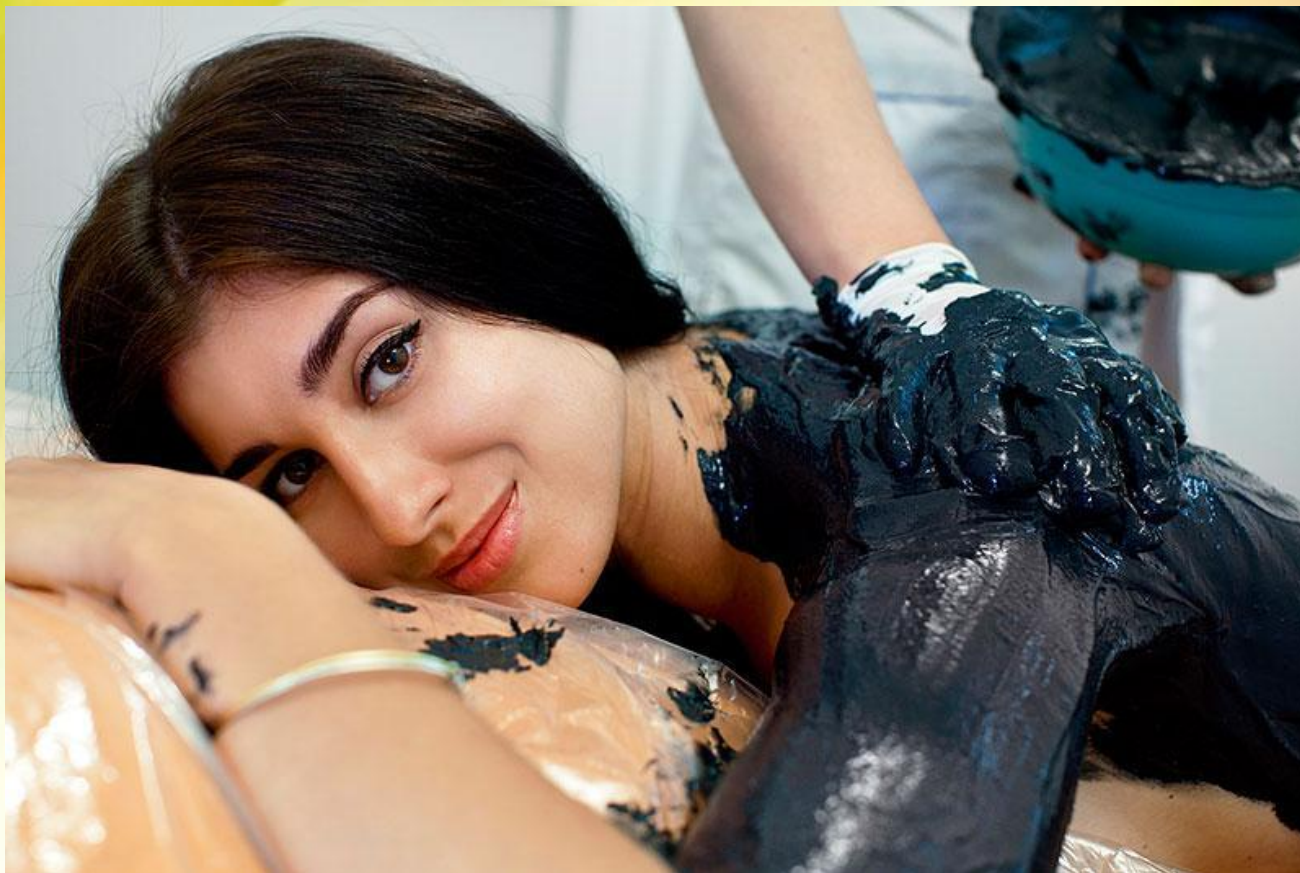


Лечение грязевыми ваннами



**Грязелечение – одна из самых
полезных и действенных
природных терапий. Так что
отправляйтесь лечить недуги и
корректировать внешность на
грязевые курорты**



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:

- илистые осадки различных водоемов**
- некоторые глинистые породы**
- торфовые отложения болот и озер**

В зависимости от вида грязи и метода ее применения, производится лечение или стимуляция работы того или иного органа человеческого организма. Причем не стоит недооценивать активность воздействия грязелечения – во многих случаях при соблюдении всех рекомендаций и показаний данная терапия является действеннее, нежели медикаментозное лечение.

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.

грязей и их классификация

Лечебные грязи или пелоиды – это коллоидальные образования природного происхождения с богатым органоминеральным составом, оказывающие положительное воздействие на организм благодаря 4 факторам:

- высокой пластичности;**
- большой теплоемкости;**
- медленной теплоотдачи;**
- содержанию полезных микроорганизмов и биологически активных веществ (минералов, ферментов, газов, веществ схожих с женскими половыми гормонами, антибиотиками и др.)**

Состав лечебных грязей

Различные газы в составе грязей являются продуктом жизнедеятельности микроорганизмов. В составе целебных грязей присутствует 3 основных компонента:

- основа грязи, представленная солями магния и кальция, глинистыми и песчаными частичками;
- грязевой раствор, в составе которого растворенные соли рапы и органических кислот;
- коллоидный комплекс, состоящий из органики и гумуса.

По происхождению целебные грязи делятся на 6 разновидностей:

•Торфяные грязи

Вид болотных отложений с высокой степенью разложения более 40 %. Распространены на равнинной местности лесов. Обладают большими тепловыми свойствами и богатой органической составляющей. Основное действие базируется на высокой ферментативной активности и бактерицидности, ускорении регенерации тканей и противовоспалительном эффекте. Основные источники: болота России, Беларуси, Польши, Словакии, Украины и др.

