

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по использованию инновационной технологии «Целебные силы природы (глинотерапия)» в социальном обслуживании

Глина - природное лекарственное средство. Она обладает выраженным противовоспалительным и регенерирующим действием и прекрасно адсорбирует вредные вещества, а самое главное - глина совершенно безвредна.

Природная глина обладает множеством целебных свойств: она способна вытягивать из организма болезнь в энергетическом и физическом плане; обилие полезных микроэлементов и минералов насыщает и питает кожу необходимыми веществами (при косметических масках), а при приеме внутрь глиняной водички вы получаете природный комплекс минералов в идеальных пропорциях, чего до сих пор не достигли фармацевтические химические витамины.

Способы приготовления глины.

Если брать глину непосредственно из земли, нужно ее правильно подготовить для лечения.

1. Сначала высушить ее на солнце или у любого источника тепла.
2. Просохшую глину истолочь в порошок (слишком большие куски разбить молотком), очистить от остатков корешков, камешков, затем насыпать в эмалированную кастрюлю (емкости с отбитой эмалью использовать нельзя) и залить доверху чистой водой.
3. Дать постоять несколько часов, чтобы глина впитала влагу. Лучше выставить кастрюлю на улицу, чтобы ее содержимое насыщалось энергией воздуха и солнечного света.
4. Размешать, разминая твердые комочки руками или деревянной лопаточкой. Подготовленная масса должна не течь, а напоминать мастику. Она может храниться неограниченное время.
5. По мере необходимости в нее подливают воду.

Наружное применение глины.

Наружно глину используют при лечении язв, ожогов, нарывов, воспалений, ушибов, переломов, воспалительных заболеваний суставов. Можно не опасаться внести инфекцию в открытую рану - глина обладает антибактериальными свойствами.

Разложить хлопчатобумажную или льняную ткань, рукой или деревянной лопаткой положить на нее глину слоем толщиной 2-3 см. Выровняв поверхность лепешки, приложить ее к коже на больной участок тела или на проекцию больного органа. Закрепите бинтами и закутайте шерстяной тканью. Если класть примочку на волосы, то оберните глину салфеткой с двух сторон. Лепешку из глины держат 1,5-3 часа и снимают до того, как она окончательно

высохнет. Место аппликации промыть теплой водой. Лепешку повторно использовать нельзя. Если есть возможность, закопайте ее в землю с чувством благодарности за то, что земля безвозмездно дарит нам это лечебное средство. В зависимости от заболевания обычно делают 2-3 глиняные аппликации в день.

Например, их ставят, чтобы оттянуть жидкость с продуктами распада из очага воспаления, снизить местное повышение температуры, уменьшить боль. Можно ставить на разные части тела одновременно 2-3 аппликации - они не являются такой большой нагрузкой для организма, как, например, лечебная грязь. Глину не нагревают - это снижает ее лечебные свойства. Если больной ослаблен или зябнет, аппликации можно заменить ванночками для рук и ног из жидкой глины, которая перед этим постояла на солнце или в другом теплом месте, или растереть тело глиняной водой.

Внутреннее применение глины.

Кусок чистой, маслянистой на ощупь глины растолочь в порошок как можно мельче, просеять через сито и дать постоять на солнце. Через пару часов порошок можно разводить в воде и пить. Такую воду применяют для выведения токсинов, нормализации работы пищеварительного тракта, обогащения организма минеральными веществами. Чтобы привыкнуть к глиняной воде, сначала растворяют в воде для питья совсем немного глины, постепенно увеличивая ее количество сначала до половины чайной ложки, затем до полной.

Нормальная дневная доза для взрослого человека - 2-4 ч. ложки на стакан воды. Размешивают глину в воде деревянной ложкой, пьют мелкими глотками.

Профилактический курс - 21 день, при необходимости повторить через 10 дней.

Антисептическое свойство глины позволяет использовать ее в качестве масок для лица и тела с целью убрать воспаление, кожные высыпания, сделать кожу пластичной, мягкой, улучшить цвет лица.

При всем при этом аппликации из глины не имеют противопоказаний и аллергических реакций. По поводу приема внутрь - нужно следить за индивидуальной переносимостью входящих в глину компонентов.

Лечебными являются многие виды глин: голубая, белая, черная, желтая, красная, зеленая. Каждая из них подходит определенному типу кожи, но все являются антисептиками и питательными минеральными масками.

Черная глина - универсальная для любых типов кожи. В зависимости от типа кожи нужно выбрать, чем ее разбавлять: при сухой коже нужно разбавлять глину молочными продуктами, при жирной - кислыми натуральными соками, при нормальной или комбинированной и жирной - натуральными травяными настоями.

