

**Павел ФАДЕЕВ, кандидат медицинских наук,
врач высшей категории**

ГЛИНА ЛЕЧИТ

- **АРТРИТ И АРТРОЗ**
- **ОСТЕОХОНДРОЗ**
- **УШИБЫ И ОЖОГИ**
- **ВОЛОСЫ И КОЖУ**



**150 правильных рецептов для молодости и здоровья
БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ**

Лечение доступными средствами

Павел Фадеев

**Глина лечит. Артрит и
артроз, остеохондроз, ушибы
и ожоги, волосы и кожу**

«ЭКСМО»

2017

УДК 615.89
ББК 53.59

Фадеев П. А.

Глина лечит. Артрит и артроз, остеохондроз, ушибы и ожоги, волосы и кожу / П. А. Фадеев — «Эксмо», 2017 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-699-94436-1

Глина обладает чудесными оздоравливающими свойствами: с ее помощью можно вылечить кишечник, желудок и сердце; она благотворно влияет на суставы и связки, а также предупреждает старческую деменцию. Как правильно выбрать, приготовить и использовать глину, рассказывает врач высшей категории с 30-летним стажем Павел Александрович Фадеев, с книгами которого вы, возможно, уже знакомы.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-94436-1

© Фадеев П. А., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Слово к читателю	5
Что такое глина	6
Происхождение глины	7
Как отличить глину от других видов почвы	8
Какие бывают глины	9
Из чего состоит глина	9
Где искать глину	9
Где применяется глина	9
Применение глины в медицине	11
Наружное применение	11
Почему глину применяют в физиотерапии	11
Применение глины внутрь: мифы и факты	15
Миф о лечении глиной сердечно-сосудистых заболеваний	15
Миф об очищении глиной организма от шлаков	16
Миф о лечении глиной онкологических заболеваний	18
Миф о лечении глиной туберкулеза	18
Миф о профилактике и лечении глиной геморроя	18
Миф о лечении глиной сахарного диабета	18
Миф о пользе глины как источника микро- и макроэлементов	19
Арт-терапия: глина против стресса	21
Что такое арт-терапия	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Павел Фадеев

Глина лечит: артрит и артроз, остеохондроз, ушибы и ожоги, волосы и кожу

Слово к читателю

Люди лечатся глиной испокон веков. Поэтому не удивительно, что существует великое множество книг, посвященных различным способам ее применения. Чем эта книга отличается от других? До сих пор не было такого издания, в котором под одной обложкой объединялись бы разные сведения о всех полезных свойствах глины во всем их многообразии. Книга, которую вы держите в руках, восполняет этот пробел.

Судите сами, тут вы узнаете:

- ◆ Как правильно применять глину для лечения различных заболеваний.
- ◆ Как противодействовать стрессам.
- ◆ Как ухаживать за кожей и волосами.
- ◆ Можно ли с помощью глины победить целлюлит.
- ◆ Какие бывают изделия из обожженной глины и как правильно выбрать качественный фарфор, фаянс или что-то подобное, чтобы они не принесли вреда здоровью.
- ◆ Как правильно ухаживать за изделиями из глины.
- ◆ Безопасна ли современная глазурь и какую опасность таит та, что сделана по рецептам древних мастеров.
- ◆ Как правильно выбрать глиняный горшочек для приготовления пищи, проверить его качество, готовить в нем и ухаживать за ним.
- ◆ Почему жить в домах из глины полезно для здоровья.

Вы узнаете, как самостоятельно определить ее свойства, как различать породы, где искать глину.

Вы получите исчерпывающие сведения о том, как правильно сделать маску, компресс, аппликацию, ванночку.

В книге рассказывается о том, при каких заболеваниях можно применять глину, а при каких нельзя.

В приложении вы прочтаете десятки косметологических рецептов по уходу за кожей лица и рук, по лечению различных заболеваний, около полусотни кулинарных рецептов, которые познакомят вас с правилами приготовления разных блюд в горшочках.

Книгу не обязательно читать от корки до корки – ее можно использовать и как справочник.

Автор будет признателен за любые вопросы и пожелания, присланные по электронной почте: p.a.fadeev@yandex.ru

Что такое глина

Если Вам не терпится узнать о полезных свойствах глины, то вы, вероятно, захотите пропустить эту главу. Но в этом случае могут возникнуть затруднения в понимании терминологии. Этот раздел знакомит читателя с терминами и некоторыми фундаментальными вопросам: что такое глина, каково ее происхождение и др. Ведь если перепутать глину с какой-то другой породой, то и лечебного эффекта не будет. Но это еще полбеды. Беда будет, если это принесет вред здоровью. Чтобы понять, что такое глина и какими свойствами она обладает, начнем с выяснения ее происхождения. Для этого заглянем вглубь нашей планеты Земля.

Происхождение глины

Наша планета имеет слоистое строение. Она состоит из земной коры, крайне вязкой мантии и металлического ядра (см. рис. 1).

