

Лечение горячим песком

Наталья Врублевская

«Все тело покрыто тонким налетом песка. Песок скрыл детали и подчеркнул женственность линий. Она казалась скульптурой, позолоченной песком».

Кобо Абэ «Женщина в песках»

Нежась на пляжах, в шутку зарывая друг друга в песок, строя песочные замки, отдыхающие часто и не догадываются о том, что этот нагретый на солнце сыпучий материал является уникальным природным средством, мягко и эффективно исцеляющим многие заболевания. Как же действует горячий песок на организм? Кому рекомендуется, а кому противопоказано лечение им?

Метод лечения с использованием горячего песка, или псаммотерапия (от греч. psammos — песок, therapeia – лечение) известен с глубокой древности. Сведения о песочных ваннах имеются в трудах Геродота, Галена, Авиценны. Лечебными свойствами песка широко пользовались врачеватели Древнего Египта, Греции и Рима.

В конце XIX века лечение горячим песком стало популярным в Европе и России после того, как ряд врачей (Н.В. Парийский, Н.П. Беляковский, Е.А. Головин и др.) на основе многолетних научных исследований опубликовали работы о пользе естественных песочных ванн при лечении различных болезней. С тех пор песочную терапию стали применять на курортах Черного, Средиземного и Балтийского морей. Даже вдали от морских побережий открывались псаммолечебницы, где искусственно нагретым песком лечили больных с ревматоидными заболеваниями суставов.

В Советском Союзе псаммотерапия наряду с бальнеотерапией была весьма популярна в крымских здравницах, а в наши дни ее практикуют не только в санаториях и медицинских центрах, но и в SPA-салонах.

Во многих курортных городах мира имеются специальные клиники, основным направлением которых является именно пескочелечение.

Как горячий песок воздействует на организм

Псаммотерапия основана на замечательном свойстве песка сохранять тепло и медленно отдавать его поверхности человеческого тела. Сухой горячий песок оказывает на организм тепловое и механическое воздействие. Постепенное и равномерное нагревание тела способствует расширению сосудов, улучшению кровоснабжения тканей и органов, активизации биохимических процессов.

Высокая гигроскопичность песка способствует хорошей переносимости псаммотерапии. Пот, выделяющийся при тепловом воздействии на тело, мгновенно впитывается песком. Это снижает действие высокой температуры, которой подвергается кожа, и защищает организм от перегрева. Во время лечебной процедуры температура песка, прилегающего непосредственно к коже, равна 37—38 °С и воспринимается человеком как индифферентная, хотя в верхнем слое песок может иметь температуру 45-50 °С.

В песке помимо оксида кремния содержится большое количество карбонатов калия, кальция и магния, что делает общую реакцию песка слабощелочной. При соединении их с потом, который выделяет тело, засыпанное песком, на коже образуется своеобразная углекислая «пленка», которая способствует ускорению доставки кислорода к тканям, увеличению скорости обменных процессов и омоложению кожи.

Давление песка стимулирует работу кровеносных и лимфатических сосудов. Песочные ванны являются также сильным раздражителем нервных окончаний кожи. Нагретый песок, анатомически облекая части тела, мягко массирует кожу и подлежащие ткани, во время сеанса псаммотерапии человек испытывает ощущение приятного тепла, расслабленного покоя, мягкой сонливости.

Длительно прогревая ткани и раздражая рецепторы кожи, горячий песок вызывает благоприятную ответную реакцию со стороны нервной, сосудистой и других систем организма и оказывает на организм различные физиологические и лечебные воздействия.

Во время сеанса псаммотерапии температура тела повышается на 0,3 — 0,6 °С, пульс ускоряется на 6-12 ударов в минуту, кровяное давление поднимается на 20-30 мм ртутного столба, дыхание учащается на 3-4 вдоха в минуту.

Псаммотерапия оказывает болеутоляющее и противоотечное действие, усиливает потоотделение, что приводит к потере лишней массы тела, стимулирует регионарное кровообращение, улучшает деятельность сердца, способствует нормализации функции почек. Работа почек облегчается за счет отвлечения крови к коже, количество мочи при этом уменьшается, ее удельный вес повышается. Установлено, что под влиянием песочных ванн усиливаются азотистый обмен и окислительные процессы.

