

# Грязелечение

А.

# Грязелечение



— это воздействие на организм человека лечебными грязями локально или комплексно, с целью лечения или профилактики заболеваний, а также с косметологическими целями. Лечебные грязи качественно отличаются от обычной уличной. Они являются продуктом многолетних химических и физических процессов в природе.

# К лечебным грязям относят:

- Сапропели
- Чёрные (сульфидные иловые)
- Сопочные
- Гидротермальные
- Торфяные



# Сапропели

Сапропели представляют собой донные отложения органического происхождения, которые формируются в пресных водоемах. Формируются эти донные отложения в основном из отмерших водорослей, которые разлагаются под водой под действием микроорганизмов.

Относятся сапропели к биологически активным лечебным грязям и ценят за мягкое действие по сравнению с многими другими.



# Чёрные (сульфидные иловые)

Это донные отложения, которые в отличие от сапропелей формируются в соленых водоемах. Отличаются черные грязи высоким содержанием солей самого разного состава. Выделяют сульфатно-хлоридные и натриево-калиевые. По сравнению с сапропелями органических веществ черные грязи содержат меньше.

**Все сульфидные иловые грязи по месту образования делятся на следующие подвиды:**

- материковые пелоиды: Мертвое море;
- пелоиды озерно-ключевого происхождения: Сергиевские минеральные воды и грязи, Карловы Вары;
- пелоиды морских заливов: Краснодарский край.



# Сопочные

Это продукты разрушения горных пород, которые выбрасываются на поверхность под воздействием водяного пара. Состав сопочных грязей неоднороден, но обычно они имеют среднюю минерализацию.



# Гидротермальные

Точно также как и сопочные, гидротермальные грязи являются продуктом разрушения горных пород в зонах с повышенной тектонической активностью. Отличают их высокое содержание растворенных газов, таких как сероводород и углекислый газ.



# Торфяные

Они представляют собой донные отложения болот, которые образуются в условиях недостатка кислорода. Их особенностью является высокое содержание органических веществ и неперегнивших остатков растений.



Для проведения косметических процедур применяют только поверхностно расположенные слои торфа, у которого степень разложения составляет не менее 45%. Они позволяют получить отличные результаты уже после первой процедуры благодаря высокому содержанию гуминовых веществ.



В зависимости от вида грязи и метода ее применения, производится лечение или стимуляция работы того или иного органа человеческого организма.

Также из – за уровня активности воздействия грязей на организм, многие врачи настоятельно советуют правильно подготавливать себя к процедуре и не забывать отдыхать после ее проведения.



# Процедура грязелечения

Лечение с использованием грязей производится самыми разнообразными методами. Наиболее популярными из них можно назвать:

- грязевые аппликации
- электрогрязелечение
- компрессы
- обертывания
- маски

# Грязевые ванны

Ванна заполняется грязевым составом, который разбавлен минеральной или морской водой в необходимых пропорциях.

Грязевые ванны очень широко применяются на многих курортах и в лечебных учреждениях. Они создают хороший контакт кожи с лечебной грязью, температура грязи распределяется равномерно, а кожные рецепторы подвергаются воздействию различных компонентов.



