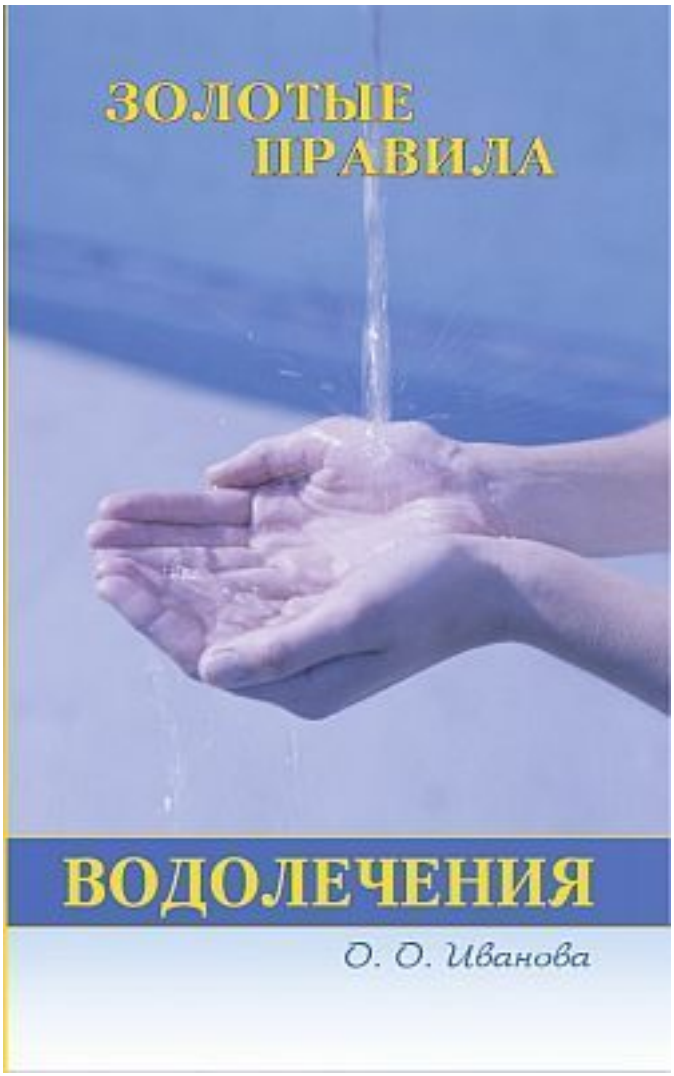
ЗОЛОТЫЕ
ПРАВИЛА
ВОДОЛЕЧЕНИЯ
О. О. Иванова

О. О. Иванова

Золотые правила водолечения

«Неоглори»

2007

Иванова О. О.

Золотые правила водолечения / О. О. Иванова — «Неоглори», 2007

Если вы хотите сохранить свое здоровье и повысить трудоспособность, если у вас есть желание с помощью доступных природных средств эффективно противостоять негативным факторам, влияющим на организм, если вы хотите достичь омолаживающих косметических эффектов, увеличить количество энергии и улучшить самочувствие, тогда вы на верном пути. Потому что данная книга целиком и полностью посвящена одной из самых простых, но действенных методик лечения, оздоровления и релаксации – уникальным свойствам воды. Существуют тысячи методик, основанных на силе воды, автор этой книги остановится на самых прогрессивных и доступных для каждого даже в домашних условиях.

© Иванова О. О., 2007
© Неоглори, 2007

Содержание

Введение 5
Предисловие 7
Глава 1 10
Очищение кишечника в домашних условиях 13
Глава 2 16
Глава 3 22
Целебные возможности морской пучины 25
Ограничения и противопоказания 27
Рецепты реального оздоровления и омолаживания организма 30
Конец ознакомительного фрагмента. 33

О. О. Иванова
Золотые правила водолечения

Введение

Мы живем в интересное и очень динамичное время. Наша жизнь благодаря развитию цивилизации и прогресса становится все более насыщенной и более комфортной. Но несмотря на развитие науки, болезни по-прежнему активно атакуют человеческий организм, и меньше их не становится. Даже наоборот: можно утверждать, что благодаря новейшим научным методам диагностирования человечество ежегодно открывает для себя все новые заболевания.

Медики говорят, что в этом виноват сам человек, так как большинство болезней обусловлено тем образом жизни, который он ведет.

Состояние экологии, к сожалению, тоже вносит свою лепту и оставляет желать лучшего. В больших городах, где проживают миллионы людей, где сосредоточены многочисленные индустриальные производства, трудно отыскать хотя бы небольшой уголок экологического благополучия.

Сюда же можно с уверенностью добавить и два извечных человеческих порока – тщеславие и гордыню. В погоне за карьерой и большими заработками многие из нас приносят в жертву свое физическое и психическое здоровье. Часто в борьбе за место под солнцем вместо желанного комфорта и безбедной жизни мы получаем сумасшедшие стрессы и «синдром трудоголика», влекущие за собой болезни.

Исходя из всего вышесказанного напрашивается вывод: мы вынуждены жить в таких условиях, что времени на отдых остается все меньше и меньше.

Даже право на отпуск многие из нас либо не могут себе позволить, потому что не в состоянии надолго оторваться от работы, либо не имеют возможности в полной мере насладиться отдыхом во время своего отпуска. Но даже выкроив время на отпуск, наш организм просто не успевает восстановиться за короткие две недели, особенно после напряженных трудовых будней целого года.

Загнанные в рамки собственных амбиций, мы вспоминаем о своем здоровье только тогда, когда оно уже подорвано, и лихорадочно начинаем приводить в порядок собственный образ жизни. Хотя доказано, что профилактика обходится гораздо дешевле, чем лечение.

Давно известно, что полноценный отдых в свободное время значительно повышает работоспособность, а хорошо отдыхать, оздоравливаться и восстанавливать нарушение функций организма необходимо не только во время отпуска, но и после рабочего дня и в выходной.

В наше время, ориентированное на успех, многие люди при перечислении главных приоритетов на первое место выдвигают здоровье и трудоспособность. Мода на все естественное, натуральные продукты, ткани и косметические средства вкупе с растущей популярностью фитнеса, здорового образа жизни и борьбы со стрессом заставили по-новому взглянуть на стиль отдыха.

А что может быть более естественным, чем живительная сила воды? Если вы хотите сохранить свое здоровье и повысить трудоспособность, если у вас есть желание с помощью доступных природных средств эффективно противостоять многим факторам, снижающим ваше самочувствие и вашу трудоспособность, если вы хотите укрепить свой организм и достичь омолаживающих косметических эффектов, то тогда вы на верном пути.

Данная книга целиком и полностью посвящена одной из самых модных в наше время методик оздоровления – целебным свойствам воды.

Существует более ста различных оздоровительных методик, основанных на силе воды. Мы же остановимся на самых прогрессивных и доступных для каждого человека, даже в домашних условиях. А именно: что такое СПА и как организовать свой СПА-курорт на дому; что такое талассотерапия, и как дары моря помогают улучшить качество жизни, продлить молодость, сохранить красоту и хорошее настроение; как пользоваться целительными силами глины, грязей, камней и минеральных вод. Поговорим о банях и ароматерапии, очищении организма и о средствах релаксации.

Вырвитесь из суеты рабочих будней, отдышитесь и не упустите шанс представляемый вам данной книгой – откройте для себя секреты удивительного воздействия обычной воды.

Предисловие

Жизнь зародилась в воде. Возможно, поэтому вода обладает уникальной живительной силой, дает молодость как нашей коже, так и душе. Все живое на Земле – от самой примитивной амебы до сухого кустарника пустыни на три четверти состоит из воды. Она проста и загадочна одновременно. Таинственна и неповторима. Это стихия, которая питает и очищает все, к чему прикасается. Вспомним хотя бы сказки о живой и мертвой воде. Вспомним также, что многие храмы и монастыри еще в древности на Руси старались строить вблизи рек и источников.

Озера, водоемы, реки и ручьи обладают уникальным свойством уносить с собой боль, обиды, горечь и страхи находящегося рядом с ними человека. Может быть поэтому большую часть своего отдыха японцы и китайцы предпочитают проводить в парках вблизи водоемов.

Первые сведения о водолечении можно найти в индусском трактате Ригведа, написанном за 1500 лет до нашей эры. Уже тогда вода применялась для исцеления, служила лечебным средством и у древних индусов, и у египтян. Разнообразные методы водолечения можно встретить в работах Авиценны и Гиппократа. По-научному лечение водой называется гидротерапией и включает в себя обливания и обертывания, обтирания, ванны и души с использованием обычной пресной воды с различными целебными добавками.

Еще жители Древнего Рима говорили: «Исцеление ищи в ваннах…». С тех пор прошло много времени, а методы лечения водой с каждым новым веком видоизменялись и усовершенствовались. Каждый век, заново открывая для себя целительные свойства воды, находил миллионы способов ее применения.

Римляне знали, о чем советовали. Ведь ванны с теплой водой – одно из лучших средств для снятия мышечного напряжения. Они снимают усталость, способствуют великолепной глубокой релаксации и хорошему сну. В чем секрет воды? В выталкивающей силе, способной сделать тело просто невесомым, что, согласитесь, уже само по себе приятно. А если добавить в воду целебные вещества, например, растительные или минеральные?! Все знают о целебном воздействии хлорида натрия, или поваренной соли. Ванна с солью не только расслабляет и восстанавливает организм после трудового дня, но и лечит артриты, вывихи и травмы мышц, ожирение и холецистит, и многие заболевания органов мочеполовой системы, особенно у женщин.

Хвойные ванны снимают возбудимость центральной нервной системы и усиливают процессы торможения в коре головного мозга. Облегчают дыхание, делая его редким и глубоким. Запах хвои благотворно и успокаивающе воздействует на весь организм в целом, снимая ненужное напряжение, не говоря уже об улучшении кровоснабжения внутренних органов и мыщц, или об эффективном спазмалитическом воздействии.

Ванны с добавлением хвои – прекрасное средство для лечения и снятия боли при гастритах и язвенных болезнях желудка, бронхитах и ринитах, неврастении и многих других болезнях.

При проблемах с кожным покровом назначают крахмальные ванны с их нежным обволакивающим и смягчающим эффектом.

А горчичные ванны, наоборот, своими эфирными маслами возбуждают нервные окончания кожи, повышая тем самым активность всех обменных процессов. Может быть, поэтому их рекомендуют при заболеваниях дыхательных путей и нервной системы.

В последнее время в странах Европы, например, во Франции и Англии самые модные врачи применяют различные обертывания и обтирания при лечении простуды. Для этих процедур используют все ту же поваренную соль. В раствор соли погружают хлопчатобумажные полотна или полотенца и обертывают ими грудь и спину больного, захватывая область легких и бронхов. Поверх надевают майку, наматывают в несколько слоев махровые полотенца, а сверху надевают шерстяную одежду. Во время этой процедуры влага свободно испаряется с поверхно-

сти кожи, не создавая парниковый эффект, как при компрессах. Этот лечебный процесс может длиться до шести-восьми часов, до полного высыхания повязки.

