**Реферат на тему: Оздоровительные комплексы**

**Выполнил учащийся 308 группы**

**Рыбальченко Денис**

**БАНИ МИРА И БАССЕЙН**

Водолечение известно с древнейших времен. О нем упоминается в индусских ведах (1500 лет до н. э.). Пресная и минеральная вода широко использовалась в лечебных целях в Древнем Египте, древними ассирийцами, вавилонянами, в Древней Греции, Риме и на Руси.

Водолечение (синоним - гидролечение, или гидротерапия) от греч. Hudro (водный) + therapia (лечение) - это наружное применение воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, плавания в бассейне.

Водолечебные процедуры оказывают на организм сложное и многообразное воздействие. Основу влияния составляет сочетание различных по силе температурного и механического раздражителей, которые воспринимаются кожей. В коже происходят первичные реакции на эти воздействия, трансформирующиеся затем в реакции многих систем организма, прежде всего терморегулярной, сердечно-сосудистой, дыхательной.

Себастьян Кнейпп - священник, живший в XIX веке в немецком городе Верисгофен, избавляя прихожан от душевных и физических страданий, в течение сорока лет разрабатывал свою систему, которую назвал "Мое водолечение". При помощи различных водных процедур - закаливания, обертываний, обтираний, компрессов, ванн и т. п.- он излечивал людей от, казалось бы, неизлечимых болезней.

Кнейпп считал, что начинающим водолечение, слабым, больным, боящимся холода, имеющим мало природного тепла, малокровным и нервным людям желательно в зимнее время пользоваться теплыми ваннами и душем (37-38°С). Он не советовал применять холодную воду при ознобе, лихорадке и т. п. Все процедуры с холодной водой нужно делать по возможности быстро и без страха, раздевание и одевание должны производиться без задержек. Так, продолжительность холодной ванны вместе с раздеванием и одеванием не должна превышать 3 мин. После купания необходимо делать легкие физические упражнения до тех пор, пока тело не согреется и не высохнет. Те, кто быстро разогревается и легко потеет, должны медленно ходить, но не садиться и не входить в теплую комнату. Процедура согревания может продолжаться не более 15 мин. Этими же правилами следует руководствоваться при проведении компрессов и обертываний.

Водные процедуры перед сном для большинства людей нежелательны, поскольку они действуют возбуждающе и могут нарушить сон. Вода способствует растворению и выведению болезнетворных веществ и укреплению организма. Растворения вредных веществ можно добиться с помощью пара и теплых ванн из трав, а выведения их - многократными обертываниями и отчасти обливаниями и компрессами. Холодные купания, обливания, обертывания и закаливание укрепляют организм.

**Душ Шарко**

Вода издавна считалась источником жизни и применялась с целью оздоровления организма. В Росси особенный вклад в развитие водолечение внёс штаб-лекарь Александр Никитин. Существуют различные методики водолечебных процедур, одной из которых является душ.

Души – это водолечебные процедуры, при которых на тело человека воздействуют водой в виде струи или множества струй определённой температуры и давления. Для проведения душей используются специальные устройства – кафедры. Души являются одним из эффективных методов водолечения. **Существует множество разновидностей душей: дождевой, игольчатый, пылевой, восходящий, циркулярный и струевой**. Душ Шарко относится к струевому виду душа. Душ Шарко является хорошим методом для снижения веса, лечения целюлита, его назначают при заболевании суставов и заболеваниях периферической нервной системы, душ Шарко улучшает общее состояние и тонус кожи.

**Душ Шарко** стимулирует головной и спинной мозг. Душ Шарко представляет собой чередование, контраст теплой и холодной воды. Обычно применяется с расстояния три – пять метров. В результате регулярного применения душа Шарко укрепляется нервная система, сердечно-сосудистая система, естественным образом укрепляется иммунитет, происходит постепенное закаливание организма, снимается напряжение с мышц позвоночника. Душ Шарко эффективен при лечение внутренних заболеваний. Именно с душа Шарко рекомендуется начать комплекс СПА программы.

Полезен и чрезвычайно эффективен при целлюлите, при нарушении обмена веществ, при ожирении, душ Шарко расщепляет жиры. Кожа увлажняется, становится упругой. Нет противопоказаний для людей, страдающих варикозным расширением вен. Душ Шарко нельзя проводить при острых воспалительных процессах у человека, при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при инфекционных заболеваниях, при некоторых заболеваниях кожи, во время беременности.

При проведении этого душа человек становится на расстоянии 3 – 3,5 м от душевой кафедры. Процедура начинается с веерной струи, ею обдают человека с ног до головы сначала сзади, а потом спереди 1 – 2 раза. После этого человека обдают компактной струёй. Делают это осторожно и медленно, начиная с задней поверхности. Струёй начинают проводить по одной ноге снизу вверх, потом по другой ноге, повторяют это 2 – 3 раза. После воздействия на ноги переходят к спине, по ней проводят несколько распылённой струёй. После спины воздействуют на руки, проводя по ним струёй воды. После этого человек поворачивается боком, и воздействуют уже на каждую боковую поверхность тела. Затем человек поворачивается лицом и струю воды направляют на ноги. На живот осторожно воздействуют веерной струёй, при специальных показаниях делают круговой массаж живота. Всю процедуру заканчивают веерной струёй. В начале курса температура воды обычно составляет 35–32 оС, со временем температуру опускают до 20–15 оС. Продолжительность всей процедуры составляет 1–5 мин. Процедуры желательно проводить ежедневно, всего курс составляет **15–25 процедур**.

## Шотландский душ. Этот вид душа очень похож на душ Шарко. Техника проведения шотландского душа такая же, как при душе Шарко, но разница состоит в том, что используется 2 шланга. Через один шланг подаётся холодная вода, а через другой подаётся горячая вода. При шотландском душе человека попеременно подвергают воздействию сначала холодной воды, а потом горячей воды. Смену воды повторяют 4–6 раз, вся процедура длится около 3 мин. Обычно воздействие начинают с горячей воды и заканчивают холодной. В начале курса разница между температурами воды меньше, чем в конце курса. Душ проводят ежедневно или через день. Общее количество процедур обычно 15 – 20.

## Веерный душ. Этот вид душа является разновидностью душа Шарко. Во время веерного душа на человека воздействуют веерной, а не компактной струёй. По сравнению с душем Шарко и шотландским душем он более мягко действует на человека. Человек во время проведения процедуры медленно делает 2 – 3 поворота и его в такой же последовательности, что при душе Шарко обдают струёй воды в виде веера. Температура воды при этом душе обычно составляет 35 – 25 ?С. Процедуры проводятся ежедневно. Курс обычно составляет 15 – 20 процедур.

## ****Восходящий душ**** это душ для терапии органов таза, он эффективен при лечении геморроя и хронических запоров. Применяется при заболеваниях малого таза, при недержании мочи, при импотенции и простатите. В результате регулярного применения восходящего душа укрепляются мышцы таза и промежности, улучшается кровообращение и усиливается перистальтика кишечника. Восходящий душ – это сидение с вертикальным распылителем.

## ****Циркулярный душ**** это специальный душ для принятия водных процедур в различных SPA-зонах, Wellness-центрах. Он воздействует на все тело одновременно. По всей высоте тела льются тонкие струи душа. Циркулярный душ эффективен при заболеваниях и расстройствах центральной нервной системы, при перенапряжении, раздражительности, хроническом недосыпании. Повышается тонус, эмоциональная активность.