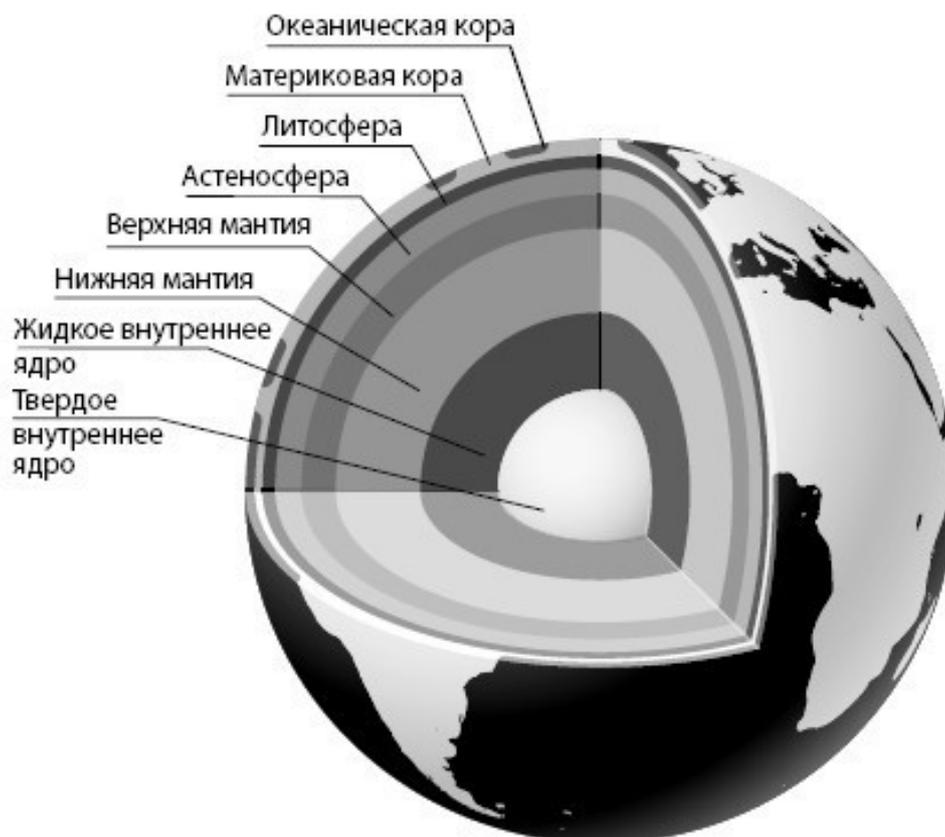


Рис. 1. Структура Земного шара

Толщина земной коры очень небольшая. На суше она составляет 70–80 километров, а в глубине океанов может быть всего 20 километров. Это примерно 1 % радиуса земного шара. Под земной корой (по-научному «литосфера») находится «мантия». Она состоит из двух слоев – нижнего и верхнего. Температура превышает 1000 °С! Верхний слой имеет меньшую температуру, а нижний – большую. За счет разницы температур мантия находится в постоянном движении – слой с меньшей температурой опускается вниз к ядру, слой с большей температурой – поднимается к земной коре. В результате такого движения происходит погружение участков нижней части земной коры в мантию, и кора начинает плавиться. Так образуется магма – густая масса расплавленных пород с газами и парами воды. Она стремится к расширению и, как вода в кипящем чайнике с закрытой крышкой, вырывается наружу. Места выхода из земной коры называются вулканами.

После этого, теряя газы и пары воды, магма превращается в лаву. Когда лава остынет, из нее образуются скалы, или, по-научному, скальный грунт. Скалы разрушаются – перемалываются жерновами времени, а ветер, вода, солнце и воздух довершают эти превращения.

В зависимости от степени разрушения грунт разделяется на следующие виды:

♦ валуны – обломки, имеющие размер более 200 мм, галька – от 70 до 200 мм, гравий – от 2 до 70 мм (крупнообломочные);

- ◆ песчаные – сыпучие в сухом состоянии, не обладающие свойствами пластичности и содержащие более 50 % частиц крупнее 2 мм;
- ◆ глинистые – тонкозернистые грунты, обладающие большой влажностью, пластичностью при увлажнении и связностью в сухом состоянии. Состоят из очень мелких частиц – меньше 0,01 мм.

Такова эволюция образования глины: магма – лава – скальный грунт – валуны – галька – гравий – песок – глина. Если говорить научным языком, то глина – это частицы почвы, размером менее 0,01 мм, причем таких частиц должно быть не менее 30 % в отдельно взятой пробе грунта. Если их меньше, то это не глина, а, возможно, суглинок, супесь или песок. Подробнее в Приложении № 1.

Образовавшаяся глина может остаться на месте (такую называют остаточной или первичной, или элювиальной¹). Глина также может мигрировать – осадочная или вторичная. Она может быть перенесена с помощью дождя или талых вод – делювиальная²; с помощью ледников, которые в далеком прошлом покрывали значительную часть земной поверхности – ледниковая; и с помощью ветра – лёссовидная. Глина в месторождениях залегает в виде пластов, разделенных прослойками песка с мощностью 3–5 м. Часто встречается 3–6 слоев глины, реже – до 20 с мощностью – от 2–5 м до 20–30 м.

Как отличить глину от других видов почвы

В отличие от других почв глина при увлажнении изменяет свои свойства и становится связанной, плотной и твердой. Существуют специальные тесты (см. Приложение № 1), которые позволяют отличить глину от других грунтов.

¹ Элювий (элювиальные отложения) – рыхлые геологические отложения и почвы, формируемые в результате выветривания поверхностных горных пород на месте первоначального залегания или в результате выветривания и последующей аккумуляции его продуктов под действием силы тяжести.