При высокой температуре полезны обтирания, особенно для маленьких детей. Для этого в теплую воду добавляют уксус.

Но вода хороша не только тем, что обладает выталкивающей силой. Вода – прекрасный теплоноситель и проводит тепло во много раз лучше, чем воздух.

Максимально эффективна вода, температура которой резко отличается от температуры кожи. Такое влияние раздражения на организм способно моментально усиливать кожное кровообращение и газообмен. Например, холодная ножная ванна снимает приступ головной боли. Тем, кто регулярно страдает мигренями, рекомендуют почаще ходить босиком по росе или по прохладной воде водоемов. В идеале лучше всего бродить летом по камешкам на берегу речки или моря, но если такой возможности нет, то можно ходить по колючему коврику в ванной. Этот метод связывают с многовековыми традициями оздоровительных методик монахов Тибета, которые круглый год на рассвете выполняют определенное количество шагов по мелководью горных ручьев. Ледяная вода не только закаляет тело, но и способствует укреплению духа и прояснению мыслей.

Считается, что монах, сделав двадцать один шаг по стремительному ледяному потоку, заряжает себя энергией на целый день.

Вы также можете следовать данной методике, но уже в домашних условиях. А полученный заряд бодрости и целительное воздействие только лишь добавят трудоспособности перед предстоящим рабочим днем. Учитывайте некоторые предосторожности: первые процедуры не должны длиться дольше минуты; продолжительность необходимо увеличивать каждые три дня; погружать в воду следует только стопы, не более чем на три-четыре сантиметра. Если вы проводите данную процедуру в ванной, то, не затыкая сливное отверстие, пустите прохладную воду сильной струей и шагайте на месте, подстелив под ноги колючий коврик.

Многие годы люди, страдающие астмой, снимают ее приступы обливаниями холодной водой. Также холодные ножные ванны можно использовать для снижения повышенной температуры. Но подходит метод только закаленным людям. Даже если вы рискнете его использовать этот метод, старайтесь держать ноги в холодной воде не более одной минуты. Затем их необходимо энергично растереть и надеть теплые носки.

Если говорить о закаливании, то вода является самым простым и доступным и в то же время самым действенным способом укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают разнообразные холодовые воздействия на организм. Но нельзя сбрасывать со счетов и тепловые воздействия, если они дозированы и не превышают возможностей организма. Самое главное при закаливании водой – это перепад температур. Чтобы его компенсировать, наш организм и приводит к действию механизм закаливания. По сути, наша закаленность является ни чем иным, как способностью организма собственными силами погашать температурные нагрузки.

Закаливание водой не имеет никаких ограничений или противопоказаний, оно подходит как здоровым людям, так и ослабленным или больным и даже при хронических заболеваниях. Ведь происходит укрепление всех жизненно важных систем организма – от сердечно-сосудистой до нервной. Именно значительные перепады температур вызывают резкое освобождение организма от всевозможных шлаков, поскольку ускоряются процессы обмена веществ.

Что же происходит при погружении в холодную воду? А происходит своеобразная сосудистая реакция, то есть сосуды кожи сокращаются, и кровь устремляется к внутренним органам. Вслед за этим потоки крови вновь направляются от внутренних органов к коже. Сосуды кожи расширяются, и мы ощущаем приятное тепло. Сужение и расширение сосудов можно смело назвать эффективной гимнастикой, которая позволяет тренировать кожу, заставляя ее получше приспосабливаться к колебаниям температуры внешней среды. Но не только наша

кожа остается в выигрыше. Водные процедуры влияют на деятельность всех органов – сердца, легких, мозговой ткани, а значит и на состояние нервной системы, кровообращение и дыхание.

Один из самых распространенных методов закаливания – купание в естественных водоемах, особенно в море. Ведь при купании в море на наш организм действует не только температурный фактор, но и химический, то есть происходит влияние солей и минералов, растворенных в воде. Нет возможности плавать в море – не беда, вы с успехом можете устроить себе курорт дома – принимать ванны с разнообразными морскими добавками. Начинать закаливание рекомендуют при температуре воды 15 – 17°С, постепенно увеличивая продолжительность купания. Но полезны не только ванны, каждый из нас хоть раз в жизни принимал контрастный душ. Наверняка все помнят то восхитительное ощущение бодрости, которое дарит нам эта процедура. К тому же, контраст температур – великолепная закаливающая процедура. Вначале рекомендуется проводить контрастный душ головы, начиная всегда с горячей и заканчивая холодной водой. Если душ принимать вечером перед сном, можно заканчивать теплой водой.

Контрастный душ тела также следует начинать с горячей воды и заканчивать холодной. Старайтесь постепенно увеличивать время нахождения под холодной водой, чем резче перепад температур, тем лучше.

Привыкать к такому душу лучше постепенно. Сначала следует ежедневно принимать душ комфортной температуры, затем добавлять один контрастный с недолгим пребыванием под холодной водой. Потом, постепенно добавляя контраст, увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой. И не бойтесь заболеть. Доказано, что резкое кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять у организма тепло, но самым эффективным способом влияет на нервную систему, укрепляет терморегуляцию и иммунную системы. Но, главное, прислушивайтесь к своему организму, и он сам подскажет длительность этой очень приятной и полезной процедуры.

Про закаливание, как и про холодные компрессы, знают многие, а вот о том, что при лечении застарелого геморроя помогают ледяные свечки, знают далеко не все. Данную методику можно легко организовать дома: свернуть из бумаги цилиндрическую форму маленького диаметра, наполнить водой и заморозить. Чтобы придать кончику свечки округлую форму, перед введением конец ледяной свечи опустите в теплую воду. Первые пять дней ледяные свечки держат не более полминуты, затем длительность процедуры постепенно увеличивают. Методику применяют до тех пор, пока не наступит облегчение. Даже проктологи часто рекомендуют холодные непродолжительные компрессы на соответствующее место, особенно в качестве профилактики геморроя и в период послеоперационной реабилитации. Медики рекомендуют глотать кусочки чистого льда (замороженной воды) при отравлении химикатами, при ожоге гортани, глотки или пищевода, а так же при легочном и желудочном кровотечении.

В общем, подводя итог всему вышесказанному, можно смело утверждать, что вода имеет огромное целительное свойство, и отказываться от такого щедрого подарка матушки-природы просто глупо.

Как только не называют воду в народе: и «матушкой», и «целительницей», и «кудесницей», «божьей благодатью», «соком жизни», «природным доктором». Вода дает жизнь всему живому, находится внутри нас и окружает нас повсюду, лаская нежным прикосновением паров воздуха, каплями дождя, струями целительных источников, воздушным и снежным покровом. Как пелось в песне в одном старом известном фильме: «А без воды и не туды, и не сюды».

Все перечисленное – лишь неполный список самых общеизвестных и доступных методик, рассказ о которых занял бы объем не одной книги. Оздоровительных методик, связанных с водолечением или оздоровлением, огромное множество. Давайте более подробно поговорим о некоторых самых модных, прогрессивных и доступных.

Глава 1
Колонотерапия – великолепное начало к оздоровлению организма

Прежде чем приступать к внешним водным процедурам очищения, оздоровления или омоложения организма, следует сначала провести очищение изнутри. Медики давно уже доказали, что кожу питают не кремы и лосьоны снаружи, состояние кожи напрямую зависит от состояния внутренних органов, от того, насколько зашлакован наш организм. Именно от продуктивной работы пищеварительного тракта зависит внешний облик человека. Многие медики считают зашлакованность кишечника причиной многих серьезный заболеваний. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, увлечение вредными привычками не дает организму возможность самому избавляться от ядов и токсинов.

В нормальном состоянии печень сама способна обезвреживать ядовитые вещества. Ну а если их количество все возрастает? Печень перегружается настолько, что яды проникают в другие органы и ткани – в почки, легкие, слизистую оболочку, в кожу. С проблемой запоров сталкиваются многие из нас. И хорошо, если запор – случайность, связанная, например, с недолговременным нарушением режима питания. Но чаще всего запоры являются результатом неправильного образа жизни: злоупотреблениями медицинскими препаратами, малоподвижностью и неправильным питанием.

Хронический запор способен нарушить нормальный режим работы всего организма в целом. В первую очередь начинают страдать органы, расположенные в непосредственной близости от толстой кишки – почки, печень, мочевыделительная система. С кровью токсины попадают дальше – в сердце, легкие, мозг. Не подозревая об истинной причине, человек начинает ощущать признаки отравления – головные боли, истощение и общую слабость, падение иммунитета и, как следствие, частые простуды и инфекции. Последствия отложения каловых масс в кишечнике проявляются не сразу, отравление происходит постепенно. Списывая неприятные ощущения на болезни, человек пытается лечиться самостоятельно, только усугубляя свое здоровье медицинскими препаратами. Истинная причина остается нераскрытой, и вместо детоксикации организма происходит еще большее зашлаковывание и отравление. Дальше хуже. Постепенно организм зашлаковывается и на клеточном уровне. Происходит нарушение производства витаминов и других жизненно важных веществ, участвующих в работе организма. Многие медики отмечают, что рост раковых заболеваний является следствием хронических запоров. Чтобы не доводить организм до столь тяжелых последствий, необходимо вовремя начать выполнять очистительные процедуры.

Об очищении кишечника водой известно очень давно. Еще Авиценна и Гиппократ в своих трактатах отмечали пользу промывания кишки. Тысячелетиями клизмы были самым доступным и эффективным средством очищения кишечника от залежей токсинов и ядов. Многие натуропаты и приверженцы естественного оздоровления организма до сих пор пропагандируют применение клизм.

Но прогресс не стоит на месте, и обычная клизма волшебным образом превратилась в сложный аппарат, позволяющий сделать процедуру удобной и значительно увеличивающей глубину промывания.

Во многих бальнеологических салонах, санаториях и курортах эта процедура является естественной и давно широко применяемой. Итак, колонотерапия – это очищение кишечника чистой водой, минеральной водой или водными растворами лекарственных веществ. Процедура направлена на удаление каловых масс, восстановление и нормализацию работы толстой кишки и баланса микрофлоры кишечника.

Сеанс колонотерапии длится до сорока минут, основное преимущество в том, что человек не испытывает особого дискомфорта по сравнению с другими методами очищения.

