



Глава 2

ГЛИНЯНЫЕ БАМНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Внашей оздоровительной практике мы с Ларисой Вовсю используем голубую глину. Есть место глине и в лечебных процедурах, которые мы проводим в бане (об этом пойдет речь в этой главе). О лечебных глиняных ваннах мы расскажем дальше, в главе 4.

Глиняные банные процедуры очень эффективны. У нас в деревне глину используют и в виде глиняных болтушек (глиняной воды) для употребления внутрь, и в виде примочек (компрессов и аппликаций) для внешнего воздействия.

Надо сказать, что глина на Руси всегда была в ходу как лечебное средство. Сто лет назад профессор Боткин научно обосновал применение глинолечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. После этого в Черниговской земской больнице был построен глинолечебный барак, где проводили специальные глиняные процедуры. Впрочем, и сейчас врачи не отвергают глинолечение. Голубая глина идет в ход при хронических болезнях суставов, позвоночника, мышц, периферических нервов, остаточных явлениях после полиомиелита, травмах (ушибах, растяжениях связок, переломах костей), хронических женских заболеваниях, хроническом воспалении желчного пузыря, хронических запорах.

В некоторых швейцарских клиниках в борьбе с легочными болезнями, в частности туберкулезом, используется глина. На курортах Германии и Франции глина — первый лекарь.



И все же в народной медицине глина используется намного шире и применяется для лечения доброй сотни болезней. Употребляют зеленую, красную, желтую, розовую, коричневую, черную, серую глину. Но самые мощные целительные и очистительные свойства у голубой кембрийской глины. В прежнее время эту глину из России даже вывозили в другие страны. В Печорском районе Псковской области у деревни Тайлово имеется богатое месторождение голубой глины. Со всей страны, из стран ближнего и дальнего зарубежья сюда приезжают за целебной глиной.

Лечение глиной идет на пользу абсолютно всем, независимо от диагноза, так как это естественное высокоэффективное средство, которое нормализует обмен веществ и усиливает эффект от применения других видов лечения — медикаментозного, хирургического, траволечения, гомеопатии и прочих. Употребляя глину, больной снижает необходимую дозу лекарств и тем самым ставит барьер на пути загрязнения организма. Глина содержит практически все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся, а именно фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и т. д., причем в отлично усваиваемой организмом форме. Считается, что причина этого — в естественности «упаковки» этих элементов. Тут происходит что-то вроде того, что бывает при потреблении витаминов и микроэлементов, накопленных зеленью и плодами. Вода, в которой они растворены, находится в таком состоянии, которое сродни внутриклеточным сокам, свободно проникающим через клеточные перегородки, поэтому растворенные в ней вещества без труда включаются в обмен веществ, принося максимальную пользу. А еще глина — мощнейший природный очиститель, который как пылесос затягивает



все шлаки, накапливающиеся в человеческом организме.

Официальная медицина признает за глиной только ее уникальные тепловые качества. Как раз способность глины накапливать, а потом отдавать тепло используется в специальных банных процедурах, о которых мы и расскажем в этой главе.

Массажные растирания глиной

Массажные растирания делают с помощью теплой глиняной воды. Для этого на руки надевают мягкие шерстяные или хлопчатобумажные рукавицы, опускают руки в заранее приготовленный глиняный раствор и ждут, когда рукавицы хорошенько пропитаются глиняной водой. Затем проводят массаж. Как только вы заметите, что рукавицы начали подсыхать, их необходимо снова намочить в глиняном растворе.

Приготовление глиняного раствора для растирания. Порошок глины засыпать в эмалированный таз или обожженный глиняный сосуд. Затем залить свежей чистой водой так, чтобы она покрывала глину полностью. Дать постоять несколько часов, чтобы глина набрала влагу, размешать твердые комочки. Масса должна быть однородной, без комков, напоминать мастику. Сосуд с глиной желательно почаще и подольше держать на солнце, свежем воздухе и свету. По мере необходимости раствор слегка разбавляют водой до нужной консистенции. Такой готовый к употреблению раствор может храниться неограниченное время, его нужно только почаще выставлять на солнце.

Поглаживающие растирания после парилки

Поглаживающие массажные растирания глиняным раствором рекомендуются для снятия напряжения



после посещения парной. Растирание проводится при помощи массажного приема «поглаживание». При поглаживании непосредственно с массируемых участков кожи удаляются отжившие чешуйки эпидермиса, улучшается кожное дыхание, усиливается выделение сальных и потовых желез, повышается тонус кожной мускулатуры.