² Делювий (делювиальные отложения, делювиальный шлейф) – скопление рыхлых продуктов выветривания горных пород у подножия и у нижних частей возвышенностей. Образуется в результате переноса этих продуктов дождевыми потоками, тальми водами (плоскостного смыва).

Какие бывают глины

В зависимости от примесей она может быть разного цвета – белая, зеленая, голубая, желтая, красная, розовая, серая, черная. Так, например, железо в валентности 3 окрашивает (в зависимости от количества) глину в красный и желтый цвет, железо 2-валентное – в зеленый и синеватый, соединения кобальта и кадмия – в голубой.

В зависимости количества частиц 0,01 мм существует деление на «жирные» и «тощие». К жирным относятся те, в которых содержание частиц менее 0,01 мм составляет более 60 %, в тощей – от 30–60 %. Жирной глину называли, потому, что в замоченном состоянии она дает осязательное ощущение жирного вещества. Такая содержит мало примесей. Еще ее называют глиной с высокой пластичностью. Тощую называют малопластичной или непластичной – она содержит много примесей. Методика определения жирности глины описана в Приложении № 1.

Из чего состоит глина

Основными химическими соединениями в глинах являются оксид кремния (SiO_2 – кремнезём), оксид алюминия (Al_2O_3 – глинозем). Почти всегда преобладает кремнезём, количество которого иногда превышает 70 %; лишь в некоторых каолинистых глинах содержание глинозема (Al_2O_3) достигает той же величины, что и кремнезема (SiO_2), и даже немного превышает ее. Кроме указанных оксидов в глинах присутствуют соединения, включающие оксидные соединения титана, железа, марганца, магния, кальция, цинка, никеля, кобальта, калия, натрия, серы, а также органические вещества.

Где искать глину

На залежи глины могут указывать следующие признаки:

- ◆ места, где вода выходит на поверхность (ручьи и родники, берега рек, оврагов);
- ◆ Болотистая лесистая местность;
- ◆ Трещины и расщелины на земле в сухую погоду;
- ◆ Места, где окраска почвы имеет красный, охра, сине-серый и т. п. цвета;
- ◆ Места, где растут ивы, лопухи, водяной кресс, осоки, мята и некоторые другие виды растений.

Где применяется глина

Рассказать о всех областях применения глины – значит обнять необъятное. Попробуем только перечислить наиболее популярные области применения глины:

- ◆ Алюминиевая промышленность.
- ◆ Бумажная промышленность (улучшение качества бумаги – усиление белизны, плотности).
- ◆ Керамическая промышленность. Производство огнеупорного припаса (черная и цветная металлургия, цементное производство, стекольная, химическая промышленность, машиностроение, атомная энергетика, электроника, радиотехника).
- ◆ Косметическая и фармакологическая промышленность.
- ◆ Нефтегазовая промышленность.
- ◆ Пищевая промышленность.
- ◆ Резиновая промышленность (повышение механических свойств резины).

- ◆ Химическая промышленность.
- ◆ Прочие отрасли промышленности (мыловаренная, парфюмерная, текстильная, абразивная, карандашная и т. д.).
- ◆ Изготовление литейных форм.
- ◆ Бурение скважин.
- ◆ Очистка нефтепродуктов, органических масел и жиров (керосин, бензин, растительные масла, животные жиры, фруктовые соки, виноделие и т. п.).
- ◆ Производство красок.
- ◆ Фарфорово-фаянсовое производство.
- ◆ Гончарная посуда (кувшины, кринки, миски, горшки и т. д.).
- ◆ Каменный товар (канализационные трубы, стеновые и половые плитки, химическая посуда и т. д.).
- ◆ Кирпичное производство.
- ◆ Производство цемента.
- ◆ Строительная отрасль (постройка домов, черепица, кладка печей, отделочные работы, применение в производстве композиций для склеивания изделий из дерева, стекла, линолеума, облицовочных плиток, производства шпатлевок, грунтовок, бетонных смесей на водной основе, герметики, лаки, латексы).
- ◆ Искусство.
- ◆ Медицина (физиотерапевтическое средство, материалы для ортопедии и травматологии, стоматологии и др.).
- ◆ Психология (арт-терапия).
- ◆ Косметология.

Применение глины в медицине

Наружное применение

Почему глину применяют в физиотерапии

Глина является высокоэффективным физиотерапевтическим средством. Она обладает высокой теплоемкостью, теплоудерживающей способностью и низкой теплопроводимостью. Эти свойства глины позволяют использовать ее наравне с такими известными физиотерапевтическими средствами, как парафин, сапропель и озокерит (см. табл. 1).

Таблица 1

Теплофизические свойства теплолечебных средств

Средство	Теплоем- кость ¹ кДж/(кг×х°С)	Теплопро- водность ² Вт/м ·°С	Теплоудержи- вающая спо- собность ³ , с
Глина	1,75–3,09	0,76	380
Парафин	3,22	0.26	1190
Озокерит	3,34	0.17	1975
Сапропель ⁴	3,05–3,93	0.47	850

¹ Теплоемкость – количество теплоты, которое необходимо подвести к телу, чтобы повысить его температуру на 1 °С.