## ****Каскадный душ**** является составляющей практически любой антицеллюлитной SPA-программы. Он производит эффект гидромассажа и терапевтический эффект одновременно. Сеанс процедуры каскадного душа позволить «смыть» всю Вашу усталость и негативные эмоции, заряжая оптимизмом и хорошим настроением. Тонизирующий эффект, который дарят прикосновения потоков падающей воды, способствуют восстановлению спокойного сна, избавлению от тревог и усталости. Природная стихия водопадов воссоздана специально для Вашего отличного самочувствия, повышения жизненного тонуса и обретения отличного настроения на долгое время. Каскадный душ рекомендуется после занятий спортом, аэробики, любой другой силовой нагрузки

## ****Душ Виши**** обеспечивает талассотерапию и седативный массаж. Он оказывает расслабляющее, стимулирующее воздействие. У человека улучшается кровообращение, постепенно из организма выводятся шлаки и токсины. Душ Виши рекомендуется при заболеваниях внутренних органов желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях суставов и связок, при лечении ожирения и целлюлита, при неврозах и мигренях. Напор воды и температура может изменяться, в зависимости от того, какого эффекта Вы хотите достичь.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

## Вихревая ванна

Вихревая ванна – массаж, который проводится под водой водяными струями и вихрями. Улучшает кровообращение конечностей и обмен веществ. Вихревая ванна – массаж, который проводится под водой водяными струями и вихрями. Улучшает кровообращение конечностей и обмен веществ. Ванны с травами (тысячелистник, хвощ полевой, ромашка, крапива) - проводятся как с водопроводной, так и с минеральной водой. Ванна с травами оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее действие, усиливает тканевое дыхание, способствует процессу очищения (освобождению организма от шлаков), оказывает влияние на центральную нервную систему, вызывая седативное, или, наоборот, тонизирующее действие, благодаря чему улучшается настроение, нормализуется сон, появляется бодрость, улучшается микроциркуляция (местное кровообращение), стимулируются процессы обмена веществ и энергетические процессы в клетках, оказывается положительное действие на работу внутренних органов, повышается иммунитет. Вихревые ванны – применяются, в основном, местно (ручные и ножные). С помощью специального насоса в ванне создается вихревое движение всей массы воды, чем достигается массажный эффект. Приятное чувство массажа с раздражением кожных окончаний водой приводит к улучшению кровотока в сосудах конечностей, облегчению доставки кислорода и питательных веществ через расширенные сосуды конечностей, а также улучшению питания кожи, что препятствует образованию трофических язв. Ванна Стангера (гальванотерапия) - применение с лечебной целью непрерывного постоянного электрического тока малой силы (до 50 мА) и низкого напряжения (30-80 В). В тканях организма человека содержатся как коллоиды (белки, гликоген и другие крупномолекулярные вещества), так и растворы солей. Они входят в состав мышц, железистой ткани, а также жидкостей организма (кровь, лимфа, межклеточная жидкость и др.).В основе биологического действия постоянного гальванического тока лежат процессы электролиза, изменения концентрации ионов в клетках и тканях и поляризационные процессы. Они обуславливают раздражение нервных рецепторов и возникновение рефлекторных реакций местного и общего характера. Расширяются кровеносные сосуды, ускоряется кровоток, в месте воздействия тока образуются биологически активные вещества. Гальванический ток оказывает нормализующее влияние на функциональное состояние центральной нервной системы, способствует улучшению крово- и лимфообращения, расширяет коронарные сосуды, повышает функциональные возможности сердца, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, влияет на возбудимость нервно-мышечного аппарата, происходит обезболивание. Показаниями для назначения гальванизации являются гипертоническая болезнь I-II стадии, бронхиальная астма, гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, поражения периферической нервной системы, заболевания женских половых органов и др. Гальванизация противопоказана при индивидуальной непереносимости тока, острых гнойных процессах, нарушениях целостности кожи в местах наложения электродов (за исключением раневого процесса), при кожных заболеваниях распространенного характера (экзема, дерматит) и полной потере болевой чувствительности.

