

НАТАЛЬЯ СТЕПАНОВА РЕКОМЕНДУЕТ

# ВОЛШЕБНИКИ ЗДОРОВЬЯ



ГЛИНА,  
ШУНГИТ,  
СОЛЬ

УНИКАЛЬНОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО

**Юлия Николаевна Николаева**  
**Волшебники здоровья. Глина,**  
**шунгит, соль. Уникальное**  
**практическое руководство**  
**Серия «Природный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2346865](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2346865)*

*Глина, шунгит, соль. Целительные силы природы (сост. Ю. Н. Николаева): РИПОЛ классик; Москва; 2011  
ISBN 9785386138448*

### **Аннотация**

Это уникальное практическое пособие станет путеводителем для всех любителей натуротерапии, лечения без лекарств. Глина, шунгит и соль – природные целители, известные с древнейших времен. Глиной можно лечить и кожные заболевания, и головную боль, и ангину, и заболевания суставов, и варикозное расширение вен, и пневмонию.

Шунгит известен в России с XVI века – тогда его называли «аспидный камень». С помощью шунгита можно приготовить знаменитую «живую воду», которая станет лекарем от многих недугов.

Из этой книги вы узнаете все о применении глины, шунгита и соли в лечении организма и в косметологии, ознакомитесь со способами приготовления в домашних условиях различных настоек, бальзамов, растворов, масок и кремов на основе этих удивительных даров природы.

# Содержание

Введение	5
Глина	8
Общие сведения о глине	8
Немного истории	8
Состав и виды глины	11
Заготовка и хранение глины	13
Лечение с помощью глины	18
Лечебные свойства глины	18
Внутреннее применение. Приготовление глиняного раствора	19
Наружное применение глины	20
Аппликации	20
Примочки	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Ю. Н. Николаева**

## **Глина, шунгит, соль. Целительные силы природы**

### **Введение**

На сегодняшний день существует бесчисленное множество способов лечения различных заболеваний при помощи даров природы. И эффективность такой «натуртерапии» не вызывает сомнения даже у заядлых пессимистов. В данной книге речь пойдет о таких природных целителях, как глина, шунгит и соль.

О лечебных свойствах глины людям известно с давних времен. Ею лечили кожные заболевания, атеросклероз, доброкачественные и злокачественные опухоли, аденоиды, полипы, гайморит, головную боль, бессонницу, мастит, мастопатию, заболевания пищеварительной системы, сахарный диабет, аденому простаты, болезни печени, почек, геморрой, бронхит, пневмонию, туберкулез, ангину, варикозное расширение вен.

За последние десятилетия к этому списку прибави-

лись еще хронические заболевания суставов позвоночника, мышц, периферической нервной системы, ушибы, растяжения связок, гематомы, различные травмы, гинекологические заболевания, цистит.

Без соли (хлорида натрия), как установили исследователи, живые клетки существовать не могут. Однако соль, как и многие другие химические соединения, в большом количестве может навредить тканям. Некоторые врачи считают, что избыточное употребление соли может привести к развитию тяжелых заболеваний – гипертонии, желудочной или кишечной патологии, болезней мочевого пузыря, почек и сердца. Именно поэтому следует с осторожностью относиться к этой привычной для нас приправе, но и исключать ее из рациона тоже не следует, иначе нарушится внутриклеточный баланс химических элементов.

О живительной силе шунгита также известно с давних времен. Первые сведения о лечебных свойствах этого уникального камня содержатся в исторических документах начала XVII века. В большинстве случаев в медицинской практике шунгит применяется в качестве дополнительного средства при комплексном лечении болезней. Основопологающим свойством шунгита, используемым в медицине, является чудесная способность «забирать» все, что вредно для человека, и «отдавать» то, что полезно.

Шунгит – замечательный углеродный гемосорбент, потому он успешно применяется для очищения крови, а также

лимфы и желчи от солей тяжелых металлов и болезнетворных микроорганизмов.

