

Российская Федерация

## Инструкция

по применению интегральных  
трансформируемых матрасов системы  
«НИКМЕН<sup>®</sup>»



*ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ - ГЛАВНЫЕ КРИТЕРИИ КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.*

2014г

\*\*\*

«Интегральный трансформируемый матрас (в дальнейшем ИТМ) был спроектирован и изготовлен для лечения обширного остеохондроза и его последствий у конкретного человека по причине отсутствия средств на лечение. До создания и применения ИТМ для лечения, в период 1996-1997г.г. применялись: препарат реопирин, физиотерапия, мануальная коррекция, иглорефлексотерапия, жемчужные (кислородные) ванны, общий и мануальный массажи. После вышеуказанных лечений были положительные эффекты, но временно, а их сохранение и укрепление требовало средств, заработать которые не было возможности по состоянию здоровья. Отсутствие средств и непреодолимое желание вернуть здоровье стали причинами изучения данного заболевания, методов физиологического воздействия при таком заболевании, а в последующем была решена инженерно-конструкторская задача по созданию средства физиологического воздействия, которым и стал интегральный трансформируемый матрас, а в дальнейшем система устройств и методов для самовосстановления человека («НИКМЕН<sup>®</sup>»).

Самовосстановление не подразумевает самолечение, самовосстановление – это создание для организма условий, при которых организм подключает внутренние резервы и силы, заложенные природой в организме с целью саморегулировки, самонастройки на окружающую среду и условия среды и самостановление функций организма при их нарушении, и замещении при их утрате. Первые ощутимые результаты ИТМ начал давать через 5-6 месяцев применения, а через 1,5 года, в конце 1999г., позволил отказаться от всех ранее применявшихся способов и средств, которые не используются на протяжении четырех лет. Когда ИТМ стал давать результаты восстановления, на него обратили внимание люди с похожими проблемами, которые так же применяли ИТМ и получали эффекты восстановления в разной степени, в зависимости от вида и степени заболевания. По данной разработке зарегистрировано заявление на изобретение, по данным предварительной экспертизы разработка не имеет аналогов в России и за рубежом».

Из информационного доклада автора В.И.Шевцову – Генеральному директору РНЦ «ВТО» им. Академика Г.А.Илизарова, заслуженному деятелю науки РФ, Чл.- корреспонденту РАМН, доктору М.Н., профессору. 2003г.

\*\*\*

« Раньше мы сталкивались с тем что, что лечение больных, то, что мы достигали за день – расслабление мышц, полностью было нивелировано после ночного сна на обычной постели. Использование матрасов системы «НИКМЕН<sup>®</sup>» позволяет сохранить тот эффект неорелаксации, т.е. расслабления мышц, которое нам удается добиться нашими методиками».

Из интервью телекомпании «Регион 45» И.Г.Очеретиной, заведующей отделением реабилитации РНЦ «ВТО» им. Академика Г.А.Илизарова, кандидата медицинских наук, 2004г.



## *СОДЕРЖАНИЕ*

Назначение	4
Устройство интегрального матраса	5
Способ применения интегрального матраса	6
Эффекты воздействия интегрального матраса	7
Эффективность интегрального матраса	9
Техника безопасности при применении интегрального матраса.	10

## *1. Назначение.*

Интегральный матрас системы «НИКМЕН®» был специально разработан автором, для лечения обширного остеохондроза и его последствий, у конкретного человека. В дальнейшем матрас и его модификации применялись другими людьми и показали высокую эффективность не только при лечении остеохондрозов, но и других заболеваний.

В 2003 году, по предложению губернатора области О.А. Богомолова, интегральный матрас прошел клинические испытания в Российском Научном Центре «Восстановительной Травматологии и Ортопедии» имени Академика Г.А.Илизарова в городе Кургане, под руководством генерального директора научного центра В.И.Шевцова. В Отделении реабилитации получены хорошие результаты использования матраса для закрепления результатов лечения, которое специалисты отделения РНЦ «ВТО» достигают своими методиками. На основе данных клинических испытаний центра, интегральный матрас был модернизирован и адаптирован для применения в лечебно-профилактических учреждениях. Рядом специалистов центра было отмечено значительное превосходство интегрального матраса над другими матрасами, имеющими статус ортопедический.

По мнению автора разработки, в организме человека, природой заложены огромные силы по самосохранению и самовосстановлению, подключив которые, организм способен исцелить себя самостоятельно. Интегральный матрас создает для организма человека такие условия, которые способствуют подключению внутренних потенциалов и резервов по самовосстановлению и самосохранению здоровья человека. Рис.3

При применении интегрального матраса, дополнительно наблюдаются высокая эффективность и положительные результаты при заболеваниях сердечнососудистой системы, сосудистой системы (включая варикозное расширение вен ног), бронхолегочной системы. Интегральный матрас применяется для тяжелых больных по предотвращению пролежней, при рассеянном склерозе и церебральных параличах - как успокаивающее и общеукрепляющее средство. Полубился матрас людьми среднего

и пожилого возраста, как средство укрепления здоровья, так же как успокаивающее и общеукрепляющее средство, обеспечивающее хорошие самочувствие и сон. Активно применяют матрас девушки и женщины для коррекции, моделирования тела (body), дети и подростки для профилактики или лечения сколиоза. Молодые мамы после родов восстанавливают свои здоровье и фигуру.

## ***2. Устройство интегрального матраса.***

Интегральный матрас является изобретением, не имеющим аналогов в Российской Федерации. Из зарубежных разработок, близким аналогом по физиологическому воздействию, считается разработка немецкого доктора Курта Кинляйна - «DETENSOR» (данные клинических испытаний в РНЦ «ВТО» им. Г.А.Илизарова.)

Интегральный матрас имеет несколько конструкций, которые подразделяются на две группы: 1. Интегральный матрас на основе.

2. Интегральный матрас без

основы.

***1. Интегральный матрас на основе*** состоит из эластичной части толщиной 40-60 мм соединенной с жесткой основой, изготовленной из пластика, фанеры или дерева толщиной 5-8-15мм соответственно. Эластичная часть имеет более 500 выступов имеющих специальную форму. Эластичная часть изготовлена из пенополиуретанов (ППУ) ортопедической группы с заданной плотностью и жесткостью, либо из ППУ по характеристикам, аналогичным ортопедическим. Жесткая основа интегрального матраса имеет ряд шарниров, которые позволяют ей трансформироваться вместе с эластичной частью. Для изменения формы эластичной части, могут применяться накладные валики разных размеров, которые устанавливаются на эластичную часть матраса, в зависимости от целей применения.

***2. Интегральный матрас без основы*** аналогичный по конструкции, но не имеет жесткой основы. За счет этого он более доступен и многофункционален, так как может применяться в комбинации с отдельной основой или матрасами, имеющими ортопедическое назначение. Для изменения, трансформации матраса можно применять любые валики нужного размера, подложенные

непосредственно под матрас. Составные части матраса (подушки) могут использоваться как вместе, так и отдельно. Интегральные матрасы имеют разные по конструкции выступы, поэтому ряд выступов для поясницы, шеи и ног помечены метками.

***Внимание! Это условие необходимо обязательно учитывать при применении интегрального матраса.***

### ***3. Способ применения интегрального матраса.***

Необходимо аккуратно вскрыть упаковку в указанных на ней местах, в дальнейшем упаковку можно использовать как чехол для хранения интегрального матраса в то время, когда он не используется.

Интегральный матрас необходимо применять обязательно с постельным бельем в один слой или специальным чехлом из хлопчатобумажной ткани в один слой. Увеличение слоев постельного белья частично снижает эффективность матраса. Применение чехла увеличивает эффективность, срок службы и сохраняет хороший внешний вид изделия.

Материал интегрального матраса, для обеспечения заданных характеристик, выдерживается в процессе изготовления, поэтому матрас готов к применению сразу после приобретения.

Необходимо поместить матрас в готовый чехол, либо изготовить чехол самостоятельно из х/б ткани, или застелить постельным бельем. При этом необходимо, чтобы чехол по размерам был больше матраса, так чтобы матрас располагался в чехле свободно, а ткань чехла свободно занимала пазы интегральной поверхности.

Необходимо разложить матрас на кровать, диван или другое место для сна или отдыха. Интегральный матрас на основе не требует дополнительных приспособлений для использования. Интегральный матрас без основы желательно положить на самостоятельно изготовленный щит (см.рис.2) или жесткий матрас (ортопедический), или просто на любую жесткую, ровную поверхность. Между щитом и интегральным матрасом желательно дополнительно положить х/б матрас толщиной 50-80 мм.

