

Покровський професійний ліцей

вул. Захисників України, 1

м. Покровськ

Телефон (0623) 52-21-09

E-mail: ppl38@ukr.net

Сіль - відома і знайома, непізнана і загадкова.

Сіль життєво необхідна людині. Вона бере участь в підтримці і регулюванні водного балансу в організмі. У приготуванні їжі кухонна сіль вживається, як найважливіша приправа, має добре знайомий кожному характерний смак, без якого їжа здається прісною. Але надмірне споживання солі збільшує ризик серцево - судинних захворювань, може призвести до підвищеного артеріального тиску і хвороб нирок.



Якщо ви застудилися і у вас почався риніт, корисним може виявитися промивання носа. Як приготувати розчин для промивання носа і що являє собою ця гігієнічно-лікувальна процедура? При яких захворюваннях промивання носа слід використовувати в лікувальних цілях?

Важко знайти людину, у якої б періодично не текло з носа» і, напевно, не існує людини, якій би це подобалося. Застуда, гайморит або алергія може стати причиною частого «протікання» носа. Одним з методів лікування, здатним значно полегшити ваш стан вважається промивання носа або носовий душ. Цей метод застосовують як у народній, так і в офіційній медицині. А в такій широко відомій системі хатха-йога процедура промивання носа – це такий же щоденний гігієнічний захід, як чищення зубів або умивання.

Навіщо промивати ніс?

Промивання носа – це зрошування носової порожнини водою або спеціальними розчинами для профілактики або лікування деяких захворювань. Носовий душ дозволяє видалити з поверхні слизової алергени, патологічний секрет з шкідливими мікроорганізмами і пил. Крім того, після проведення цієї процедури зменшується набряк



і запалення слизової оболонки, поліпшується тонус капілярів носа, краще функціонують клітини миготливого епітелію слизової оболонки. Завдяки цьому можна підсилити рух слизу в носовій порожнині, що підвищить здатність організму протистояти інфекціям.

Чим промивати ніс?

Промивання носової порожнини роблять за допомогою різних розчинів, які можна купити в аптеці або приготувати самостійно.

- **Розчин морської солі.** Морська сіль продається в аптеках. Перед застосуванням її розводять у пропорції: 1/3 чайної ложки солі на один стакан кип'яченої води.
- **Розчин звичайної кухонної солі.** Готується з того ж принципу, як і розчин з морської солі.
- **Аптечний розчин для промивання носа.** В аптеці продаються різні готові розчини. Крім солі в аптечних засобах часто присутні різні ефірні масла. Користуватися такими розчинами дуже просто, читаємо інструкцію і застосовуємо.

Сольові пов'язки

Зовнішнє застосування солі в якості сольових пов'язок настільки широко, що статися може перетворитися в цілу книгу. Лікування за допомогою сольових пов'язок показало свою ефективність при гнійних ранах, фурункулах, карбункулах, бурситі, синовите, гаймориті, риніті, фронтите, апендициті, менінгіті, набряках, ентериті, коліті, мастопатії, аденомі простати, раку шийки матки, раку шкіри та інших онкології, гангрені, перикардиті, плевриті і багатьох інших. Основний принцип лікування – сіль має насосної функцією, тому, прикладання пов'язки, змоченої в сольовий розчин приводить до викачування їх тканин організму зайвої рідини, патогенного секрету і інфекційних агентів, тобто всіх елементів запальних процесів.

З метою безпеки, щоб не пошкодити шкіру, де вона ніжніша (обличчя, груди, пах і т.д.) – прикладають пов'язки з 8% соляним розчином, на череві і інших, більш грубих ділянках – 9-10% розчин.

Як пов'язки використовується проста х/б тканину, складена в 4 шари або марлевий відріз, складений в 8 шарів. Зверху нічого намотувати не потрібно – пов'язка повинна дихати.

Як приготувати 9% сольовий розчин: розчиніть в 1 л гарячої води 90 г звичайної кухонної харчової солі. Засіб готовий. Якщо концентрація потрібна більше, наприклад – 10%, то розчиніть в 1 л води 100 г солі, якщо 8% – 80 г

Як застосовувати сольову пов'язку? В отриманому розчині змочіть пов'язку і відіжміть її до середнього рівня – щоб і не текла, і не була занадто сухою. Прикладіть пов'язку до хворого місця і залиште на 8-10 годин, можна на ніч. Таким чином процедури проводяться до 10-30 днів, прикладання, а якщо мастопатія або аденома, то використовувати соляну пов'язку потрібно 3-4 тижні.

Даний спосіб лікування має поступовим ефектом, тобто починає показувати свою терапевтичну силу через декількох днів. Однак, є випадки, коли людині впала тяжкість на ногу, і вона на очах почала червоніти і опухати, а людина насилу пересувався, то

в залежності від хвороби. Якщо це риніт – можливо обійдеться і 7 днями

прийшовши будинку, приклавши таку пов'язку на верхню частину стопи – вже вранці, прокинувшись в туалет, він навіть не відразу зрозумів що спокійно йде і нога не болять, а почервоніння, набряк і біль пішли нанівець протягом 1 ночі.

Таким чином, при аденомі простати – пов'язку накладаємо на область сечового міхура і паху, при мастопатії – на груди, при нежиті – на ніс, при головному болю або менінгіті – обв'язуємо пов'язкою голову, при подагрі – на кісточку, бронхіті – на груди і т . Д.

Сольова ванна

Прийом ванни, в якій розчинена сіль допомагає розслабити м'язові тканини, тим самим знявши спазми і болі в різних частинах людського тіла, поліпшити роботу нервової системи, заспокоїти психічне здоров'я, прискорити регенерацію шкіри при шкірних хворобах і багато іншого.

Для приготування розведіть у ванній, з температурою води близько 36-40 градусів 500-1500 г морської солі і полежіть у воді близько 15 хвилин. Приймайте такі ванни через день і не пізніше 1 години перед сном.



Чим корисні сольові пегери

в залежності від хвороби. Якщо це риніт – можливо обійдеться і 7 днями



Під час перебування в галокамері мікрочастинки солі проникають у найвіддаленіші відділи бронхіального дерева, осідають на шкірі. Вони чинять імуномодулюючу, бронходренажну, протизапальну дії. Сіль також має виражений позитивний вплив і на шкіру. Пригадайте, як покращується її стан після перебування на морських курортах.

Показання до відвідування соляної печери є наступними:

- бронхіальна астма поза періодом загострення;
- рецидивуючі бронхіти;
- алергічні захворювання дихальних шляхів;
- період відновлення після перенесених гострих респіраторних вірусних інфекцій;
- бронхіт курців;
- захворювання лор-органів;
- шкірні патології, у тому числі й хронічні (нейродерміти, псоріаз, екзема, вугри, дерматити, надмірна сухість, знижений тонус, подразнення);
- синдром хронічної втоми;

в залежності від хвороби. Якщо це риніт – можливо обійдеться і 7 днями

- неврози, депресії.

Відвідування соляних кімнат є корисним і для дітей. Проведення часу в приємній обстановці сприяє покращенню самопочуття та настрою. Для отримання ефекту спеціалісти рекомендують пройти 10–15 сеансів тривалістю 40–50 хвилин кожен.

Даний метод фізіотерапії має й деякі протипоказання. Це страх замкненого простору, гострі періоди хвороб, захворювання нирок, інтоксикація організму, підвищена температура тіла, туберкульоз, кровохаркання, хронічна серцева недостатність, злоякісні пухлини або підозра на їх наявність, деякі системні захворювання.