# Глина

## Общие сведения о глине

### Немного истории

История глины довольно занимательна и интересна. Пожалуй, она начинается с легенд о сотворении мира. И первая легенда касается появления человека, ведь как известно, первого человека – Адама – Бог вылепил именно из глины, а потом вдохнул в него жизнь. Возможно, как раз по этой причине очень долгое время фигурки богов лепились именно из глины, а уже затем стали делаться из камня.

Будучи материалом пластичным, глина использовалась практически во всех сферах и областях жизни. Даже пять тысяч лет тому назад, когда была изобретена письменность, первая «бумага» представляла собой тонкие глиняные пластины, на которых писали заостренными палочками. Затем таблички сушили на солнце и хранили.

В Древней Руси гончары лепили из глины чаши, кувшины, печные горшки и все это расписывали тоже глиной, но уже цветной. Эта краска носила название керамической. Но изобретена глиняная краска конечно же была намного раньше.

ше, еще первобытными племенами, которые расписывали свои тела цветной глиной для устрашения врагов и совершения некоторых ритуалов. До сих пор глина является основой для красок, и замену ей еще не нашли.

Глина была незаменима и как лекарственное целебное средство. Из желтой глины, разведенной в уксусе, делали пластырь для лечения растяжений. При болях в пояснице и суставах применялся пластырь из глины, разведенной в горячей воде с добавлением керосина. Лишай, которого не избежать людям, постоянно контактирующим с животными, наши бабушки излечивали прикладыванием к нему теплого детского кала, смешанного с глиной.

Шла глина в ход и при ворожбе, лечении сглаза, лихорадки.

В глиняных сосудах готовили снадобья, хранили растительное сырье, а маленькие горшочки использовали для лечения простуды в качестве обычных медицинских банок. Да и первая грелка тоже была глиняной. Она представляла собой кувшин с узеньким горлышком, в который заливали горячую воду. Затем горлышко плотно закрывали, а грелку подкладывали под больное место.

Многие бабушки и дедушки до сих пор помнят, как при помощи накаливаемого в печи красного кирпича лечили радикулит. Тот же кирпич, засыпанный сверху луковой шелухой, применяли для ингаляции при простудных заболеваниях. Кирпич помогал и продезинфицировать помещение. Для

этого вместо шелухи использовали полынь и ветки можжевельника.

Знахарки точно знали, какую глину следует использовать, какие молитвы на нее нашептывать. Самой ценной считалась печная глина.

На Севере глину использовали по-своему. Чукчи и коряки употребляли белую глину в пищу и называли ее земляным жиром. Этот «жир» добавляли в бульоны и использовали для приготовления «конфет». А на Руси глину применяли для стерилизации молока. В посуду с молоком помещали одну ложку глины, и молоко не прокисало в течение нескольких дней даже в жару.

А вот египтяне применяли глину для бальзамирования. Они уже тогда знали, какими сильными антибактериальными свойствами она обладает. Ведь глина содержит радий, а он выводит из нашего организма все вредные вещества.

В Средние века глину применяли для стерилизации напитков, бросая в них небольшой кусочек. Заменяла глина при эпидемиях и бактерицидные средства. В тюрьмах, военных частях и других общественных учреждениях порошок был всегда и принимался внутрь сразу после появления информации о возникновении какой-либо инфекции. А на кораблях глину рассматривали как витамин, пополняющий недостаток в организме тех веществ, в которых он нуждается.

Что касается церкви, то она придерживалась мнения, что

глина не только лечит тело человека, но и очищает нравственно и духовно его душу. Это очищение осуществлялось в моменты работы с глиной как с пластичным материалом. А искусство, как известно, лучшее лекарство для души.

Не удивительно, что глинолечение становится все более популярной.

## **Состав и виды глины**

На нашей планете существует огромное множество глин. Все они отличаются своим составом, свойствами и, соответственно, цветом. Цвет глины обычно определяется ее химическим составом. Всего различают глины семи цветов: белого, голубого, зеленого, желтого, красного, серого и коричневого. Редко встречается черная. Как правило, в народной медицине применяется именно та глина, что добывается в местах, в которых проживает больной. В медицине научной предпочтение отдается белой и голубой глинам.

