

Применение молотых глин

# БЕЛАЯ ГЛИНА

Варианты применения молотых глин  
Советы и рекомендации

# ДЛЯ ЛИЦА

## Маски из глины для лица

В наши дни глину используют не только в лечебных, но и в косметических целях. Главное ее преимущество заключается в очищении кожных покровов от токсичных веществ, бактерий и загрязнений. Она в буквальном смысле слова вытягивает их из эпидермиса.

Каолин (белая глина) подходит для всех типов кожи, эта особенность и делает его настолько популярным и востребованным. Глина прекрасно устраняет излишнюю секрецию сальных желез и угревые высыпания, снимает воспаление, сужает расширенные поры и эффективно подтягивает кожу.

Но следует сразу отметить, что маски с каолином не рекомендуют использовать при наличии угревой сыпи розового окраса.

Кроме того, горная порода обладает отбеливающим и корректирующим свойствами. Другими словами, маски с белой глиной помогают избавиться от пигментных пятен и сделать черты лица более ровными. Благодаря бактерицидному и противовоспалительному воздействию натуральный продукт очень часто добавляют в различные косметические средства для ухода за кожей.

Перед нанесением рекомендуют провести очистительные манипуляции при помощи скраба. Белая глина – это действенное средство для кожи.

## 1. МАСКА ДЛЯ ЛИЦА С ЭФФЕКТОМ ОМОЛОЖЕНИЯ

Рецепт рекомендуют использовать женщинам в возрасте, у которых кожа утратила природную эластичность, и на лице появились нежелательные морщины.

Смешайте в равных пропорциях каолин и облепиховое масло. Затем добавьте несколько капель эфирных масел, можно использовать ладан и нероли. Далее с помощью молока доведите смесь до кашеобразного состояния, после чего нанесите на кожные покровы и оставьте на 15-20 минут. По истечению времени смойте смесь прохладной водой.

## 2. МАСКА С ГЛУБОКИМ ОЧИЩЕНИЕМ

Данный рецепт подходит для проблемной кожи: частые воспаления, угревая сыпь, забитые поры, повышенная выработка кожного сала. Эта особенная маска улучшает состояние кожных покровов даже в самых отчаянных случаях. Итак, вам потребуются следующие ингредиенты: эфирные масла (герани, лаванды); свежесжатый лимонный сок; каолин; кипяченая вода. Хорошенько смешайте все компоненты и нанесите на проблемную кожу. Такую процедуру рекомендуют проводить дважды в неделю.

## 3. ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Кроме того, что данный рецепт отлично устраняет пигментные участки, он еще результативно освежает кожные покровы и выравнивает цвет лица.

Для приготовления вам потребуются самые обычные компоненты: белая глина, огурец и лимон.

Сначала натрите на терке овощ, чтобы можно было получить необходимый сок. Затем добавьте в него каолин и сок лимона. Процедура нанесения и длительность манипуляций такая же, как и в предыдущих рецептах.

#### 4. МАСКА, ВЫВОДЯЩАЯ ТОКСИНЫ

Защитить наши кожные покровы от токсичного воздействия поможет следующий рецепт: эфирные масла (лимона, можжевельника, розмарина); 1 ст.л. натурального меда; 1 ст.л. белой глины; вода.

Состояние кожи улучшится сразу после первой процедуры: кожа станет свежей и румяной, тон лица станет ровным и нежным.

#### 5. МАСКА ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Маска результативно устраняет шелушение и угревую сыпь. Смешайте каолин и сливки (можно сметану) по столовой ложке. Затем добавьте чайную ложку масла (можно использовать миндальное, оливковое либо кунжутное). Разбавьте полученную смесь водой и нанесите на зону лица.



# ДЛЯ ВОЛОС

## 1. МАСКА ДЛЯ ВОЛОС С БЕЛОЙ ГЛИНОЙ

Разведите белую глину (каолин) и вотрите в кожу головы. Вместо воды можно разводить глину отварами или настоями ромашки или крапивы – наиболее полезных для питания волос трав.

Укройте волосы полиэтиленом и сверху наденьте утепляющий колпак или полотенце. Через 30–40 минут смойте теплой водой.

Белую глину полезно использовать, если у вас жирная кожа головы. Каолин хорошо удаляет избыток сала, а если систематически проводить такие процедуры, то состояние кожи головы значительно улучшится, потому что вы стимулируете микроциркуляцию крови и даете усиленное питание корням волос.

**Внимание:** проводя процедуры с любыми масками для волос, не забывайте нанести после ополаскивания бальзам или кондиционер, или любимое масло для волос!



# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## 1. ПРИМЕНЕНИЕ ГЛИНЫ ВНУТРЬ

Глину в порошке принимать нужно по 1 чайной ложке на стакан воды 2 раза в день до еды. Продолжительность курса 3-4 недели. При необходимости (отравление, интоксикация, нарушение обмена веществ) доза может быть увеличена до 3 чайных ложек в день. Размешивать глину в воде металлической ложкой не рекомендуется. Самое важное правило номер 1 - если есть глину, то надо пить достаточно воды, соблюдайте его. Новичкам советуем начинать с 1 ст.л. Курсом в 10 дней и наблюдать за состоянием организма, после перерыва в 3 дня - снова 10 дней.

