

Лечебные грязи

История грязелечения уходит своими корнями в далекие времена. Из тех источников, которые доступны современным исследователям известно, что лечебные свойства грязи были известны в Древнем Египте. Например, древнеримский врач Клавдий Гален, изучая свойства грязи, указывал на существование «египетского» способа применения грязи, полученной после разлива Нила. Изучением полезных эффектов грязи занимались врачи Пилиний и Геродот. Кстати термин грязелечения – пелоидотерапии как раз происходит от греческого «pelos» - ил, глина и «therapia» – лечение. В 4 веке нашей эры Пилиний писал о существовании «земель, исцеляющих всякие раны» на территории полуострова Крым, отмечая, что и славяне не брезговали грязевыми процедурами.

Если говорить о русских традициях грязелечения, то они также имеют давний исток. Можно сказать, что на Руси существовало несколько «школ» грязелечения в зависимости от территориального расположения. Это источники, находящиеся на берегу Белого и Баренцового морей, в Нижнем Поволжье, на Черном море и в Восточной Сибири. В настоящее время в различных местах нашей страны существует 53 грязелечебных курорта. Лечебные грязи, находящиеся на территории России по их физико-химической структуре делятся на четыре группы: торфяные, сапропелевые, сульфидно-иловые и сопочные.

Что скрывает грязь

Лечебная грязь это сложная система, состоящая из множества органических и неорганических веществ, находящихся в различных фазовых состояниях, и даже содержащая живые микроорганизмы. Поэтому благоприятное воздействие грязи складывается из комплексного эффекта всех компонентов на различные уровни и системы организма. Лечебные грязи состоят из трех составных частей: грязевого раствора, остова грязи и коллоидной системы.

Грязевой раствор представляет собой воду и растворенные в ней соли, органические веществ, газы. Его содержание в общей массе грязи может варьировать от 30% до 90%.

Присутствующие в грязи гипс, карбонаты и фосфаты, а также грубые органические остатки формируют остов грязи или крупнодисперсную часть. В зависимости от размеров частиц различают грязи грубого состава, в которых более 50% составляют частицы крупнее 0,01 мм (грязи озера Саки), и тонкого состава, в которых преобладают частицы мельче 0,01 мм (грязи озера Тамбукан). Чем больше мелких частиц в грязи, тем выше ее качество.

Способность грязи «вытягивать» патологическое содержимое с поверхностных покровов обуславливается действием коллоидной системы, содержащей частицы размером менее 0,001 мм.

Помимо веществ в лечебной грязи «расквартированы» микроорганизмы. Наличие

большого разнообразия биологически активных веществ, обладающих бактерицидным действием на патогенные бактерии, как раз обусловлено их жизнедеятельностью.

«Грязное» лечение

Нагретые лечебные грязи способны длительное время удерживать тепло, постепенно нагревая ткани и покровы тела. Такое продолжительное тепловое воздействие улучшает микроциркуляцию и способствует активизации обменных процессов в этом месте. Это приводит к более интенсивному рассасыванию очагов воспаления и стимулированию процессов восстановления.

Наличие в грязи растворенных газов (сероводорода, аммиака и других) обуславливают химический компонент воздействия, проникая через кожу.

Рефлекторный компонент терапии связан с раздражением кожных рецепторов, и последующей активизацией высших нервных центров. Как известно регуляция всех систем организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную, иммунную и другие, осуществляется деятельностью высших структур. Восходящая импульсация обуславливает благоприятное действие лечебных грязей на структуры мозга.

При лечении грязью чаще всего используют метод аппликации (наложения). Ее можно накладывать на какой-то определенный участок либо на все тело (кроме головы и области сердца). Если вы накладываете лечебную грязь на пораженные участки кожи, то ее можно использовать только однократно, после чего брать свежую. Но не обязательно ехать на Мертвое море или Тамбукан для того, чтобы «повалиться» в грязи. Грязь можно хранить и в домашних условиях для применения в качестве небольших аппликаций. Для этого ее надо держать под слоем рапы или поваренной соли.