Растирания глиной для снятия утомления выполняются ладонью расслабленной кисти (четыре пальца сомкнуты, большой отведен до предела) ритмично и спокойно. Прием полезен для кожных сосудов: при повышении температуры тела сосуды расширяются, вызывая прилив крови к массируемой области. Глиняный раствор при этом выполняет очищающие функции.

Выжимающие растирания для очищения кровеносных сосудов

Выжимающие массажные растирания глиняным раствором рекомендуется проводить для очищения кровеносных сосудов. При проведении этого массажного воздействия происходит быстрое опорожнение и последующее ускоренное наполнение сосудов, что ведет к улучшению тканевого обмена, усилению лимфооттока и ликвидации застойных явлений и отеков. Прием этот позволяет массировать не только кожу, но и подкожную жировую клетчатку, поверхностный слой мышц, влияя и на сухожилия, расположенные в их толще.

Растирание проводится при помощи массажного приема «выжимание», суть которого состоит в захватывании кожи с подкожными тканями и в перекатывании получившегося валика по поверхности тела. Растирание глиной лучше всего воздействует на разогретый, распаренный, расслабленный организм,



поэтому этот массаж лучше проводить после приема глиняной ванны.

Разминающие растирания для очищения организма от шлаков

Разминающие массажные растирания глиняным раствором рекомендуется проводить для очищения организма от шлаков после парилки, перед тем как вы окончательно решили помыться. Суть массажного движения «разминание» заключается в легком захвате мышц между пальцами рук и осторожном разминании ими мышц. Во время проведения этого массажного движения, когда мышца достаточно расслабится, выполните ее потряхивание. Оно выполняется вдоль мышечных волокон быстрыми колебаниями кисти в сторону мизинца и большого пальца (частота движений примерно 12–15 за 2 секунды). Рука во время массажа должна быть расслаблена.

При проведении этого массажного воздействия центральная нервная система отзывается некоторым возбуждением (пропорционально глубине и силе воздействия), тонизируя весь организм. Учащается дыхание, повышается температура тела, увеличивается частота сердечных сокращений. С помощью этого приема массируется вся мышечная система и подкожная клетчатка. Разминание улучшает питание тканей и усиливает обмен веществ, ускоряет удаление продуктов распада. Под влиянием этого приема улучшается кровоснабжение не только массируемого, но и близлежащих участков, усиливается лимфоток. При этом глина прекрасно выводит все содержащиеся в лимфе шлаки. Это массажное растирание обладает еще одним свойством: если мышцы находятся в состоянии относительного покоя, разминание повышает их тонус, а если утомлены — понижа-



ет. Разминание с помощью глиняной воды позволяет не только полностью снять в ряде случаев мышечное утомление, повысить работоспособность мышц, но также увеличить подвижность суставов.

Растирания глиной для оживления сосудов и суставов

Этот прием заключается в смещении или растяжении кожи в различных направлениях. Он позволяет провести достаточно глубокое массажное воздействие и применяется на суставах, сухожилиях, фасциях, связках, в местах выхода к поверхности тела нервов, а также на участках, мало орошаемых кровью, где имеются застойные явления.

Растирание содействует ускорению рассасывания отложений, затвердений и скоплений тканевой жидкости, особенно в области суставов, а также увеличению их подвижности, рассасыванию рубцов и спаек кожи. Этот прием способствует оживлению сосудов вблизи от поверхности кожи. К тому же растирание путем смещения и растяжения кожи полезно для суставов, когда наблюдается их скованность. В результате такой процедуры усиливается кровообращение, ускоряется окисление, голубая глина при этом активно удаляет из организма шлаки, которые остаются в результате обмена веществ.

Выполняемый энергично, со значительным давлением на массируемые ткани, со смещением и растягиванием ткани прием усиливает кровообращение за счет рефлекторного расширения сосудов и ускорения кровотока, при этом температура кожи повышается на 1,5–3 °С, а если растирание проводится на одном участке для его согревания — на 5 °С. Направление растирающих движений определяется формой массируемого сустава, но надо выполнять его вверх по току лимфы.



Массаж глиняными шариками

Известно, что на ладони расположены точки, которые отвечают за работу всех внутренних органов. Поэтому, массируя ладонь, мы воздействуем на весь организм.

В Китае в ладонях катают специальные массажные стеклянные или хрустальные шарики. Это снимает напряжение, активизирует работу всех органов. Мы с Ларисой рекомендуем взять небольшой, величиной с грецкий орех, глиняный шарик и проводить с его помощью «китайский массаж по-деревенски».

Для этого надо поместить шарик на ладонь ближе к запястью и катать его по ладошке другой ладошкой. Китайцы считают, что такие упражнения очень хорошо проводить во второй половине дня, а я советую их делать перед баней, чтобы предварительно активизировать все системы организма. Не забывайте использованные шарики заменять на новые.