### **От каких болезней лечатся глиной?**

Белая глина - прекрасный абсорбент (забирает на себя все токсины из организма), поэтому она очищает от накопившейся грязи стенки кишечника и желудка, также в организм поступают важные недостающие минералы. Рекомендуется применять при болезнях пищеварительного тракта: заболевания кожи, диарея, дизентерия, дисбактериоз, желчекаменная болезнь, запах изо рта, запор, изжога, метеоризм, остеопороз, отравления, язвенные болезни желудка и 12-перстной кишки. Глина помогает при отсутствии аппетита, артрите, артрозе, гастрите, заражением глистами и грибковыми заболеваниями. Кроме этого, широко известны и ее профилактические свойства.

### **Противопоказания применения белой глины внутрь:**

Использовать глину в лечебных целях не рекомендуется при имеющихся болезнях почек, печени, открытой форме туберкулеза. Кроме того, если Ваш сердечно-сосудистый "аппарат" испытывает сложности в функционировании, то рекомендовано обговорить применение глины с врачом. Наличие бронхиальной астмы - весомый аргумент против использования глины.

## 2. НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Используются аппликации подогретой глиной при хронических воспалительных процессах органов малого таза, в том числе бесплодии, вызванном спайками.

### **Противопоказания:**

Противопоказан этот способ при всех состояниях, когда прогрев вреден: при опухолях, туберкулезе, гнойных и острых воспалительных процессах.

### **Способ применения:**

Заранее подготовленная глина подогревается в ведре или кастрюльке, но лучше на водяной бане, чтобы не перегрелась нижняя порция материала. Нагревается глина до 45-50°C и накладывается толстым слоем от 2 до 4 см на кожу живота, крестца и ягодиц в виде «трусиков». Поверх глины кладется медицинская клеенка (можно использовать пищевую), сверху оборачивается теплым одеялом – под таким компрессом нужно прогреваться от 30 до 60 мин. Глиняные аппликации можно делать ежедневно, курсом от 10 до 15 дней, не занимая дни менструаций. При острых болях компрессы можно накладывать 2 раза в день – утром и вечером – до выздоровления.



# ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Белая глина является отличным антисептиком, в котором содержится большое количество цинка, магния и кремнезема. Основными положительными свойствами белой глины являются:

- Тонизирование, укрепление кожи;
- Остановка выпадения волос;
- Уменьшение отечности кожи;
- Активизация обменных процессов.

Глина используется, как для внутреннего, так и для наружного применения. Чаще всего выбирают обертывания, которые позволяют внешне воздействовать на проблемные участки, разгладить кожу, убрать апельсиновую корку и уменьшить объемы.





## 1. ОБЕРТЫВАНИЯ

Обертывания для похудения проводятся быстро с использованием нескольких ингредиентов. Сначала необходимо растворить пакетик сухой косметологической глины в небольшом количестве воды, чтобы образовалась каша средней консистенции. Далее к глине можно добавить немного корицы или же 3-5 капель цитрусового эфирного масла. Эффект будет потрясающий.

Смесь наносится на тело легкими массирующими движениями, сверху покрывается пищевой пленкой и при желании надевается теплый домашний костюм. Воздействие глины и кожи происходит в течение 30-40 минут. Этого времени достаточно, чтобы скорректировать проблемные участки, кардинально изменить состояние кожи, повысить ее эластичность и убрать целлюлит.

Процедура проводится в 10-14 сеансов в течение месяца. Сразу после процедуры обертывание необходимо принять душ и нанести увлажняющее средство на тело. Также рекомендуется в большей степени употреблять фрукты с витамином С, которые насыщают организм и позволяют добиться первоклассного результата.

## 2. ПРИЕМ ВНУТРЬ

Белая глина, как и любая другая разновидность, принимается внутрь путем разбавления ее с водой. Для этого нужно взять стакан теплой воды, и добавить в него 2 столовых ложки сухой белой глины, хорошо перемешать.

Принимается за 30 минут перед едой или через 60 минут после еды. Не рекомендуется принимать перед сном. Белая глина позволяет не только выводить из организма токсины и шлаки, но еще и нормализует водно-солевой баланс, активизирует обменные процессы, очищает организм изнутри. Первая неделя покажет, что прием внутрь дает хорошие результаты и борется с проблемой лишнего веса. Курс длится до 15 дней.

# ДЛЯ ЗУБОВ

## Зубной порошок

В порошок из чистой сухой глины добавить поваренную или морскую соль и молотый красный перец. Такой порошок улучшает кровообращение слизистой полости рта, усиливает слюноотделение, питает и укрепляет десны и зубы.

Порошок наносится мягкой щеткой или пальцем на зубы. А так как он обладает большим очищающим эффектом, то зубы им можно чистить не более 1 минуты.

