

Ф15

Фадеев, Павел Александрович.

Глина лечит: артрит и артроз, остеохондроз, ушибы и ожоги, волосы и кожу / Павел Фадеев. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 208 с. — (Лечение доступными средствами).

Глина обладает чудесными оздоравливающими свойствами: с ее помощью можно вылечить кишечник, желудок и сердце; она благотворно влияет на суставы и связки, а также предупреждает старческую деменцию.

Как правильно выбрать, приготовить и использовать глину, рассказывает врач высшей категории с 30-летним стажем Павел Александрович Фадеев, с книгами которого вы, возможно, уже знакомы.

УДК 615.89
ББК 53.59

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записки в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Фадеев Павел Александрович

Глина лечит: артрит и артроз, остеохондроз, ушибы и ожоги, волосы и кожу

Директор редакции *Е. Капльёв*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*. Ответственный редактор *Ю. Цурихина*

Литературный редактор *И. Видревич*. Художественный редактор *Е. Анисина*

Компьютерная верстка *Ю. Бурыкина*. Корректоры *О. Яцух, А. Ковригина*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Alhovik, Mrs_Bazilio, liewluck, Saiana, Paket, Valery121283, Manuel Ploetz, Anna Rassadnikova / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:

kazmulka, JPC-PROD, Subbotina Anna, Serg64, Anna Hoychuk, Olga Rosi / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Финансирование: АКБ Баспосы, 123308, Москва, Пресн. Зорге шоссе, 1, ул. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тираж: безлимитный.

Казакстан Республикасында дистрибутор және өмір бойы бөлімше артып талғаттары қалыптастырудың өкілі «РД» «Алматы» ЖШС, Алматы қ., Дембелзов көшесі, 3-а, литер Б, офис 1. Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 1н. 107.

Өнімнің қарамадығы, мерзімі шетелменгі.

Сертификация тарапы әлсіздей сайтты Фидерный «Э».

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э».

Фидерный элемент: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 23.01.2017. Формат 70х108/32.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9, 1. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-94436-1



9 785699 944361 >

ISBN 978-5-699-94436-1



© Фадеев П.А., текст, 2017
© ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Слово к читателю	7
ЧТО ТАКОЕ ГЛИНА	9
Происхождение глины	9
Как отличить глину от других видов почвы	13
Какие бывают глины	13
Из чего состоит глина	14
Где искать глину	14
Где применяется глина	15
ПРИМЕНЕНИЕ ГЛИНЫ В МЕДИЦИНЕ	17
Наружное применение	17
Почему глину применяют в физиотерапии	17
Применение глины внутрь: мифы и факты	24
Миф о лечении глиной сердечно-сосудистых заболеваний	24
Миф об очищении глиной организма от шлаков	27
Миф о лечении глиной онкологических заболеваний	31
Миф о лечении глиной туберкулеза	32
Миф о профилактике и лечении глиной геморроя	33
Миф о лечении глиной сахарного диабета	33
Миф о пользе глины как источника микро- и макроэлементов	34
Арт-терапия: глина против стресса	38
Что такое арт-терапия	38
Основная цель арт-терапии	42
Показания к применению арт-терапии	42
Методика арт-терапии глиной	43



КОСМЕТОЛОГИЯ	46
Маски для лица	47
Полезные свойства	47
Косметологические свойства глины в зависимости от цвета	47
Как правильно применять глиняные маски	49
Маски для волос	61
Правила приготовления глиняной маски для волос	64
Применение глины для ухода за телом	66
Местное применение глины	67
Глиняные ванны: косметологические и лечебные свойства глины	70
Глина против целлюлита: мифы и правда	71
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОБОЖЖЁННОЙ ГЛИНЫ	83
Фарфор	86
Как правильно выбрать фарфор	88
Как ухаживать за фарфоровой посудой	90
Фаянс	91
Как отличить фарфор от фаянса	93
Майолика	94
Гончарная посуда	95
Терракотовая посуда	96
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ	98
Почему пища, приготовленная в глиняных горшочках, полезнее и вкуснее	98
Как правильно выбрать глиняный горшочек для приготовления пищи	99
Как правильно покупать глиняные горшки	101
Что нужно сделать сразу после покупки глиняного горшка	103