Голубая, зеленая - подходит для любого типа кожи (восстанавливает обмен веществ, улучшает кровообращение, содержит в себе множество минералов, хорошо проникающих в кожу, отбеливает кожу, а также является хорошим антицеллюлитным средством, используется как средство от облысения).

Белая - для сухой и чувствительной (отлично адсорбирует и выводит токсины, содержит большое количество цинка, магния и кремнезема, глубоко очищает кожу, разглаживает застаревшие морщины и смягчает загрубевшую кожу рук, обладает антибактериальными свойствами).

Красная - для чувствительной кожи (содержит большие примеси железа, обладает противовоспалительным действием, обогащает кожу кислородом, используется при [анемиях](#), улучшает кровоснабжение кожи).

Желтая - для жирной и комбинированной кожи (содержит железо и калий, способствующие улучшению обмена веществ, разглаживанию морщин, помогает при усталостях, возвращает коже свежий и сияющий вид).

Розовая - для всех типов кожи.

Косметологи считают, что лучше использовать ту глину, которая распространена в тех районах, где человек проживает. Она лучше всего будет воздействовать на его организм. Хорошая глина должна быть чистой, без примеси песка или земли. Чтобы узнать это, надо намочить глину. Хорошая легко разминается и формируется, та же, что содержит примеси, распадается. Лучше покупать глину в специализированных аптечных пунктах.

В косметических целях глину нужно развести с водой в пропорции 1:1, чтобы получилась консистенция очень густой сметаны. Замешивать глину и мешать нужно неметаллическими палочками или ложками в неметаллической посуде. Оставшуюся глину выставить на подоконник, чтобы она заряжалась солнечной энергией до следующих масок.

Наносить на лицо, кроме областей вокруг глаз. Держать глину не более получаса, чтобы она не пересушила кожу. Смыть теплой водой, высушить лицо, и можно нанести какой-нибудь питательный крем, кедровое масло или кедровую живицу (для воспаленной кожи).

Для профилактики и поддержания кожи в красивом состоянии достаточно 1-3 масок в неделю. В лечебных целях нужно делать маски ежедневно в течение 5-7 дней, потом на 3 дня перерыв и снова курс повторить, до выздоровления.

Еще тысячелетия назад люди научились использовать глину во благо красоты. Глина может избавить от прыщей, от морщин, выровнять цвет лица и даже замедлить старение. Она содержит в себе все необходимые человеку макро- и микроэлементы в нужных пропорциях, в которых они лучшим образом усваиваются. Секрет пользы глины в ее возможности адсорбировать: она притягивает к себе токсины, [холестерин](#) и выводит их из организма, обновляя и очищая организм, а также она убивает болезнетворные бактерии и уничтожает запахи.

В современной медицине глина используется для лечения болезней, связанных с двигательным аппаратом, а также при гинекологических и дерматологических заболеваниях.

Глиноterapia при различных заболеваниях

Глиноterapia при заболеваниях суставов

Одним из самых древних и эффективных способов лечения всех суставных заболеваний, таких как артрит, артроз, остеохондроз, подагра и другие, является использование глины или **глиноterapia**. Ученые давно выяснили, что природная глина по своему составу идентична человеческой крови, поэтому лечение с помощью глины очень благоприятно для энергетического состояния организма.

Методы наружного применения глины при болезнях опорно-двигательного аппарата:

- примочки – на льняную или хлопчатобумажную ткань накладывают жидкую, консистенции густой сметаны, массу глины слоем 2-3 см, накрывают еще одним слоем ткани и прикладывают к больному месту на 3,5-4 часа, затем смывают теплой водой. Процедуру делают на протяжении 10 дней;
- припарки и компрессы – аналогичны примочкам, только готовится жидкий раствор из глины, в котором пропитывается ткань, и накладывается на пораженные участки тела. Можно в раствор добавить 3 зубчика тертого чеснока;
- лечебные ванны и местные ванночки. На ванну разводят 15 столовых ложек глины и 5 столовых ложек морской соли. Длительность приема ванны 30 минут, повторять через день, всего 10-15 процедур;
- аппликации – развести глину до консистенции пластилина и слепить толстые (слой не меньше двух пальцев) лепешки, наложить на больные участки тела. Держать до двух часов в течение месяца.

Общие правила использования глины:

- глину повторно не применять;
- не рекомендуется ставить примочки непосредственно на область сердца и желудка сразу после еды;
- во время приготовления лучше пользоваться глиняной или деревянной посудой, ни в коем случае не алюминиевой;

во время всех процедур глинотерапии желательно представлять, как из больного места уходит болезнь, как глина наполняет вас здоровьем и силой.

