

---

# Современный взгляд на использование глинолечения в практике спортивного врача

**Е. А. Гурбич**

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

**Резюме.** Глінолікування (аргілотерапія) — оригінальний немедикаментозний метод впливу на організм людини природних факторів, що обумовлено їх високою ефективністю та широким спектром показань. Розробка нових лікувально-оздоровчих методик дозволить прискорити реабілітацію спортсменів різного рівня.

**Ключові слова:** аргілотерапія, глина, фізичні засоби відновлення.

**Summary.** Clay therapy is original non-medical method of influence on the human organism by means of natural factors, which have high efficiency and a broad range of indications. The development of new therapeutic approaches will allow to speed up the rehabilitation processes of athletes of different levels.

**Key words:** clay therapy, clay, recovering techniques, rehabilitation process.

**Постановка проблемы.** Современные тенденции развития здравоохранения диктуют необходимость активного использования физических методов реабилитации в лечении и восстановлении травмированных спортсменов. Среди физических методов восстановления, улучшающих адаптационные возможности организма и обеспечивающих оздоровительный эффект, используется аргиллотерапия (лечение глиной). Разработка новых лечебно-оздоровительных методик и освоение природных лечебных факторов позволят ускорить реабилитацию спортсменов разного уровня.

Аргиллотерапия — оригинальный немедикаментозный метод воздействия на организм человека природных естественных факторов, что обусловлено их высокой эффективностью и широким спектром показаний. Известные на сегодняшний день способы естественного оздоровления очень близки к тем методам, которые еще в IV в. до нашей эры изложил в своих трактатах отец медицины Гиппократ. На протяжении многих веков лучшие врачи применяли на практике эти методы. Тысячу лет назад Авиценна в своем «Каноне» подробно описал свойства глины, ее воздействие на все живое и способы лечения глиной многочисленных недугов.

Выходы целебных пластов глины на поверхность земли назывались «глиницами», их ценили больше родников и широко применяли при лечении различных заболеваний. В дни страшных эпидемий, первое что делали — размешивали

целебную глину в питьевой воде и употребляли ее в таком виде, спасаясь от заражения сибирской язвой, чумой и холерой. Безнадежных больных приносили к «глиницам», периодически меняли глину, оставляя их до полного излечения.

В истории Древнего мира описано использование лучшими красавицами Рима и Греции глины как уникального косметического и омолаживающего средства.

Глину применяли и наружно — в виде втираний, припарок — при заболеваниях кожи, миалгиях, а также внутрь, используя ее адсорбирующие свойства для достижения антибактериального эффекта и устранения токсинов.

В составе глины присутствует радиоактивный элемент — радий, обладающий выраженным обеззараживающим эффектом. Глина содержит целый спектр микро- и макроэлементов, хорошо усваиваемых организмом. Физико-химические свойства минерала глины обеспечивают выраженные адсорбционные, теплоудерживающие свойства и высокую пластичность. Минерал относится к классу кристаллических твердых тел, входящие в его состав примеси определяют цвет, пластичность и твердость. В лечебных целях применяют жирные глины разной окраски: серые, белые, желтые и т. д.

Недавно на глину обратили свое внимание многие фармацевтические компании США, Японии, Испании и других стран. Эти компании проводят широкие исследования свойств глины

с целью включения ее в практику медицинского обслуживания.

На швейцарском курорте в Давосе глиной лечат наиболее тяжелые случаи легочных заболеваний. В современной медицине глинолечение показано при артритах и полиартритах, при воспалительных и посттравматических заболеваниях костей, мышц, сухожилий, некоторых воспалительных заболеваниях органов пищеварения, женской половой сферы и др.

В Испании, лабораторией Pharmaclay, специализирующейся на проектировании, разработке, производстве и продаже продуктов на основе глины, был создан инновационный продукт для использования в спортивной практике — Clay4Sport, обогащенный новыми смарт-материалами, макромолекулярными гидрогелями, способными удерживать в 800 раз больше воды, чем собственный вес. Эти гидрогели выступают в качестве проводника и обладают увлажняющим эффектом, значительно усиливают уплотняющий и укрепляющий эффект глины, сохраняя и помогая сохранить ее натуральные свойства.

Полезные свойства глиняных эмульсий возрастают со временем. Это связано со структурными изменениями в глине, находящейся в контакте с водой. Новшество упаковки состоит в том, что для удобства эмульсия глины помещена в герметичный отсек, чтобы сохранить ее первоначальную форму, свежую для последующих аппликаций. Продукт не вступает в контакт с воздухом, что гарантирует его чистоту. Большая часть глины добывается из шахты Igina, расположенной на северо-востоке Пиренейского полуострова, в южной части Европы. Эти отложения образовались около 100 млн лет назад.

Уникальность использования глины заключается в физиологичности механизма воздействия на организм и комплексности этого воздействия, что позволяет предполагать его более широкие терапевтические возможности и продолжение экспериментальных работ.

Основной эффект применения глины заключается в ее поглощающей способности за счет высокой адсорбционной активности. Адсорбирующее действие глины в желудочно-кишечном тракте имеет исключительно большое значение. Глина поглощает все виды обменных ядов, обезвреживает и выводит патогенные микробы. Достаточно отметить, что 1 г частиц глины образует сорбирующую поверхность до 80 м<sup>2</sup>.