Как правильно обращаться с глиняными горшками?	104
Перед приготовлением пищи	104
Во время приготовления пищи	104
Как ухаживать за горшком после приготовления пищи	105
Как хранить глиняные горшки	106
ДОМА ИЗ ГЛИНЫ – САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛ	
Я ЗДОРОВЬЯ	107
Какие бывают дома из глины	111
Преимущество построек из глины	112
Влияние микроклимата жилой комнаты на здоровье человека	118
ГЛИНЯНАЯ МОЗАИКА	123
Как сохранять продукты с помощью глины.	123
Как сохранить свежее мясо без холодильника	123
Как сохранять овощи и плоды	123
Как сохранить молоко без холодильника	124
Метод консервирования свежих ягод и фруктов	124
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1. Общие вопросы:	
Что такое глина? Классификация видов почв, способы определения глины и ее свойств	125
Классификация почв	125
Тесты, позволяющие отличить глину от других пород	126
Метод определения жирности глины	127
Химический состав глины	129
Приложение № 2. Применение глины в медицине.	130
Приложение № 3. Косметология	136
Рецепты масок для лица	136



Рецепты масок из глины для разных типов волос . . .	154
Глиняные маски для профилактики облысения, для укрепления ломких и слабых волос	157
Глиняная маска для устранения вредных последствий окрашивания и химической завивки . . .	158
Глиняные маски для устранения перхоти и профилактики ее образования.	158
Глиняная маска для придания волосам мягкости, блеска и шелковистости	160
Глина вместо шампуня.	162
Рецепты масок для ног	162
Рецепты глиняных ванночек для ног	164
Аппликации для ног	165
Рецепты глиняных обертываний	166
Рецепты глиняных ванн	167
Глина против целлюлита	168
Приложение № 4. Готовим в глиняных горшочках	169
Первые блюда	169
Вторые блюда	179
Блюда из капусты	183
Мясные блюда	186
Блюда из рыбы	192
Блюда из разных круп	195
Блюда из тыквы	199
Блюда из баклажанов	201
Блюда из разных овощей	204
Блюда из грибов	206
Рецепты крышек из теста на горшочки	208

Слово к читателю

Люди лечатся глиной испокон веков. Поэтому не удивительно, что существует великое множество книг, посвященных различным способам ее применения. Чем эта книга отличается от других? До сих пор не было такого издания, в котором под одной обложкой объединялись бы разные сведения о всех полезных свойствах глины во всем их многообразии. Книга, которую вы держите в руках, восполняет этот пробел.

Судите сами, тут вы узнаете:

- ◆ Как правильно применять глину для лечения различных заболеваний.
- ◆ Как противодействовать стрессам.
- ◆ Как ухаживать за кожей и волосами.
- ◆ Можно ли с помощью глины победить целлюлит.
- ◆ Какие бывают изделия из обожженной глины и как правильно выбрать качественный фарфор, фаянс или что-то подобное, чтобы они не принесли вреда здоровью.
- ◆ Как правильно ухаживать за изделиями из глины.

- ◆ Безопасна ли современная глазурь и какую опасность таит та, что сделана по рецептам древних мастеров.
- ◆ Как правильно выбрать глиняный горшочек для приготовления пищи, проверить его качество, готовить в нем и ухаживать за ним.
- ◆ Почему жить в домах из глины полезно для здоровья.

Вы узнаете, как самостоятельно определить ее свойства, как различать породы, где искать глину.

Вы получите исчерпывающие сведения о том, как правильно сделать маску, компресс, аппликацию, ванночку.

В книге рассказывается о том, при каких заболеваниях можно применять глину, а при каких нельзя.

В приложении вы прочитаете десятки косметологических рецептов по уходу за кожей лица и рук, по лечению различных заболеваний, около полусотни кулинарных рецептов, которые познакомят вас с правилами приготовления разных блюд в горшочках.

Книгу не обязательно читать от корки до корки — ее можно использовать и как справочник.

Автор будет признателен за любые вопросы и пожелания, присланные по электронной почте: p.a.fadeev@yandex.ru

ЧТО ТАКОЕ ГЛИНА

Если Вам не терпится узнать о полезных свойствах глины, то вы, вероятно, захотите пропустить эту главу. Но в этом случае могут возникнуть затруднения в понимании терминологии. Этот раздел знакомит читателя с терминами и некоторыми фундаментальными вопросам: что такое глина, каково ее происхождение и др. Ведь если перепутать глину с какой-то другой породой, то и лечебного эффекта не будет. Но это еще полбеды. Беда будет, если это принесет вред здоровью. Чтобы понять, что такое глина и какими свойствами она обладает, начнем с выяснения ее происхождения. Для этого заглянем вглубь нашей планеты Земля.

