Автор: admin
01.05.2013 17:57 -

Как принимать горячие песочные ванны?

Принимать песочные ванны можно лишь под контролем медицинских работников, строго следуя рекомендациям врачей. Почему? Потому, что псаммотерапия (так по-научному называют лечение горячим песком), как и любая другая тепловая процедура, имеет много противопоказаний. Это атеросклероз, гипертония, эпилепсия, инфекционные заболевания, недостаточность кровообращения выше I степени и острые заболевания, при которых не показаны тепловые процедуры. Песочные ванны принимают в период ремиссии, но не тогда, когда болезнь обострена.

У женщин список противопоказаний пополняется миомой матки, эндометриозом, мастопатией и нарушениями эндокринной функции яичников. Кроме того, псаммотерапию нельзя проводить во время менструации и за 2-3 дня до ее начала.

Детей до 4-5 лет лечить горячим песком вообще не следует.

Учитывая все эти тонкости и нюансы, прежде чем закопаться в песок, проконсультируйтесь с врачом.

Псаммотерапию проводят в виде **общих и местных ванн**.

Общую псаммотерапию проводят просто: человека целиком засыпают нагретым песком.

Вовсе не надо закапываться глубоко в песок – там он сырой и холодный. Надо наоборот, сначала подгрести к месту лечения побольше самого горячего песка и соорудить из него своеобразный постамент, или, как говорят курортологи, медальон, толщиной 10-15 см в рост человека.

Лучше всего это делать на защищенном от ветра и благополучном в санитарном

отношении пляжном участке на берегу моря, озера и реки.

Для общих ванн используют чистый и мелкий песок, нагретый на солнце до 45-55° в период между 10-13 часами дня. Температура местных песочных ванн может достигать 60°С. Выдержать такую высокую температуру не трудно: за счет обильного потоотделения не происходит перегревания тела.

Псаммотерапию следует проводить после воздушной и солнечной ванн и морского купания. Перед песочной ванной надо тщательно вытереть тело полотенцем, кожа должна быть сухая.

Ложиться надо на спину, лицом вверх, под голову – сухое полотенце, на лоб – мокрое. Голова должна быть в тени. Если тени нет, пристройте какой-нибудь зонтик или навес. В крайнем случае, накройте голову панамкой.

Легли? Теперь, если процедура проводится не врачами, попросите товарищей по пляжу, или, хотя бы, детей, засыпать вас тонким слоем горячего песка. Лицо и область сердца должны оставаться открытыми. Слой песка на животе – 1-2 см. Все остальные части тела можно покрыть слоем песка в 5-6 см толщиной. Конечности иногда закапывают еще глубже – на 10-12 см.

Образец неправильной процедуры вы могли видеть в кино: Джавдет не просто присыпал Саида песком, а закопал по самую шею, и не на полчаса, а на полдня, и без всякой панамки. Но и в этом случае псаммотерапия помогла. Саид, излечившийся от застарелого радикулита, сказал Сухову: – «Встретишь Джавдета, не трогай его, он мой лечащий врач». Правда, при монтаже фильма два последних слова почему-то вырезали.

А теперь расслабьтесь, и постарайтесь получить удовольствие. На целых полчаса. Закройте глаза, и вы почувствуете, как уходит в песок напряжение мышц, как выделяющийся пот где-то растворяется, а с ним растворяются ваши недуги. Еще чуть-чуть, и вы начинаете чувствовать тепло не только снаружи, но и изнутри. Все равно как после рюмки хорошего коньяка.

Но блаженство не может длиться вечно. Продолжительность ванны для взрослых – 20-40, для детей – 8-10 минут. В течение курса псаммотерапии взрослые принимают 15-20, а дети 10-15 процедур.

А теперь обмойтесь теплой водой или на минуту окунитесь в водоем; купаться и загорать нельзя. Присядьте или прилягте в тени, отдохните минут сорок.

Как вы можете догадаться, в случае **местной псаммотерапии** песком засыпают не все тело, а только пораженные области: поясницу, конечности, отдельные суставы. Часто песочный контур приобретает форму «брюк» или «полукуртки». В этом случае вы можете засыпать нужную часть тела без посторонней помощи.

Температура песка для местных ванн может быть выше, чем для общих – до 55-60, а то и до 70 градусов, продолжительность от 30-40 минут до часа. Процедуры проводят через день или два дня подряд (на третий – перерыв), длительность курса 12-20 процедур.

Сейчас псаммотерапию практикуют в курортных лечебницах, ортопедических центрах и даже в салонах красоты. Их много в стране, но, если хотите иметь дело с настоящими профессионалами, да еще работающими в наиболее подходящих для этого лечения климатических условиях, приезжайте в Евпаторию.

А впрочем, местную псаммотерапию вы можете проводить и дома. Нагрейте песок в духовке или на сковороде, всыпьте его в мешочек из плотной брезентовой или льняной ткани. Приложите мешочек к больному месту и закрепите его шерстяным шарфом или платком.

Здоровья вам!

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник