

Алевтина Корзунова

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



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

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6150353](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6150353)*

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

*Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

<p id="\_\_GoBack">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.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Что мы знаем о дегте, глине, грязях и шунгите?	7
Березовый деготь	7
Глина	21
Грязи	42
Иловые грязи	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**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.*

# 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 гязях, 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 отгоражи-

ваться 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 повислы-

ми 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 лесообразующая 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 быст-

ро, 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 смо-

листных 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 заживать 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 способно-

стью 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 колышками 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 заболева-

ниях 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 использующийся 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 желу-

дочно-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 ли-

стве 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 мы-

ла, 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 на-

сморках, 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, мине-

ральные 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, тербен, 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, об-

ладающая 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, монтморрилонит и др.

Способность глины выводить токсины из крови, улучшать обмен веществ, очищать от шлаков, приводить в норму электромагнитное поле клеток делает ее незаменимым сред-

ством 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 сколько 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 самостоя-

тельно, 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 разнообраз-

ной 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 Молтаво. 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, описавше-

го 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 закаливания), а также знать о пра-

вилах 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 переносят-

ся 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 те-

чение 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 карье-

рах, 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 мор-

ской глины, богатой различными полезными веществами, улучшить свой внешний вид. Например, в местечке под названием Суся, 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 отправлять состоятельных пациентов лечиться в Баден-Баден. Этот курорт у подножия Шварцвальда славен бьющими из земли термальными источниками. Здешняя минеральная вода облегчает многие недуги.

ги. 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 глинолечение, 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 глинолечении практикуются аппликации, глиняные купа-

ния, 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 вре-

мя 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? Льяную, 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 прилегала 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 свой-

ствами.

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 На-

учного 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 выгля-

деть 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 сероводо-

родных 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 илистые 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 грязях биологически активных соединений, обладающих антибиотическими свойствами, что позволяет применять их в противовоспалительных и антисептических целях. Грязи также хорошо зарекомендовали себя в качестве вспомогательного – а иногда и основного – средства для нормализации обмена веществ.

Иловые сероводородные грязи образуются на дне непере-сыхающих водоемов, донные массы которых содержат, сре-

ди 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 грязей, включающий остатки отмерших водных растений (водорослей и макрофитов) и животных (рачков, червей, насекомых), оседающих на дне.

# 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.