Механизм проведения следующий: человека кладут на кушетку на левый бок; специальные трубки смазываются лубрикантом, что облегчает введение в анальное отверстие; затем порциями под давлением в кишку подается вода. Чтобы избежать поражения слизистой из-за чрезмерного давления на стенки кишки, подача воды регулируется врачом в зависимости от ощущений клиента. Отличие данной процедуры от клизмы – удаление воды с растворенными частицами кала происходит сразу же по отдельной трубке. Вода подается частями, кроме того температура воды варьируется от теплой до прохладной, что также улучшает качество проведения процедуры. Для максимальной очистки кишечника (в зависимости от степени его загрязнения), врачи рекомендуют провести сразу несколько сеансов, а затем проводить чистку 2 – 3 раза в год.

Не стоит злоупотреблять этой процедурой, как бы вы не заботились о своем организме.

Из-за омоложивающего косметического эффекта колонотерапия стала одной из самых популярных процедур. Улучшая обмен веществ в организме, она напрямую влияет на весь внешний облик человека. Популярность процедуры связана еще и с комфортностью. Ведь нет необходимости кардинально менять привычный образ жизни и следовать жестким очистительным диетам. Но как любая медицинская процедура, колонотерапия не избежала и противопоказаний.

Серьезные салоны, предлагающие данную процедуру очищения, прежде всего потребуют от вас согласия лечащего врача и заключение предварительного обследования (анализа имеющихся заболеваний). Затем специалисты, которые будут проводить колонотерапию, обязательно поинтересуются, какими заболеваниями вы страдаете, или могут предложить пройти обследование у других специалистов, некоторые в обязательном порядке требуют справку от проктолога.

Если вы проводите данную процедуру в бальнеологической клинике или на курорте, обследование проведут прямо на месте.

Следующие заболевания могут превратить очищение кишечника из оздоровительной процедуры в опасную для организма. Колонотерапия противопоказана людям, страдающим онкологическими заболеваниями органов брюшной полости; острыми заболеваниями пищеварительного тракта и брюшной полости; миелопатией; туберкулезом кишечника; внутренним кровотечением; язвой желудка и двенадцатиперстной кишки и другими заболеваниями.

Прибегнуть к процедуре колонотерапии специалисты рекомендуют в случаях, когда вас часто беспокоит тяжесть в желудке или постоянное урчание в животе; хронические запоры; усиленное газообразование и вздутие живота; ослабленность организма и частые головные боли, не связанные с заболеваниями; нездоровый цвет лица, белый налет на языке, неприятный запах изо рта.

Любое очищение требует предварительной подготовки, она связана с рационом питания. Не рекомендуется употреблять продукты, вызывающие повышение газообразования: черный хлеб, сырые овощи, а, самое главное – бобовые. Непосредственно перед процедурой лучше иметь голодный желудок.

Положительные результаты очищения кишечника следующие: улучшение обмена веществ, улучшение всасывания питательных веществ, улучшение всасывания питательных веществ и витаминов в толстом кишечнике, в результате избавления организма от токсичных продуктов; уменьшение размеров толстой кишки до физиологически нормальных (увеличение происходит от чрезмерных отложений тяжелых каловых масс); восстановление нормальной перистальтики; стимулирование рефлекторных зон толстого кишечника; восстановление секреторной функции слизистой оболочки кишечника, не говоря уже об улучшении общего самочувствия, состояния кожных покровов и об омолаживающем эффекте организма в целом.

Следующая информация предназначена для тех, у кого нет возможности посещать салоны или курорты. Воссоздать в домашних условиях мониторную очистку кишечника, к сожалению, невозможно, как невозможно достичь максимального эффекта, который дает колонотерапия в специализированных центрах.

Но это еще не повод отказываться от применения данной процедуры. Если вы помните, до развития технического прогресса эту процедуру проводили старым методом при помощи очистительной клизмы.

Можно проводить очищение кишечника самостоятельно, хотя и не так основательно и глубоко, как хотелось бы. Если вы страдаете заболеваниями, при которых не рекомендуется чистка, если вы не испытываете сильного дискомфорта со стороны толстой кишки, то процедур с применением клизм вполне достаточно. С древнейших времен сама процедура (да и клизма) особенно сильных изменений не претерпела. Изменились лишь средства и материалы, став более удобными в использовании.

Очищение кишечника в домашних условиях

Данная методика – одна из самых известных и доступных. Она составлена американским врачом Н. Уокером – автором удивительной методики оздоровления, в основе которой лежит составление целительных напитков из сырых соков овощей и трав.

Вот один из наиболее эффективных методов очищения организма (при аппендиците или склонности к нему данный метод не рекомендуется применять, лучше использовать второй метод, описанный ниже).

Утром натощак нужно выпить стакан раствора глауберовой соли (одна ложка сульфата натрия на стакан воды). Основная цель данного очищения – вывести из организма все скопившиеся отходы и токсины.

Раствор глауберовой соли притягивает к себе и собирает эти ненужные организму вещества, после чего выводит вместе с собой.

Как правило, количество токсичных веществ бывает очень значительным, и тогда такое очищение может способствовать обезвоживанию организма. Потерю жидкости необходимо восполнить. Для этой цели Уокер рекомендует смесь цитрусовых и воды. Смесь готовится так: отжать сок из четырех больших грейпфрутов или из шести средней величины, смешать его с соком двух больших лимонов или трех поменьше, после чего соединить эту смесь с соком апельсинов так, чтобы общий объем соков составлял 2 литра. Затем к полученному добавить 2 литра воды.

Полученную смесь необходимо начать принимать через полчаса после принятия раствора глауберовой соли. Далее ее принимают в течение дня с помежутками в 20 – 30 минут. В день, когда вы проведете данное очищение организма, потреблять твердую пищу не следует. Если сложно справляться с голодом, съешьте немного апельсинов или плодов грейпфрутов.

В дополнение к первому методу очищения Уокер предлагает очистить толстую кишку от скопившихся отбросов. Приводим методику очищения с помощью клизм: к двум литрам кипяченой воды (следует отметить, что российские натуропаты предлагают либо теплую, либо прохладную воду) добавляют 1 столовую ложку лимонного сока или яблочного уксуса, или сока любых кислых плодов, поскольку это необходимо для нормализации кислотно-щелочного равновесия кишечника и сдвиг pH в кислую сторону для уменьшения бродильных и гнилостных процессов. Раствор заливают в кружку Эсмарха, наконечник смазывают растительным маслом и делают очистительную клизму.

Клизму лучше всего проводить после естественного опорожнения кишечника – утром. В это время двигательная активность толстого кишечника максимальная, что увеличивает эффективность очищения.

В принципе, клизма – однократная процедура. Но для максимального эффекта и вывода наибольшего числа токсинов и отходов рекомендуем повторить процедуру в течение трех дней (так советовал Н. Уокер) подряд. В результате такого очищения из организма уйдет до 12 литров токсичной лимфы, которая будет замещена таким же количеством ощелачивающей жидкости.

Можно совмещать приведенные выше методики очищения (если нет противопоказаний): для этого утром вы принимаете раствор глауберовой соли, а вечером перед сном делаете клизму. Либо можно каждую процедуру проводить по-отдельности.

На четвертый день, сразу после очищения, и в последующие дни, рекомендуется пить овощные соки и есть сырые овощи и фрукты.

Не стоит беспокоиться, если во время проведения процедур или после вы почувствуете некоторую слабость, так как с помощью овощей, фруктов и соков вам обязательно удастся восстановить утраченные силы.

Следующую очистку кишечника можно проводить по методу Богдановой. В принципе, проведение очищения то же, что и по Н. Уокеру.

В кружку Эсмарха наливается кипяченая вода (для подстраховки лучше прокипятить) – от 1 до 2 литров. Количество воды зависит от вашего роста, ведь чем выше рост человека, тем длиннее его кишечник, а значит и объем кишечника будет больше. Когда вы нальете воду, откройте кран, заполните резиновую трубку, вытесняя воздух. Смажьте наконечник и заднепроходное отверстие маслом.

Затем надо принять «позу тигра», т. е. опуститься на локти и колени, чуть раздвинув ноги, постараться полностью расслабить живот. Кончик трубки вводится на 5 – 6 см. Дышите глубоко, широко открывая рот. Через минуту сосуд над вами опустеет. Клизма будет более эффективной, если вы после введения жидкости потерпите 8 – 10 минут, а затем уже опорожните кишечник. Для того чтобы обеспечить лучшее промывание и поднять воду как можно дальше в кишечник, после наполнения, хорошо несколько раз проделать втягивание живота. При тщательном выполнении этого упражнения на протяжении 1 – 2 минут вода может заполнить даже поперечный отдел оболочной кишки. Или хорошо потрясти нижнюю часть живота руками, можно попрыгать.

Для клизм можно брать не только чистую воду или воду с добавлением сока цитрусовых. Чтобы усилить очистительное действие, в клизмы иногда добавляют 2 – 3 столовые ложки глицерина или растительного масла, или добавляют столовую ложку стружек детского мыла, полностью растворяя их в воде.

Масло действует мягко, послабляюще, размягчает каловые массы, ликвидирует спазм толстой кишки, нормализует ее перистальтику и смазывает стенку кишки, не вызывая ее раздражения.

Еще лучшего эффекта можно достичь, если использовать минеральную воду (предварительно удалив из нее газ) – хлоридную или натриевую.

Следующие составляющие клизм помогут добиться максимального очищения:

1. Клизма из сыворотки. В двух литрах сыворотки размешайте 2 ст. ложки питьевой соды. Не пугайтесь пены, она прекрасно очищает. Делать клизму можно один раз в неделю.

2. Свекольная клизма. Среднюю сырую свеклу почистить, натереть на терке, положить в кастрюлю. Туда же добавить 2 ч. ложки зверобоя, 2 ч. ложки ромашки, 2 ч. ложки чистотела. Залить двумя литрами кипятка. Настаивать 4 часа, процедить. Делать клизму лучше всего по 1 литру.

3. Сильным опорожняющим действием обладает **сенна.** Приготовьте настой: 1 ст. ложка листьев сенны на один стакан кипятка. К настою добавьте 1 – 1,5 литра воды.

Лучшее время для очистки толстого кишечника – 5 – 7 часов утра, до еды. Если утром у вас нет времени, то лучше делать клизму вечером после работы, но обязательно после отдыха. Клизму можно делать через 1,5 – 2 часа после ужина, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

Сидя на унитазе, массируйте живот. Прощупайте руками кишки – если булькает, значит не все вышло. Не делайте клизму при недостатке времени, нельзя оставлять что-нибудь в кишках. Если вы чувствуете легкость в теле и пустоту в желудке, значит процедура подействовала эффективно.

Чтобы не навредить и чувствовать себя комфортно, не рекомендуем очищать кишечник так, как советуют многие книги. Например, 1 неделя – ежедневно, 2-я неделя – через день, 3-я неделя – через 2 дня и т.д. Считаем, что для нормализации организма достаточно проводить чистку кишечника один раз в полгода или в год.