Необходимо учесть, чтобы метки на маленькой подушке матраса располагались в области шеи, большой подушке – в области

поясницы, подушки для ног в области стоп. **Внимание!**  
**Соблюдение этих условий – обязательное при применении!**

Применение матраса в первоначальный момент может вызывать неудобства у некоторых людей, для чего необходимо постепенно привыкать, начиная с 2-х часов, постепенно доводя пребывание на матрасе в течение ночного сна. Рекомендуется после недельного использования убирать матрас и давать недельный перерыв в применении. Применение матраса в первоначальный момент может вызывать обострения, в некоторых случаях и болевые ощущения, если имеются хронические заболевания. Этим зачастую сопровождается любой восстановительный процесс.

Действие эффектов матраса происходит автоматически, необходимо просто привыкнуть к нему, и применять матрас для отдыха или ночного сна. Эффективность от применения, прямо пропорциональна времени пребывания на матрасе, во время сна.

Необходимо прислушиваться к организму и делать перерывы в применении. Это физиологическая необходимость. Необходимо самостоятельно подобрать периодичность применения матраса. Начальный рекомендуемый режим применения следующий:

1 - неделя, применение во время сна матраса разложенного на месте сна, на обычный матрас или на щит с х/б матрасом 50-80 см;

2 - неделя, пребывание во время сна на мягкой постели, но без прогибов. В дальнейшем циклы повторяются или корректируются.

Интегральный матрас без основы состоит из трех подушек - для туловища, головы и ног. Данные части могут применяться отдельно друг от друга, например, только для шеи и головы, только туловища от шеи до бедер, только для ног (преимущественно при варикозном расширении вен, заболевании сосудов ног).

#### ***4.Эффекты воздействия интегрального матраса.***

**Интегральный эффект:** выступы интегральной поверхности преобразуют силу тяжести человека в нормированные силы растяжения. Силы растяжения направлены в противоположные стороны от поясницы и обеспечивают нормированное растяжение позвоночника, и соответственно разгрузку и восстановление межпозвонковых дисков, восстановление работы нервной системы

на изначальном, полноценном уровне. Нормированное растяжение предотвращает излишнее (небезопасное) растяжение сухожильно-связочного аппарата. Способ нормированного растяжения является частью изобретения.

**Валиковый эффект:** комбинация эластичной части и жесткой основы или щита обеспечивает дополнительное растяжение позвоночника. Увеличение эластичной части дополнительным х/б матрасом или применение матраса без щита увеличивают валиковый эффект растяжения, не снижая интегрального эффекта.

**Фиксирующий эффект:** обеспечивает преобразование подсознательных телодвижений человека во время сна, в дополнительные силы растяжения и удержания полученного растяжения. Пример - поворот головы вправо-влево 5-6 раз приведет к нормированному растяжению шейного отдела позвоночника; повороты вправо-влево и потягивание тела приведут к нормированному растяжению грудного, поясничного отделов позвоночника; Вытягивание ног при потягивании будет принудительно удерживаться выступами матраса.

**Массажный эффект:** интегральная поверхность обеспечивает активный статический массаж той части тела, которой человек лежит на матрасе. Это обеспечивает релаксацию мышц паравerteбрального корсета, а также других мышц, усиление кровообращения и в целом значительно повышает обмен веществ в организме, особенно в зоне позвоночника. Массажный эффект эффективно снижает или удаляет излишнюю подкожно-жировую клетчатку, укрепляет мышцы в зоне действия массажного эффекта.

**Влагообменный, воздухообменный эффекты:** материал интегральной поверхности имеет пористую структуру, а конструкция поверхности имеет множество пазов. Все это обеспечивает хороший влагообмен, воздухообмен организма. Данный эффект влияет на баланс кислорода и углекислого газа в организме, обеспечивает дополнительное дыхание через кожу.

**Трансформирующий эффект:** интегральный матрас имеет возможность трансформироваться (изменяться) в зависимости от целей применения. Это обеспечивается конструкцией матраса или применением накладных и подкладных валиков, применением трансформирующейся основы или трансформирующегося щита



(см. рис.1а, рис.1б). Трансформирующий эффект, совместно с интегральным эффектом, повышают многофункциональность матраса, и активно применяются при коррекции при сколиозах, моделировании тела (body), лечении варикоза и т.п. см. стр. 12.

**Интеграция матраса:** на выступы интегральной поверхности могут быть установлены аппликаторы физиологического, медикаментозного, энергетического, магнитного, информационного, коррекционного, нейтрализующего и других видов воздействий.

Вышеуказанные эффекты в комплексе создают условия для организма человека, при которых происходит самовосстановление организма, либо закрепляются результаты лечения специалистов и сокращаются сроки восстановления или реабилитации. Если в организме произошли необратимые процессы и восстановление невозможно, эффекты действия интегрального матраса и комплексный подход в лечении, позволяют сохранять функции организма на искусственном уровне, и значительно улучшить качество и продлить срок жизни человека.

### ***5.Эффективность интегрального матраса.***

Особенностью применения интегрального матраса является то, что он применяется во время сна, отдыха человека. Когда человек спит, его организм находится в максимально расслабленном состоянии. Это позволяет максимально использовать силы воздействия матраса на организм и получать высокую эффективность и результаты. Время сна человека превращается в активное время по восстановлению и укреплению здоровья.

Практика применения показала эффективность даже при обострениях, когда человек, лежа на матрасе, находит положение, при котором снижается или исчезает боль при первичном применении, а при дальнейшем использовании, позволяет снять обострение в целом (опыт гл. невролога области Ольги Тегенцевой).

Положительные устойчивые результаты можно получить через 450-750 часов (через 3-5 месяцев) применения, при заболеваниях в начальной стадии, и через 1000-2700 часов (7-18 месяцев), при заболеваниях, перешедших в хроническую форму.

***Интегральный матрас, с большой долей вероятности, является средством физиологического воздействия,***

***обеспечивающим регенерацию (восстановительный синтез) межпозвонковых дисков позвоночника в комплексном лечении и хорошим профилактическим средством против остеохондроза, сколиоза и их последствий. См.рис.3 стр.14***

За счет восстановления иннервации органов и систем на уровне позвоночного столба, практически больше чем в половине случаев, наблюдается стойкий восстановительный эффект при самых различных заболеваниях. Это такие заболевания, как остеохондрозы, сколиозы и их последствия (миозиты, невралгии, радикулиты), сердечнососудистые заболевания, суставы и связки, язвы пищеварительных органов, холецистит, простатит, варикоз, парезы, ожирение или избыточный вес и др.

### ***6.Техника безопасности при применении интегрального матраса.***

1.Необходимо предотвратить доступ детей к матрасу в возрасте до 5 лет, с целью предотвращения игровых действий, в результате которых дети могут отрывать выступы матраса и играть ими.

***Внимание! Это небезопасно!***

2.Необходимо применять интегральный матрас в помещении с температурой не ниже +18-20°С, для предотвращения переохлаждения организма за счет воздухообменного эффекта.

3.Запрещается использовать интегральный матрас без постельного белья или чехла, т.к. при этом силы растяжения многократно возрастают и выходят за рамки нормированных, что может быть не безопасно, а также это не желательно по гигиеническим нормам.

***4.Противопоказания при применении интегрального матраса*** (по данным клинических испытаний в РНЦ «ВТО» им. Академика Г.А.Илизарова):

- В период острых патологий и хронических обострений.
- При беременности, обострении психических заболеваний, индивидуальной алергонепереносимости.
- Без предварительной консультации со специалистами при травмах позвоночника и суставов.
- С растягивающим эффектом для людей с гипермобильностью суставов при особенностях сухожильно-связочного аппарата.

5. Интегральный матрас эффективно снижает или удаляет подкожно-жировую клетчатку (ПЖК) в той части тела, которой человек лежит на интегральной поверхности. Это обязательно необходимо учитывать при коррекции, моделировании тела (фигуры) для исключения диспропорций ПЖК по телу.