**Жемчужные ванны Жемчужные ванны** готовятся искусственным путем. На дно ванны укладывается решетка, через которую пропускается воздух, нагнетаемый с помощью компрессора. Свое название ванны получили в связи с тем, что образующиеся крупные пузырьки воздуха переливаются в ванне подобно жемчугу **Жемчужные ванны** усиливают влияние водных процедур, с помощью механических воздействий.

**Жемчужные ванны** - идеальное средство для общего оздоровления и укрепления защитных функций организма, снятия стрессовых состояний, тонуса всех жизненно важных органов. В жемчужных ваннах Вы отдыхаете в наполненной водой ванной; воздействие оказывается струёй воды с множеством пузырьков кислорода. Происходит чередование воздействия струй на различные участки тела с гидромассажным эффектом. Наблюдается "бурление" воды, которое оказывает механическое воздействие на пациента. Кроме того, ощущается контрастное температурное воздействие воды (35…36 °С) и воздуха (15…20 °С). Во время жемчужных ванн происходит обогащение кожи кислородом, стимулируется тканевое дыхание, снимаются болевые ощущения и ревматические синдромы, улучшается кровообращение, активизируется и нормализуется метаболические процессы, а также повышается общий тонус и самочувствие. В ванну также добавляются аромамасла, морская соль, что благотворно сказывается на общем состоянии организма и кожи. Регулярное применение **жемчужных ванн** дает положительный восстановительный эффект при нервных перегрузках, стрессовых ситуациях, малоподвижном образе жизни, снимает спастические явления внутренних органов, нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи, понижает уровень тревожности, улучшает сон, восстанавливает показатели артериального давления. Специальные массажные масла в сочетании с **жемчужными ваннами** повышают лечебно-восстановительный эффект. Когда Вы принимаете **жемчужные ванны**, воздух нежно массирует тело, заставляя забывать о проблемах и усталости. Однако **жемчужные ванны** показаны далеко не при всех состояниях и заболеваниях, так как может оказать и вредное влияние в виде обострения заболевания или усугубления нарушений некоторых функциональных систем организма. Поэтому, водные процедуры, как и любые другие медицинские мероприятия, должны назначаться врачом, и проводиться под его наблюдением. Для сеанса **жемчужных ванн** понадобятся только полотенце и тапочки. И купальник, если вы не любите обнажаться. Можете захватить – на выбор – всю свою усталость, напряжение, раздражительность, бессонницу, недовольства кожей, весом, здоровьем и внешним видом, натруженные ножки, нервозность, целлюлит, общую слабость и даже возраст! Брать с собой отличное настроение не обязательно. Мы обещаем подарить его Вам.