После очищения не принимайте лекарства, на очищенный организм они могут подействовать как яд. Не рекомендуется голодать или избавиться от необходимости промывания, принимая слабительные лекарства. Любое слабительное только обезвоживает организм, соби-

рая в кишечнике влагу, которая предназначена для совершенно других целей. К тому же эта влага, пройдя через желудочно-кишечный тракт, не ополаскивает толстую кишку, а лишь выбрасывается из нее обычным путем, минуя завалы отходов и токсинов. То же самое касается приема слабительных при запорах. Почему так вредно голодание без чистки кишечника? Потому что голод неестественен для человека, он мощно стимулирует всасывающие функции желудка (всем знакомо ощущение сосущего голода), непромытого кишечника, отчего вместо чистых и полезных веществ в кровь поступают все те же отходы.

Первый шаг к вашему оздоровлению водою – именно тот, с которым вы ознакомились. Если вы его не пройдете, то дальше у вас ничего не получится. Чистый кишечник ответит вам хорошим состоянием кожи, приятным запахом изо рта и тела, бодростью, ясностью в голове, трудоспособностью и спокойным характером. И опять стоит повториться – без нормализации своего питания вы снова забьете толстый кишечник, и ваши труды будут напрасны.

Глава 2
Целебные эффекты криотерапии, или лед, снег, талая вода

Привычная нам жидкая вода в природе приобретает и другие агрегатные состояния, другие формы существования. Но в каком бы состоянии она ни находилась, в умелых руках или при определенном воздействии вода начинает обладать удивительными, волшебными, целительными свойствами, которые позволяют на практике широко использовать ее в косметологических, лечебных и оздоровительных процедурах. Вот и поговорим о твердой фазе воды – о целебных свойствах льда и снега. При переходе воды из жидкого состояния в твердое происходит ряд существенных изменений, а именно: меняется структура кристаллической решетки, вытесняются газы, соли, изменяются физические и химические свойства.

Эти изменения позволяют использовать лед как самостоятельное оздоровительное косметическое средство, а также для получения чистой талой воды. Лучшим видом льда специалисты считают прозрачный лед. Именно он в наибольшей степени близок к дистиллированной воде, а значит обладает сильными очищающими и проникающими свойствами по отношению ко всем тканям организма.

Еще в древности холод использовали в лечебных целях: холодные примочки, пузырь со льдом для лечения ушибов, обертывания в холодные ткани для снятия жара. Все это называется холодотерапия или, по-научному, – криотерапия. Также в те далекие времена лед использовали и в косметических целях – для поддержания тонуса кожи лица. Уверена, что многие женщины пробовали делать массаж лица кубиками льда, особенно травяными настоями.

Именно дерматология стала отраслью медицины, широко использующей криотерапию. Почему же именно холод оказывает столь удивительное воздействие на наш организм? Ведь многие из нас чаще сталкиваются с негативным воздействием холода: обморожение, инфекционные заболевания, снижение температуры тела приводит к ослаблению организма.

Стоит начать с того, что на нашем теле гораздо больше рецепторов, которые реагируют на холод, чем на тепло. Причем в десять раз больше. Значит и общая реакция нашего организма выражена сильнее на холод, чем на воздействие теплом. Надо учесть, что воздействие холода связано с носителем, будь то вода, лед или замороженная углекислота. Поэтому помимо температурного фактора, значение имеет химическое или механическое воздействие. Большую роль играет разница температур поверхности тела и воздействующей среды. Чем больше эта разница, тем более интенсивно реагирует организм. Например, просто холодная вода не будет вызывать бурную реакцию организма, чем, скажем, пузырь со льдом.

Если мы будем воздействовать холодом на большую площадь нашего тела, то получим более яркую реакцию организма.

Все знают, что для снижения повышенной температуры тела, необходимо обернуть его в мокрую холодную ткань. На уровне физиологии воздействие холода связано с тем, что, раздражая кожные рецепторы, он воздействует на весь организм через нервную систему. Происходит охлаждение крови и изменение в ней количества биологически активных веществ.

Под влиянием холода сначала происходит кратковременное сужение сосудов, сменяющееся их расширением и увеличением кровотока, отчего появляется покраснение кожи. Но нельзя переусердствовать. При долгом воздействии происходит расслабление тонуса сосудов и замедление тока крови, а это уже грозит обморожением.

Чем хорошо воздействие холодом – тем, что реакция наблюдается не только в местах приложения, но и в отдаленных участках тела. Происходит перераспределение крови в организме и усиление деятельности расположенных на коже элементов, отвечающих за иммуни-

тет. Понижение температуры тканей снижает проницаемость клеток и повышает их защитные свойства.

Краткое воздействие холодом повышает тонус мышц, уменьшает утомляемость и увеличивает силу. При более длительном воздействии, наоборот, снижается возбудимость нервных волокон и чувствительность кожных рецепторов, что оказывает обезбаливающее действие. Так, при наложении пузыря со льдом на место ушиба мы получаем облегчение и частично избавляемся от боли.

Изменение кровотока и распределение крови в органах и тканях под действием холода влияет на деятельность работы организма и всех его систем во время болезни. Например, наложив холод на область сердца, вы снимете спазм, частоту и усиление сердечных сокращений. Холодовые воздействия на область живота не только повышают тонус мускулатуры кишечника, но и снижают секреторную деятельность желудка, печени и поджелудочной железы. Для облегчения дыхания, его углубления и замедления воздействуют холодом на область груди.

Можно отметить следующие общие свойства льда:

– помогает от зубной боли, если причиной ее возникновения является горячая пища или питье;

– при его приеме с различными напитками содержимое напитка быстрее проникает в кровь и ткани организма (вот почему алкоголь со льдом вызывает быстрое опьянение);

– помогает и укрепляет зрение (компресс из льда на глаза);

– компрессы из льда предохраняют от катаракты;

– способствует быстрому перевариванию пищи;

– если принимать его вовнутрь с уксусом и медом, помогает при желтухе, опухоли печени;

– отвлекает кровь от очага воспаления при ушибах, геморрое;

– снижает приступ астмы;

– блокирует икоту (возьмите в рот кусочек льда и пропустите в горло до самой гортани);

– снимает головную боль и нормализует кровяное давление (наложение льда на шейные позвонки);

– при наложении (3 минуты) на больное место быстро снимает приступ радикулита;

– вода, полученная при таянии льда, помогает при глазных болезнях;

– воздействует на нервные и энергетические точки в организме, способствует активизации биоактивных точек при наложении кусочков льда на участки их расположения;

– широко используется в косметике, оказании помощи при несчастных случаях;

– омолаживает мозг.

Снег для оздоровления можно использовать:

– при закаливании организма (хождение босиком, купание в снегу, снеговые компрессы, после бани или сауны);

– при обезболивании (при ожогах, ушибах, вывихах, легком обморожении);

– при употреблении внутрь и наружно (в виде общей или местных ванн);

– как средство мягкой стимуляции и энергонасыщения всех внутренних органов и организма в целом, путем воздействия расеянным излучением (отражением лучей солнца и других излучений от снежного покрова через сетчатку и глазное дно (иридостимуляция);

– при насыщении организма чистым воздухом, напитанным отрицательными аэроионами (снег великолепно очищает воздух не только когда падает, но и когда покрывает землю, поэтому прогулки по лесу на лыжах или пешком – лучший способ для оздоровления тела и души).

В первой части данной главы мы уже писали о том, что такое криотерапия и какими свойствами обладает твердая фаза воды, то есть лед. Теперь пришла пора более подробно рассмотреть его лечебные свойства.

Лед широко используется в косметике, при оказании первой помощи при многих несчастных случаях; при помощи льда можно получить талую воду и многое другое.

Криотерапия основана на использовании специальных пакетов с замороженной водой или водным раствором. Такие пакеты легко приготовить самостоятельно в домашних условиях. Причем, чтобы усилить воздействие криотерапии можно использовать не только обыкновенную воду. Целительные растворы часто изготавливают добавляя в воду морскую соль, настои или отвары лечебных трав и растений, мед, глину или соки.

Для изготовления криопакета подойдет любой мягкий целлофановый пакет. В него наливают воду, либо другой раствор (солевой раствор – 1,5 чайной ложки соли на стакан воды), выжимают из пакета остаток воздуха и плотно завязывают его. Пакет замораживают в холодильной камере. После заморозки пакет со льдом принимает округлую форму, что особенно удобно для наложения аппликации или массажа болевого участка, а так же участка тела, рефлекторно связанного с больным органом. Для многих лечебных процедур вполне достаточно использовать пакет с температурой до минус четырех градусов (это соответствует температуре замерзания соленой воды). Но при отдельных лечебных процедурах можно и нужно использовать криопакеты, температура которых доходит до минус 18°С. Это осуществимо при наличии морозильных камер в холодильниках.

Чтобы провести криопроцедуру, выньте криопакет из морозильной камеры (убедитесь, что вода или раствор полностью превратились в лед) и приложите к больному месту или зоне соответствия больного органа. При этом необходимо выполнять легкие медленные вращательные массирующие действия. Нельзя сильно прикладывать лед и держать его. Сначала кожа бледнеет, затем через несколько минут начинает быстро краснеть, так как после сокращения под действием холода сосуды расширяются и кровь приливает к больному месту. Именно покраснение кожи послужит вам сигналом того, что воздействие льдом следует прекратить. Отложите пакет и обязательно сразу же утеплите покрасневший участок. Отдохните, пока кожа не восстановит свой естественный оттенок. Для каждого человека время отдыха индивидуально и может варьироваться от нескольких до пятнадцати минут.

Затем следует повторить процедуру – снова до покраснения кожи. На один сеанс криотерапии достаточно двух подходов. Ни в коем случае не допускайте переохлаждения. И обязательно после процедуры утеплите больное место. При соблюдении некоторых правил (их мы предлагаем чуть ниже) процедура воздействия льдом совершенно безопасна в домашних условиях. Лед поможет избавиться от многих болезней, снять мышечные боли, восстановить обменные процессы, то есть значительно улучшить ваше здоровье. К тому же вы можете, изготовив несколько различных по размеру криопакетов и держа их в морозилке, всегда иметь под рукой быстродействующее болеутоляющее средство. Они помогут снять головную боль, избавить от болевого синдрома при ушибе, помогут при нейродермитах и неприятных ощущениях, связанных с ним; при сильной тошноте или позывам к рвоте достаточно положить криопакет на горло, и вы избавитесь от неприятных ощущений.

А теперь о правилах. Чтобы не навредить своему организму при проведении криотерапии, а также, чтобы добиться ощутимых результатов, следует неукоснительно придерживаться следующих правил:

– проводить процедуры необходимо не чаще одного-трех раз в день при двух подходах за одну процедуру;

– не затягивать время воздействия льдом, пакет следует держать только до покраснения кожи;

– используйте варежки, чтобы не морозить или не переохлаждать руки;

– нельзя дважды использовать один и тот же пакет, после процедуры (2 подхода) его следует выбросить;

– нельзя ставить сразу несколько криопакетов, даже если заболевание требует наложения аппликаций в двух местах: сначала на больное место или зону его соответствия, последовательно прикладывают криопакет, затем на живот, в качестве обязательной процедуры.