Под действием горячего песка улучшается деятельность желудка и поджелудочной железы, увеличивается желчеотделение, происходит расслабление мышц, рассасывание рубцов и спаек. Песок также является хорошим естественным пилингом, очищающим кожу от ороговевших чешуек.

Что лечит песок

Псаммотерапия показана при большом количестве разных недугов. С помощью песочных ванн лечатся многие заболевания опорно-двигательного аппарата: артрозы, артриты, ревматизм, миозиты, тугоподвижность суставов нетуберкулезного происхождения. Полезны песочные ванны и при последствиях травм костно-мышечной системы, замедленном или избыточном образовании костной мозоли, контрактурах.

Применение горячего песка хорошо зарекомендовало себя в терапии заболеваний периферической нервной системы (невралгий, невритов, полиневритов, радикулитов).

Показаниями для назначения псаммотерапии могут быть хронические неспецифические заболевания органов дыхания, хронический нефрит, хронические заболевания органов пищеварения, последствия полиомиелита, избыточный вес. Этот естественный лечебный метод нашел применение и в гинекологической практике: с его помощью успешно борются с хроническим воспалением придатков матки и спаечной болезнью.

Лечение песком хорошо помогает больным при параличе, остеохондрозе, в также перенесшим инсульт.

Псаммотерапию применяют при лечении детей, страдающих ДЦП, экссудативным диатезом, аллергиями. Особенно эффективны песочные ванны при рахите: после курса лечения укрепляются мышцы, восстанавливается работа желудочно-кишечного тракта, исчезает анемичная бледность.

Мягкое воздействие псаммотерапии на организм позволяет назначать ее и детям, и людям преклонных лет, а также пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, которым противопоказаны грязевые или рапные ванны.

Псаммотерапия на пляже

Песочные ванны, разумеется, лучше всего принимать по назначению и под наблюдением врача в общем комплексе санаторно-курортного лечения. Однако если такой возможности нет, использовать лечебное средство, которое находится буквально под ногами, можно

самостоятельно. При этом чтобы не навредить себе, необходимо соблюдать определенные правила.

Лечение горячим песком может быть общим и местным. Общая процедура заключается в том, что человека целиком засыпают нагретым песком, словно накрывая своеобразным тонким песчаным одеялом. Местные песочные ванны солнечного нагрева проводят так же, как и общие, но воздействию подвергают лишь отдельные части тела (чаще всего конечности, отдельные крупные суставы, низ живота и т.д.).

Сеансы псаммотерапии можно проводить в солнечный день на чистом участке пляжа, наиболее защищенном от ветра, на берегу моря, реки или озера. Для лечебных целей больше всего подходит среднезернистый песок, в состав которого входят кварц, полевой шпат, слюда и другие породы. Утром на выбранном месте сделайте неглубокую выемку соответственно своему росту. Когда песок нагреется примерно до температуры 60 °С, тщательно оботрите тело полотенцем, чтобы кожа была сухой, и ложитесь на спину в подготовленную выемку. Голова должна обязательно находиться в тени. Для этой цели можно использовать зонтик, тент или иной искусственный навес. Для удобства положите под голову надувной круг или сухое сложенное в несколько раз полотенце, а на лоб — смоченную в прохладной воде салфетку, которую нужно менять по мере того, как она нагревается.

Попросите кого-нибудь из окружающих засыпать вас слоем горячего песка толщиной 5 — 6 см. На животе этот слой не должен превышать 1 — 2 см, а на ногах и руках может достигать до 8-10 см. Область сердца должна остаться открытой.

Самое лучшее время для подобных процедур – с 10 до 13 часов.

Температура общей песочной ванны может быть от 45 до 55 °С. Если даже в солнечный день песок на поверхности влажный и недостаточно нагрет, сеанс псаммотерапии проводить не следует.

Продолжительность общей песочной ванны для взрослых — 30, для детей старше 4 лет — 10-15 минут. После сеанса примите теплый душ (36-37 °С) и полчаса отдохните в тени. В ближайшие 2-3 часа купаться и загорать нельзя!

Местные песочные ванны, если вы закапываете в песок больную руку, ногу или только сустав, можно принимать по 1-1,5 часа ежедневно.

Общие песочные ванны рекомендуется принимать через день или два дня подряд, а на третий делать перерыв. Курс лечения для взрослых составляет 15-20, для детей — 10-12 процедур.