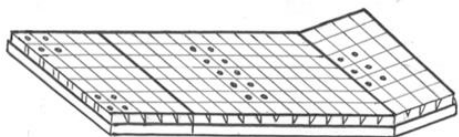
6. Необходимо соблюдать осторожность при создании дополнительных сил растяжения за счет применения накладных и подкладных валиков, чтобы не допустить ненужных растяжений. Интегральный матрас, обладает расчетной и обоснованной нормированной силой растяжения и возможностью коррекции, без применения валиков. **Внимание! Применение интегрального матраса с валиками, должно быть обоснованным и осторожным, по рекомендациям и под контролем соответствующих специалистов!**

7. С целью сохранения эффективности и долговечности интегрального матраса, после применения, его необходимо хранить в полиэтиленовом чехле, в темном месте или в чехле из светонепроницаемого полиэтилена. Не нужно допускать сжатий и деформаций во время хранения. При использовании матраса в течение 8-10 часов необходимо делать перерыв 12-15 часов для восстановления структуры материала и формы матраса. При применении матраса для тяжелых больных с целью предотвращения пролежней, рекомендуется поочередное применение двух или даже трех матрасов.

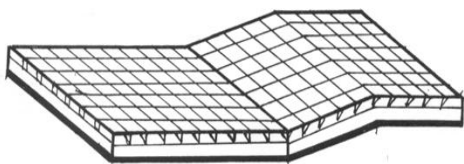
8. Срок эксплуатации интегрального матраса, при использовании его по 10 часов в сутки с допустимой нагрузкой составляет не менее 7 лет, с остаточной эффективностью 80-90%. При более частом применении матраса, или, если его применяют несколько людей, то срок службы матраса соответственно сокращается. С течением времени материал матраса принимает желтый цвет, что не влияет на характеристики материала, а также на эффективность работы интегрального матраса.

9. В случае загрязнения, матрас можно стирать, путем замачивания его в моющем, мыльном растворе. Далее необходимо прополаскивать не трогая, дать стечь воде (не выкручивать), сушить.

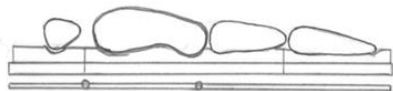
10. Отслуживший матрас необходимо утилизировать по закону местного муниципалитета.



ИТМ-1007 без основы.



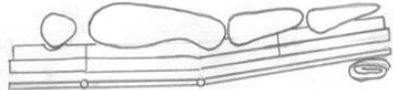
ИТМ-1011 на основе.



на щите-основе с х/б матрасом 50-80 мм.



подкладной валик для поясницы, суставы ног.



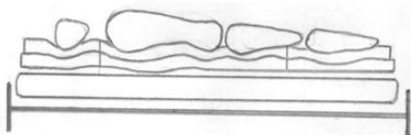
при варикозе.



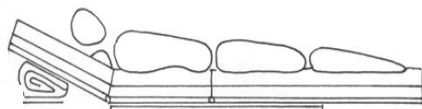
при гипертонии, угрозе инсультов.



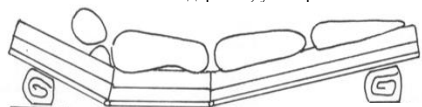
при сосудах головы, варикозе.



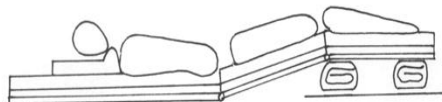
а) на матрасе кровати или диване и т.д.



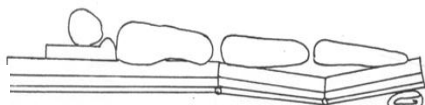
стандартное, универсальное положение.



при варикозе.



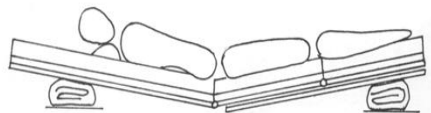
сосуды головы, при гипотонии, варикозе.



коленные суставы, сухож. связки.



при гипертонии, инсультах, варикозе.

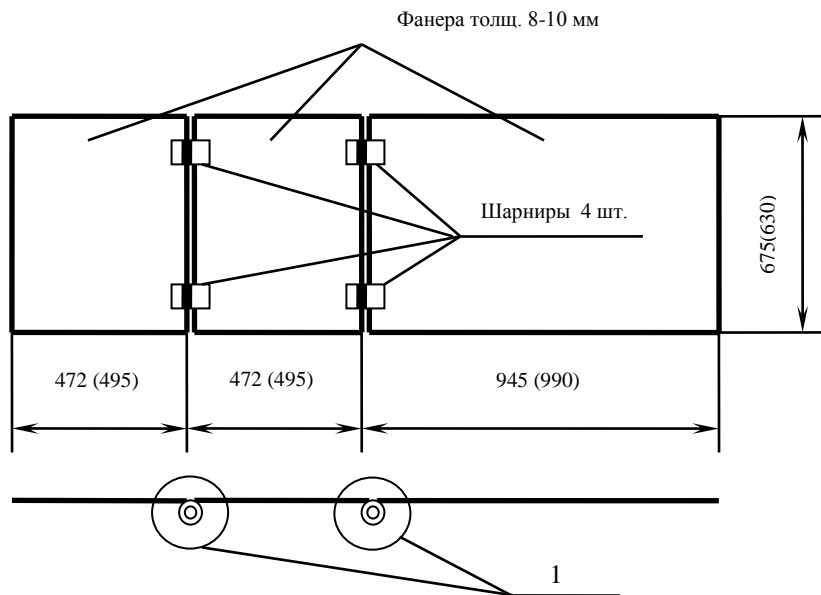


б) при гипертонии, инсультах, варикозе.

Рис.1 Способ применения интегрального матраса системы «НИКМЕН®»

а) - без основы, б) - на основе.

**Чертеж-схема щита-основы  
для интегрального матраса без основы.**



1. Шарнирные соединения.

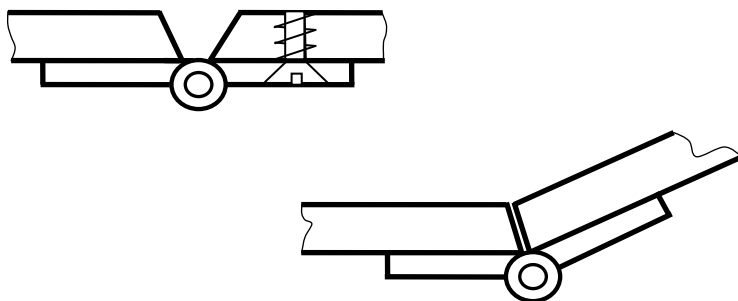
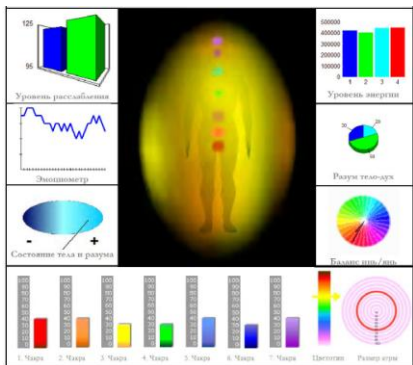
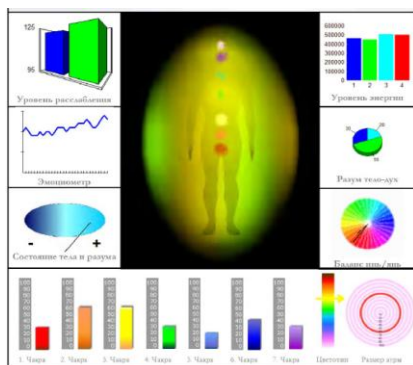


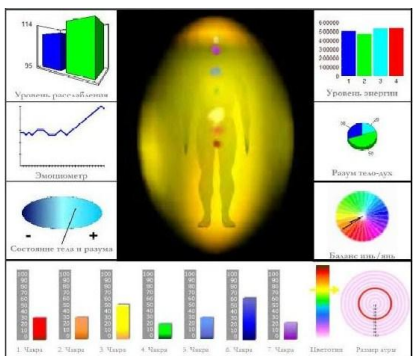
Рис.2 Размеры самодельного щита – основы.



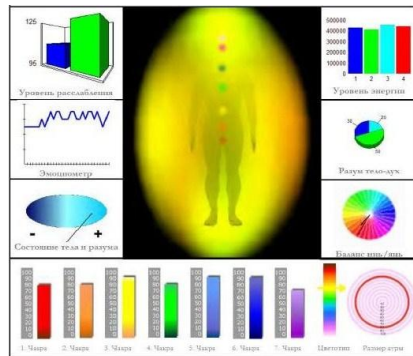
Снимок сделан перед применением интегрального валика системы «НИКМЕН».