² Теплопроводность – перенос энергии от более нагретых участков тела к менее нагретым в результате теплового движения и взаимодействия микрочастиц. Она приводит к выравниванию температуры тела или соприкасающихся тел. Чем ниже теплопроводность, тем медленнее тепло от теплоносителя передается организму и тем при большей температуре теплоносителя может проводиться теплотечение.

³ Теплоудерживающая способность – характеристика термического фактора сохранять тепло. Ее определяют как время снижения температуры теплоносителя на 1 °С. Чем она выше, тем медленнее остывает нагретая среда и более продолжительное время она может быть источником тепла.

⁴ Сапропель – это многовековые донные отложения пресноводных водоёмов, которые сформировались из отмершей водной растительности, остатков живых организмов, планктона, также частиц почвенного перегноя, содержащий большое количество органических

веществ, гумуса. Используется в лечебной (физиотерапевтической) практике для аппликаций, разводных ванн для грязелечения.

Наиболее пригодны жирные глины, особенно хороша голубая кембрийская глина.

Механизм физиотерапевтического действия глины

В том месте, где разогретую глину прикладывают в качестве компресса или аппликации, происходит передача тепла и локально повышается температура тела. В результате расширяются сосуды, улучшается местный кровоток и обмен веществ. Благодаря такому воздействию, уменьшается мышечный спазм, что, в свою очередь, приводит к уменьшению болевых ощущений, ускорению процесса рассасывания инфильтратов.

Показания к использованию глины в физиотерапии

Использовать глину в качестве физиотерапевтического средства рекомендуется при следующих патологических состояниях: заболевания суставов (артриты, полиартриты, бурситы, суставная форма ревматизма), позвоночника (остеохондроз, болезнь Бехтерева), нервной системы (невриты, полиневриты, плекситы в хронической стадии), мышц и сухожилий (миозиты, тендовагиниты), эпикондилиты, ушибы, укусы насекомых, мозоли, натоптыши.

Перед тем, как применять глину для физиотерапии, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Когда нельзя использовать глину

Нельзя использовать глину в качестве физиотерапевтического средства, если имеют место: любые острые воспалительные процессы, острые хирургические заболевания, грибковые и инфекционные заболевания (в том числе любые формы туберкулеза), бронхиальная астма, тиреотоксикоз, гипертоническая болезнь 3 стадии, ишемическая болезнь сердца (стенокардия выше II функционального класса), сердечная недостаточность II–III степени, некоторые нарушения сердечного ритма (мерцательная аритмия, экстрасистолия) и проводимости (атриовентрикулярная блокада), дисциркуляторная энцефалопатия 3 ст., декомпенсированный сахарный диабет, тяжелые заболевания внутренних органов, наследственно-дегенеративные заболевания позвоночника, вегетативно-сосудистые дисфункции, заболевания крови, онкологические заболевания, аллергические состояния, а также в период менструации, беременности и кормления ребенка грудью.

Как приготовить глину для физиотерапевтических процедур

Для физиотерапевтических процедур необходимо использовать глину, купленную в аптеке. Ввиду плохой экологической обстановки, не рекомендуется использовать глину, взятую с открытых поверхностей земли. Остерегайтесь подделок, которые можно встретить и в специализированных магазинах и аптеках. Проверяйте качество в обязательном порядке! Купите только одну упаковку, дома вскройте ее и внимательно изучите содержимое – действительно ли это глина, соответствует ли цвет глины заявленному на упаковке, проведите тесты, которые приведены в Приложении.

Если Вас что-то смутит – не пользуйтесь данным товаром, а поищите другой.

Подготавливают глину следующим образом. Порошок заливают чистой кипяченой водой в соотношении 1 к 1. Для этого можно использовать эмалированную, керамическую и пластмассовую емкость. Нельзя использовать металлическую посуду. Чтобы глина набрала влагу, необходимо дать раствору постоять несколько часов. Должна получиться глиняная масса, по консистенции похожая на густую сметану.

В зависимости от индивидуальных показаний, глиняную массу применяют в виде аппликаций, компрессов, ванночек³. Перед тем, как накладывать глину на больное место, необходимо протереть участок кожи 70° спиртом, водкой или одеколоном.

Аппликации

Аппликация – это физиотерапевтическая процедура, при которой глину (или какое-либо другое лечебное средство) прикладывают на ограниченный участок тела. Различают теплые и холодные аппликации. Чтобы сделать теплую, глину нагревают на водяной бане до температуры 42–46 °С. Холодные проводят с охлажденной глиной (для этого ее первоначально разводят холодной водой). Затем наносят непосредственно на участок, подлежащий воздействию, слоем не более 2 см. Если глина плохо держится на теле, можно, предварительно пропитав глиняной массой тонкую хлопчатобумажную ткань (или слой марли), наложить аппликацию на ткани. Затем сверху, для утепления, ее покрывают толстой хлопковой тканью и 3–4 слоями шерсти. Выдерживают, как правило, от 20 до 40 мин, после чего глину убирают, а остатки смывают теплой водой.

Процедуру повторяют через день или делают два дня подряд с перерывом на третий (в тех случаях, когда нужно усилить стимулирующее действие).

Курс лечения обычно состоит из 10–16 процедур. В случае необходимости его повторяют через 5–6 месяцев.

Горячими аппликациями лечат артриты, остеохондроз позвоночника, заболевания мышц, сухожилий. Холодные применяют при свежих ушибах, укусах насекомых (осы, пчелы и др.).