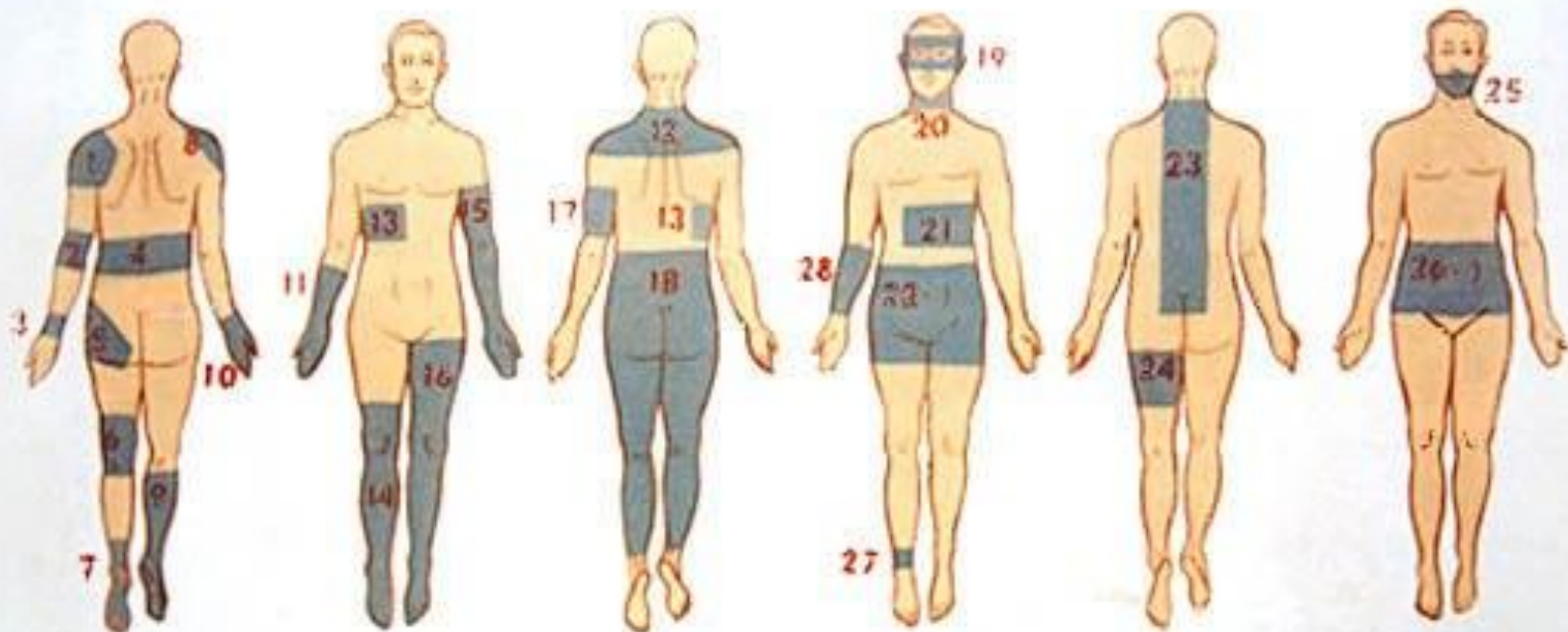
# Грязевые аппликации

Процедура проводится на кушетке. Больного укутывают холщевой простыней с нанесенным на неё грязевым составом – общая аппликация. Укутыванию могут подвергаться только отдельные части тела либо проекции внутренних органов – местные аппликации — так называемые грязевые «перчатки», «носки», «брюки», «трусы». Аппликации могут быть как подогретой грязью (термоаппликации), так и холодные (когда температура грязи не превышает температуры тела).

Накладываются грязевые аппликации различной температуры на разные участки тела. Или сначала кожу разогревают тепловыми компрессами, а затем на неё наносят слой прохладной грязи.



# СХЕМА НАЛОЖЕНИЯ ГРЯЗЕВЫХ АППЛИКАЦИЙ



- |    |                      |    |                      |    |   |
|----|----------------------|----|----------------------|----|---|
| 1  | плечевой сустав      | 11 | высокая перчатка     | 21 | область желудка   |
| 2  | локтевой             | 12 | воротниковая зона    | 22 | трусы   |
| 3  | лучезапястный        | 13 | область печени       | 23 | область позвоночного столба грудной, поясничной, крестцовой |
| 4  | область поясницы     | 14 | чулок                | 24 | бедро   |
| 5  | тазобедренный сустав | 15 | левая рука           | 25 | челюстная область   |
| 6  | коленный             | 16 | левая нога           | 26 | область кишечника   |
| 7  | носок                | 17 | плечо                | 27 | голеностопный сустав  |
| 8  | надплечье            | 18 | брюни                | 28 | предплечье  |
| 9  | высокий носок        | 19 | пазуна носа          |    |   |
| 10 | перчатки             | 20 | подчелюстная область |    |   |

# Электрогрязелечение

Предполагает одновременное воздействие грязи и электрического тока (или поля) на кожу, что позволяет усилить эффект пелоидотерапии.



# Грязевые процедуры'

Применение препаратов из лечебной грязи в виде компрессов, орошений, полосканий, капель в нос, свечей.

Грязевые компрессы. Марлевая салфетка со слоем грязи плотно крепится к коже, сверху покрывается клеенчатым материалом и бинтом.



Полостное грязелечение. Применяется для лечения патологий органов малого таза и репродуктивной системы. При этом грязевой тампон, прошедший строгий бактериологический контроль, вводится для воздействия через слизистую оболочку в прямую кишку или во влагалище на 30 – 40 минут. Часто такую процедуру сочетают с грязевыми «трусами».