При проведении процедуры, а это одно из непременных условий, пакет не должен таять, как обычный лед из холодильника.

После опросов многих людей, прошедших курс лечения, возникает убеждение, что улучшение наступает уже после второй процедуры, причем эффект выше, чем после приема лекарственных препаратов. И это ни удивительно, ведь холод помогает снять боль, ликвидирует воспалительные процессы и снижает мышечный спазм и напряжение.

Естественно, что если организм резко охладить, то положительного эффекта не дождешься, но если постепенно забирать тепло и только с маленького участка, то можно добиться лечебного эффекта. Применение криотерапии хорошо сказывается на вегетативной нервной системе, снижает давление, нормализует пульс и практически не имеет противопоказаний.

Методами криотерапии (криопакеты с температурой 21 – 23°С) лечат запоры, колиты, псориаз, трофические язвы, некоторые заболевания сердца, нарушения мозгового кровообращения. Как оздоровительная процедура применяется для профилактики заболеваний гриппа или простуды: промассируйте криопакетом подошвы стоп в течение 15, 30 или 60 секунд, затем обязательно наденьте теплые носки (лучше всего делать эту процедуру перед сном). Подошвы ног выбраны не случайно – именно на них расположены в огромном количестве биологически активные точки; воздействуя на них можно воздействовать на весь организм в целом. Кстати, этот метод очень широко применяется для закаливания детского организма.

Что касается зон соответствия внутренних органов, то они расположены по всему телу. Через них можно эффективно воздействовать на больные органы.

Например: при астме – воздействуют холодом на живот; при гайморитах – на щеки; при гастритах – на живот; при геморрое – на крестец, живот (либо, если помните, – ледяные свечки); при гипертонии – на воротниковую зону, живот; при запорах – живот, пупок (вокруг по часовой стрелке); при полиартритах суставных – на сустав, живот; при климаксе – живот, воротниковая зона; при диабетах – зона поджелудочной железы; при артрозе коленей – непосредственно на колени; при нейродермитах, отеках, морщинах – на кожу; при язве желудка и двенадцатиперстной кишки – на живот, и т.д. При простатитах и гинекологических заболеваниях ставят лед на крестец – именно от него идут нервы к половым органам.

На стопах и пальцах ног практически есть все зоны соответствия внутренних органов. При желании можно обратиться к специальной литературе, в которой вы легко найдете рефлексогенные зоны.

Снег так же, как и лед, широко используется для лечения и оздоровления. Например, многие натуропаты для омоложения организма и насыщения его дополнительной энергией советуют принимать ванны после таяния снега, подогрев талую воду до соответствующей температуры. Но стоит отметить, что снег или лед нужно собирать в экологически здоровых зонах. К сожалению, в черте города или вблизи автомагистралей снег загрязнен. Если вы имеете возможность использовать чистый снег, то попробуйте принять такую ванну. Кожа после данной процедуры омолаживается буквально на глазах, так как через открывшиеся поры активно вымываются соли, а тело насыщается энергией, переносимой быстрыми, подвижными кристаллами снеговой воды.

Чтобы придать волосам шелковистость, блеск, оживить их, следует ополаскивать или мыть волосы снеговой водой. Для омоложения лица косметологи советуют применять снеговые аппликации.

Очень хорошим средством при лечении радикулита и при ишиасе (как болеутоляющее средство) считается сочетание снега и соли. Наберите снег в миску и смешайте с 1 – 2-мя горстями поваренной соли, слепив небольшую лепешку, приложите ее к больному месту или больному суставу. Сверху прикройте смесь полотенцем.

Можно использовать аналогичный вариант, но уже без снега. Возьмите махровую ткань, смочите ее в двух–трех-процентном растворе поваренной соли, затем заморозьте в морозильной камере. Для придания мягкости перед применением слегка смочите ткань водой и приложите к больному месту или суставу. При температуре компресса от минус 10°С до минус 20°С процедура не должна превышать две или три минуты, после чего следует сменить компресс на новый.

Если ваша кожа не переносит прямого воздействия льда или снега, то сначала прикройте ее полотенцем или салфеткой, и затем уже накладывайте аппликации.

О чудесах и целительной силе талой воды известно очень давно. Структура такой воды очень близка к структуре плазмы крови, межклеточной и клеточной воды. Отсюда ее удивительное воздействие на наш организм. Талую воду можно изготовить, используя морозильную камеру, или зимой на балконе. Воду получают поэтапно. Очено важно для приготовления воды использовать посуду из пищевой нержавеющей стали или любую эмалированную.

Сначала наберите в посуду воду из-под крана и дайте ей настояться в течение нескольких суток. Затем поставьте емкость в морозилку. Проследите за тем, чтобы вода замерзала равномерно, для чего емкость лучше поставить на какую-либо подставку (например, деревянную досточку). «Тяжелая» вода (вода с содержанием примесей тяжелых металлов) замерзает гораздо быстрее, чем остальная – при температуре 3 – 4°С, поэтому, если вы увидите, что к стенкам посуды тонким слоем примерз лед и плавают льдинки, слейте незамерзшую воду в другую посуду (можно процедить через несколько слоев марли). Лед стоит выбросить.

Следующий этап – воду вновь поставьте на холод. Не дожидаясь пока она вся замерзнет до половины объема, оставьте кусок льда, остальную воду вылейте. В воде, которую вы вылили, остаются примеси, растворенные соли и прочее. Расстаявший при комнатной температуре лед и будет талой водой. Если вы упустили момент – вода вся замерзла, то присмотритесь ко льду в емкости: в центре вы заметите лед желтовато-лилового оттенка. Именно этот кусок содержит примеси и оставшиеся растворы солей. Поставьте посуду со льдом под струю воды и вымывайте, пока не останется чистый и прозрачный лед. Так как этот лед тает дольше прозрачного льда, можно, постепенно растапливая его в посуде в комнате или на плите, просто выбросить его.

Свои биоактивные свойства талая вода сохраняет в течение 7 – 8 часов после размораживания льда, но для получения большего эффекта рекомендуется использовать свежеталую воду, то есть сразу после размораживания. Лучше, чтобы температура воды не превышала 8 градусов или на поверхности плавали льдинки. Доза, оказывающая положительный эффект при приеме внутрь, два или три стакана воды в день. Выпивать такую воду рекомендуется сразу (лучше предварительно приучить свое горло к холодной воде, чтобы не простудиться, для этого рекомендуем полоскания горла ледяной водой; либо начинать пить с малой дозы – чайной ложки, постепенно доводя объем до стакана). Режим питья следующий: первый стакан выпивается рано утром, за час до еды; остальные – в течение дня, каждый раз за один час до приема пищи. Помимо приема внутрь талая вода пригодна для компрессов, обтираний, закаливающих процедур и микроклизм.

Следует добавить, что только растаявшая ледяная вода имеет свойства близкие к плазме крови и т.д. Вода, даже сильно охлажденная, этими свойствами не обладает. Чтобы вода стала

целебной, она должна изменить свою структуру, то есть сначала из жидкой фазы перейти в твердую – лед, затем из твердого состояния – льда – снова в жидкое состояние. И еще, для лечебных процедур необходимо брать только свежеталую воду.

Талица может использоваться в любом возрасте, но если есть проблемы с почками, все же рекомендуем посоветоваться с врачом. Свежеталая вода – прекрасное профилактическое средство против многих болезней, позволяет укрепить иммунную систему, тонизирует весь организм и защищает его от вредного воздействия окружающей среды. Ее можно не только пить, но и полоскать горло, причем лучше всего подойдет талая вода, по поверхности которой плавают небольшие льдинки. Массаж и полоскание горла желательно проводить регулярно, каждое утро.

Также талая вода помогает избавиться от шлаков, бороться с ожирением или с избыточным весом. Причем, делает это мягко, без перенагружения организма. Во многом это связано со свойством ледяной воды сужать кровеносные сосуды, которые препятствуют всасыванию кровью питательных веществ, включая жирные углеводы.

Достаточно пить побольше свежеталой воды, постепенно приучая горло и легкие, чтобы избавиться от лишних жировых складок. Кроме того, употребление большого количества ледяной воды дает чувство насыщения, следовательно, вы меньше потребляете лишних калорий. Воду необходимо пить по стакану до и после еды. За неделю многие люди сбрасывают по полкилограмма, за месяц – до двух – трех.

Следующий рецепт помогает укрепить прямую кишку и устранить в ней воспалительные процессы. Это так называемые тонические микроклизмы из незначительного количества сырой свежеталой воды (1 – 3 столовые ложки). Температура талой воды для микроклизм может варьироваться в пределах от 2°С до 12°С. При такой клизме вода не должна выходить обратно, она предназначена для всасывания. Такие микроклизмы хорошо проводить после обычной клизмы и дальнейшего опорожнения кишечника. Если клизма случайно отошла или вызвала стул, ее следует повторить, но уже с меньшим количеством воды.

Подвергаясь многим негативным воздействиям со стороны окружающей среды, наша кожа стареет, дрябнет или увядает. Чтобы этого не произошло, попробуйте массаж талой водой. Благодаря своей высокой биоактивности и широким проникающим свойствам талая вода, проникая через мембраны клеток кожи, может снабжать усыхающие клетки подкожного и кожного слоев недостающей влагой. А если добавить в талую воду питательные вещества, то можно доставлять их непосредственно в клетки, питая и насыщая энергией изнутри.

Раствор для массажного втирания в кожу готовят следующим образом: в 300 мл свежеталой воды добавьте одну чайную ложку морской соли и одну чайную ложку яблочного или другого фруктового уксуса. Приготовив раствор, используйте его для массажных втираний в кожу.

При болезнях зубов, десен, пародонтите талую воду используют для ванночек ротовой полости. Для этого в течение недели проводите несколько процедур в день: держите воду во рту по десять минут.

Глава 3
Сила морей и океанов

Если в лексикон отечественных косметологов слово талассотерапия вошло совсем недавно, то в Европе это загадочное и красивое слово переживает третье «рождение». Талассотерапия (от греческого thalassa – море) как искусство сохранения молодости и здоровья зародилось в Древней Греции. Еще Гиппократ описывал целебные свойства морской воды, утверждая, «что море смоет все болезни». В Древнем Риме аристократы выезжали в приморские города в летний сезон, чтобы поправить свое здоровье. Кстати, многие основанные римлянами морские курорты существуют до сих пор.

Однако последующие поколения на долгие годы забыли советы великих врачевателей, и подлинный расцвет лечения дарами моря начался только лишь с середины XIX века. Именно в этот период зарождалась курортная индустрия.

