



Лісамотерапія



Лікування піском

Підготувала
Бібліотекар II категорії
Кривешко Т.П.

Що таке – псаммотерапія?



В основі цього методу лікування лежить здатність піску утримувати тепло і потім повільно віддавати його поверхні тіла людини. В результаті активізується крово- і лімфообіг, посилюється потовиділення. Пісочні ванни надають болезаспокійливу і протинабрякову дію. Також при загальній псаммотерапії посилюється доставка до тканин кисню і стабілізуються процеси обміну речовин.

Сьогодні лікування піском переживає друге народження. Цього призначають при захворюваннях опорно-рухового апарату обмінного і травматичного характеру, малорухомість суглобів, захворюваннях периферичної нервової системи. Псаммотерапія добре зарекомендувала себе в лікуванні різних хвороб жіночої статеві сфери: фахівці особливо рекомендують застосовувати псаммотерапію при спайкових процесах у малому тазі. Гарячі пісочні ванни добре допомагають при хронічному запаленні придатків.

Перед тим як спробувати цей метод лікування, проконсультуйтеся з гінекологом: якщо ендокринна діяльність яєчників порушена, використання гарячого піску може призвести до негативного результату.

Як лікуватись піском?



Пісочні ванни рекомендується приймати через день або два дні поспіль, а на третій робити перерву. Зазвичай на курс призначають 12-15 процедур. Звичайно ж, приймати пісочні ванни краще всього на пляжі - робити це рекомендується в другій половині дня, коли пісок добре прогрітий сонцем (до температури 60 градусів). Якщо пісок вологий і недостатньо нагрітий, лікування проводити не слід. Загальна температура повітря повинна бути 17-20 градусів. Температура загальної пісочної ванни може коливатися від 45 до 55 градусів.

На ділянці пляжу, найбільш захищеному від вітру, вранці підготуйте лунку розміром приблизно 1 на 2 м (по своєму зросту). Коли пісок нагріється до потрібної температури, лягайте в лунку горілиць, головою в тінь - під парасольку чи тент. Шкіра повинна бути суха, тому обов'язково витріть піт. Попросіть засипати вас шаром піску товщиною 5-6 см.

На животі шар піску не повинен перевищувати 1-2 см. Голову і область серця треба залишити відкритими. Під голову покладіть складений рушник, на лоб - змочену в прохолодній воді серветку. Тривалість ванни - 15-30 хвилин, не більше. Курс - 10-12 процедур. Після проведення цієї процедури не можна купатися і загоряти. Сполосніться теплою водою і півгодини відпочиньте у затінку. І ще: не забувайте, що якщо ви перебуваєте в країні з жарким кліматом, необхідно пити багато рідини.

У лікувальних установах для лікування піском використовуються спеціальні заповнені піском ванни з електронігрівом або ящики для місцевого прогрівання.

Сам собі псамотерапевт



Звичайно, було б добре пройти курс псамотерапії у кваліфікаційного спеціаліста. Але, на жаль, будемо реалістами і тому подивимося на ситуацію з іншого боку. Отже, ми на пляжі. Друга половина дня. Температура повітря не нижче 20 градусів. Тісок прогрітий від 45 до 60 градусів. Якщо перед процедурою було купання, дочекайтеся, коли ваш купальний костюм висохне або переодягніться. У будь-якому випадку на шкірі не повинно бути слідів вологи. Копаємо ямку і пам'ятаємо про те, що голова повинна обов'язково знаходитися в тіні (тут нам допоможе пляжна парасолька, тінь від якої досить легко коригувати).

Тепер - «допомога друга», який, ясна річ, з неприхованою радістю вас закопає. Тільки нехай область серця залишить відкритою. Загальний же шар піску в ідеалі повинен складати приблизно 5 см, а в області живота - не більше 2 см. Під головою - складений рушник, на лобі - волога серветка. Зляпота...! Але максимум через півгодини - підйом. Потім - теплий душ і відпочинок в тіні. Більше в цей день не купаємося і не загоряємо.

В ідеалі сеанси псамотерапії проводяться через день, а повний курс становить близько 15 процедур. Але сеанси можуть бути і місцевими, особливо гарні вони при різних захворюваннях суглобів. І з часом вони можуть тривати довше, так і проводити їх можна щодня. В домашніх умовах можна використовувати такий спосіб псамотерапії: нагріти пісок в духовці до температури 45-50 градусів, висипати його в мішечки з бавовняної тканини і покласти на абсолютно суху шкіру на 30-40 хвилин, прикривши ковдрою або прив'язавши вовняним шарфом.

Протипоказання для псамотерапії



Окрім показань є ще і протипоказання для псамотерапії. Псамотерапія протипоказана страждаючим хворобами серця, вираженим атеросклерозом, інфекційними захворюваннями, епілепсією, міомою матки, ендометріозом, мастопатією. До абсолютних протипоказань відносяться: злоякісні та доброякісні новоутворення або підозра на їх наявність, активні форми туберкульозу, кровотеча, недостатність кровообігу.

Не варто починати лікування піском у дні, що передують овуляції, інакше ваше самопочуття в цей період може погіршитися. Не можна проводити лікування під час менструації і за 2-3 дні до неї.

Мета пісочної терапії полягає в тому, щоб не міняти і переробляти людини, а допомогти їй досягти гармонії і навчитися бути самою собою.