Компресс

Компресс – это специальная повязка, которую применяют в лечебных целях. Методика лечения компрессом идентична методике лечения аппликацией, но дополнительно, для усиления теплового эффекта повязку накрывают полиэтиленом, а затем обматывают теплой тканью. Время проведения процедуры – 30 мин, после чего глину убирают, а остатки смывают теплой водой. Процедуру повторяют раз в 2 дня. Курс лечения – 10–15 процедур.

Методику аппликаций и компрессов применяют, преимущественно, на ровных поверхностях большой площади (например, при остеохондрозе позвоночника).

В тех случаях, когда затруднительно наложить аппликацию или компресс, применяют глиняные ванночки.

Глиняные ванночки

Для приготовления ванночки, глину помещают в емкость соответствующего размера, разводят горячей водой. В случае необходимости нагревают на водяной бане до температуры 35–37°. Туда погружают руку или ногу (по типу перчатки или носка). Время проведения – 20 мин. Манипуляцию проводят ежедневно или через день, курс лечения – 12–15 процедур. Повторные курсы – через 1–2 мес.

³ Обращаем внимание читателя, что здесь описываются общие правила физиотерапевтических процедур. Техника может значительно различаться в зависимости от показаний, вида и степени тяжести заболевания.

Глиняные ванночки применяются при заболеваниях суставов кистей и стоп, пяточной шпоре, натоптышах. Рецепты даны в Приложении № 2.

Глину для физиотерапевтических процедур используют только один раз. Нельзя использовать ту же самую повторно.

Применение глины внутрь: мифы и факты

В некоторых книгах народной или нетрадиционной медицины можно встретить информацию, что глину применяют внутрь для лечения практически всех заболеваний. Так, в частности, рекомендуется ее использовать для лечения сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, туберкулеза, сахарного диабета, геморроя, а также для чистки сосудов при атеросклерозе, очищения организма от шлаков. Кроме того, как утверждают эти же издания, глина служит для организма источником полезных макро- и микроэлементов. Так ли это на самом деле? Давайте разберемся.

Миф о лечении глиной сердечно-сосудистых заболеваний

К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям относятся – гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, стенокардия и инсульт.

Гипертоническая болезнь – это хроническое заболевание, основным проявлением которого является постоянно повышенное АД (более 140/90 мм рт. ст.). Повышенными могут быть либо оба показателя, либо один из них. Возникновение гипертонической болезни провоцирует, главным образом, повышенный вес тела, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, малоподвижный образ жизни, отрицательные стрессы. Под воздействием этих причин возникает постоянное повышение артериального давления. В его механизме участвуют сужение артерий, усиленная работа сердца и задержка лишней жидкости в сосудистом русле. В силу своей структуры и физико-химических свойств глина не может повлиять ни на факторы, способствующие возникновению повышенного давления, ни на какой-либо механизм повышения артериального давления, поскольку не может воздействовать ни на сердце, ни на сосуды, ни уменьшить количество жидкости в сосудах.

Следующие три заболевания – инфаркт миокарда, стенокардия и инсульт есть результат поражения артериальных сосудов атеросклерозом.

Атеросклероз это хроническое заболевание артерий, возникающее вследствие нарушения липидного обмена⁴, сопровождающееся отложением холестерина⁵ и некоторых фракций липопротеинов⁶ во внутренней оболочке артерий. Формирование атеросклеротической бляшки проходит несколько этапов.

На первом этапе происходит образование липидных пятен и полосок на стенках артерий, которые слегка возвышаются над внутренней поверхностью артерии. На втором этапе в участках отложения липидов разрастается молодая соединительная ткань, которая впоследствии уплотняется и образует фиброзные бляшки с липидным ядром в центре (см. рис. 2).

⁴ Липиды – это группа веществ, характеризующихся растворимостью в органических растворителях (таких, как эфир и хлороформ) и нерастворимых в воде. По химической структуре определяются как группа веществ, содержащих жирные кислоты и их производные.

⁵ Холестерин – это органическое вещество из группы липидов, впервые выделен из желчных камней, отсюда и название. Выполняет в организме множество полезных функций. Входит в состав клеток головного мозга, гормонов коры надпочечников и половых гормонов, регулирует проницаемость клеточных мембран и т. д.

⁶ Липиды не растворяются в крови, для их транспортировки по кровеносной системе необходим «извозчик». Поэтому липиды прикрепляются к белкам, и такой комплекс (называется липопротеином) может переноситься с кровью. В зависимости от биохимических свойств различают несколько фракций липопротеинов.

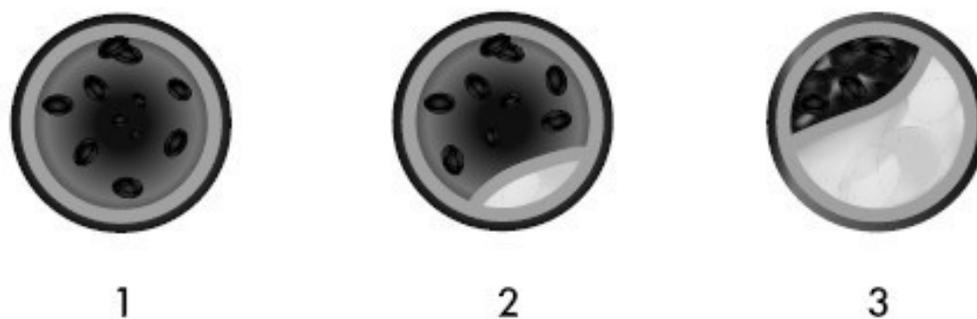


Рис. 2. Этапы формирования атеросклеротической бляшки

1 – Нормальный артериальный сосуд.