Впервые морские лечебницы появились во Франции. Сначала в них принимали только людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, суставов, нервной и кровеносной систем. Подогретая морская вода обладает уникальными целебными свойствами, а вес человека в водной среде меньше, чем на земле, поэтому врачи рекомендовали выполнять специальные комплексы упражнений в воде. В 60-х годах XX века благодаря стараниям Луисона Бобе центры талассотерапии из лечебных превратились в светские. Но рассчитаны они были на тех, кому за 50. Луисон Бобе был многократным чемпионом велогонок «Тур де Франс» и входил в парижскую элиту, настолько популярен этот вид спорта во Франции. После автокатастрофы Бобе через год смог полностью восстановить свое здоровье с помощью лечения морской водой.

Зарождение талассотерапии как действительной отрасли оздоровительной индустрии произошло во Франции на первом конгрессе по талассотерапии. Тогда же была подведена научная база, выработаны методики рационального использования морской воды для лечения и профилактики.

Сегодня возраст людей, посещающих центры, снизился до 30 – 40 лет. Стресс, являющийся причиной многих заболеваний, значительно помолодел. Будущие недуги лучше предотвращать, чем лечить. Вот почему центры талассотерапии пользуются огромной популярностью в мире.

Сегодня талассотерапия – это комплекс лечебных и косметических процедур с использованием всех богатств морей и океанов: морской климат; морская вода; морские грязи, глина, песок, ил, добытые со дна моря; морские водоросли.

Справедливости ради надо отметить, что все эти прелести можно испытать только лишь вблизи морской пучины. В нашей стране это побережье Черного моря, Балтийского моря, южное побережье Дальнего Востока. Лучшими талассокурортами в Европе считаются центры, расположенные во Франции, Израиле, Туннисе, Греции и Испании. Здесь вам предложат на выбор несколько талассокурсов: антистрессовый, антиникотиновый, лечебный и для похудения, восстанавливающий после родов и даже повышающий потенцию и еще многое другое. В общем, на любой вкус. Для поправки здоровья идеально подходит лечение морепродуктами. Лучше всего поддаются лечению следующие недуги: ревматизмы и артрозы, астения, гинекологические и сердечно-сосудистые болезни, последствия всевозможных травм, проблемы с позвоночником и щитовидной железой.

В центрах талассотерапии обычно предлагают ванны-джакузи с подогретой морской водой, массаж, кавитотерапию, а также грязевые и водорослевые обертывания и маски. Рассмотрим наиболее популярные процедуры, дарующие молодость и здоровье.

В бурлящих водах джакузи кипит водица с температурой 33 – 35 градусов. Холодные и горячие потоки бьют в разных направлениях. Под действием этой процедуры вы начисто забудете обо всех проблемах, которые до этого вас окружали, настолько расслабляюще она действует. Затем вам посоветуют обмазаться глиной или грязью. И то, и другое не очень приятно, зато максимум полезно. Грязь великолепно омолаживает кожу, глина – снимает синдром хронической усталости и избавит от депрессии.

Помимо ванны джакузи вам предстоит испытать пытку душем. Процедура не для слабонервных, но не пугайтесь. Стоя на специальной платформе, вы буквально будете избиты водой. Чтобы устоять, придется держаться за специальные поручни. Хлесткие потоки будут попеременно то обжигающими, то леденящими. Привыкнув, вы даже не захотите покидать процедурную. Именно такой душ Шарко способствует интенсивному похудению.

Обливной душ Виши – процедура более приятная. Лежа на кушетке, вы ощутите блаженство от льющихся сверху мощных потоков морской воды. Одновременно вам еще сделают сеанс ручного массажа.

Для любителей фитнеса запланированы сеансы аквааэробики и даже такая экзотика как беговые дорожки. По ним вам предстоит прогуливаться по пояс в воде. Еще одним открытием станет кавитотерапия. Этим заумным словечком называется лечение концентрированным ионизированным морским воздухом. В специальном помещении устанавливаются чаши с морской водой и ионизационные лампы. Под воздействием высокочастотного тока воздух насыщается отрицательными ионами, и вас окутает туман, несущий поистине неисчерпаемый заряд бодрости и хорошего самочувствия. Естественно, что все это отразится и на вашей внешности.

Последний штрих в талассотерапии – специальная диета, основанная на морепродуктах. Помимо традиционных блюд из рыбы, моллюсков, креветок и мидий вам подадут всевозможные водоросли и фитоплактоны.

После всех вышеописанных процедур просто необходим отдых. В этом вопросе предусмотрено все: в «камере отдыха», где царит синий полумрак, подушки и матрацы наполнены подогретой морской водой. Растянувшись на тихо булькающей кровати, вы забудете все тяготы жизни. И вся эта роскошь длится от одной до двух недель. Но зато в ближайшие полгода или даже год вы и не вспомните, что на свете существуют такие понятия, как усталость и недомогания.

Вопреки общераспространенному заблуждению многих мужчин институты талассотерапии созданы не только для представительниц слабого пола. Редко кто из мужчин откажется понежиться в гидромассажной ванне с благоухающим ароматом цитрусовых или расслабиться при экзотическом массаже, имитирующем давление на тело маленьких ступней восточной женщины.

А уж о массаже в четыре руки джентельмен будет помнить долгое время: после душа с подогретой морской водой две массажистки синхронно втирают в тело экстракты водорослей.

Самые популярные программы, входящие в талассотерапию, следующие:

«Антистрессовая» – длится шесть дней. Мало кто задумывается, что стресс – это беспричинное прибавление в весе, проблемы со сном, раздражение, нервозность по поводу даже самых мелких неурядиц, головные и мышечные боли, спазмы в животе и так далее. Не стоит искать узких специалистов по каждой области – избавьтесь сначала от стресса, а данная программа великолепно решает эту проблемму. Морской климат, одновременно бодрящий и успокаивающий, – великолепное средство от усталости. Добавьте к нему классическое лечение морской водой и микроэлементами, массажами и обертываниями, йогу, дыхательные упражнения и занятия на пляже, на открытом воздухе.

«Похудение» – длится девять – двенадцать дней. Из-за малоподвижного образа жизни и неправильного питания лишний вес набирается незаметно. Для тех, кто хочет худеть правильно и без последствий для здоровья и потери хорошего настроения, кто понимает, что изну-

рительные диеты и мифические таблетки не дают должного эффекта, предусмотрена данная программа. Она включает в себя специально разработанные на время отдыха диеты, горячие обертывания из экстрактов водорослей – отличный способ выведения лишних токсинов, массаж и лимфатические дренажи, улучшающие контур фигуры.

Следуя рекомендациям косметологов и диетологов, вы и после отдыха сможете поддерживать вес в пределах нормы длительный срок.

«Программа оздоровление» – длится шесть дней. Данная программа разработана по методу французского биолога Р. Кэнтона. В 1897 году биолог сделал открытие, которое получило практическое применение только лишь во второй половине XX века. Он доказал, что плазма крови и морская плазма, то есть отфильтрованная морская вода с исключительно высоким содержанием минеральных веществ, – схожи по своему составу.

Морская плазма не воспринимается человеческим организмом как нечто чужеродное, а, наоборот, активно усваивается, питая клетки полезными веществами и способствуя выводу токсинов. В общеоздоровительную программу входят как классические методы талассотерапии – морские гидромассажные ванны и массажи, так и специальные – в течение нескольких недель сначала в центре, затем и в домашних условиях пациенты принимают внутрь морскую плазму. При этом происходит детоксикация организма, восстанавливается йодный и минеральный баланс, укрепляется иммунная система.

«Антиникотиновая программа» – длится пять дней. Человечество и наука еще не придумали универсального способа бросить курить. Но если вы твердо решили избавиться от вредной привычки, то по мнению психологов делать это лучше всего в компании среди единомышленников. В данной программе учитываются два фактора: психологические проблемы и физиологическая зависимость. В центрах талассотерапии вам помогут избавиться от курения, особенно тем, кто боится набрать вес после отказа от сигарет.

Советы диетологов, консультация психологов, морская гидротерапия, комплексы дыхательной гимнастики, занятия на пляже способствуют более легкому преодолению никотиновой зависимости.

В последнее время в моду входит кардинальное изменение внешности. Многие легко ложатся под нож хирурга, чтобы изменить форму губ или носа. Но разве можно искусственно создать блеск в глазах, румянец на коже или особое внутреннее свечение, присущее людям, довольным своей жизнью. Нет, конечно.

Французские косметологи считают, что кардинальное изменение внешности хирургическим скальпелем – последний шаг после того, как испробованы более мягкие методы омоложения. Талассотерапия – один из них. Всего лишь за несколько дней вы сможете увидеть этот эффект омоложения, который подарит вам терапия дарами моря.

Осталось разобраться с сухопутными салонами красоты. Из всего многообразия терапевтических процедур возможны лишь водорослевые обертывания. Правда, в последнее время многие салоны и центры талассотерапии начинают работать с концентратами морской воды и компонентами морского воздуха. Однако эти новомодные веяния пока еще не настолько популярны. Обертывания же помогут вам похудеть (причем за счет уменьшения жировых отложений), избавиться от целлюлита, вернуть коже гладкость и бархатистость, а также помогут быстро восстановиться после родов.

Процедура состоит в следующем: клиента покрывают толстым слоем разведенных горячей водой водорослей и укладывают на специальную кушетку, напоминающую солярий. Со всех сторон подается сухой пар, а вы получаете талассотерапию и сауну одновременно.

Целебные возможности морской пучины

Прежде всего, оздоровительным эффектом обладает сам приморский климат. Сочетание температуры с особенностями влажности воздуха невозможно воссоздать в условиях даже самого продвинутого центра или салона, так как невозможно создать то удовольствие, которое мы испытываем во время отдыха на морском берегу. И все-таки кое-что вам по силам использовать в домашних условиях. Начнем с морской соли – самого доступного средства, которое свободно можно приобрести в аптеке. Тем более, что добывают ее из морской воды.

Искусственным путем воссоздать в полном объеме природный состав натуральной морской соли, к сожалению, невозможно. Ее получают путем выпаривания морской воды. По оценкам специалистов, Мировой океан – «житница» химических элементов и соединений, существующих в природе на Земле. Для информации: морская соль содержит в среднем 64 микроэлемента и более 40 минералов.

По своему техническому составу и насыщенности солями морская вода отличается в разных уголках земного шара. Это объясняется геологическими факторами и пресными водами, впадающими в моря и океаны. Например, самая соленая вода в южных морях. Наше Черное море, а также Средиземное содержат наибольшее разнообразие химических веществ, причем в довольно высоких концентрациях. Моря северных широт более пресные, хотя их соли по качеству не уступают солям южных морей. Легче сказать, на что не воздействует морская соль, чем перечислять все то благотворное влияние, которое она способна оказать на наш организм. Соленая вода обладает поистине огромнейшим влиянием на состояние нашего кожного покрова. Именно поэтому соли можно встретить в любой косметической серии. Она преображает, исцеляет, заживляет и омолаживает кожный покров. Не говоря уже о том, что она прекрасно тонизирует, лечит бронхиальную астму. Из-за своих выталкивающих качеств позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, благотворно расслабляя наши мышцы и кости.

