

Как грязь способствует красоте и здоровью?

О целебных свойствах грязи известно уже давно. Еще в средние века ученые знали и ценили дары матушки Земли, используя ее лечебные свойства. Сейчас грязевые обертывания и компрессы с содержащимися высокоценными минеральными веществами переживают свое второе рождение, а впервые мода на грязелечение возникла в 50-е годы XX века. Обилие грязевых и SPA-курортов, а также SPA-салонов, где любой страждущий может обрести утраченную красоту и здоровье, говорит само за себя.

Несмотря на неприглядность самих процедур, от желающих нет отбоя. Внешняя неэстетичность компенсируется удивительными результатами.

Процесс грязелечения представляет собой следующую картину: берется рукой обычная грязь (готовая или разведенный в воде порошок до кашеобразной консистенции) и наносится аккуратно на тело, затем покрытый грязью участок заворачивают в целлофан или в сохраняющую тепло ткань. Теперь остается подождать, пока все полезные вещества нагреются и начнут свое действие сквозь кожу. В дополнение ко всем лечебным свойствам, данная процедура способствует расслаблению и снижению выброса стрессового гормона – кортизола.

А теперь давайте рассмотрим основные виды грязи (глины) и определимся, в каких случаях какая именно будет показана.

Морская грязь

Морская грязь содержит большое количество органических продуктов. При процедуре обертывания ее нагревают до 40 градусов. Морская соль действует успокаивающе на кожу. Экстракты водорослей, сера, витамины и микроэлементы оказывают активизирующее действие на кровообращение и обменные процессы, а также способствуют выведению продуктов обмена, снабжая при этом организм высокоценными питательными веществами.

Издавна ценились целебные ванны на основе морской грязи как способствующие улучшению состояния при подагре, ревматизме суставов и воспалении нервов. Морская грязь входит в состав многих кремов и масок.

Минерализованные глины

Представляют собой порошок или таблетированную форму. Соответственно, использование минерализованной глины возможно как наружно, так и внутрь. Богатый минеральный комплекс микроэлементов помогает устранить изжогу, борется с чувством тяжести после еды, а также налаживает пищеварение. Это происходит за счет того, что мельчайшие частички глины при попадании в кишечник обладают связывающим действием на различные токсичные вещества, которые впоследствии выводятся через кишечник.

Застывшая лава

Иначе ее называют **лаваэрде**. Заработала положительную репутацию за счет большого содержания минералов – кремния, магния, железа, натрия, цинка, селена, марганца, меди, которые оказывают неоценимую помощь по уходу не только за телом, но и за волосами.

Лаваэрде является натуральной косметикой и представляет собой порошок желтоватого или бело-серого цвета. Разведенная в воде лава набухает и образует гелеобразную массу, мелкие частицы которой обладают свойством впитывать частицы грязи и жира, позволяя затем легко их смывать. Но при этом лаваэрде не сушит кожу, сохраняя ее естественный жир.

Фанго

Яркий представитель минеральных грязей, встречающихся возле термальных источников. Как правило, это черная грязь вулканического происхождения, содержащая частички вулканического туфа и парафиновый воск.

Используется при обертывании в подогретом до 50 градусов состоянии. Активизируя кровоток и метаболические процессы, способствует выведению токсинов. При регулярном использовании наблюдается снижение ревматических болей и мышечных спазмов. За счет содержания кремниевой кислоты, диоксида железа и магния благотворно воздействует на кожу, устраняя симптомы кожных заболеваний и придавая коже упругость и красоту.

Вспоминается известная поговорка «из грязи – в князи». «Извальявшись» в целебной грязи, вы приобретаете поистине «княжескую» красоту и отменное здоровье.

Автор - **Ольга Слесарчук**

Как грязь способствует красоте и здоровью

Автор: admin
16.10.2013 22:52 -

[Источник](#)