2 – Второй этап формирования атеросклеротической бляшки.

3 – Третий этап формирования атеросклеротической бляшки.

И, наконец, на третьем этапе происходит значительное увеличение липидного ядра и отложение солей кальция.

Взглянув на рисунок можно убедиться, что очистить такой сосуд глиной невозможно поскольку глина в организме не всасывается, и, следовательно, в сосуд попасть не может. Она также не влияет на механизм всасывания липидов и жиров, не очищает организм от вредных жиров.

Миф об очищении глиной организма от шлаков

Глина не очищает организм и от шлаков по одной простой причине – настоящих шлаков в организме не существует. Если обратиться в любую лабораторию мира и попросить сделать анализ на шлаки – вам не смогут помочь. Такого анализа просто нет. Давайте выясним: что же такое «шлак».

Существует шлак металлургический – это расплав оксидов после затвердевания – камне- или стекловидное вещество, обычно покрывающее поверхность жидкого металла в плавильных печах. Формируется из пустой породы рудных материалов, из флюсов и т. д. Шлак топливный – это частицы золы, спекшиеся или сплавленные в куски. Им также называют остаток от сжигания твердого топлива. Понятно, что этих веществ в организме нет. В переносном смысле под «шлаком» понимают, согласно словарям, «то, что не нужно, не имеет ценности, являющееся лишним». Что же в организме является таковым? Это различные токсические вещества, которые образуются в процессе жизнедеятельности или попадают в организм извне. Они удаляются организмом с помощью дыхательной системы (выдыхаемый воздух), желудочно-кишечного тракта: с мочой, калом и потом. Это естественные пути очищения организма от различных токсических веществ. Глина, которая попадает в желудочно-кишечный тракт, не способствует очищению организма, поскольку не взаимодействует с какими-либо структурами кишечника, микрофлорой кишечника и не участвует в биохимических реакциях.

Но существуют ли методы очищения организма от токсических веществ? Да. Один из них – наиболее простой и доступный – это регулярное употребление достаточного количества пищевых волокон – углеводов, которые не используются организмом в качестве источника энергии и не перевариваются в организме человека. Раньше их считали балластными веществами, которые не нужны организму, и поэтому стали создавать так называемые рафинированные продукты – т. е. легкоусваиваемые углеводы, лишённые пищевых

волокон (сахар, изделия из муки высшего сорта, кондитерские изделия и др.). Потом ученые выяснили, что пищевые волокна очень даже нужны человеку, потому что участвуют в формировании объема кишечного содержимого, способствуют возникновению во время еды чувства сытости, выделению пищеварительных соков и повышению усвоения пищи. Они необходимы для нормального функционирования печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника, для предупреждения запоров, для удаления из организма многих конечных продуктов обмена веществ, лишнего холестерина, а также попадающих с пищей и водой различных ядов (ртуть, свинец и др.). Являясь своего рода «кормом» для полезных микроорганизмов кишечника, пищевые волокна поддерживают необходимый состав микрофлоры, без которой человеческий организм не может нормально существовать. Недостаточное их содержание в рационе сопровождается функциональными нарушениями желудочно-кишечного тракта, дисбактериозами, снижением функции иммунной системы, повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета второго типа, желчнокаменной болезни, некоторых онкологических заболеваний и др.

К пищевым волокнам относятся клетчатка⁷ и пектины⁸. Суточная потребность в пищевых волокнах составляет 25–40 г и зависит от возраста и пола (см. табл. 2).

Таблица 2

Суточная потребность в пищевых волокнах, в зависимости от возраста и пола

Пол	Рекомендуемая суточная потребность клетчатки
Мужчины (50 лет и младше)	38 г/день
Мужчины (51 год и старше)	30 г/день
Женщины (50 лет и младше)	25 г/день
Женщины (51 год и старше)	21 г/день

В случае необходимости этот показатель можно увеличивать с помощью пшеничных отрубей, химически чистого пектина и др. Много пищевых волокон содержится в фасоли, зеленом горошке, пшене, гречневой крупе, свекле, моркови, яблоках, салате (см. Приложение № 4).

Для увеличения содержания пектинов, овощи необходимо подвергать тепловой обработке, поскольку часть пектинов находится в неактивном состоянии (протоформе). В зрелых плодах их содержится больше. Клетчаткой богаты крупы: овес, пшено, гречка, перловка (ячмень без оболочки), ячка (дробленые зерна ячменя).

В настоящее время человек потребляет в 2–3 раза меньше пищевых волокон, чем это необходимо. Вот, оказывается, в чем истинная причина «зашлакованности организма и стремительного увеличения различных заболеваний. Наряду с ухудшающейся экологией, мы стали потреблять меньше продуктов, которые действительно очищают организм от вредных веществ. И, конечно, глина тут совершенно не причем.

⁷ Клетчатка – составная часть растительных клеточных оболочек.