При появлении учащенного сердцебиения, ухудшении самочувствия процедуру следует немедленно прекратить и положить на область сердца холодный компресс.

Недомогание и головокружение после первого сеанса псаммотерапии следует воспринимать как сигнал организма о том, что такое лечение ему не подходит. В этом случае песколечение продолжать не следует.

Лечение горячим песком можно проводить только в период ремиссии болезней. При их обострении сеансы псаммотерапии ни в коем случае проводить нельзя! Во время менструации и за 2-3 дня до ее начала следует воздержаться от песочных ванн.

Кому противопоказана псаммотерапия

Для того чтобы псаммотерапия принесла пользу, а не вред, прежде чем приступить к самостоятельному лечению, надо обязательно посоветоваться с врачом. Ведь лечение песком, как и любая другая тепловая процедура, имеет довольно много противопоказаний.

Ее нельзя проводить при острых воспалительных заболеваниях, злокачественных и доброкачественных новообразованиях, активном туберкулезе, анемии, различного рода кровотечениях или склонность к ним, кожных заболеваниях, кахексии (крайней степени истощения организма). От лечения горячим песком следует отказаться страдающим болезнями щитовидной железы, пороками сердца, выраженным атеросклерозом, гипертонической болезнью, эпилепсией.

Песочные ванны строго противопоказаны при мастопатии, гормональной дисфункции яичников, эндометриозе, миоме матки и некоторых других гинекологических заболеваниях, при которых тепловые процедуры недопустимы.

При помощи горячего песка нельзя снимать острые, внезапно появившиеся боли. В этом случае тепло категорически противопоказано, так как может вызвать серьезные осложнения.

Лечение песком не рекомендуется детям до 3-х лет.

Псаммотерапия в домашних условиях

В домашних условиях проводить лечение нагретым песком можно в любое время года. Делать это хотя и хлопотно, но несложно. Прежде всего надо правильно заготовить песок, который прослужит не один год. Соберите несколько килограммов морского, речного, озерного или пустынного песка, очистите его от примеси глины, камешков, ракушек и т. п., просейте через сито, тщательно промойте и прокалите в течение 1,5 часов в печи, в жаровне или на противне в духовке при температуре 115-120°C, постоянно перемешивая.

Остывший песок храните в подходящей чистой емкости и используйте по мере необходимости.

В домашних условиях делают, как правило, местные процедуры в виде ванночек, либо сухих припарок (грелок).

Песочная ванночка

Для песочных ванночек песок надо нагреть на противне в духовке до температуры 45-50 °С, высыпать его в глубокий таз, деревянный ящик или небольшой бочонок, закопать в него подлежащую лечебному воздействию часть тела, чаще всего конечность, и прикрыть сверху одеялом. Слой песка должен быть не меньше 15-20 см.

Продолжительность песочных ванночек — 20-30 минут. Курс лечения составляет от 15 до 30 процедур.

Местные песочные ванночки можно проводить, используя и другой способ. Для этого надо расстелить одеяло, поверх него положить простыню, затем — клеенку, на которую насыпать подогретый до 45-50°С песок. На песок уложить руку или ногу и засыпать ее песком. Затем укутать конечность последовательно клеенкой, простыней и одеялом.

После местной песочной ванночки подвергшуюся лечению часть тела следует обмыть теплой водой и насухо вытереть. После процедуры нужно отдыхать 30-40 минут. Такую песочную ванну можно делать в течение месяца через день или два дня подряд с перерывом на третий. Использованный песок надо промыть, прокалить на противне и сохранить до следующей процедуры.

Песочные грелки

Для применения песка в виде грелок его надо нагреть до температуры 55-60 °С на противне в духовке или на чугунной сковороде и высыпать в нужного размера мешочек (или мешочки), сшитые из плотной хлопчатобумажной ткани, брезента или замши с применением двойного шва для того, чтобы не просыпались песчинки. Мешочек завязать, приложить к нужному участку тела на абсолютно сухую кожу и закрепить шерстяным шарфом (платком) или накрыть одеялом. Длительность аппликации — от 30 до 40 минут. Процедуры можно проводить ежедневно, курс лечения составляет 15-20 процедур.

Все прогревания в домашних условиях лучше делать перед сном. Не следует планировать после них прогулок и развлечений