Глиняный компресс при артрите

Во время замачивания глины для аппликации, то добавить в воду немного яблочного уксуса и довести глину до консистенции мягкого пластилина. Глиняную лепешку накладывать прямо на больное место. Очень хорошо помогает, особенно когда сустав красный, воспаленный и горит, а глина прохладная. Когда обострение сильное, то и глиняная аппликация становится горячей. В этом случае ее снять и поставить новую, прохладную.

Глиняный компресс надо держать на больном месте 2-3 часа.

При сильных болях в глину, кроме уксуса, можно добавить 3 ст. ложки касторового масла. После завершения процедуры положить на больной сустав капустный лист, который перед этим размять. При артрите желательно принимать отвар лаврового листа. Столовую ложку измельченного лаврового листа заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 минут, затем переливают в термос и оставляют на ночь. Утром отвар процеживают и пьют по трети стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение двух недель.

От повышенного потоотделения, варикозного расширения вен

От повышенного потоотделения (гипергидроза) поможет избавиться бентонитовая (зеленая) глина. Практически нет лекарственного средства, равного ей по эффективности. В ней присутствуют вода, кремнезем, фосфаты, алюминий, кальций, магний, селен, рубидий, кислород - в ее состав входит практически вся таблица Менделеева. По обилию минеральных составляющих зеленая бентонитовая глина немного превосходит белую, красную, голубую, серую, желтую глины. Зеленая бентонитовая глина - кладовая кремния. Ей нужно натирать подмышки, ладони и ноги на ночь, одевая х/б носки и перчатки. Сделать 10 процедур.

Бентонитовая глина дает очень сильный эффект и при лечении варикозного расширения вен. Нужно растирать больные места глиняной водой с тертым чесноком. Делать на больные участки глиняные примочки.

Глина избавит от растяжек (рубцов).

Смешать зеленую, серую и голубую глину в равных пропорциях. Добавить жидкий мед и размешать, чтобы получилась однородная пластичная масса. Накладывать ее на растяжки (рубцов) ежедневно на ночь, фиксируя бинтом. Делать так до полного исчезновения растяжек (рубцов). Глину с медом готовить каждый день новую.

Лечение гипотиреоза и узлов на щитовидной железе.

В лечении гипотиреоза и узлов на щитовидной железе делать примочки из глины. Для лечения может подойти любая (жёлтая, красная и т.д.) глина, но особо ценится голубая глина. Порошок глины развести до густоты сметаны чистой водой или отварами лекарственных трав. Сделать лепёшку. Толщина лепёшки должна быть 1-2 см, а её площадь должна быть на 1-2 см больше (шире) проекции щитовидной железы на кожу. Температура примочки должна быть прохладной. Кожу на горле протереть тёплой водой. Наложить марлю. Приложить лепёшку. Сверху положить сложенное вдвое или вчетверо х/б полотенце, закрепить бинтами. Можно сидеть, лежать, спать. На улицу не выходить. Если будет больно - убрать. Держать час-два (пока не почувствуете, что глина стала сухой). Лепёшку снять, кожу протереть тёплой водой, одеться и ещё какое-то время побыть в тепле и покое. Исползованную глину повторно

использовать нельзя. Её надо просто выбросить. Частота прикладывания примочек из глины - 1 раз в день.

Антивозрастная маска с голубой глиной

Вынуть мякоть из красного помидора. Разомять и добавьте 1 ст.л. голубой глины. Глина очищает, подсушивает и подтягивает, отдаёт свои микроэлементы. А помидор содержит витамины молодости А, С и много ферментов. Маска буквально преобразит кожу.

Смягчающая маска с желтой глиной для любого типа кожи.

Смешать 5-7 измельченных листочков свежей мяты, 2 ст.л. молока, сырой желток и 3 ч.л. желтой глины. Нанести на очищенное лицо на 10-15 мин., после чего смыть водой. Эта маска подтягивает, смягчает и питает кожу. Желтая глина насыщает кожу кислородом.

Глина при воспалении от занозы.

В тех случаях, когда заноза большая, а прошел день-другой и начался нарыв, прикладывать на 2 часа глину, разведенную водой до кашицеобразного состояния.

Смесь с глиной от ушибов.

От опухоли при ушибах приложить к больному месту следующую смесь: 2-3 ст.л. голубой глины смешать с сырым яйцом и 1 ст.л. меда. Нанести смесь на льняную ткань, прикрыть компрессной бумагой и бинтом закрепить ее на месте ушиба. Как только глина под повязкой согреется, снять ее и на несколько минут положить в холодильник, затем снова прибинтовать. На следующий день опухоль сойдет.