⁸ Пектины – сложные углеводы, служащие связующей средой для растительных клеток. Присутствуют в растворимой (растворимый пектин) или нерастворимой (протопектин) форме во всех наземных растениях и в ряде водорослей.

Для очищения организма от вредных веществ употребляйте не глину, а пищевые волокна!

Миф о лечении глиной онкологических заболеваний

В силу этих же причин, о которых шла речь выше, глина не в силах предупредить возникновение опухолей, как и избавить организм от опухолей.⁹

Онкологические заболевания возникают в результате безудержного роста клеток, который не может контролировать иммунная система. Глина не способна вмешиваться в деятельность иммунной системы или воздействовать на генетический аппарат клеток, поскольку в кишечнике не всасывается и в кровь не попадает. Необходимо отметить, что в настоящее время не известно ни одного достоверного случая излечения от какой-либо опухоли с помощью глины.

Миф о лечении глиной туберкулеза

Туберкулёз – широко распространённое в мире инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое, как правило, бактериями. Впервые лекарство от туберкулеза было создано в 1943 году будущим лауреатом Нобелевской премии Зельманом Ваксманом. Этот препарат относится к группе антибиотиков и называется стрептомицин¹⁰.

Антибиотики – это вещества природного или полусинтетического происхождения, подавляющие рост живых клеток или вызывающие их гибель.

Глина же никак не влияет на бактерию туберкулеза и не способна уничтожить или остановить рост этого микроба.

Миф о профилактике и лечении глиной геморроя

Глина не предупреждает появление геморроя (в некоторых изданиях всерьёз утверждается, что если пользоваться глиной вместо туалетной бумаги, то геморроя не будет). Туалетная бумага не провоцирует развитие геморроя, а, следовательно, смена ее на глину не принесет никакого профилактического или лечебного действия. Геморрой – это заболевание внутренних вен прямой кишки, и возникает он в результате совершенно иных причин, а именно: малоподвижный образ жизни, нарушение стула (запоры или поносы), неправильное питание, частые беременности и роды, тяжёлая физическая работа или подъём тяжестей, психологические причины (стрессы, эмоциональное напряжение). На эти причины глина никак повлиять не может.

Миф о лечении глиной сахарного диабета

Сахарный диабет – это группа хронических заболеваний, возникающих в результате нарушения обмена веществ и характеризующихся повышенным содержанием глюкозы в крови, которая является результатом недостаточного синтеза инсулина и/или снижения эффекта его действия. Наиболее часто встречаются два вида – первого и второго типа. Глина не способна увеличить синтез инсулина или повысить эффективность его действия. Следует

⁹ В норме иммунная система уничтожает появляющиеся атипичные клетки. При онкологическом заболевании этот механизм повреждается, и клетки размножаются в чрезвычайно большом количестве.

¹⁰ В связи с «привыканием» туберкулезных бактерий к стрептомицину, этот препарат в настоящее время не используется.

отметить, что некоторые советы от фанатов-глиноедов попросту преступны. Например, они рекомендуют утолять жажду при сахарном диабете большим количеством глиняной воды. Жажда при сахарном диабете возникает в результате повышения уровня сахара в крови. И правильным лечением будет снижение сахара в крови с помощью диеты, таблеток или инсулина. Повторюсь, глина в этом не помощник! Помимо этого, пациенты с диабетом очень часто болеют гипертонической болезнью, и поэтому дополнительное введение жидкости может привести к повышению артериального давления и, возможно, развитию гипертонического криза.

Миф о пользе глины как источника микро- и макроэлементов

Глина, в случае применения ее вовнутрь, не служит источником микро- и макроэлементов. Да, действительно, она содержит ионы кремния, алюминия, кальция, железа, магния, калия, натрия, титана, а также некоторые другие в очень небольших количествах. Безусловно, эти вещества нужны организму в соответствующих пропорциях. Но куда лучше и вкуснее потреблять с их обычными продуктами. Тем более если учесть тот факт, что в настоящее время отсутствуют какие-либо данные о том, что глина всасывается в кишечнике. Но даже если бы усваивалась, содержание в ней ионов совершенно не соответствует физиологическим потребностям человеческого организма.

Приведем пример. Такой макроэлемент, как кальций, усваивается только в сочетании с фосфором, а в глине его нет. Оптимальным считается соотношение кальция и фосфора 1:1–1:1,5. Только в этом случае кальций усваивается организмом с максимальной эффективностью. Этому соотношению удовлетворяют творог (1:1,4) и морковь (1:1), но никак не глина. Еще следует знать, что кальций плохо всасывается в кишечнике при дефиците в пище витамина D, которого тоже в глине нет.

Полным заблуждением являются утверждения, что глина служит источником радия для организма и употреблять ее необходимо, чтобы восполнить недостаток этого элемента в организме. Он действительно присутствует в организме человека, однако с чрезвычайно низким содержанием: 10^{-11} — 10^{-12} г. Нужно ли вообще восполнять этот дефицит в организме? Нет, поскольку радий поступает с пищей и водой. Следует отметить, что еще не известно ни одного случая возникновения какого-либо заболевания, вызванного нехваткой этого элемента у человека. А вот от избытка, к сожалению, пострадало очень много людей. Так например, в литературе описан случай длительного питья радиоактивной воды. За 5 лет было выпито 14 000 порций, содержащих по 2 мкг радия. В результате у пациента сгнила нижняя челюсть. Установлено, что однократное его поступление в организм в дозе 0,5 мкг вызывает образование костных опухолей даже через 20 лет. Максимально допустимое содержание радия в организме человека $1:10^{-7}$ г, а биологическая роль этого элемента до сих пор остается неизвестной.