Белая глина носит название «каолин». Она содержит много кремнезема, цинка и магния. В зеленой глине преобладают медь, железо и некоторые микроэлементы. Медь участвует в укреплении волос и определяет старение организма, а потому, если вы не хотите ощутить все прелести старости раньше срока, нужно следить, чтобы ваш организм не испытывал в ней недостатка.

Желтая глина отличается богатым содержанием железа и

калия, красная – только примесями железа. Особенно важно железо, так как оно входит в состав крови. Его нехватка может вызвать малокровие и, как следствие этого, слабыхарактерность, безволие, несдержанность. Пополнить его количество и помогает зеленая глина. Ее можно не только потреблять в виде водного раствора, но еще и досыпать в первые и вторые блюда. Так, вы и ваши члены семьи даже не заметите, как она попадет к вам в организм и начнет свое лечебное действие.

Практически все микроэлементы и минеральные соли, необходимые для нашего организма, можно найти в голубой глине. Она вообще универсальна и ценится больше всех других. В царское время голубую глину даже продавали за золото и вывозили в другие страны. Врачи и целители утверждали, что ею можно лечиться всем, независимо от того, какой поставлен диагноз. Современные медики подтверждают эти заявления, называя голубую глину природным высокоэффективным средством, прекрасно нормализующим обмен веществ и способствующим усилению эффекта от других видов лечения: фитотерапии, гомеопатии, медикаментозного и хирургического лечения.

Каждая из глин хороша по-своему. К примеру, белая глина лучше всего выводит из организма шлаки, хорошо абсорбирует и оказывает антисептическое действие. Глина голубых цветов хороша как противовоспалительное средство. Она хорошо усиливает обмен веществ в тканях и активизи-

рует кровообращение.

Неплохим противовоспалительным и обезболивающим средством является и желтая глина. Она отлично выводит из организма токсины, насыщает кожу кислородом.

Красная глина фактически незаменима при анемии, малокровии и иных заболеваниях кроветворной системы. Она улучшает кровоснабжение кожи, укрепляет иммунитет. А вот серая глина замечательно тонизирует и увлажняет кожу. Но самой полезной считается глина зеленого цвета. Она довольно редка, но зато гораздо активнее остальных видов глин. Эта глина стабилизирует сердечную деятельность и повышает сопротивляемость организма к внешним воздействиям. Зеленая глина с древности считается лекарством практически от всего. И это подтверждается даже в настоящее время.

Глина весьма разнообразна по консистенции: она может быть жирной (железистой) и тощей (с большим содержанием песка).

Жирной считается глина, в которой имеется 5 % песка, в тощей его 30 %.

Глина средней жирности содержит 15 % песка.

## **Заготовка и хранение глины**

В древности гончары добывали глину из ям и карьеров, называемых копанцами. Принося во двор, помещали в то-

панец – ровное место, где ее топтали и очищали от камней. С топанца глина попадала на кружало (гончарный круг), на котором и превращалась в изделие. Его обжигали в печи и красили красками, приготовленными из цветной глины.

В наше время заготовка глины мало чем отличается от этого способа. Правда, разнообразные по составу залежи глины сейчас встречаются реже, и, как правило, в непосредственной близости от таких природных кладовых сразу образуются фабрики и заводы по производству керамики. Примеры тому Филимоново, Печора (город в Псковской области, где добывают голубую глину), Псков и так далее.

Но глину, которая подходит для лечения, можно найти повсюду: в местах, где земля растрескалась, в карьерах, в саду. В некоторых областях глина находится буквально под ногами, превращая дороги после дождя в сплошное месиво. Эта глина очень грязная, со множеством примесей, но, если копнуть поглубже, можно добраться до чистых однородных слоев.