•Сапропелевые грязи

Это донные грязи пресных водоемов. Обладают высокими тепловыми качествами, богатой органикой и биологически активными компонентами. Основные источники: курорты Урала и Зауралья, Белорусские, Германские, Польские месторождения.

•Сульфидно-иловые грязи

Это донные отложения соленых водоемов с минимальной долей органической флоры и богатые водорастворимыми солями, а также сульфидами железа. Тепловые свойства сульфидных грязей невелики, но минеральный состав превалирует над другими видами грязей. Также сульфидные отложения богаты различными газами (метан, углекислота, сероводород) и активными веществами - пигменты, кислоты и др. вещества продуцируемые бактериями и грибами

По месторождению сульфидные иловые грязи классифицируются на следующие категории:

<p>Материковые из соленых озер</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Мертвое море; ▪Карачи (Новосибирская обл); ▪Тамбукан (Ставропольский край); ▪Учум (Красноярский край) ▪Эльтон (Волгоградская обл) 	<p>Грязи приморских озер, лиманов и морских заливов</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Саки (Крым); ▪Сиваш; ▪Азовские грязи; ▪Варна, Бугае (Болгария); ▪Анапа (Краснодарская обл). 	<p>Озерно-ключевые</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Сергиевские Минеральные воды (Самарская обл); ▪Стара Русса (Новгородская обл).
<p>Сопочные грязи</p> <p>Это выделения грязевых вулканов, отличающиеся органическим составом, который имеет нефтяное происхождение, а также большим количеством брома и йода в составе. Основные источники: месторождения Анапы,</p>	<p>Гидротермальные грязи</p> <p>Они образуются в процессе выщелачивания и последующего разложения вулканических пород под действием газопаровых высокотемпературных струй. Имеют высокую температуру до 95 С, большое количество углекислого газа и сероводорода в составе, невысокую минерализацией и кислую реакцию. Основные</p>	<p>Фанго</p> <p>Это разновидность гидротермальных грязей. Это особые глины, источник которых — грязи вулканического происхождения, смешанные с термальными водами. Процесс созревания глины происходит в результате жизнедеятельности бактерий. Основные источники:</p>

Процедура грязелечения

Лечение с использованием грязей производится самыми разнообразными методами.

Наиболее популярными из них можно назвать:

- грязевые ванны
- электролизы
- обертывания
- компрессы



Но в независимости от выбранного врачом метода следует соблюдать базовые правила при проведении курса грязелечения.

1. Перед процедурой обязательно следует принять душ без моющего средства (мыла, геля, пенки и т.д.), чтобы очистить поверхность кожи от загрязнений и пыли.
2. Перед началом процедуры следует нанести, содержащие вазелин, мази на все места открытых ран или порезов. Это защитит их от активного воздействия грязи и уменьшит вероятность воспалений.
3. Во время процедуры следует сохранять спокойствие и постараться максимально расслабиться. Такое поведение способствует более глубокому воздействию грязей на организм, так как на поверхности кожи не выделяется излишний пот и жир, а значит, активные вещества гораздо легче взаимодействуют с клетками.
3. Сразу после завершения процедуры грязелечения следует принять душ без мыла и насухо вытереть кожу полотенцем.
4. И наконец, сразу после душа необходимо дать организму отдохнуть и остыть. Проведите в комнате отдыха минимум 15-20 минут перед тем как выйти на улицу или другими активными начинаниями.
4. Во время проведения цикла процедур старайтесь избегать использования моющих и увлажняющих средств. Тонкая пленка грязи после смывания водой все равно остается на коже и оказывает мягкое воздействие на организм в течение перерыва между процедурами. Смыв ее, Вы уменьшите эффект от процедур. А нанеся на нее увлажняющий крем, Вы все равно не получите ожидаемого результата, так как он не сможет проникнуть на достаточную глубину.

грязелечению

Лечебные грязи могут помочь избавиться от многих недугов. Основными показаниями к применению грязелечения являются:

- **Болезни опорно-двигательного аппарата, восстановление после травм**
- **Ревматизмы**
- **Полиартрит**
- **Гинекологические заболевания**
- **Заболевания мочеполовой системы (в основном у мужчин)**
- **Инфекционные заболевания**
- **Заболевания периферической нервной системы**
- **Заболевания желудочно-кишечного тракта**
- **Ожирение**
- **Косметологические показания (дерматиты, целлюлит и т.д.)**

Помните, если после процедуры Вы чувствуете зуд, температуру, головокружение или другие признаки недомогания, следует временно остановить курс грязелечения и обратиться за консультацией к врачу. Причиной подобной реакции может быть как индивидуальная непереносимость процедуры, так и скрытые заболевания-противопоказания.

Противопоказания к грязелечению

Лечебные грязи – довольно активный метод лечения. Поэтому не стоит самостоятельно, без консультации с врачом, назначать себе курс грязелечения. Кроме того, внимательно ознакомьтесь со всеми противопоказаниями к данным процедурам.

Грязелечение строго противопоказано при:

- Любых активных кровотечениях
- Онкологии
- Кожных заболеваниях в острой стадии
- Туберкулезе
- Беременности
- Повышенной температуре или локальных воспалениях
- Нервном или физическом истощении
- Некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях
- Неврологических заболеваниях

Даже если ни одно из выше перечисленных противопоказаний Вас не касается, перед проведением курса грязелечения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.