



ООО
«Здоровье»

Лечебное использование илово-сульфидных грязей
Анапской разновидности
озера Горькое Алтайского края

ООО «Здоровье»
тел. 8(38583) 21-9-41



"В природе есть все, чтобы излечить любого человека, любой недуг. Природа - вот врач болезни"

Гиппократ.

Лечебная грязь является уникальным природным образованием, состоящим из минеральных и органических веществ. В состав грязей входят: карбонат кальция, карбонат магния, сульфат железа, аммоний, натрий, калий, кальций, магний, хлор, бром, йод, гидрокарбонат, карбонат, борная кислота, углерод.

Лечебное воздействие

Грязевые аппликации воздействуют на рецепторный аппарат кожи и слизистые оболочки, влияют на нервно-эндокринные и нервно-сосудистые механизмы, что приводит к изменению в тканях на микроциркуляторном и метаболическом уровне. Внутриклеточный метаболизм обеспечивает новый уровень энергетического потенциала организма, изменяет реактивность клеточных структур, органов и функциональных систем, через которые реализуется терапевтический эффект. Улучшение тканевой и клеточной трофики приводит к устранению воспалительного процесса. Следовательно, лечебная грязь как физический природный фактор со своими физико-химическими особенностями является инструментом координации функциональных систем организма и метаболизма.

При соприкосновении лечебной грязи с кожей или слизистой оболочкой больного вызывает реакцию раздражения организма, что способствует биофизическим, биохимическим и структурным изменениям в различных органах и системах.

Грязелечение повышает содержание гормона роста, у женщин увеличивается количество эстрогенов, у мужчин - тестостерона. В процессе грязелечения создается благоприятный фон для восстановления нарушенной адаптивной деятельности центральной нервной системы, которая благоприятно сказывается на организме в целом.

Тепло лечебной грязи оказывает антиспастическое, обезболивающее и противовоспалительное действие, снижает артериальное давление, приводит к увеличению сосудистой проницаемости для жидкости и к потере хлоридов, а также к усилению выброса тканевых метаболитов, расслаблению мышц, понижает возбудимость нервной системы, оказывая седативное влияние на организм.

Показания к применению:

Лечение пиелонефрита, цистита, энуреза, ушибов, вывихов, угревой сыпи, хронического тонзиллита, стенокардии, дистонии, радикулита, полиневрита, еертеброгенных болевых синдромов, псориаза, функциональных нарушений желчных путей и желчного пузыря, хронического простатита, аднекситэ, пневмонии, деформирующего остеоартроза, остеохондроза, остеоартроза, неврозоз, неврита слухового нерва, детского церебрального паралича, гастрита, хронического гайморита, хронического бронхита, atopического дерматита, атонии и спазма мускулатуры кишечника, артроза, артрита, аллопеции (облысения), использование в косметических целях.

Общие противопоказания:

Прежде чем делать грязевые аппликации, необходима консультация врача. Убедитесь, что у вас нет противопоказаний для грязелечения. Обязательным является сдача общего анализа крови (по показаниям мочи),

ЭКГ (для исключения противопоказаний). При полостных введениях грязи необходима консультация смежных специалистов: гинеколога или уролога.

Основные противопоказания для грязелечения: острые воспалительные процессы, лихорадочные состояния, туберкулез, злокачественные и некоторые доброкачественные новообразования и состояние после их удаления, беременность, нефриты, нефроз, постинфарктное состояние, постинсультное состояние болезни крови и кроветворных органов, гипертоническая болезнь 2 и 3 стадий, геморрой, варикозное расширение вен на ногах, психозы, эпилепсия, тиреотоксикоз.

Коррекция фигуры:

Участок тела, на который будет наноситься грязь, предварительно моется под горячим душем, или прогревается теплым полотенцем, грелкой, инфракрасной лампой, либо в специальной SPA- капсуле. Можно подготовить кожу путем интенсивного сухого массажа натуральной мочалкой (до легкой гиперемии). Сразу после прогрева на кожу накладывается слой грязи 0,5-1см, нагретый на водяной бане или термошкафе до 44°С, пациент оборачивается полиэтиленом и помещается под одеяло. Альтернативой обёртыванию может являться баня.

Время процедуры, составляет от 20 до 45 мин. Затем смыть грязь под тёплым душем. После процедуры желателен отдых в течение 20-30 мин.

Процедуры рекомендуется проводить через день или два дня подряд с последующим однодневным перерывом. Курс состоит из 8-15 процедур.