Болгарский врачеватель Иван Йотов, работая в нашей стране, пришел к выводу, что у нас «зарывают в землю бриллианты». Так он отзывался о глине, которую во время строительства метрополитена доставали из земли и вывозили в отвал, несмотря на то что ее лечебная активность в несколько раз больше, чем у глины, находящейся на поверхности. Эта целебная глубинная глина была более масляной и располагалась длинными волнами.

Люди, давно занимающиеся заготовкой глины, утверждают, что чем глубже взята глина для лечения, тем она лучше. Ведь верхние слои постоянно впитывают в себя различные атмосферные осадки, в том числе и кислотные. Так что не следует лениться копать до ровных, однородных слоев. Качественная глина должна быть тонка и плотна.

«Но ведь для лечения нужна иная глина, не та, что подходит для гончарного дела», – скажут многие. Это замечание очень верно. Заготовка лечебной глины имеет свои собственные правила. Так, издавна народные целители отдавали предпочтение глине, пласты которой выходили на поверхность возле озер и рек. Такую глину они называли глубиной.

Раздобыв глину самостоятельно, конечно, нужно ее подготовить для дальнейшего использования. Сначала глину следует высушить на солнце, а затем растолочь в песок. Весь этот песок необходимо просеять, очистив от камней, грязи и примесей. Готовность глины проверяется следующим образом: небольшое количество глины размачивается водой, и из массы делается бублик. Затем его оставляют на окне высыхать. Высохнув, он не должен сильно трескаться. Если трещины все же наблюдаются или же бублик вообще испещрен ими, такую глину лучше для лечения не использовать, заменив ее другой.

Хранить готовую глину нужно только в деревянной или стеклянной посуде, избегая сырости. Ни в коем случае не следует помещать глину в металлическую посуду: ведра, ка-

стриули. Находясь в них, она приобретает токсические элементы, быстрее отсыревает и теряет свою эффективность. Тару с глиной лучше держать в открытой посуде, непременно под навесом, в местах, изолированных от загазованных и засоренных мест. Причем перед наступлением холодов глину обязательно нужно выставить на несколько часов на солнце, то же самое следует сделать и перед ее применением.

Для разбавления глины лучше использовать талую или чистую родниковую воду, без хлорки. Если заготовить или достать такую воду не представляется возможным, попробуйте очистить и подготовить ту, что у вас есть. Для этого следует налить воду в пластиковую бутылку и поместить ее в морозильную камеру. Как только заметите, что в бутылке появилась плавающая льдинка, слейте воду, а кусок льда выбросите, так как именно в нем будут сконцентрированы все вредные вещества.

Немного иначе для длительного хранения подготавливается голубая глина. Ее не очищают, а сразу, слегка смочив, катают шарики величиной с грецкий орех. Когда шарики будут готовы, их выкладывают на поднос и оставляют на весь день на солнце. Вечером напитавшуюся солнечной энергией глину нужно переложить в деревянную коробку и убрать в сухое место, где она будет храниться. Когда она вам понадобится, останется лишь размягнуть шарик до консистенции сметаны и использовать по назначению. Не стоит выливать и сливаемую с размягчаемой глины верхнюю воду, ведь она

тоже послужит в лечебных целях. Ее можно добавить в ванну при купании или просто умыться ею.

Если у вас нет возможности самостоятельно заготавливать глину, можно приобрести ее в аптеке, ее также продают в цветочных и косметических магазинах. Предлагаемая там глина стерильна, специально обработана и может сразу использоваться в качестве готовых масок или основы для приготовления лекарства.

# Лечение с помощью глины

## Лечебные свойства глины

Доказано, что глина содержит в себе все необходимые нашему организму микро- и макроэлементы, минеральные соли, хорошо усваиваемые организмом. Это кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, калий, магний и другие. Их пропорции универсальны, сочетания бесподобны. Глина просто не может причинить вреда, если применять ее с умом.

Главным лечебным свойством глины считаются ее абсорбирующие способности. Они выражаются в очищении организма от токсинов, шлаков и тяжелых металлов, которые глина помогает вывести. Кроме того, она убивает многие бактерии, поглощает в себя запахи и газы.

