### **Лосьон для кожи головы**

Требуется: 1/2 стакана шунгитовой воды, 1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. сухой измельченной травы пустырника, 1/3 стакана спирта.

Приготовление. Травы залить спиртом, разведенным шунгитовой водой, настаивать неделю, процедить и хранить в плотно закупоренном флаконе.

Применение. Полученным лосьоном протирать кожу головы 1–2 раза в неделю.

### **Средство для сухих волос**

Требуется: 1 ст. л. шунгитовой воды, 2 сырых яйца, 1 стакан кефира, 2 л настоя лекарственных трав (ромашки, пустырника, крапивы).

Приготовление. Смешать кефир с яйцами, добавить шунгитовую воду.

Применение. Вымыть составом голову, затем ополоснуть волосы настоем лекарственных трав.

### **Средство для мытья ослабленных волос**

Требуется: 1 стакан шунгитовой воды, 1 стакан молочной сыворотки, 1 стакан настоя пустырника, крапивы и календулы.

Приготовление. Смешать травяной настой с сывороткой и шунгитовой водой.

Применение. Обильно смочить волосы полученной смесью. Накрыть голову полиэтиленовой косынкой, а сверху махровым полотенцем или теплым платком. Через 30 мин промыть волосы в теплой воде. Такое мытье успокаивает кожу головы, защищает волосы от повреждения.

### **Средство для укрепления волос**

Требуется: 2 ст. л. шунгитовой воды, 1 сырое куриное яйцо, 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. настоя травы пустырника.

Приготовление. Смешать яйцо, касторовое масло, уксус и глицерин, добавить настой пустырника и шунгитовую воду.

Применение. Непрерывно взбивая смесь, втереть ее в корни волос. Покрыть голову теплым махровым полотенцем, подержать некоторое время над паром и смыть. После этой процедуры волосы должны стать более густыми, блестящими, мягкими и лучше укладываться.

## **Глава 4. О противопоказаниях и побочных эффектах**

## Березовый деготь

Лечение дегтем необходимо начинать с небольших концентраций (0,5–2,0 %) и на ограниченных участках. При хорошей переносимости применяют мази с 5 – 10 % дегтя, а на ограниченных участках – до 15–20 %. Могут применяться и дегтярные ванны: смесь березового дегтя и спирта в соотношении 1: 2 или 1: 1, 100–150 мл на ванну. Этой смесью смазывают очаги поражения, после чего принимают теплую ванну в течении 30–60 минут.

При лечении мазью Вилькинсона возможно раздражение кожи. При длительном применении мази иногда развиваются артропатии. В этих случаях дальнейшее лечение мазью прекращают. Применение мази противопоказано при экземе в стадии обострения, при нарушениях функции почек. Несмотря на то что березовый деготь активно используется при экземе, его желательно принимать вне обострения заболевания.

Березовый деготь содержит в своем составе большое количество активных компонентов, поэтому необходимо строго следовать рекомендациям, данным в этой книге, и соблюдать осторожность, особенно при приеме дегтя внутрь. Используя березовый деготь правильно, соблюдая дозировку, вы приобретете здоровье и избавитесь от многих недугов.

## Глина

Не следует забывать и о том, что далеко не каждый недуг можно лечить с применением глины. Главная задача – не навредить себе и своим близким неумелыми и неправильными действиями, и я просто не имею права не предостеречь вас. Будьте внимательны и не игнорируйте предупреждений моих или иных специалистов, к которым вы обратитесь за консультацией.

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

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

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

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

Современный человек подвержен разным видам аллергии.

И следует помнить, что, если вследствие аллергической реакции появились высыпания на коже, глина только облегчит зуд и жжение.

Но устранить первопричину высыпаний она не сможет, поэтому нельзя ограничиваться только глиняными ваннами и аппликациями.

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

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

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

При острой сердечно-сосудистой недостаточности применение глины, к сожалению, не сможет дать положительного результата. Ею нельзя лечить инфаркт, стенокардию, тахикардию, экстрасистолию. При многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы применение глины противопоказано, организм нуждается в серьезном лечении необходимыми лекарствами.

К сожалению, глина бесполезна при любых заболеваниях крови.

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

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

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

У некоторых людей лечение глиняными аппликациями и ваннами с разведенной глиной может вызвать аллергию, выражающуюся в раздражении кожи, различных гнойничковых сыпях.

Особенно это касается людей с чувствительной и нежной кожей, восприимчивой к различным воздействиям. В этом случае необходимо отказаться от нее и выбрать для себя иной способ, не приносящий организму вреда.

При высокой температуре тела нежелательно начинать лечение с применением глины – следует подождать, пока организм человека придет в нормальное состояние. Не поддаются излечению глиной все инфекционные заболевания.

Разумеется, я привела далеко не все случаи, когда лечение глиной оказывается малоэффективным или вредным. Перед началом лечения глиной обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, у которого вы наблюдаетесь достаточно давно. Все-таки далекий от медицины человек не может правильно поставить свой диагноз и, естественно, вряд ли сумеет выбрать верный метод лечения. Поэтому даже если вы самый рьяный сторонник лечения народными методами и средствами, не нужно игнорировать традиционную медицину.

## Грязи

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

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

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

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

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

Заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как пороки сердца в стадии декомпенсации, выраженные явления атеросклероза, далеко зашедшая стадия гипертонической болезни, аневризма аорты и

сердца, стеноз аорты, также служат противопоказаниями для грязевого лечения.

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

Различные заболевания кровеносной системы также не допускают грязелечения.

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

При наличии некоторых заболеваний, связанных с повышенной функцией щитовидной железы (зоб диффузный токсический), а также при заболеваниях других эндокринных органов возможность грязевого лечения исключается.

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

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

Грязевое лечение нельзя назначать беременным женщинам.

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

## **Шунгит**

Хотя употребление шунгитовой воды практически не имеет противопоказаний и применяется для лечения и профилактики многих заболеваний, прежде чем начать ее пить людям, имеющим многочисленные проблемы со здоровьем, по возможности лучше посоветоваться с врачом, знакомым с действием этого минерала.

Обратите внимание на то, что употребление препаратов, содержащих в своем составе шунгиты, противопоказано беременным женщинам, а также людям, у которых наблюдаются острые воспалительные процессы в почках и мочевыводящих путях.

## Заключение

Итак, закончена книга, название которой говорит само за себя. Надеюсь, что советы и рекомендации, приведенные в ней, будут восприняты читателями благосклонно и окажутся полезными, сыграв немалую роль в оздоровлении организма. Именно эту цель я и ставила перед собой, готовя эту книгу.

О пользе березового дегтя, грязи и глины, а также шунгите люди знают уже давно. По сравнению с химическими препаратами они более мягко и благотворно воздействуют на организм. Матушка-природа дала нам множество материалов для поддержания или поправки собственного здоровья. Важно только правильно распорядиться этим богатством, тогда можно смело называть целительное средство панацеей. Хочется от души пожелать читателям удачи на пути к здоровью!