Если невозможно купить морскую соль в аптеке, попробуйте сделать ее сами: смешайте обычную поваренную соль с несколькими каплями йода и щепоткой питьевой соды.

Для нормализации обменного процесса можно принимать ванны: 2 кг морской соли и 150 г хвойного экстракта на одну ванну. Такая процедура прекрасно помогает при неврозах, заболеваниях позвоночника и артрозах.

Если есть желание очистить кожу или тонизировать мышцы, достаточно принять ванну с одним килограммом морской соли.

При сосудистых заболеваниях используют раствор соли – 200 г на ванну. При заболевании суставов или позвоночника используют 2 кг на одну ванну.

При ожирении необходимо большее количество – до 5 кг на полную ванну воды. Обычно продолжительность курса лечения солевыми ваннами – десять процедур. Температура – 37°С, длительность – десять-пятнадцать минут.

Ничто так не облегчает дыхание, как пары морской соли. Испарение морской воды, воздействуя на дыхательную систему, облегчает многим страдания, вызванные астмой. Следует упомянуть и о соленых пещерах, благодаря которым многие люди, до этого тщетно пробовавшие все другие возможные средства, поправили свое здоровье.

Проникая через верхние дыхательные пути и кожу, морская вода эффективно воздействует на сердечно-сосудистую, мочеполовую системы, улучшает или стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Всем давно известно, что залогом нашей красоты является здоровый сон. Следующий рецепт поможет многим эффективно бороться с бессонницей. За полчаса до сна примите теплый душ. Вытритесь и оденьтесь, оставив ноги босыми. Возьмите неароматизированную мор-

скую соль и насыпьте на дно тазика. Встаньте на нее ногами, постойте, переминаясь минут пять с ноги на ногу. Тонкой струйкой вливайте в тазик теплую воду, продолжая шагать на месте. Когда вода покроет ступни, прекратите подливать воду. Подождите, пока от ваших хождений соль полностью растворится. Это займет еще три-четыре минуты. Выйдите из тазика, ополосните ноги пресной водой, разотрите полотенцем и наденьте хлопчатобумажные носки. Помимо бессонницы такая процедура избавит многих от растрескивания кожи на подошвах ног. А если добавить еще и масляный коктейль, то можно излечиться от болезненных трещинок: на четверть стакана оливкового масла – одна чайная ложка касторового масла и одна чайная ложка рыбьего жира, а также пять капель масляного раствора витамина А. После вышеописанной водной процедуры натирайте кожу масляным коктейлем. Затем на ночь оденьте хлопчатобумажные носки.

Омолодить и очистить кожу вам помогут два следующих рецепта, которые давно используются во многих косметических салонах.

При угревой сыпи или камедонах: взбейте мыльную пену помазком объемом в один стакан, добавьте в нее пять капель перекиси водорода и полчайной ложки соли. Еще раз хорошенько взбейте пену и нанесите на предварительно распаренное лицо на пять – семь минут. Массируйте кончиками пальцев все участки с угревой сыпью и камедонами, постоянно добавляя новые порции пенного состава. Смойте маску мелкой губкой теплой водой. Нанесите на проблемные участки тонкий слой преднизолоновой мази. Остальную кожу протрите сразу после процедуры лосьоном с настойкой календулы или ромашки – на четверть стакана воды добавьте семь чайных ложек спиртовой настойки. В течение двух дней после процедуры лицо водой не мыть, а использовать все тот же лосьон.

Солевой пилинг для увядающей кожи: на чистую, предварительно распаренную кожу лица и шеи нанесите питательную маску из равных долей оливкового масла, меда и яичного желтка. Сверху положите влажную салфетку и прогрейте участок укрытой кожи феном. Через 20 минут смойте маску при помощи мелкой губки почти горячей водой. Наложите пенный состав: один стакан взбитой мыльной пены, четверть чайной ложки соды. Обмакивая кончики пальцев в мелкую соль, массируйте кожу лица и шеи вдоль массажных линий, избегая участков вокруг глаз. Постоянно добавляя пенный состав, продолжайте пилинг пять – десять минут. Затем смойте соль и пену теплой водой. Нанесите на очищенную кожу тонкий слой преднизолоновой мази. В течение трех дней после процедуры протирайте лицо лосьоном календулы или ромашки.

Еще одним важным морским средством, которое можно использовать в домашних условиях, являются морские водоросли. Современное развитие науки позволяет извлекать, сохранять и транспортировать компоненты морских водорослей, которые можно использовать на протяжении длительного времени. В настоящее время в аптеках можно приобрести различные водорослевые препараты. К ним относятся экстракты для ванн, маски, кремы, бальзамы и шампуни. Для оздоровительных и лечебных целей более всего подходят ламинария или морская капуста, фукус и так далее.

По содержанию биологически активных веществ, микро– и макроэлементов они не имеют конкурентов среди наземных растений. В них содержатся йод, кальций, магний, калий, кремний, селен, железо, марганец, фосфор, цинк – можно долго перечислять те вещества, которые входят в состав водорослей. В них есть все, что жизненно необходимо организму человека.

Кроме того, некоторые уникальные органические вещества не имеют аналогов в лекарственных травах.

И, наконец, лечебные грязи, в состав которых входит песок и ил, добываемый со дна моря. «Грязь» содержит практически все элементы, встречающиеся в природе, и обладает поистине уникальным омолаживающим действием. Это средство, созданное на основе песка и ила, также можно приобрести в аптеках или специализированных магазинах.

Ограничения и противопоказания

К большому сожалению, чудодейственные морские процедуры подходят далеко не всем. От морских процедур следует отказаться страдающим онкологическими заболеваниями. Применение лечебных свойств морских препаратов может вызвать осложнения у тех, кто имеет тяжелые формы сердечных заболеваний, противопоказан гипертоников. А также придется отказаться тем, кто перенес острое заболевание бронхов и легких, плеврит и туберкулез, инфекционные заболевания в острой стадии. Не рекомендуется людям, имеющим аллергию на йод и другие компоненты морской среды. За исключением псориаза, который как раз излечивается талассотерапией. Противопоказано применение морских препаратов людям, имеющим другие кожные заболевания.

В любом случае, прежде чем начинать применять талассотерапию на дому, следует посоветоваться со своим лечащим врачом. Чтобы избежать аллергии, нанесите малую дозу препаратов на внутренний локтевой сгиб (так называемая «кожная проба»). Если возникает зуд или покраснение кожи, придется отказаться от использования применяемых препаратов.

Еще с древних античных времен женщины использовали дары моря. В наше время благодаря современным технологиям косметологи не только сумели раскрыть всю целительную силу, но и позволили нам в домашних условиях, не выходя из ванны, почувствовать омолаживающий эффект воздействия солей, минералов и водорослей.

Все мы знаем, что греческая богиня любви и красоты Афродита родилась на свет из морской пены, точнее сказать вышла из нее. Но врядли те, кто писал эти мифы, задумывались, почему Афродита так прекрасна. Можно с уверенностью сказать, что своей великолепной кожей, блестящими волосами и внутренним сиянием она обязана тем богатствам, которые ее окружали в воде: грязи, соли, минералы и водоросли. И эти богатства уже не поэтический миф. Богатые витаминами и минералами, являясь компонентами многих косметических линий, морские сокровища могут действительно дарить молодость и красоту нашему телу и коже: вернуть блеск и силу тусклым волосам, избавить от прыщиков, придать удивительную утонченность силуэту и, конечно, подарить внутреннюю гармонию, спокойствие и просто удовольствие.

В морской воде содержится столько же растворимых минералов, сколько в нашей крови. Вот почему морская среда не воздействует агрессивно на наш организм, в море или морском климате коже практически не нужно защищать себя от окружающей среды. Она, наоборот, расслабляется и отдыхает.

Косметические серии с морскими элементами включают витамины и антиоксиданты, которые не только борются со свободными радикалами, но и успешно выводят их из нашего организма. Активное использование водорослей и микроорганизмов, в частности, экстракта морского планктона, нормализует деятельность клеток кожи. Сокровища морей работают с лицом и телом нежнее и гармоничнее, чем синтетические кремы и лосьоны или кремы с компонентами животного происхождения. Недаром многие ученые считают, что жизнь зародилась в океане. Да и планету, на которой мы живем, называют голубой. Из космоса, благодаря огромным водным пространствам, она такой и выглядит. Поэтому все морское наш организм воспринимает как нечто генетически родное, свое.

Морская соль – пожалуй, самый распространенный косметический продукт. Мы часто недооцениваем ее живительное воздействие на кожу. Благодаря богатству входящих в состав морской соли минералов она улучшает микроциркуляцию крови в капиллярах, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее и расслабляющее действие. Причем, одновременно. Все что

вам требуется учитывать: соль вступает в контакт с организмом при температуре чуть выше температуры тела, то есть 37 – 39 градусов.

Водоросли не зря называют «цветами моря». И не зря ценят за их многофункциональность. Правда, не все из них используются в косметологии. Признанный лидер – ламинарии. Ламинария дигитата способствует расщеплению жиров (используется для обертываний). Фукус отличается тем, что пркрасно выводит излишки жидкости. Спирулина обеспечивает питание и восстановление жизненных функций, кстати, ее часто рекомендуют тем, кто вынужден сидеть на ограниченном рационе питания (столько полезного и восполняющего она хранит в себе).

Брегатовые водоросли являются непревзойденным увлажняющим средством. Ну а бурые водоросли – просто признанные фавориты, благодаря количеству йода, входящему в их состав. Они особенно полезны, так как нормализуют выработку гормонов щитовидной железы.

Все знают, что **планктон** – это морские организмы не только животного, но и растительного происхождения. Они составляют 90% живой морской массы. В косметике же фитопланктон, или планктон растительного происхождения, популярен благодаря своей способности стимулировать жизнедеятельность здоровых клеток.

Даже ракушки и ракообразные используются в косметике и медицине. Хитин, добываемый из панциря ракообразных, используется в медицине при сильных ожогах.

Акул, конечно, жалко. Но именно морские протеины помогают коже бороться со старением. А протеины эти получают из кожи акул, настолько великолепно они усиливают клеточную спаянность эпидермиса – поверхностного слоя кожи – и повышают сопротивляемость кожи внешним агрессивным факторам.

Из тунца добывают морской эластин, который обеспечивает упругость кожи.

Кораллы дают ощущение свежести и чистоты, мягко стимулируя природный иммунитет кожи к свободным радикалам.

Даже икра благодаря высокой концентрации питательных веществ и за свою способность регенерировать клетки активно используется в косметике.