Происхождение глины

Наша планета имеет слоистое строение. Она состоит из земной коры, крайне вязкой мантии и металлического ядра (см. рис. 1).

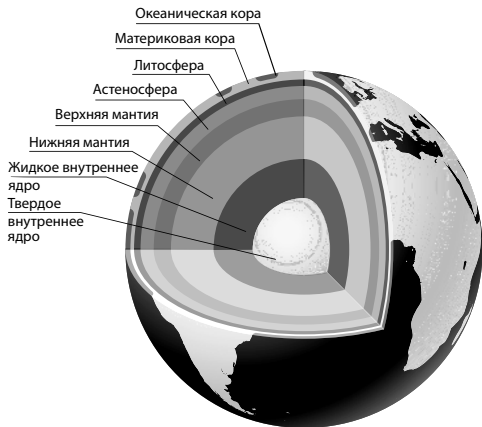


Рис. 1. Структура Земного шара

Толщина земной коры очень небольшая. На суше она составляет 70–80 километров, а в глубине океанов может быть всего 20 километров. Это примерно 1% радиуса земного шара. Под земной корой (по-научному «литосфера») находится «мантия». Она состоит из двух слоев — нижнего и верхнего. Температура превышает 1000 °С! Верхний слой имеет меньшую температуру, а нижний — бóльшую. За счет разницы температур мантия находится в постоянном движении — слой с меньшей температурой опускается вниз к ядру, слой с большей температурой — поднимается к земной коре. В результате такого движения происходит погружение участков нижней части земной коры в мантию, и кора начинает плавиться. Так

образуется магма — густая масса расплавленных пород с газами и парами воды. Она стремится к расширению и, как вода в кипящем чайнике с закрытой крышкой, вырывается наружу. Места выхода из земной коры называются вулканами.

После этого, теряя газы и пары воды, магма превращается в лаву. Когда лава остынет, из нее образуются скалы, или, по-научному, скальный грунт. Скалы разрушаются — перемалываются жерновами времени, а ветер, вода, солнце и воздух довершают эти превращения.

В зависимости от степени разрушения грунт разделяется на следующие виды:

- ◆ валуны — обломки, имеющие размер более 200 мм, галька — от 70 до 200 мм, гравий — от 2 до 70 мм (крупнообломочные);
- ◆ песчаные — сыпучие в сухом состоянии, не обладающие свойствами пластичности и содержащие более 50 % частиц крупнее 2 мм;
- ◆ глинистые — тонкозернистые грунты, обладающие большой влажностью, пластичностью при увлажнении и связностью в сухом состоянии. Состоят из очень мелких частиц — меньше 0,01 мм.

Такова эволюция образования глины: магма — лава — скальный грунт — валуны — галька — гравий — песок — глина. Если говорить научным языком, то глина — это частицы почвы, размером





менее 0,01 мм, причем таких частиц должно быть не менее 30% в отдельно взятой пробе грунта. Если их меньше, то это не глина, а, возможно, суглинок, супесь или песок. Подробнее в Приложении № 1.

Образовавшаяся глина может остаться на месте (такую называют остаточной или первичной, или элювиальной¹). Глина также может мигрировать — осадочная или вторичная. Она может быть перенесена с помощью дождя или талых вод — делювиальная²; с помощью ледников, которые в далеком прошлом покрывали значительную часть земной поверхности — ледниковая; и с помощью ветра — лёссовидная. Глина в месторождениях залегает в виде пластов, разделенных прослойками песка с мощностью 3–5 м. Часто встречается 3–6 слоев глины, реже — до 20 с мощностью — от 2–5 м до 20–30 м.

¹ Элювий (элювиальные отложения) — рыхлые геологические отложения и почвы, формируемые в результате выветривания поверхностных горных пород на месте первоначального залегания или в результате выветривания и последующей аккумуляции его продуктов под действием силы тяжести.

