



**CENTRE OF EXCELLENCE
IN HEALTH PROMOTION
AND REHABILITATION**



European Union
European Regional
Development Fund



Investing
in your future

СМЕСЬ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ И МЕТОД ЕГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ

Центр компетенции по развитию здоровья и реабилитации (TERE KK), работающий при Хаапсалуском колледже Таллиннского университета, разработал смесь лечебной грязи и метод его изготовления (патентная заявка № P201500002, патентное письмо № EE05778 B1). Изобретение рассматривает смесь лечебной грязи, которая содержит 10-90% массы бальнеологической грязи и 10-90% массы бальнеологического торфа, причём оба составляющих компонента размельчены до размера 5-10 μm . В патентном письме № EE05778 B1 описываются лечебные свойства лечебной грязи при разном проценте бальнеологической грязи и бальнеологического торфа. Изобретение содержит также метод изготовления смеси лечебной грязи.

ВОЗМОЖНОСТИ ИГОТОВЛЕНИЯ СМЕСИ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ

Смесь лечебной грязи и торфа предназначена в первую очередь для превентивного лечения синдрома перегрузки костной и мышечной системы. Расстройства костно-мышечной системы являются существенной причиной нетрудоспособности человека. Проблемы в области рук, ног, спины или шеи, и другие недомогания, связанные с костно-мышечной системой, часто очень долговременные и ограничивают во многом трудоспособность человека. Эти болезни и расстройства здоровья приводят во многих странах к серьёзным проблемам, и на их предотвращение и лечение обращают всё больше внимания. Лечение, в том числе превентивное лечение, таких болезней имеет большое значение при сохранении и улучшении здоровья трудоспособного населения (патентное письмо № EE05778 B1).

ИНСТРУКЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМЕСИ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1. Опустите пакет смеси лечебной грязи и торфа в тёплую воду и разогрейте его до 42°C
2. Затем нанесите смесь на часть тела, которую вы хотите излечить, и накройте её пластиковой плёнкой, чтобы сохранить влагу и тепло во время процедуры. Подержите смесь на теле 15-20 минут. Процедуру можно повторять до 10 раз, интервалом через день или каждый день, при условии, что врач не прописал иначе.
3. В конце процедуры смыть смесь грязи и торфа под текущей водой, не используя при этом моющие средства, и не оттирая кожу – так частицы лечебной грязи и торфа остаются на коже, и их воздействие сохраняется дольше.

ВНИМАНИЕ! Смесь лечебной грязи нельзя использовать в случаях, когда у пациента злокачественные опухоли, болезни системы кровотока, не вылеченные инфекционные болезни или другие острые состояния здоровья, например, существенный недостаток кровообращения или гипертония. Соблюдайте осторожность и в случаях чувствительности кожи.

ИССОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ В ЦЕЛЯХ МАССАЖА

Смесь лечебной грязи и торфа прогревается до 42°C и наносится равномерным слоем на спину. Для покрытия всей спины понадобится 350-400гр смеси лечебной грязи.

Спина покрывается согревающим компрессом, также согретым до 42°C. Согревающие компрессы, гарантируют одинаковую температуру в протяжении всей процедуры. Время действия смеси лечебной грязи и торфа примерно 25-30 минут.

Массаж начинается с головы, рук и ног. Затем спина освобождается от согревающего компресса. Массаж спины начинается с вакуумного массажа, за которым следует классический мануальный массаж с растяжкой плечевых суставов и позвоночника. Продолжительность массажа спины 20-25 минут. Затем спина очищается от смеси с помощью массажных перчаток и вакуумного насоса.

Процедура позволяет максимально соединить воздействие классического массажа и смеси лечебной грязи. Преимуществом её является малое количество смеси лечебной грязи и торфа (350-400 гр.) – благодаря этому использование метода смеси лечебной грязи возможна во всех учреждениях, занимающихся массажем. Метод обеспечивает максимальное расслабление спинных мышц во время массажа и хорошо подходит для профилактики или при расстройстве здоровья спины, шеи и плечевого пояса, которые возникли по причине перегрузки и принуждённого рабочего положения.

Пример массаж с помощью грязи: <http://terek.ee/en/portfolio/curative-mud-product-development/>

ВЛИЯНИЕ ТЕРМОНЕЙТРАЛЬНЫХ СМЕСЕЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ НА КОЖУ

Основываясь на проведённые в TERE KK в 2016-2017 гг. исследования «Влияние термонеутральных смесей грязи и торфа на функциональное состояние кожи взрослых» можно утверждать, что после 10-дневного проведения процедур с помощью смесей лечебной грязи и торфа у 60% исследуемых повысилась влажность кожи той части руки, на которую намазывали смесь лечебной грязи и торфа, по сравнению с другими частями кожи. По субъективным ощущениям респондентов у 17% исследуемых кожа стала мягче.