Диапазон применения глины обусловлен ее *лечебным эффектом*: способствует регенерации тканей, обладает антиоксидантными, антисептическими, бактерицидными, противовоспалительными

свойствами, активизирует иммунную систему организма. Помимо этого, глина — отличный консервант.

Глина содержит многие минеральные соли и микроэлементы, в которых нуждается организм: кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо, кремний, марганец, а также различные биологически активные вещества, причем в хорошо усваиваемой форме.

**Механизм действия.** Глиняные аппликации воздействуют на рецепторный аппарат кожи и слизистых оболочек, рефлекторно влияют на нервно-эндокринные, нервно-сосудистые механизмы, что приводит к функциональным, микроциркуляторным и метаболическим сдвигам в тканях, органах, системах, и проявляется трофическим эффектом. Подобное влияние аппликационной глинолечения может осуществляться и по сегментарному типу, а также посредством аксон-рефлексов, что определяет так называемое местное действие лечебной глины.

Улучшение тканевой и клеточной трофики, вероятно, и приводит к разрешению воспалительного процесса: ускорению рассасывания выпотов и образующихся продуктов распада, торможению чрезмерной соединительно-тканевой реакции, уменьшению спаек, рубцовых изменений. Воздействуя на трофику, глинолечение может активизировать и процесс заживления при костных переломах.

Таким образом, использование глины при спортивном массаже будет способствовать более быстрому достижению и поддержанию спортивной формы, повышению работоспособности и усовершенствованию физических возможностей спортсменов. Спортивный массаж успешно применяется во все периоды спортивной подготовки, зависит от вида спорта и сосредоточен на наиболее используемых в данном виде спорта мышцах. Согревающий массаж направлен на повышение температуры тела спортсмена, его проводят при охлаждении отдельных частей тела или всего организма. Цель такого массажа — сделать мышцы и связки более эластичными и, следовательно, более устойчивыми к травмам. Восстановительный массаж используется для более быстрого восстановления мышц после нагрузок.

Удобная форма глины в виде спрея Clay4Sport позволяет, учитывая все ее преимущества, повысить эффективность курса восстановительного лечения. Clay4Sport — это специально созданная *эмульсия глины для спортивного массажа*. Содержит более 95 % натуральных ингредиентов, быстро впитывается, имеет атласную текстуру; помимо глины в ее составе содержатся

ментол, камфора, метилсалицилат и экстракт корня гарпагофитума, которые усиливают лечебные свойства продукта. Для видимого результата проводится дважды в неделю.

Использование в практике спортивного врача современных подходов к диагностике и

лечению патологических состояний при нерациональных занятиях спортом, новых методик восстановления спортивной работоспособности — необходимое условие для роста спортивного мастерства и сохранения здоровья спортсменов.

#### Литература

1. *Семенова Н. А.* / Кремний — элемент жизни. Экология и медицина / Н. А. Семенова, А. П. Холопов, В. А. Шашель и др. — СПб.: ДИЛЯ, 2008. — 448 с.
2. *Коваленко Н. М.* Терапевтическая эффективность комплексного использования пелоидо- и аргиллотерапии при восстановительном лечении больных с поражением органов опорно-двигательной системы / Н. М. Коваленко // Традиционная медицина. — 2011. — № 2. — С. 46—49.
3. *Бирюкова И. А.* К вопросу оптимизации процессов восстановления в спорте / И. А. Бирюкова, Е. А. Котешева // ЛФК и массаж. — 2011. — № 11. — С. 57—62.
4. *Медицинская реабилитация:* под ред. В. М. Боголюбова. М.—Пермь: ИПК «Звезда», 1988. — Т. 1. — 698 с.
5. *Оржешковский В. В.* Лекции по общей физиотерапии / В. В. Оржешковский, Вас. В. Оржешковский. — Т. 1. — К., 2005. — 368 с.
6. *Hüter-Becker A.* Physiotherapie / A. Hüter-Becker, H. Schewe, W. Heipertz. — Stuttgart — N.Y.: Thieme Verlag, 1997. — 308 p.

#### References

1. *Semenova N. A.* Silicon is the element of life. Ecology and medicine / N. A. Semenova, A. P. Kholopov, V. A. Shapel at al. — Saint-Petersburg: DILIA, 2008. — 448 с.
2. *Kovalenko N. M.* Therapeutic efficiency of the intergrated usage of peloido- and argillotherapy during rehabilitative treatment of patients with lesions of the musculoskeletal system / N. M. Kovalenko // Traditsionnaial Meditsyna. — 2011. — N 2. — С.46—49.
3. *Biriukova I. A.* On the issue of optimisation of the recovery processes in sport / I. A Biriukova, E. A. Kotesheva // LFK i massazh. — 2011. — N 11. — С. 57—62.
4. *Medical rehabilitation:* ed. by V. M. Bogoliubov, Moscow - Perm: IPK «Zvezda», 1988. — Vol. 1. — 698 p.
5. *Orzheshkovsky V. V.* Lectures on general physiotherapy / V. V. Orzheshkovsky, Vas.V. Orzheshkovsky. — Vol. 1. — K., 2005. — 368 p.
6. *Hüter-Becker A.* Physiotherapie / A. Hüter-Becker, H. Schewe, W. Heipertz. — Stuttgart — N.Y.: Thieme Verlag, 1997. — 308 p.

Поступила 11.06.2013