

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГРЯЗЬ?



Вскрываем упаковку (упаковки с глинами с различных месторождений продаются повсеместно), перемешиваем грязь до однородного состояния. Затем подогреваем ее на водяной бане до 38 — 40 градусов, то есть до комфортной для тела температуры (ни в коем случае грязь не кипятим!).

Больной участок быстро смазываем теплой грязью (толщина слоя — до сантиметра), закрываем грубым холстом (или плотной льняной тряпкой), затем — полиэтиленовой пленкой или клеенкой, а сверху еще и укутываем теплой тканью (подойдут одеяло, шерстяной шарф, плед).

Продолжительность процедуры от 15 до 30 минут. Затем нужно смыть грязь теплой водой и вытереть кожу насухо. Только вытираем аккуратно, не сдирая кожу.

Обычно процедуры грязелечения назначают через день. Курс — от 12 до 18 процедур.

Грязь можно использовать повторно, за исключением случаев, когда вам нужно лечить микозы. Тогда на каждую процедуру потребуются новая порция целебной грязи.

Но все-таки, прежде чем приняться за грязь, нужно посетить либо лечащего врача, либо врача-физиотерапевта.

## НАДЕМ «ЖЕЛЕЗНУЮ МАСКУ» ИЗ ГРЯЗИ

Грязь можно использовать и в качестве косметической маски для лица. Такая маска улучшает обменные процессы, активизирует водно-солевой обмен, нормализует функцию сальных желез, снимает воспаление, способствует рассасыванию рубцов. Хороши маски при экземах и угревой сыпи.

## Как делать маску

Сначала вымоем лицо (или протрем лосьоном). Затем грязевую маску накроем клеенкой с вырезами для носа и глаз. В общем, из вас должен получиться персонаж из «Железной маски». Но носить маску нужно не долгие годы, а всего 10 — 15 минут, после чего смыть ее водой. Если у вас сухая кожа, надо затем смазать ее оливковым или кукурузным маслом.



## ВНИМАНИЕ!

**УЧТИТЕ:** существуют и противопоказания к грязелечению. Так что, прежде чем залезть в грязь по уши в буквальном смысле слова, — как, собственно, делают отдыхающие, оказавшиеся вблизи грязевого источника, — нужно проконсультироваться у врача.

## ОБЩИЕ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ГРЯЗЕЙ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЮ:

- острые фазы воспалительного процесса или обострение хронических воспалительных заболеваний;
- острый период травм;
- системные заболевания крови;
- злокачественные и доброкачественные новообразования;
- кровотечения и предрасположенность к кровотечениям.

## ЗА ЦЕЛЕБНОЙ ГРЯЗЬЮ

## КСТАТИ

## НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕХАТЬ ЗА ДАЛЬНИЕ МОРЯ

ПОД ПЕТЕРБУРГОМ есть свои грязевые месторождения. Из них самое крупное и уникальное — **Сестрорецкое**. Эти грязи представляют собой кембрийские глины, залежи которых возникли на месте лагунных отложений древнего моря. Со временем глины окислялись бактериями и превращались в целительные грязи сульфатно-железистого состава. Причем если большинство грязей находятся где-то на дне современных морей, то наши расположились на суше, под песчаными отложениями, всего-то на глубине пять метров.

Очень эффективна лечебная грязь озера Сиваш. Кстати, впервые полный комплекс исследований лечебной грязи залива Сиваш Чарльпского месторождения Херсонской области был проведен относительно недавно, в 2004 — 2010 годах. Выявленные в результате исследований уникальные целебные свойства лечебной грязи залива Сиваш превзошли все ожидания и вызвали большой интерес. Вот что пишет издаваемый в Германии журнал «Рецепты здоровья» (№5, май 2010 г.): «В западной части залива Сиваш, там, где содержание соли в воде является самым высоким, недавно была обнаружена лечебная грязь с очень интересными свойствами. Сегодня можно уже с уверенностью сказать, что найденная грязь относится к самым лучшим лечебным грязям на земле и не уступает по своим свойствам ни всем известным сакским грязям, ни грязям Мертвого моря». В 2010 году эта грязь была сертифицирована в Германии, год спустя — в РФ. Формула химического состава грязи сложная и богатая. Содержит в том числе магний, медь, йод, кальций, богата микроэлементами (включая редкую дуналиеллу салину), бета-каротином.

Эта грязь успешно применяется при лечении самых различных недугов, оказывает выраженное действие на кожу, ногти, волосы, что используется и в косметологии.

