

Как исцеляет песок?

Что такое псаммотерапия? Бьюсь об заклад, вы не знаете значения этого слова. И миллионы людей тоже не знают, хотя каждое лето пользуются тем, что оно означает. И древние греки вряд ли знали, что это такое, хотя слово явно греческого происхождения. Этим словом «по-научному» называют лечение песком. И не просто песком, а горячим песком.

Заряжаясь солнышком на пляже, мы не подозреваем, что под нами находится средство от многих болезней - нам просто приятно поваляться на горячем сухом песке.

Псаммотерапия (от греч. psammo - песок, therapia - лечение) - очень древнее средство. Возможно, впервые было упомянуто о песочных процедурах в клинописных таблицах Вавилона. Использовали лечение горячим песком и древние египтяне, благо лекарство находилось прямо под ногами. Позже метод переняли римские патриции, любившие понежиться в песчаных ваннах.

Затем эту процедуру на долгое время незаслуженно забыли. Советская медицина считала, что лечение песком - это несерьёзно. Хотя именно российский врач Николай Васильевич Парийский в конце XIX в. впервые исследовал метод с научной точки зрения, и доказал его эффективность. И только в наше время псаммотерапия начала интенсивно возрождаться.

Как же лечит горячий песок?

Его действие на организм тройное - тепловое, механическое и химическое. Песок очень хорошо поглощает тепло и очень плохо отдает его. Именно поэтому мы можем лежать на раскаленном песчаном пляже, не испытывая особых неудобств.

Постепенное и равномерное нагревание тела способствует усилению обменных процессов, протекающих в организме. Псаммотерапия улучшает кровоснабжение тканей и органов. Это, в свою очередь, оказывает болеутоляющее и противоотечное действие.

Как исцеляет песок

Автор: admin

06.02.2013 23:30 -

Под действием тепла повышается температура участков тела, изменяются терморегуляция и обмен веществ, усиливаются метаболические процессы, в результате чего снимается пассивность мышц, происходит рассасывание рубцов, спаек.

Хорошо развитая поверхность и высокая гигроскопичность песка позволяют мгновенно впитывать пот, выделяющийся при тепловом воздействии на организм. Это также предупреждает перегревание.

Кроме того, песок оказывает механическое действие - раздражает кожные рецепторы. Этот нежный поверхностный массаж стимулирует крово- и лимфообращение, усиливает потоотделение, вызывает стимуляцию окислительных процессов, улучшение функции почек, потерю массы тела (до 600-1000 г за курс лечения).

Песок, особенно, морской, такой, как в Евпатории и окружающих ее поселках, помимо оксида кремния содержит большое количество карбонатов кальция и магния (мелко раздробленные раковины моллюсков). При контакте с кислым потом карбонаты разлагаются с выделением углекислоты. Пот становится слабощелочным. Это усиливает доставку кислорода к тканям и стабилизирует обменные процессы.

Прежде всего, песочные ванны полезны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата нетуберкулезного происхождения, при хронических заболеваниях костей, позвоночника, суставов - рахите, ишиасе, полиомиелите, подагре, радикулите. Они оказывают болеутоляющее действие, уменьшают отечность, способствуют увеличению подвижности в суставах.

Если же вы страдаете неврологическими заболеваниями: невритами, невралгиями, радикулитами, и другими токсическими и травматическими поражениями периферической и центральной нервной системы, сопровождающимися двигательными расстройствами легкой и средней тяжести, то вам горячий песок необходим как воздух. Есть данные, что песчаные ванны помогают справиться с нейродермитом, псориазом и другими кожными заболеваниями.

Издавна известно, что теплые песочные ванны эффективны при воспалениях мягких тканей, мышц - миозитах, воспалениях синовиальной сумки и оболочки сустава -

Как исцеляет песок

Автор: admin

06.02.2013 23:30 -

бурситах, синовитах и других заболеваниях. Рекомендуют псаммотерапию при спаечных изменениях в малом тазу, в том числе при спайках после операции по поводу аппендицита, при недоразвитии половых органов - гипоплазии, инфантилизме. Помогает горячий песок и в гинекологической практике: с его помощью можно избавиться от хронического воспаления женских половых органов, при уменьшении размеров матки после перенесенных аборт.

Полезно применение псаммотерапии при хронических заболеваниях почек, нарушениях обмена веществ, в том числе при подагре, ожирении. Тучные люди вполне могут использовать ее для снижения лишнего веса - потеть будете гарантированно. С ее помощью можно потерять за курс от одного до полутора килограммов. Казалось бы, немного, однако это как в гомеопатии: «медленно, но верно».

Автор - **Сергей Денисевич**

[Источник](#)