² Делювий (делювиальные отложения, делювиальный шлейф) — скопление рыхлых продуктов выветривания горных пород у подножия и у нижних частей возвышенностей. Образуется в результате переноса этих продуктов дождевыми потоками, талыми водами (плоскостного смыва).

Как отличить глину от других видов почвы

В отличие от других почв глина при увлажнении изменяет свои свойства и становится связанной, плотной и твердой. Существуют специальные тесты (см. Приложение № 1), которые позволяют отличить глину от других грунтов.

Какие бывают глины

В зависимости от примесей она может быть разного цвета — белая, зеленая, голубая, желтая, красная, розовая, серая, черная. Так, например, железо в валентности 3 окрашивает (в зависимости от количества) глину в красный и желтый цвет, железо 2-валентное — в зеленый и синеватый, соединения кобальта и кадмия — в голубой.

В зависимости количества частиц 0,01 мм существует деление на «жирные» и «тощие». К жирным относятся те, в которых содержание частиц менее 0,01 мм составляет более 60%, в тощей — от 30–60%. Жирной глину называли, потому, что в замоченном состоянии она дает осязательное ощущение жирного вещества. Такая содержит мало примесей. Еще ее называют глиной с высокой пластичностью. Тощую называют малопластичной или непластичной — она содержит много примесей. Методика определения жирности глины описана в Приложении №1.





Из чего состоит глина

Основными химическими соединениями в глинах являются оксид кремния (SiO_2 — кремнезём), оксид алюминия (Al_2O_3 — глинозем). Почти всегда преобладает кремнезём, количество которого иногда превышает 70%; лишь в некоторых каолиновых глинах содержание глинозема (Al_2O_3) достигает той же величины, что и кремнезема (SiO_2), и даже немного превышает ее. Кроме указанных оксидов в глинах присутствуют соединения, включающие оксидные соединения титана, железа, марганца, магния, кальция, цинка, никеля, кобальта, калия, натрия, серы, а также органические вещества.

Где искать глину

На залежи глины могут указывать следующие признаки:

- ◆ места, где вода выходит на поверхность (ручьи и родники, берега рек, оврагов);
- ◆ Болотистая лесистая местность;
- ◆ Трещины и расщелины на земле в сухую погоду;
- ◆ Места, где окраска почвы имеет красный, охра, сине-серый и т. п. цвета;
- ◆ Места, где растут ивы, лопухи, водяной кресс, осоки, мята и некоторые другие виды растений.

Где применяется глина

Рассказать о всех областях применения глины — значит обнять необъятное. Попробуем только перечислить наиболее популярные области применения глины:

- ◆ Алюминиевая промышленность.
- ◆ Бумажная промышленность (улучшение качества бумаги — усиление белизны, плотности).
- ◆ Керамическая промышленность. Производство огнеупорного припаса (черная и цветная металлургия, цементное производство, стекольная, химическая промышленность, машиностроение, атомная энергетика, электроника, радиотехника).
- ◆ Косметическая и фармакологическая промышленность.
- ◆ Нефтегазовая промышленность.
- ◆ Пищевая промышленность.
- ◆ Резиновая промышленность (повышение механических свойств резины).
- ◆ Химическая промышленность.
- ◆ Прочие отрасли промышленности (мыловаренная, парфюмерная, текстильная, абразивная, карандашная и т.д.).
- ◆ Изготовление литейных форм.
- ◆ Бурение скважин.





- ◆ Очистка нефтепродуктов, органических масел и жиров (керосин, бензин, растительные масла, животные жиры, фруктовые соки, виноделие и т.п.).
- ◆ Производство красок.
- ◆ Фарфорово-фаянсовое производство.
- ◆ Гончарная посуда (кувшины, кринки, миски, горшки и т.д.).
- ◆ Каменный товар (канализационные трубы, стеновые и половые плитки, химическая посуда и т.д.).
- ◆ Кирпичное производство.
- ◆ Производство цемента.
- ◆ Строительная отрасль (постройка домов, черепица, кладка печей, отделочные работы, применение в производстве композиций для склеивания изделий из дерева, стекла, линолеума, облицовочных плиток, производства шпатлевок, грунтовок, бетонных смесей на водной основе, герметики, лаки, латексы).
- ◆ Искусство.
- ◆ Медицина (физиотерапевтическое средство, материалы для ортопедии и травматологии, стоматологии и др.).
- ◆ Психология (арт-терапия).
- ◆ Косметология.