# Грязевые обертывания

Используются для повышения тонуса организма и улучшения его физического здоровья. В ряде случаев целебная грязь применяется для похудения и избавления от целлюлитных отложений.

В состав целебных грязей входят такие полезные микроэлементы, как кобальт, бром, кальций, железо, цинк, фосфор, сера, магний, марганец и хром. Попадая на кожу, они глубоко проникают в поры клеток и насыщают их всеми необходимыми микроэлементами и органическими кислотами.

В процессе грязевого обертывания человек получает карбоновые и гуминовые кислоты, которые самостоятельно не вырабатываются в его организме. Но в то же время они необходимы как источник энергии и омоложения организма.





# Грязевые маски



Грязевые маски для лица широко используются в косметике для решения эстетических проблем. Один из главных секретов даров моря – это уникальное свойство разогревать кожу.

Благодаря тепловому эффекту все полезные элементы проникают в глубокие слои, восстанавливая внутренние процессы. Регулярное применение придаст сияние и свежесть лицу, предупредит возрастные изменения.



### **С маслом облепихи**

Необходимо измельчить сухие цветы ромашки и перемешать их с равным количеством уже подготовленной, т.е. разведенной, грязи. В массу добавляется одна ложка масла облепихи. Подобный рецепт оценят те, кто замечает у себя на лице появление прыщей!



### **С молоком**

Две столовые ложки сухой грязи необходимо смешать с теплым молоком. Маска великолепно смягчает кожу лица!

### **С отварами трав**

Равное количество сухих цветков ромашки и мяты нужно заварить стаканом кипятка, после остывания настой процеживается. Отваром разводится две ложки грязи, и полученная масса распределяется по лицу. Рецепт подходит для тонизирования увядающей кожи!





## С прополисом

Две ложки грязи нужно развести водой до состояния крема, в массу вмешать размятый прополис размерами с небольшую горошинку. Маска помогает вылечить прыщи.



## С чаем из ромашки

Нужно приготовить ромашковый чай и теплым напитком развести две ложки грязи. Нанесение маски позволяет регулировать выработку сального секрета.

## С аромаслами



Грязь нужно предварительно размешать с водой, после приготовления основы в нее добавляется несколько капель масла ромашки, герани, жасмина, апельсина. Приготовленная маска устраняет следы усталости на лице, освежает цвет и оптимально питает подкожные слои.

## С грязью Мертвого моря

Для приготовления такой маски обязательно потребуется целебная грязь, добытая из Мертвого моря. Чайную ложку грязи необходимо перемешать с равным количеством натурального йогурта без добавок. После тщательного смешивания компонентов добавляется небольшое количество сока из алоэ. Маска выдерживается на лице до 10 минут, наружное применение микроминералов Мертвого моря позволяет уменьшить воспалительные реакции на жирной коже.



Для сухой кожи грязь из Мертвого моря можно использовать, выбрав другие дополнительные компоненты. Чайную ложку грязи необходимо перемешать с соком из одного спелого мандарина и добавить ложку меда. Через 10 минут масса смывается водой, а лицо обильно смазывается кремом. Использование данного рецепта сделает кожу лица шелковистой.

# Механизм действия

**ТЕМПЕРАТУРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.** Под воздействием тепла в организме происходит сразу несколько процессов:

- раскрываются поры, усиливается потоотделение, что приводит к освобождению организма от продуктов обмена и лишней жидкости;
- улучшается кровообращение с коже и глубже расположенных тканях: клетки получают больше питательных веществ и кислорода, облегчается отток венозной крови и лимфы;
- активизируется антиоксидантная система, которая защищает клетки от действия свободных радикалов и препятствует старению;
- снимаются спазмы мышц, что способствует уменьшению болей.



**МЕХАНИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.** *Грязь имеет собственный вес, потому во время процедуры грязевое обертывание или маска оказывает давление на определенную зону тела. Давление способствует улучшению кровообращения и стимулирует лимфоотток, что благоприятно сказывается на состоянии кожи!*

**Химическое воздействие.** Состав грязей разнороден. Потому и эффект от каждого из видов грязей будет меняться. Сопочные грязи богаты молекулами брома, йода и других элементов, которые оказывают влияние на активность процессов, протекающих в нервной системе, обмен веществ. *Важной составляющей торфяных грязей и сапропелей являются биологически активные вещества органического происхождения, которые благотворно влияют на состояние кожи и волос!* Соли, содержащиеся в грязях, обладают выраженным противоотечным, стимулирующим действием. Не стоит забывать и о содержащихся растворенных газах. таких как сероводород, метан и другие. При вдыхании этих газов и поступлении их в организм через кожу происходит активизация защитных сил организма.