Упражнение 1. Поднимаетесь от запястья вверх по ладони, совершаете круг. Потом снова вверх, делаете еще круг, и доходите таким образом до центра ладони.

Упражнение 2. Теперь нужно ладошку помассировать пальцами другой руки, за каждый палец себя подержать и как бы сбросить все, что могло у вас в ладони накопиться. Прodelайте такое упражнение и с другой ладонью.

Это растирание, с одной стороны, снимает напряжение, стресс, усталость, а с другой, очищает вашу ладонь от тех «отложений», что оставили на ней чужие прикосновения.

То же самое можно проделать и со стопами. Катать глиняный шарик лучше по коврику.



Упражнение 1. Глиняный шарик помещается под выемку на стопе, вы начинаете его катать по кругу, стараясь расширять круг. Когда стопа устанет, переходите к следующему упражнению.

Упражнение 2. Проведите массаж пальцев на ноге, потрясите их, потяните. Потом нужно погладить и чуть размять стопу.

Мы с Ларисой в свое время предложили проводить массаж стоп при помощи опилок различных деревьев. Известно, что все деревья по-разному на нас действуют. Есть те, что энергией нас заряжают, отдают ее. Это береза, дуб. А есть те, что, наоборот, энергию нашу забирают, освобождают нас от груза, накопленного за день. Осина хорошо снимает перед сном дневную усталость, когда вам организм свой надо успокоить, настроить на сонный, ночной лад. А днем и утром нам понадобятся дубовые или березовые опилки.

Что касается банных процедур, то в перерывах между посещениями парной можно сделать так: насыпать дубовые (днем) или осиновые (вечером) опилки в небольшой ящичек (можно использовать картонную коробку из-под обуви). Помассируйте стопы от души, переступая ногами по опилкам. Удовольствие получите громадное! Время процедуры — не меньше 10 минут.



Глава 3

БАНЯ ДОМА, ИЛИ ТРАВЯНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Что же делать людям, у которых нет никакой возможности в баню сходить? Принимать ванны с травяными настоями. Кстати, могу совет дать, как в городской квартире, в обыкновенной ванной настоящей парную устроить.

Когда-то известная целительница Валентина Травинка советовала в таких случаях собрать листьев березовых побольше, посушить их под столом или на шкафу, загрузить в полотняные мешки. Зимой можно будет положить две большие горсти в марлю, завязать ее концы, поместить в ванну и открыть кран с горячей водой. В это время можно хозяйственными делами заняться.

Вот уже и настоялись листья, вода стала коричневой, как в лесном озерке, ароматы пошли по квартире. Бросаете в воду градусник. Так, 38 градусов по Цельсию. Раздеваетесь и бултых в маленький свой водоем с ласковой водичкой. Да не лежите неподвижно в ней! Подвигайтесь, потрите ручки-ножки и другие части тела. Ох и здорово же! Полчаса необыкновенного блаженства, а после этого ощущение такое же, будто вы вышли из парной, попарившись.

Обязательно принимайте лечебные травяные ванны, только не увлекайтесь, потому что находиться в горячей воде — не то же самое, что в горячем пару. Сибирский знахарь Дмитрий Лаптев, у которого мы с Ларисой провели несколько месяцев, советует, прежде чем в воду залезть, сказать заговорные слова:



Царь ледяной, царь водяной,
смой-сполощи с раба Божьего (имя) рожу-скукожу.
Аминь. Аминь. Аминь.

А если на коже есть болячки, то утром, когда мое-
тесь-умываетесь, говорите так:

Вода-водица, умой-ка меня,
смой, сполощи всяку заразу с раба Божьего (имя).
Аминь. Аминь. Аминь.

Иногда человек и не знает толком, что у него не
так, он просто плохо себя чувствует. Тогда перед при-
нятием лечебной ванны надо произносить заговор ал-
тайской целительницы Аграфены Кулковой:

Пресвятая Богородица!
Как с синя моря ветер пену сдувает и спаживает,
так смахни с раба Божьего (имя)
двенадцать недужищев:
жировых, костных, ломовых,
жильных и полужильных,
освободи, Матушка Богородица,
от двенадцати ломот:
от усьяна, от утина, от колотья,
от чемеря, от звиха, от зубища.
Кое слово в забытье было,
то будь наперед, на летучем месте,
и кое слово прибавлю,
и того слово к тем же спристалло.
И тех моих слов ни водою, ни росой не залить,
ни дождем не смочить.
Мои слова ключ и замок
и вся крепость Святого Духа.
Аминь. Аминь. Аминь.

Травяные ванны можно делать полные, но можно
и небольшие, местные — только для кистей или
предплечий рук, для стоп или голеней.