Устранение целлюлита:

Грязь нагревается до 40-42°С, помещая ведро в водяную баню. Затем хорошенько перемешивается до однородной консистенции и наносится максимально толстым слоем (до 3см) на предварительно растертую до легкого покраснения кожу. При отсутствии SPA-капсулы, сверху накладывается пленка и пациента укрывают термоодеялом с температурой от 37-40°С или укутывают одеялом (махровым полотенцем). Полчаса в горизонтальном положении пациент отдыхает, затем грязь смывается с тела теплой водой. После процедуры необходимо отдохнуть 20-30 минут и нанести на тело для дополнительного воздействия антицеллюлитным крем.

Для усиления противоцеллюлитного действия грязелечение хорошо сочетать с антицеллюлитным массажем. Грязь после массажа оказывает успокаивающее, обезболивающее, рассасывающее и противоотечное действие.

С целью получения наибольшего эффекта от грязелечения, процедуры должны иметь постоянно нарастающую нагрузку для стимуляции нейрогормональной и иммунной системы.

Обязательно: после массажа, перед грязелечением необходимо смыть массажное масло.

Процедуры проводятся через день. На курс 12-14 процедур.

Маски:

Подогрев маску до комфортной температуры (37-40 градусов по Цельсию), маску накладывают с помощью мягкой кисточки на кожу лица, шеи и декольте слоем не более 2 мм.

Маска для сухой кожи.

Слой грязи (до 2 мм) оставляют на 15 минут. Маску периодически смачивают водой, не допуская её полного высыхания. Смывают маску водой или тоником и, дав коже, возможность отдохнуть, через 15-20 минут наносят питательный крем.

Маска для нормальной кожи.

Слой грязи (до 2 мм) оставляют на 20 минут. После высыхания маску смывают водой, затем через 20 минут наносят питательный крем.

Маска для жирной кожи.

Слой грязи (до 2 мм) оставляют на 20-25 минут. После высыхания маску смывают водой, затем через 20-30 минут наносят питательный крем для жирной кожи.

Маска для борьбы с себореей и перхотью.

Маску (температура грязи - 38-42 градуса) наносят на кожу головы между прядками волос. Через 20-25 минут грязь смывают тёплой водой или, если запланировано мытьё волос, то используют шампунь.

Заболевания опорно-двигательного аппарата:

Артриты, артроз, контрактуры, полиартриты, анкилозирующий спондилоартрит, травматические артриты и консолидированные переломы костей.

Показания: боль в суставах, их деформация, воспалительные изменения в суставах, нарушение подвижности суставов, приобретенные в результате травматических, воспалительных, неврологических поражений, остаточные явления после

внутрисуставных переломов с местными трофическими расстройствами, болезненной костной мозолью, тугоподвижностью.

Противопоказания: острый период заболевания, выраженный болевой синдром, переломы с замедленной консолидацией, ложные суставы, общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: в начальный период лечения можно использовать грязь с более низкой температурой, а при хорошей переносимости процедуры температуру можно увеличить до рекомендованной в таблице.

Кроме грязевых аппликаций на суставах, рекомендуется одновременно наносить грязь и на рефлексогенные зоны - делать грязевые «перчатки», «сапоги», «воротник».

После 2-3 процедур возможно возникновение бальнеологической реакции, выраженной в обострении симптомов заболевания, ухудшения общего самочувствия, слабости, вялости, раздражительности. В этом случае необходимо увеличить интервал между процедурами и продолжить лечение по более щадящей методике - снизить температуру грязи, уменьшить время приема процедуры, увеличить время отдыха после процедуры. Однако, появление бальнеологической реакции является косвенным признаком эффективности проводимого грязелечения.

Для достижения более стойкого лечебного эффекта проводите лечение контрактур в комплексе с другими методами - массажем, лечебной гимнастикой, рефлексотерапией, аппаратной физиотерапией.

Повторный курс грязелечения можно пройти спустя 6-12 месяцев.

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедуры
От 2 до 3 лет	7-10	38-40	8	Через день
От 3 до 11 лет	12-15	39-41	10-12	Через день
От 14 и старше	15-20	40-42	12	Через день

При лечении травматических артритов и консолидированных переломов аппликация делается на пораженную область, время экспозиции увеличивается на 5 -10 минут, а температура грязи - на 2 градуса.

Остеомиелит

Показания: хронический гематогенный и травматический остеомиелит при отсутствии обострения, выраженного нагноения и послеоперативного лечения в стадии заживления (не ранее чем 3-4 недели после хирургического вмешательства).

