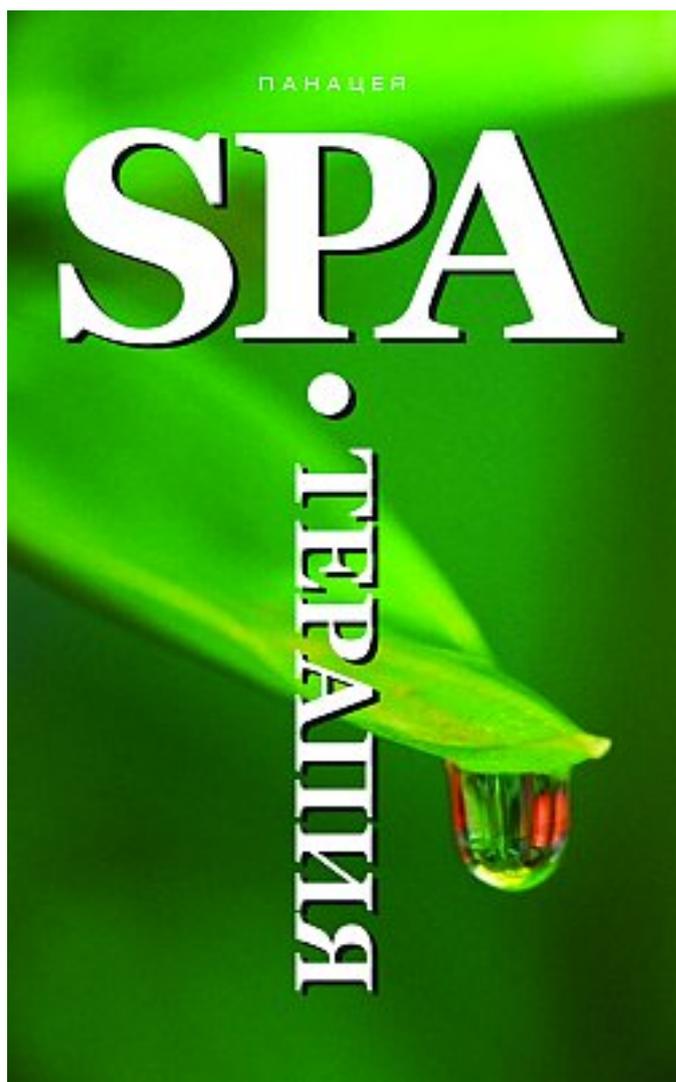


ПАНАЦЕЯ

# SPA

•  
ВИШНЕЛ •  
ТЕРАПИЯ



# Оксана Белова

## SPA-Терапия

*Текст предоставлен изд-вом*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182623](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182623)  
*SPA-Терапия: Феникс; Ростов н/Д; 2005*  
*ISBN 5-222-05930-8*

### **Аннотация**

SPA-терапия, талассотерапия, гидротерапия и целый ряд современных оздоровительных методик пользуются огромной и вполне обоснованной популярностью у посетителей элитных косметологических салонов, медицинских центров и фитнес-клубов. Не менее популярны эти методики и на дорогих курортах, в пансионатах, санаториях.

Но мало кто догадывается, что в основе большинства современных и модных методов оздоровления находится мудрое и умелое использование целебных свойств воды.

Ознакомившись с оздоровительными методиками, представленными в этой книге, вы сможете самостоятельно применять их в привычных для вас условиях – дома, на отдыхе, совместно с друзьями, – руководствуясь своими возможностями и наличием свободного времени.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДЫ	6
ЧТО ЖЕ ТАКОЕ SPA-ТЕРАПИЯ?	10
КОЛОНОТЕРАПИЯ, ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ИЗНУТРИ	12
Очищение кишечника в домашних условиях	15
СОКРОВИЩА МОРЕЙ И ОКЕАНОВ	18
Рецепты реального оздоровления и омолаживания организма	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Оксана Белова

## SPA-Терапия

### 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.

Да и состояние экологии, к сожалению, 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 трудового голика», 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, и, что 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 эта книга для вас.

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 SPA и как организовать свой SPA-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, витаминах и о проблемах питания.

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

## ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДЫ

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 Гиппократов. 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 говаривали: «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 вообще благотворно и успокаивающе воздействует на весь организм, снимая ненужное напряжение, не говоря уже об улучшении кровоснабжения внутренних органов и мышц, или об эффективном спазмолитическом воздействии.

Ванны с добавлением хвои – прекрасное средство для лечения и снятия боли при гастритах и язвенных болезнях желудка, бронхитах и ринитах, невралгии 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 поверхности 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 добавит 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 это закаленным людям. Даже если вы рискнете 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, прислушайтесь 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 свечи, знают далеко не все. Данную методику можно легко организовать дома: свернуть из бумаги цилиндрическую форму маленького диаметра, наполнить водой и заморозить. Чтобы придать кончику свечи округлую форму, перед введением конец ледяной свечи опустите в теплую воду. Первые пять дней ледяные свечи 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.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ SPA-ТЕРАПИЯ?