**АНТИМИКРОБНОЕ ДЕЙСТВИЕ.** В состав большинства грязей входит ряд органических соединений, имеющих сульфидные группы и обладающих антибиотикоподобным эффектом. Из неорганических составляющих в плане антимикробного действия имеют значение ионы цинка и брома. За счет длительного нахождения пленки грязи на коже после завершения процедуры антимикробный эффект в отношении стафилококков, стрептококков и некоторых других микроорганизмов может сохраняться длительно.



# Грязелечение будет эффективно в следующих случаях:



- укрепление корней волос;
- облысение любого вида, как диффузное на фоне стресса, так и андрогенетическое при наличии повышенной чувствительности сосудов волосяных фолликулов к воздействию дигидротестостерона;
- наличие перхоти или жирной себореи;
- профилактика ранней седины;
- угревая сыпь;
- наличие мигреней, частых головных болей, сезонного снижения настроения, депрессии;
- хроническое локальное мышечное напряжение (например, напряжение мышц шеи и плечевого пояса как реакция на повседневный стресс);
- целлюлит;
- дряблость кожи;
- воспалительные процессы на коже;
- дерматиты, псориаз, экзема;
- наличие рубцов на месте ран и ссадин, ожогов.



# От процедуры грязелечения следует отказаться в следующих случаях:

- при наличии туберкулеза любой локализации;
- при беременности;
- в случае кровотечения независимо от его причины;
- онкология любой локализации;



- выраженный дефицит массы тела, истощение;
- заболевания сердечно – сосудистой системы (мерцательная аритмия, митральный стеноз, атеросклероз сосудов сердца и некоторые другие);
- простудные заболевания, сопровождающиеся ознобом и лихорадкой.

# Алгоритм проведения процедур грязелечения

## **Подготовительный этап.**

Перед процедурой можно легко перекусить. Желательно начинать не ранее, чем через два часа после обильного приема пищи. Непосредственно перед процедурой необходимо принять душ без мыла или геля. В рамках комплексной косметологической процедуры перед нанесением грязи может выполняться скрабирование, массаж или другие манипуляции, усиливающие воздействие грязи на организм в целом и на кожу в частности.

Если планируется выполнение для лица, то необходимо удалить декоративную косметику и ополоснуть лицо водой.

*Все места, где кожа повреждена, необходимо защитить от агрессивного воздействия грязи тонким слоем вазелина или жирного крема. Это позволит избежать раздражения!*

## **Выполнение процедуры.**

Во время сеанса грязелечения необходимо по максимуму расслабиться и отдохнуть. Обычно этому в спа – салонах способствует определенная атмосфера, ненавязчивая музыка, неяркое освещение.

*Если во время сеанса появляется сердцебиение, недомогание, головная боль, слабость, чувство стеснения в груди, то необходимо сообщить об этом косметологу и процедуру прекратить!*

## **Завершающий этап.**

После процедуры рекомендуется принять душ без мыла.

Продолжительность нахождения в душе не должна превышать 2 – 3 минуты, так как на коже должна остаться пленка из солей и органических веществ, которыми богата грязь.

*Благодаря такой пленке организм еще в течение длительного времени получает полезные вещества и избавляется от токсинов, которые активно выделяются с потом через поры!*

Пользоваться кремами после душа крайне нежелательно, так как масла или жиры, которые входят в состав кремов, могут закрывать поры и препятствовать процессам очищения кожи. После душа необходимо вытереться насухо полотенцем и отдохнуть не менее 20 минут.

Большое количество санаторно-оздоровительных учреждений предлагают вниманию своих клиентов широкий ассортимент услуг, связанных с грязевыми процедурами, а потому воспользоваться преимуществами грязелечения может практически каждый. Данный способ имеет множество преимуществ перед большинством фармакологических и народных методов медицины и обеспечивает положительный эффект для здоровья.



Механическое, химическое и термальное воздействие грязевых процедур сказывается не только на физиологическом, но и на психическом состоянии человека, таким образом, еще больше улучшая его состояние.

# Спасибо за внимание!