Противопоказания: закрытые секвестральные и абцессирующие формы хронического гематогенного остеомиелита, множественный остеомиелит с наличием недостаточно сепарированных остеомиелитных полостей, общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: в начальный период лечения можно использовать грязь с более низкой температурой, а при хорошей переносимости процедуры температуру можно увеличить до рекомендованной в таблице. Наносите лечебную грязь вкруговую на больной участок кости и прилегающие к нему с обеих сторон участки тела на длину 5-8 см. Повторный курс грязелечения можно пройти спустя 6-12 месяцев.

Грязелечение при этом заболевании является чрезвычайно эффективным методом лечения, однако перед приемом процедур необходимо посоветоваться с врачом.

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
От 2 до 3 лет	7-10	36	8-10	Через день
От 3 до 14 лет	7-10	36-37	10-12	Через день
От 14 и старше	10-15	36-38	10-12	Через день

Сколиоз, кифоз, кифосколиоз

Показания: сколиотическая болезнь (искривление позвоночника) 1-2 степени, а также детям с 14 лет - при 3 степени.

Противопоказания: сколиотическая болезнь 2 и 3 степени с быстро прогрессирующим течением, предменструальный период девочек пубертатного возраста, общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: в начальный период лечения можно использовать грязь с более низкой температурой. При 1 степени заболевания наносите лечебную грязь на спину по всей длине позвоночника и «воротниковую» зону (рис.2). При 2 степени заболевания - в виде «полукорсета». Для достижения большего лечебного эффекта грязелечение хорошо сочетать с лечебной физкультурой (ЛФК), массажем, лечебным плаванием, рефлексотерапией, мануальной терапией.

Соблюдайте рекомендации, указанные в таблице.

Заболевания гинекологические:

Бесплодие на почве воспалительных заболеваний матки и труб, придатков, бесплодие на почве, недоразвития половых органов, гормональное бесплодие, девиации матки, периметриты, спаечная болезнь, хронические метроэндометриты, сальпингоофориты, девиации матки, климакс, фригидность.

Противопоказания: полипы шейки матки, эндометриоз, маточные кровотечения, кровотокающие эрозии, 1 и 2 степень гипоплазии матки, общие противопоказания для грязелечения. (Определяет гинеколог).

Рекомендации: Используйте очищенную (отфильтрованную) от механических примесей грязь для внутриполостных процедур. Выберите подходящее время для приема процедуры, когда вас никто не побеспокоит. Заранее подготовьте все необходимое для орошения влагалища после тампонады. Для введения грязевого тампона заверните примерно 150-200 граммов лечебной грязи в стерильную марлевую салфетку и введите во влагалище так, чтобы тампон потом можно было легко извлечь. Нанесите слой лечебной грязи на тело в виде «трусов». После окончания процедуры удалите лечебную грязь с тела и грязевой тампон. Остатки грязи смойте под теплым (37-38С) душем и проведите орошения влагалища большим количеством (2-3 литра) теплой кипяченой воды. Обязательно отдохните в удобной для вас позе после процедуры в течение 30-40 минут, укутав нижнюю часть тела шерстяным одеялом. В период грязелечения не следует прерывать половую жизнь. Хорошо сочетать грязелечение с лечебной физкультурой, гинекологическим массажем и лечебными микроклизмами, рефлексотерапией, гомеопатией.

Возраст	Экспозиция, мин	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедуры
От 7 и старше	12-15	40-43	10-12	Через день

Заболевания желудочно-кишечного тракта:

Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, гастриты, хронические гепатиты, холециститы, перихолециститы, прецирротические состояния, при рубцах и спайках после операции на печени и желчном пузыре, спаечной болезни, хронические колиты, энтероколиты, запоры.

Противопоказания: общие для грязелечения.

Рекомендации: грязь применяют в виде аппликаций на брюшную стенку.

При применении пользоваться рекомендациями таблицы.

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
От 2 до 3 лет	7-10	38	8	Через день
От 3 лет и старше	12-15	38-39	8-10	Через день

Заболевания бронхо-легочной системы:

Рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония, частые простудные заболевания, хронические неспецифические заболевания легких.

Противопоказания: общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: грязь накладывается в виде «корсета», при этом область сердца остается свободной от аппликации. Соблюдайте рекомендации, указанные в таблице.

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
От 2 до 3 лет	7-10	38	8	Через день
От 3 лет и старше	12-15	38-39	8-10	Через день

Заболевания периферической нервной системы:

Невралгия тройничного нерва, плекситы.

Показания: невралгия тройничного нерва (при хроническом течении заболевания с редкими приступами).

Противопоказания: общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: грязевая аппликация делается на рефлексогенную зону в виде «воротника» и на пораженную часть лица.