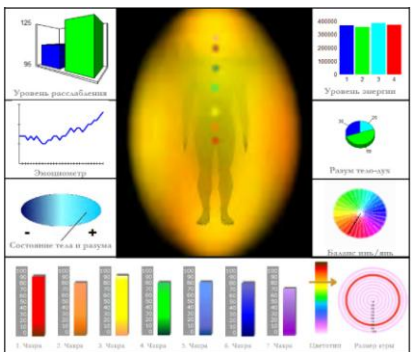
Снимок сделан после 20 минут применения интегрального валика системы «НИКМЕН».



Снимок сделан перед применением интегрального матраса системы



Снимок сделан после 20 минут применения интегрального матраса «НИКМЕН».



Снимок сделан через 40 мин. после применения интегрального матраса системы «НИКМЕН».



Ауродиагност Светлана Тембовская за работой, во время проведения клинических испытаний интегральных валиков, матрасов системы «НИКМЕН», г.Курган, 2012г.

Рис.3 Результаты исследований методом ауродиагностики.

Материалы и документы,  
использованные при создании инструкции:

- Информационный доклад автора В.И.Шевцову – Генеральному директору РНЦ «ВТО» им. Академика Г.А.Илизарова, заслуженному деятелю науки РФ, Чл.-корреспонденту РАМН, доктору медицинских наук, профессору. 2003г.
- «Отчет о клинических испытаниях интегрального трансформируемого матраса системы «НИКМЕН»» на базе отделения реабилитации РНЦ «ВТО» им. Академика Г.А.Илизарова, зав. отделением реабилитации И.Г. Очеретина, доктор медицинских наук, 2004 г.
- Архив телерадиокомпании «Регион 45» в ИНТЕРНЕТ.
- Отзывы специалистов медицины, а также отзывы людей применявших интегральный матрас для восстановления здоровья.
- Результаты клинических испытаний интегральных матрасов, валиков системы «НИКМЕН» методом ауродиагностики, 2012г.

САЙТ «НИКМЕН»: [www.nikmenltd.narod.ru](http://www.nikmenltd.narod.ru) НА ЯНДЕКС ИЛИ  
ПОИСКОВЫЕ СЛОВА: НИКМЕН, ИНТЕГРАЛЬНЫЙ МАТРАС.

СВИДЕТЕЛЬСТВО НА ТОВАРНЫЙ ЗНАК: RU433975

ПАТЕНТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ (СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ): RU2464964C2

ПАТЕНТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ (СИСТЕМА НИКМЕН): RU2442556C2

ПАТЕНТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ (ИНТЕГРАЛЬНЫЙ МАТРАС): RU2442559C2

ПАТЕНТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ (СИДЕНИЕ СИСТЕМЫ НИКМЕН): RU2442558C2

АВТОР И ПРАВООБЛАДАТЕЛЬ ПАТЕНТОВ Н.П.МЕШКОВ, г.КУРГАН,  
РОССИЯ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: ИП МЕШКОВ Н.П. г.КУРГАН, Email: [nikmenltd@yandex.ru](mailto:nikmenltd@yandex.ru)  
ОГРН 308450109400063, ИНН 451200009069.

© Н.П.Мешков, С.А.Половодов, инструкция, 2007г.

© Н.П.Мешков, Ю.М.Митрофанов, ауродиагностика, 2012г.

© Н.П.Мешков, А.В.Половодов, компьютерная верстка. 2012г.



Миссия системы «НИКМЕН» – оказание помощи человеку, попавшему в трудное финансовое положение из-за нарушенного здоровья, путем предложения экономически выгодного для него продукта, по самовосстановлению здоровья.



В организме человека, природой заложены огромные силы по самосохранению и самовосстановлению, подключив которые, организм способен исцелить себя самостоятельно. Интегральный матрас создает для организма человека такие условия, при которых работают эти силы.



Интегральный матрас, с большой долей вероятности, является средством физиологического воздействия, обеспечивающим регенерацию (восстановительный синтез) межпозвоночных дисков позвоночника в комплексном лечении и хорошим профилактическим средством против остеохондроза, сколиоза и их последствий.

*АВТОР РАЗРАБОТКИ Н.МЕШКОВ, г.КУРГАН, РОССИЯ.*

---