



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ПАРАФИН

**Здоровье и молодость
вашего
организма**



рипол классик

Антонина Соколова
Парафин. Здоровье и
молодость вашего организма
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694882
Парафин. Здоровье и молодость вашего организма / [сост. А.
Соколова].: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07155-4

Аннотация

Парафин обладает рядом уникальных свойств. Он делает кожу гладкой, мягкой и эластичной. Кроме того, парафинолечение применяется при спортивных травмах, вывихах, ушибах мягких тканей, растяжениях и разрывах связок суставов. В книге Вы подробно познакомитесь со всеми целебными и косметическими свойствами этого продукта.

Содержание

Парафин	4
Показания и противопоказания лечения парафином	5
Свойства парафина	7
Лечение парафином	8
Парафиновые аппликации	8
Парафиновая грелка	9
Косметическое применение парафина	9
Парафиновые сапожки	10
Массажные ванночки для ног с парафином	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Составитель
Антонина Соколова
Парафин. Здоровье
и молодость
вашего организма

Парафин

Парафин внешне напоминает воск или стеарин. Это вещество, которое добывается с помощью синтеза из нефти. Он широко применяется в радиотехнике, в различных технологиях, как антикоррозийное и смазочное средство. Используются парафин и в ядерной физике, и как пищевая добавка.

Как видим, круг применения парафина достаточно широк. Применяется он и в оздоровительных целях.

Показания и противопоказания лечения парафином

Лечение с помощью парафина очень простое, и вы легко сможете использовать его в домашних условиях. Его применяют для оздоровления кожи рук и ног, при отечности лица, эффективен он и в лечении ортопедических заболеваний, артритов, отложений солей. Но это не призыв к самолечению.

Внимание! Вам необходимо проконсультироваться с врачом перед применением описанных ниже процедур. Дело в том, что использование парафина имеет противопоказания.

Парафинотерапия противопоказана тем, кто страдает повышенным давлением, варикозным расширением вен, диабетом, имеет гнойничковые и другие заболевания кожи, сердечно-сосудистые заболевания, имеет открытые раны или сыпь на теле.

Женщинам с гипертрихозом не рекомендуется проводить тепловые аппликации.

Противопоказаниями к применению парафиновых масок являются гнойничковые заболевания кожи, экзема, злокачественные новообразования, гипертоническая болезнь. Применение парафиновых сапожек не рекомендуют страдающим кожными заболеваниями, сердечной недостаточностью, а также больным сахарным диабетом. Не рекомендо-

вана эта процедура и при воспалительных процессах в организме.

Свойства парафина

Лечебное воздействие парафина коренится в его природных качествах. Он быстро застывает при нанесении на кожу и образует защитную оболочку. Таким образом, температурное воздействие становится более длительным и равномерным.

Лечение парафином

Важно сразу уяснить, что не стоит увеличивать время парафиновых процедур.

Пользы от этого не будет, а вот вред может быть очевидным. Время сеансов парафинотерапии 30–60 минут, процедуры выполняют каждый день или через 1 день.

На дому проводят курс лечения из 12–20 процедур, имеет смысл делать их за 1 $\frac{1}{2}$ – 2 часа до сна.

В том случае, когда сеанс лечения парафином проводится днем, после него следует отдыхать не меньше 30 минут.

Парафиновые аппликации

Вам понадобятся 2 кастрюли разных размеров. На дно большей положите деревянную прокладку, чтобы доньшки кастрюль не приходили в соприкосновение.

В кастрюлю меньших размеров поместите парафин и плотно закройте ее крышкой. Рассчитывайте количество необходимого вам парафина, исходя из размеров участка тела, на который он будет наноситься. В кастрюлю больших размеров налейте воду и поставьте на слабый огонь. Вода не должна попадать на парафин!

В течение часа парафин нагреется и расплавится. После того как он остынет, извлеките маленькую кастрюлю.