Своими антибактериальными свойствами глина обязана радию. Этот радиоактивный элемент имеет большую силу. Если измельченную глину долго держать на солнце, то содержание в ней радия увеличится. Для нашего организма радий в чистом виде нужен совсем в небольших дозах. Их мы можем получить при лечении глиной. Никакой микроб, вирус и микроорганизм не способен устоять перед подобным излучением. Именно радиоактивность делает глину естественным стерилизатором, который, в отличие от химических ан-

тисептиков, убивает не только микробы, но и их токсины, помогает бороться против новой микробной инфекции. Глина обновляет клетки и укрепляет иммунитет организма.

Обладает глина и магнитным воздействием. Она концентрирует в себе солнечный и живительный магнетизм воздуха и воды, а потому ее магнитное воздействие превышает воздействие других элементов.

В качестве лечебного средства можно использовать как саму глину, делая аппликации, так и ее растворы, порошок и многое другое.

## **Внутреннее применение.**

### **Приготовление глиняного раствора**

Приготовить глиняный раствор несложно: необходимо взять стакан воды и одну столовую ложку глины, насыпать глину в воду и размешать деревянной ложкой. Именно деревянной, а не металлической, так как металл нарушает структуру лечебной глины и ее целебные свойства. Раствор готов, и его можно пить. Количество принимаемой жидкости должно быть индивидуальным для каждого человека.

Когда жидкость будет выпита, осадок нужно вылить, так как для лечения он не нужен. После начала приема раствора, где-то через неделю, вы заметите, как начнут выходить шлаки. Это растворяются и выводятся камни из почек и мочевого пузыря.

# Наружное применение глины

## Аппликации

Сухую глину необходимо растолочь в порошок, очистить от посторонних включений и поместить в деревянный или глиняный сосуд с широким горлышком. Затем залить водой так, чтобы жидкость была на два сантиметра выше общей массы. Теперь глина должна постоять какое-то время. Это нужно для того, чтобы она смогла набрать влагу. Ускорить этот процесс вы можете постоянным помешиванием глиняной массы, раздавливанием попадающих внутри твердых комочков. Когда масса станет однородной, не будет течь и по консистенции станет походить на ту, из которой изготавливают изделия, ее можно использовать для аппликации. Если после лечения остается много глины, ее выкидывать не нужно. Поместите массу в глиняную посуду и добавьте немного воды – так она может храниться довольно долгое время.

Для аппликации глину укладывают на шерстяную ткань, толщина слоя должна быть 4 см. В качестве основы берут именно шерсть, так как она очень хорошо дополняет глину. Для того чтобы приготовить для аппликации глиняную массу, нужно взять глину хорошего качества и просушить ее на солнце, в зимнее время года это можно сделать возле любого

источника тепла.

Использование полусырой глины не допускается, так как она плохо растворяется в воде.

## Примочки

Жидкую глину, которую вы приготовили для аппликаций, можно использовать и для примочек.

Ее нужно разложить на льняной, хлопчатобумажной или шерстяной салфетке, сложенной вдвое, разровнять. Следует стремиться к тому, чтобы слой глины был шире, чем три сантиметра, а масса не текла. Перед прикладыванием примочки больное место нужно протереть мокрой салфеткой, затем приложить салфетку, обвязать примочку бинтом, закрепив его так, чтобы он не сползал.

Носить примочку необходимо около двух-трех часов. За это время глина успеет оттянуть токсины и все вредные вещества. Когда возникнет ощущение сухости и повышение температуры на больном месте, примочку следует заменить на новую, так как она высохла.

После окончательного снятия примочки рану и больное место нужно промыть. Начав курс лечения примочками, следует довести его до конца, то есть делать примочки после полного выздоровления еще некоторое время. Это необходимо для того, чтобы придать сил больному.

Делая примочку, использовать нужно только холодную

глину, так как горячая (подогретая) теряет все свои лечебные свойства. Ставить примочки можно в любое время суток, но на область желудка и грудь только через час после еды.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.