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
От 2 до 3 лет	7	36	10	Через день
От 3 лет и старше	10	36-37	10	Через день

Неврит лицевого нерва, полиневриты, полиневропатии, радикулит
Показания: при наличии паралича, пареза, контрактур.

Противопоказания: общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: грязевая аппликация делается на рефлексогенную зону в виде «воротника» и на пораженную часть лица

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
От 2 до 7 лет	7-10	38	8-10	Через день
От 7 до 14 лет	12-15	38-39	10-15	Через день
От 14 и старше	15-20	38-40	15-20	Через день

Полирадикулоневриты, клинические проявления остеохондроза позвоночника

Показания: полиневропатии, полирадикулоневриты, шейно-лопаточный и пояснично-крестцовый радикулит, радикулоневриты,

тораколгия, соляриты, симлэтоганглиониты, цервикалгии, клинические проявления остеохондроза позвоночника: рефлекторные, вегето-сосудистые, нейродистрофические полиневриты

Противопоказания: обострение радикулита с выраженным болевым синдромом, общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: грязевая аппликация при радикулитах делается на рефлексогенную зону в виде «воротника» и на спину в виде «полукорсета». При полиневритах и полиневронитах грязевая аппликация делается на рефлексогенную зону в виде «воротника» и на больной участок тела. В восстановительном периоде полирадикулоневрита грязь накладывается в виде перчаток и чулков, добавляя аппликации на область надпочечников.

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
От 2 до 7 лет	7-10	58	8-10	Через день
От 7 до 14 лет	12-15	38-39	10	Через день
От 14 и старше	15-20	39-42	10-12	Через день

Заболевания центральной нервной системы:

Детский церебральный паралич, последствия травм спинного мозга

Показания: детский церебральный паралич в возможно более ранней стадии заболевания Допускается применение фязелечения для детей до 1 года, последствия травм спинного мозга

Противопоказания: вторичная гидроцефалия, выраженная адинамия, глубокзя церебростения, психомоторное возбуждение, общие противопоказания для грязелечения.

Будьте особенно внимательны при проведении аппликаций детям до 1 года. В первые 2-3 дня лечения грязевая аппликация делается только на рефлексогенную зону в виде «воротника», продолжительностью 10-12 минут с температурой 38-39 градусов.

Рекомендации: В дальнейшем детям старше 3-х лет грязь наносится и на конечности в виде «брюк» и/или высоких «перчаток», а также в виде ленты на позвоночник.

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
До 1 года	5-7	38	10	Через день
От 2 до 3 лет	7-10	38-39	10	Через день
От 3 до 14 лет	12-15	39-40	10-12	Через день
От 14 и старше	15-20	40-42	10-15	Через день

Заболевания мужской половой сферы:

Мужское бесплодие, хронический орхит, орхоэпидидимит, простатит, импотенция, гормональная недостаточность.

Противопоказания: общие противопоказания для грязелечения.

Рекомендации: выберите подходящее время для приема процедуры, когда вас никто не побеспокоит. Используйте очищенную (отфильтрованную) от механических примесей грязь для внутриполостных процедур. Одновременно проводится аппликация в виде «трусов» и введение ректального тампона с грязью. После этого нужно лечь на живот, укрыться теплым одеялом. Спустя 10-20 минут повернуться на левый бок и оставаться в таком положении до появления острого позыва к дефекации (примерно через 30-40 мин.)

После процедуры удалить грязь, принять теплый душ и отдохнуть 30-40 мин.

Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
15-20	38-42	12-14	Через день

Болезни глаз.

Бельма роговой оболочки, передний увеит, хронический блефароконъюнктивит, рубцы век различной этиологии, атрофия зрительного нерва, близорукость 1-3 степени, глаукома, дистрофические заболевания глаз.

Противопоказания: общие для грязелечения.

Рекомендации: при атрофии зрительного нерва, близорукости, глаукоме и дистрофических заболеваниях глаз аппликации делаются только на воротниковую зону. В остальных случаях делаются аппликации на область глаз (глаза закрыть).

Возраст	Экспозиция, мин.	Температура грязи	Число процедур на курс	Периодичность процедур
От 2 до 3 лет	7-10	38	8-10	2 дня подряд на третий перерыв
От 3 лет и старше	12-15	38-39	10-12	2 дня подряд на третий перерыв

Соблюдайте рекомендации, приведенные в таблицах.

ХРАНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ

Хранить в темном прохладном месте при температуре -10 - + 20 градусов. Перед употреблением перемешивать. Срок годности без ограничения, при соблюдении условий хранения, в случае затвердевания рекомендуется добавить небольшое количество воды.