Как часто в СПА-салонах мы слышим фразы: «Похудеть при помощи обертываний с морскими грязями на 5 кг» или «Обертывания помогут очистить ваш организм от токсинов». На самом деле, лишний вес можно потерять, но за счет потоотделения, и равен он будет весу жидкости, которая испарится из вас после обертываний. Ну а то, что грязи способны выводить токсины, еще не доказано, возможно, это и так. А вот то, что такие обертывания полезны для вашей кожи, действительно, правда. Морская грязь как прекрасный скраб отшелушивает омертвевшие частички кожи. Ваша кожа будет гладкой и шелковистой, как у Афродиты. Именно эту способность взяли на вооружение многие косметические корпорации. В косметических магазинах стали продаваться большие емкости, наполненные ароматизированной морской грязью.

Море полезно всем и не только тем, что там произрастает, живет или плавает, даже брызги морских волн действуют как природные аэрозоли, заряженные электроотрицательными ионами, проникающими в наши бронхи. Эти ионы – великолепное лекарство от усталости и бессонницы.

И еще немножко истории. В свое время компания Эсти Лаудер произвела фурор на косметическом рынке, выпустив чуть ли не «элексир молодости». В 1994 году про крем «CREME DELA MERE от Estee Lauder (самый дорогой крем) говорили, что это самое эффективное средство, обеспечивающее коже второе рождение. Но мало кто знает, что его создатель – французский физик Макс Юбер, получивший ожог лица при взрыве, создал целебный элексир на основе морских экстрактов, способствующих рубцеванию. Компания выкупила у Юбера рецепт и произвела на свет «чудо». Это, действительно, самый легендарный и самый дорогой

современный крем. И создание этого крема, да и многих других, стало возможным лишь благодаря сокровищам моря.

Следующие рецепты помогут вам создать свой талассо-центр и наслаждаться целительной, омолаживающей и оздоравливающей силой морских сокровищ в пределах своей ванны.

Рецепты реального оздоровления и омолаживания организма

Рецепт 1. Данный рецепт великолепно решит проблемы грубой или ороговевшей кожи.

Морская соль имеет ярко выраженную кристаллическую структуру. Поэтому, используя соль вместо скраба или пилинга, вы поможете своей коже избавиться от омертвевших чешуек и сделаете ее нежной и гладкой. Просто вотрите мелкую морскую соль легкими круговыми движениями, при этом старайтесь избегать попадания на лицо или поврежденные участки кожи. Соль прекрасно залечивает старые раны, но разъедает свежие. Также осторожно следует применять соль тем, у кого чувствительная кожа.

Если вы хотите использовать морскую соль вместо пилинга для лица, то смешайте небольшую щепотку соли с малым количеством нейтрального мыла до состояния кашицы. Затем нанесите ее на лицо и равномерными, мягкими массирующими движениями вотрите в кожу, избегая при этом участков кожи вокруг глаз. Такой скраб очищает поры от пыли и грязи и дает кожным покровам возможность лучше дышать. Так как соль изготавливается в виде кристаллов, старайтесь выполнять пилинг нежно, чтобы не поцарапать кожу. Процедуру очищения выполняйте в течение нескольких минут, потом смойте прохладной водой или настоями ромашки, шалфея, мяты. Обязательно нанесите на лицо увлажняющий или питательный крем. Для более глубокого очищения рекомендуем предварительно распарить лицо, подержав его над паром. Можно использовать все те же отвары вышеназванных трав.

Более мягко действуют скрабы и отшелушивающие средства, где соль является основным, но не главным компонентом. Например, соляные скрабы от AHAVA и GUAM. Дополнить такой уход можно любым средством, в состав которого входит увлажняющее масло. Можно использовать детское масло от Джонсон и Джонсон. Такую процедуру очищения косметологи рекомендуют проводить 1 – 2 раза в неделю для жирной кожи; 1 – 2 раза в месяц для нормальной и чувствительной кожи.

Рецепт 2. Данные рецепт позволяет избавиться от прыщиков и угрей. Проблема их появления заключается в результате закупорки пор. Используйте тоники и очищающие средства, содержащие морские ингридиенты. Можно делать маски из грязей или глины, что также прекрасно очищает кожу, открывает поры и дает коже возможность легче дышать. Также морские грязи и водоросли способствуют выведению токсинов и шлаков, благодаря чему улучшается состояние кожи и цвет лица. Можно использовать морские водоросли – ламинарии, которые в сухом виде продаются в аптеке или специализированных магазинах. Для этого разведите водоросли водой, нагретой до пятидесяти градусов. Дайте настояться в течение часа, затем нанесите массу на лицо как маску. Продолжительность процедуры 20 – 30 минут. Рецепт также подходит для всего тела. Необходимо только увеличить объем морских водорослей: на ведро воды добавьте четыре пачки водорослей, дайте настояться, процедите и нанесите маску на тело. Затем хорошо бы закутаться в простынь и полежать около часа или больше. Если вы страдаете аллергией, лучше предварительно проверить реакцию кожи на такой компресс.

Рекомендуем попробовать средства из линии Skin pure: маски и тоники от фирмы Lancaster; маску AQUAMILK от той же фирмы.

Подпитать или очистить кожу тела можно, используя ванны с морскими водорослями. Для этого поместите водоросли в мешочек из ткани (хорошо пропускающей воду) и положите в ванну во время набора воды. Такая ванна не только эффективно повлияет на состояние вашей кожи, но принесет облегчение усталым мышцам, позволит расслабиться. Во избежание аллергии при покупке косметических препаратов, старайтесь вначале попробовать небольшое количество, чтобы выяснить, нет ли со стороны вашего организма негативных реакций.

Рецепт 3. Данный рецепт подходит для «усталой» кожи, утратившей сияние, для увядающей и стареющей кожи.

Разбудить внутренние ресурсы, вернуть кожу к жизни и активизировать обменные процессы вполне по силам сокровищам морей и океанов. В состав многих косметических серий входят морские водоросли (бурые, синие, зеленые, красные), экстракты из кожи и плавников рыб, планктона, кораллов, панцирей, концентрированная морская вода и отдельные микроэлементы. Кремы, в состав которых входят эти богатства, подходят для всех типов кожи и для всех возрастов. Попробуйте увлажняющие средства от Кристиан Диор, от Ла Мер или сыворотку против морщин Thermal Lifting Serum от Sans Soucis. Фирма Thalgo одна из наиболее интересных фирм в нашей стране, активно работающих с дарами моря.

Рецепт 4. Если вы недовольны внешним видом ваших ножек: ненавистный целлюлит, отечность, лишние складочки, воспользуйтесь следующим рецептом. Но прежде всего стоит упомянуть, что врачи недаром называют ноги «вторым сердцем». От хорошего кровообращения в венах ног зависит движение крови во всем организме. Конечно, морская косметика поможет добиться стойкого положительного эффекта, но без сбалансированного питания и физических нагрузок проблему все равно не решить. Косметика всего лишь хорошая помощница в борьбе с целлюлитом.

Морской курорт – отличное средство в борьбе с проблемами, эксперты многих косметических салонов рекомендуют устраивать его у себя дома 1 – 2 раза в неделю. Растворите в ванне с водой (38 градусов) 40 г измельченных водорослей или 100 г морской соли с водорослями. Эти препараты вы сможете найти в магазинах, торгующих косметикой и товарами для здоровья, в аптеках. Понежьтесь в такой ванне 20 минут. Не ополаскиваясь, накиньте халат или завернитесь в махровую простынь и отдыхайте 20 минут (одновременно можно подпитать лицо маской из водорослей). Только после этого примите прохладный душ и вотрите антицеллюлитный крем.

Один из самых недорогих, а, главное, действующих способов профилактики целлюлита – ванны с эфирным маслом лимона. Под душем хорошенько разотрите проблемные зоны массажной перчаткой или грубоватой мочалкой до легкого покраснения. Растворите в ванной один киллограм морской соли и добавьте 4 – 5 капель эфирного масла лимона – продается в аптеках, косметических магазинах. Наслаждайтесь 20 минут. Затем вотрите антицеллюлитный крем или гель.

Микроэлементы, входящие в состав морской соли, способны привести в норму обменные процессы в клетках. Под их действием будет скапливаться меньше жидкости, жиры начнут активно расщепляться, что в конечном итоге приведет к заметному улучшению фигуры.

Дополнительно к ваннам используйте антицеллюлитные кремы или гели: маска «Морской сад» от Грин Мама, антицеллюлитный гель от «Лорен», лосьоны от фирмы Clarins и, конечно, препараты от Nivea.

Если в силу того, что вам приходится много ходить, стоять или сидеть на работе, у вас устают ноги или беспокоит сухость кожи, то вам на помощь снова поспешат дары морских пучин. Попробуйте средства с морскими водорослями, которые отшелушивают омертвевшие частички кожи, питают и увлажняют ее. Средства помогут сделать вашу кожу нежной, мягкой и шелковистой. То же самое относится к морской соли с микроионизированными водорослями.

Попробуйте молочное масло для ванн «Водоросли и морские минералы» от Natyre Shop, тонизирующий гель для душа с морскими минералами от Nivea, масла от Matis или средства известных фирм Thalgo и Biotherm.

Контрастные ванночки: горячие с морской солью или водорослями; прохладные с ромашкой или эфирными маслами – идеальное средство не только для снятия усталости или отечности ног, но и для улучшения кровообращения.

Полезно раз в неделю побаловать свои ножки следующими процедурами.

Ванны:

– контрастные (можно с поваренной или с морской солью) – улучшают кровобращение: 5 минут в горячей, 1 минуту в холодной воде. Увеличьте процедуру до 2-х раз:

– с ромашкой, мятой – уменьшают потливость и усталость: 6 ст. л. ромашки (мяты) настаивать 1 час в 2-х литрах кипятка, процедить, подогреть, держать ноги, пока не остынет вода;

– с кубиками льда и ментолом – снимают отек;

– с календулой – для растрескавшейся кожи, пролфилактика грибковых заболеваний: залить 1 ст. ложку календулы 1 л кипятка.

Можно попробовать процедуру, которая широко применяется в СПА-салонах: ноги опустить в теплую морскую грязь, затем надеть носки (шерстяные не годятся – сморщится кожа). Держать грязевую маску для ног 1 час.

Рецепт 5. Если вас не устраивают тусклые, секущиеся волосы.

Летом волосы страдают больше всего, особенно если вы проводите отпуск на морском берегу. Морская соль – прямая угроза для волос. Но, как ни странно, к данной проблеме можно применить выражение: «клин клином вышибают». На помощь вашим волосам придет все тот же морской компонент – морские водоросли. Многие специалисты-парикмахеры утверждают, что для увлажнения и укрепления волос, а также для придания им блеска наиболее всего подходят средства, содержащие экстракты ламинарии.

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.