Из этого очень краткого обзора следует, что никакие составляющие глины не оказывают в случае приема внутрь никакого положительного эффекта. Но ведь существует множество рассказов, как ее поедание помогло человеку избавиться от болезни. Что на это можно ответить? Да, действительно, иногда, глина, принятая вовнутрь, помогает. Это действительно так, но давайте разберемся. Дело в том, что в медицине есть такое понятие, как эффект плацебо¹¹. Он заключается в том, что если человека убедить, что принимаемое им средство будет помогать, оно действительно в некоторых случаях может помочь. Меди-

¹¹ Плацебо – термин, узаконенный медициной в 1894 г.; обозначает препарат, заведомо не обладающий никакими целебными свойствами. Первоначально это были «таблетки» из сахарной пудры или другого приятного на вкус вещества.

цинская статистика показывает: самоизлечение может происходить примерно в 30 % всех случаев. Да, организм человека – это большая загадка! Но какое отношение это имеет к глине? Совершенно никакого. Имеет значение вера в исцеление избранным средством. С таким же успехом в качестве плацебо-средства можно применять, что угодно. Беда в том, что заранее не известно, в каких случаях оно поможет конкретному человеку, а в каких нет. Страшно другое: уверовав в псевдолечение глиной, пациент остается без квалифицированной медицинской помощи и теряет драгоценное время. Часто ситуация развивается трагически: пока человек «лечится», его болезнь прогрессирует, появляются осложнения, и тогда уже не только неофициальная, но и официальная медицина оказывается бессильной¹².

Категорически запрещается употреблять глину вовнутрь в лечебных целях!

¹² Хочется отметить, что автор ни в коей мере не сомневается в искренности народных целителей, которые предлагают употреблять глину вовнутрь. Появление таких советов обусловлено утратой авторитета официальной медицины в нашей стране.

Арт-терапия: глина против стресса

Что такое арт-терапия

Благотворное действие искусства на здоровье человека было известно с незапамятных времен, однако использовать его целенаправленно в качестве лечебного фактора стали сравнительно недавно.

Этот метод назвали арт-терапия. Впервые применили с целью коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны. Сам термин «арт-терапия» в 1942 году предложил английский врач и художник Адриан Хилл. Работая с больными в туберкулезном санатории он заметил, что занятия творчеством отвлекают его пациентов от тяжелых переживаний и помогают справиться с болезнью. В 1945 году он опубликовал книгу «Изобразительное искусство против болезни». В этой книге особо подчеркнул, что для полного исцеления необходимо лечить не только тело, но и душу. В настоящее время арт-терапией называется один из методов психотерапии, который использует художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое. Она не имеет противопоказаний: применять ее могут и женщины и мужчины, и взрослые и дети.

Арт-терапию можно использовать по-разному: активно, пассивно и «смешанно». Активно – это значит, что клиент сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры, истории, музыкальные композиции, спонтанные танцы. Пассивно – это когда клиент использует художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает картины, читает книги, прослушивает музыкальные произведения. Смешанная форма – клиент использует имеющиеся произведения искусства (музыкальные произведения, картины, сказки и т. п.) для создания своих продуктов творчества. Принцип довольно прост. Люди часто переживают состояния психологического дискомфорта, раздражения, подавленности, а также более тяжелые состояния страдания, отчаяния, но не умеют справиться с негативными переживаниями, не умеют давать «культурный» выход отрицательным эмоциям, тому, что их волнует. Поскольку негативные переживания не получают нейтрализации, люди начинают страдать. Ведь недаром русский язык образно показывает отрицательные чувства людей как угнетающие (ср. выражение «угнетенное состояние», «подавленное настроение» и др.), давящие (ср. «камень на сердце», «камень на душе», «тяжело на душе», «груз переживаний» и др.), съедающие человека. Например, говорят «Грусть-тоска меня съедает¹³».

Творчество позволяет извлечь из тайников души все, что тревожит, съедает, грызет и душит человека.

Ученые считают, что «поскольку травматичный опыт запечатлевается в образной форме, то процесс художественного творчества является эффективным средством его преодоления». Практика арт-терапии показывает, что применение творческой методики лепки из глины (как, впрочем, и других техник) способствует выражению подавляемых и неосознаваемых чувств, позволяет трансформировать эти чувства в образную форму. Во время работы с глиной пациенты часто вспоминают о различных эпизодах своей жизни. Акт художественного творчества сопровождается различными, зачастую очень сильными, чувствами

¹³ Из А.С. Пушкина. Сказка о царе Салтане. «Князь печально отвечает: Грусть-тоска меня съедает, Одолела молодца...»

и ведет к катарсису¹⁴. Отражение переживаний пациента в художественной продукции и ее последующий анализ пациентом и психотерапевтом являются основой для достижения психотерапевтических изменений.

¹⁴ Катарсис (здесь) – индивидуальный или групповой процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующей уменьшению или снятию тревоги, конфликта, фрустрации посредством их вербализации или телесной экспрессии, ведущих к лечебному эффекту и лучшему пониманию себя.

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.