## ВАНЕЧКЕ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА НУЖНА НАША ПОМОЩЬ

Двенадцатилетний Ваня Семяников живет в нашем городе. Диагноз «острый лимфобластный лейкоз» мальчику поставили давно — еще в 2004 году, когда ему было три годика. Тогда малыш

прошел стандартный 9-месячный курс химиотерапии в детской городской больнице №1, затем — лечение по так называемому протоколу поддержки. Долгое время все было хорошо. Когда настало время идти в первый класс, Ванечка уже считался совершенно здоровым ребенком. Мальчику нравилось все — и учителя, и одноклассники, и даже дисциплина и домашние задания.

Однако в конце второго класса Ваня вновь оказался в больнице с рецидивом. Это случилось в 2010 году. Мальчик продолжал учиться, но за школьную парту так и не вернулся. Потом он перешел из обычной школы в школу домашнего обучения, где классов нет как таковых. Поэтому друзей-сверстников у Ванечки практически и нет. Сейчас вся компания мальчика — папа, мама и кошка Василиса. С папой Ваня любит кататься на велосипедах и заниматься починкой двухколесной техники, а маме помогает лепить пирожки — не беда, что все они получатся разной формы и размера.

В октябре этого года Ваня вновь попал в больницу. Второй рецидив... Речь о необходимости трансплантации костного мозга велась уже три года назад, однако после «химии» у Вани были такие тяжелые осложнения, что врачи не рискнули делать пересадку. Кроме того, оставалась надежда, что мальчик «проскочит» только на препаратах. Однако теперь, когда болезнь вернулась вновь, альтернативы пересадке нет. Ваня — единственный ребенок, а значит, надежду на полное выздоровление может дать только поиск совместимого неродственного донора костного мозга в международном регистре. Родители мальчика долгое время старались справляться с расходами на лечение самостоятельно. Но сейчас им без помощи добрых, сочувствующих людей — без нашей с вами помощи — не обойтись. Поиск донора за рубежом стоит 18 000 евро, из них 11 156 евро уже собраны благодаря помощи жертвователей, осталось найти 6844 евро. Плюс 2500 евро — на доставку стволовых клеток в Санкт-Петербург. Очевидно, что для обычной питерской семьи, где к тому же из-за болезни ребенка мать не имеет возможности устроиться на постоянную работу, такие траты не по силам.

## Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [www.advita.ru](http://www.advita.ru)

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

## С 22 по 28 января

**ОВЕН.** Хороший период для проведения хирургических вмешательств (в том числе косметических). Но ваша необычная активность может стать причиной незначительных травм (порезов, ушибов).

**ТЕЛЕЦ.** В эти дни желательно снизить нагрузку на плечевой пояс, не поднимать и не переносить тяжести, разнообразить физические упражнения для рук и позвоночника. Возможны пищевые отравления.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Период не связан с серьезными проблемами со здоровьем, но ухудшение могут почувствовать люди, страдающие хроническими недугами легких и бронхов (в том числе астматического характера).

**РАК.** Избегайте излишних волнений. В эти дни может нарушиться мозговое кровообращение. Не забывайте о разумной физической активности — не ленитесь вставать на лыжи.

**ЛЕВ.** Повышенная эмоциональность может привести к головным болям, состоянию подавленности, беспокойства. Беременные должны особенно внимательно относиться к самочувствию.

**ДЕВА.** Если вам нужно снять накопившиеся напряжение и отрицательные эмоции, сходите на концерт, в музей, в театр, на дискотеку. Это будет куда полезнее, чем прием снотворных и транквилизаторов.

**ВЕСЫ.** Возможно, вы будете жаловаться на упадок сил и повышенную утомляемость. Есть риск обострения костных недугов и хронических заболеваний десен, в том числе пародонтоза.

**СКОРПИОН.** Отличное время для проведения комплексного медицинского обследования и постановки на его основе правильного диагноза. Хороший результат дадут аппаратные физиотерапевтические процедуры.

**СТРЕЛЕЦ.** Наступают дни, особенно благоприятные для начала курса лечения хронических заболеваний. Но возможно проявление новых для вас болезней.

**КОЗЕРОГ.** На состояние здоровья период существенного влияния не оказывает. Ухудшение могут почувствовать только люди, страдающие хроническими недугами кровеносной системы.

**ВОДОЛЕЙ.** Не увлекайтесь сладостями и высококалорийной пищей: можете набрать лишний вес. Вероятно ухудшение течения эндокринных недугов, в том числе диабета. Контролируйте уровень сахара.

**РЫБЫ.** Благоприятные дни для проведения очистительных процедур. Если вы боитесь заниматься этим дома, найдите медицинский центр, оказывающий подобные услуги. Если позволяет состояние здоровья, выделите один день для кефирной диеты.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