Понятие SPA возникло очень давно. Из имени собственного, а Спа – это название бельгийского городка, где еще во времена Римской империи был открыт первый водный курорт, понятие SPA превратилось в аббревиатуру от Sanus Pro Aqua, что означает «здоровье через воду», потому что именно вода и ее воздействие играют существенную роль в SPA-терапии. В английском языке само слово «SPA» означает «курорт» или «оздоровительный центр». Но каково бы ни было происхождение слова, это ничуть не умаляет роли, которую занимает SPA в нашей жизни. Эти три веселые буквы составляют в наше время самое модное слово в косметике. С него начинаются и им заканчиваются названия кремов, салонов, роскошных и модных курортов, отелей, баров и фитнес-клубов.

Сегодня, когда популярность SPA достигла апогея, никто не задумывается о его происхождении. Да и зачем? Ведь SPA-терапия – это блаженство, уход и комплекс роскошных оздоровительных процедур, применяемых по программе, индивидуально составленной для каждого клиента. Сегодня красота и здоровье невозможны без SPA, как несколько лет назад переворот в косметике произвели фруктовые кислоты и витамин С.

Повальное увлечение здоровым образом жизни заставило многих по-новому взглянуть на стиль отдыха. Уже не модно валяться без толку на пляже, курить и мучиться похмельем, устраивать шопинги и тратить драгоценные дни для отдыха на непонятные экскурсии или распродажи. Устав от постоянных стрессов нашей динамичной жизни, многим хочется покоя. А SPA с его массажами, диетами, обертываниями и прочими процедурами составляют удачное сочетание роскошного отдыха со здоровым образом жизни. Это стало самым модным течением и самой модной светской темой. И, может быть, поэтому вслед за курортами в городах стали открываться центры, салоны и клубы с идентичным ассортиментом услуг. Как бы хорошо ни отдыхал человек на курортных оазисах, возвращение в джунгли мегаполисов в считанные дни сводит на нет всю красоту и спокойствие, заставляет вновь погрузиться в офисный или уличный стресс. А три веселых буквы SPA позволяют вновь почувствовать себя вдали от сумбурной цивилизации.

Обещание устроить нам SPA-курорт не покидая пределов собственной ванны сопровождают сегодня появление практически любой косметической линии.

Эти средства хороши уже хотя бы тем, что не только бережно ухаживают за кожей, но и способны дарить ни с чем не сравнимое удовольствие. Используя SPA-косметику, можно ощутить себя на роскошном курорте. Хотите окунуться в моря и океаны – нет ничего проще. Соль для ванны, к которой добавляют водоросли, песок, мелкие ракушки, ароматные масла, легко превратит обычную воду в морскую.

*Принимать такую ванну не просто огромное удовольствие, это еще и очень полезно:* морские минералы прекрасно впитываются в кожу. SPA-гели и пилинги, а в них добавляют все ту же морскую соль, водоросли, ракушки и эфирные масла, не только очищают и полируют тело, но и стимулируют вывод токсических веществ из кожи. Усиливают в ней обменные процессы.

Идя навстречу жаждущим побывать на SPA-курортах, но не имеющим такой возможности, косметологи разработали даже грязевые обертывания для домашней SPA-терапии. И если раньше эта процедура была доступна только в элитных салонах красоты, теперь ее можно легко выполнить и дома. Главное, ровно нанести грязь по всему телу, обернуться полиэтиленом, теплым халатом или банным полотенцем, а затем завернуться одеялом. Зрелище хотя и неприглядное, но зато максимум омолаживающего эффекта: лечебная грязь превосходное средство от целлюлита, сухости кожи, аллергии и отеков. После такой процедуры кожа становится бархатистой и атласной. Вам не придется морщиться от неприятного

запаха, которым в природе обладает грязь. Косметические компании научились ароматизировать ее натуральными отдушками. В общем, сегодня индустрия косметики позволяет многим использовать все силы природы на дому – организовать в домашних условиях самый настоящий SPA-курорт.

## КОЛОНОТЕРАПИЯ, ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ИЗНУТРИ

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 серьезных 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 омолаживающего 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 заинтересуются, 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 промежутками в 20–30 минут. В день, когда вы проведете данное очищение организма, потреблять твердую пищу не следует. Если сложно справиться с голодом, съешьте немного апельсинов или плодов грейпфрутов.

В дополнение к первому методу очищения Уокер предлагает очистить толстую кишку от скопившихся отходов. 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 сдвига 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 этого очищения из организма уйдет до 12 литров токсичной лимфы, которая будет замещена таким же количеством ошелачивающей 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. Для усиления очистительного действия 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 очистку 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 промыва-

ния, принимая слабительные лекарства. Любое слабительное только обезвоживает организм, собирая 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 силами воды – 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.

## СОКРОВИЩА МОРЕЙ И ОКЕАНОВ

Еще с древних античных времен женщины использовали дары моря. В наше время, благодаря современным технологиям, косметологи не только сумели раскрыть всю целебную 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 вряд ли те, кто писал эти мифы, задумывались, почему Афродита так прекрасна. Можно с уверенностью сказать, что, конечно, 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, избавиться 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 прекрасно 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 стимулируют 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 целебной, 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 ANAVA 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.** Данный рецепт позволяет избавиться от прыщиков и угрей. Проблема их появления заключается в результате закупорки пор. Используйте тоники и очищающие средства, содержащие морские ингредиенты. 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 избе-

жание 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 отдохайте 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 килограмм 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 Nature Shop, тонирующий 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 кровообращение: 5 минут в горячей, 1 минуту в холодной воде. Увеличьте процедуру до 2-х раз;

## **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.