Достаньте расплавленный парафин, убедитесь, что его температура не вызовет ожог. Нанесите его тонким слоем на пораженный участок тела (область желудка, кишечника и т. д.). Положите на парафин клеенку или пропитанную воском бумагу и укутайте шерстяным шарфом или платком.

Парафиновая грелка

Парафиновая грелка может послужить вполне адекватной заменой кастрюлям.

Ее просто сделать самому – сшить из клеенки плоский мешок размером 20–25 см, который будет заполняться парафином.

Перед процедурой грелку следует нагреть в горячей воде до приемлемой для тела температуры, обернуть ее тканью, приложить к больному участку и сверху еще раз накрыть плотной тканью.

Косметическое применение парафина

Парафиновые маски нашли широкое применение в косметологии. Свойства парафина идеально подходят для процессов омолаживания кожи, улучшения кровотока, стимулирования тканевого обмена.

Парафинотерапия расширяет протоки потовых и сальных желез, с ее помощью активизируется рассасывание рубцов и

инфильтратов, значительно быстрее отшелушивается роговой слой эпидермиса.

Перед тем как начать процедуру, нужно протереть лицо спиртовым тампоном (для жирной кожи) или рафинированным растительным маслом (для сухой кожи).

Волосы следует убрать назад и закрыть тканевой повязкой. На шею поместить салфетку, на веки – ватные тампоны.

Расплавленный парафин должен немного остыть, чтобы его помещение на тело не вызывало дискомфорта.

Наносят парафин в несколько слоев, обычно, не больше трех.

При нанесении парафина следите за тем, чтобы он не попадал в область глаз, рта и ноздрей.

На нанесенную маску помещают клеенку с вырезанными отверстиями для глаз, рта и носа, поверх нее кладут слой ваты и забинтовывают.

Когда процедура будет завершена, маску нужно будет осторожно снять лопаточкой, лицо протереть тампоном, намоченным в одеколоне, и наложить питательный крем.

Время процедуры 15–20 минут, частотность – 2 раза в неделю. Курс занимает 15 сеансов.

Парафиновые сапожки

Это процедура для детей. Ноги ребенка от стопы до колена оборачиваются 2 слоями разогретого парафина. Это ис-

пользуется для лечения невралгии, гипертонуса мышц ног, ОРВИ и ОРЗ.

Берем озокерит и парафин в равных пропорциях, растапливаем на водяной бане. Затем укладываем на ровную поверхность, проложенную слоем полиэтилена, и оформляем 2 слоя.

Поверх состава, нанесенного на ноги, накладывается пленка, а сверху надеваются теплые носки.

Проводится процедура в течение 15 минут, ребенок должен быть укрыт одеялом.

Массажные ванночки для ног с парафином

Состояние ног во многом определяет состояние всего организма, ведь именно ноги ежедневно выдерживают максимальную нагрузку. Очень важно ежедневно ухаживать за ногами и уделять хотя бы минимальное внимание стопам ног. Необходимо регулярно делать теплые ванночки (2–3 раза в неделю), обрабатывать ступни скрабом, применять легкий массаж для ног. Особую роль здесь могут сыграть ванночки с парафином. Ухаживать за ногами необходимо не только весной и летом, когда ступни остаются на виду в легких босоножках, но и осенью и зимой, когда ноги долгое время остаются «замурованными» в обувь. Особенно в это время года ноги нуждаются в дополнительном внимании.

Проводить регулярно лечебные процедуры можно, используя специальные массажные ванночки для ног. Сегодня в продаже представлен широкий выбор таких ванночек. Есть гидромассажные ванны для ног, гидромассажеры для ног с педикюрным центром, вихревые гидромассажные ванны для стоп, оснащенные множеством полезных приспособлений: акупунктурной поверхностью дна, специальными массажными насадками для массажа рефлекторных зон стоп, магнитами, которые создают магнитные поля, благотворно воздействующие на человеческий организм. Такие ванночки

могут обеспечить вибрационный массаж, вихревой массаж, а также поддерживают нужную температуру воды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.