**ГИДРОМАССАЖ**

### Гидромассажная ванна была изобретена в 1936 году в Берлине. Было замечено, что больные с тяжелыми травмами значительно быстрее идут на поправку, если принимают водные процедуры. Убирается отечность, нормализуется сон. Увеличивается приток кислорода к клеткам. Кожа начинает активнее дышать. Ежедневные погружения – самый элементарный способ гидротерапии, если вы являетесь счастливой обладательницей (или счастливым обладателем) оной. Более же эффективный и не столь затратный способ оздоровления – погружения в гидромассажную ванну с активным массированием струей из шланга под давлением 1-4 атмосферы, которое осуществляет опытный массажист. Как основное достоинство гидромассажа хочется отметить его более глубокое воздействие по сравнению с обычной гидромассажной ванной и даже мануальным массажем (воздействие руками) именно за счет глубокого и интенсивного воздействия теплой воды. Гидромассаж служит для решения многих проблем. Действие мощных струй стимулирует и придает тонус тканям и мышцам; вызывает расширение кровеносных сосудов кожи и организма в целом, что способствует активизации процесса кровообращения, обмена веществ, снижению веса. Гидромассажная ванна – панацея от стрессов, напряжения и лучшая броня от неблагоприятной окружающей среды. Подводный массаж способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний, ускоряет восстановительные процессы. Особенно важно проходить курс гидромассажа весной и осенью, в самые стрессовые для организма периоды перестройки – с зимы на лето и с лета на весну – чтобы подбодрить и укрепить его, помочь легче перенести невзгоды. Емкость гидромассажной ванны глубже, чем у обычной. Форма и функции направлены на достижение максимального расслабления. Все продумано так, чтобы сделать по-настоящему эффективными массирующие струи воды: расположение форсунок, их направленность, линии боков ванны, способствующих циркуляции воды. Струи воздействуют именно на те участки тела, которые больше всего в этом нуждаются: крестцово-поясничная область, ноги, бока, выполняя всегда только комфортный массаж по наклонной, а не под прямым углом. Интенсивность струй и температура воды регулируются в зависимости от необходимого уровня стимуляции тканей. В течение первых 10 минут вы просто возлежите в водовороте подводных течений. Затем переворачиваетесь на спину, и массажист начинает водить водной струей из шланга по вашему телу. Движения восходящие, поглаживающие, кругообразные, от ступней к пояснице. Вы полностью находитесь в воде и встречаете поток из шланга в водной среде. Затем вы переворачиваетесь на спину, и тот же процесс повторяется: от ног к рукам, снизу вверх, по часовой стрелке. После окончания процедуры лучше резко не вставать – спокойно полежать как в ванной, так и после того, как вы из неё вышли на удобной кушетке. Иное практически и невозможно – слишком уж силен эффект расслабления, неги после сеанса подводного массажа. Лежа после завершения интенсивного массирования, вы чувствуете, как беззащитность, расслабленность переходят в бодрость и свежесть, энергию, желание деятельности. Погружение в булькающее водное пространство гидромассажной ванны подобно купанию в термальных источниках. Струйки искусственных гейзеров глубоко массируют мышечную ткань, и ваше тело безмятежно расслабляется под воздействием водных колебаний. Напряжение исчезает насовсем. Душа готова воспарить над обмякшей физической оболочкой. Без преувеличения, новое рождение тела и души – признаки эффективности процедуры. Гидромассаж – лучший аттракцион для рецепторов вашего организма. В момент подачи водных струй возникает ощущение невесомости, полета в космическом пространстве. Целебная сила подводного массажа и воздействие водной среды помогут вам отрешиться от груза земных тягот и хлопот. Наслаждение от гидромассажа сравнимо лишь с путешествием в страну обетованную. Купание под водопадом – неверное, только так можно назвать пребывание в бурлящей ванне.

### Для чего нужен гидромассаж (подводный массаж)

1. Это быстрый способ похудения и формирования фигуры путем уменьшения жировых отложений и целюлита, восстановление правильного водного баланса в тканях.
2. Служит для стимуляции расщепления жиров и повышения тонуса кожи и мышц.
3. Гидромассаж улучшает структуру и цвет кожи, увеличивает поступления в нее питательных веществ, насыщает клетки кожи кислородом, выводит из организма шлаки и токсины, активизирует защитные силы организма.
4. Подводный массаж удаляет мертвые клетки кожи, шлифуя ее, делает кожу мягкой, эластичной и молодой.
5. В теплой воде наступает расслабление тканей, что сводит к минимуму мышечное напряжение во время сеанса массажа и повышает его эффективность. Подводный массаж снижает рефлекторную возбудимость, уменьшает наклонность к спазмам, дает болеутоляющий эффект.
6. Гидромассаж усиливает кровоснабжение кожных покровов и гемодинамику в целом, повышает диурез и обмен веществ, активизирует трофические функции, способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний и отечной жидкости в тканях.
7. Водный массаж ускоряет процессы восстановления двигательных функций, увеличивает подвижность в суставах конечностей и позвоночника. Размягчаются и становятся более подвижными рубцы и спайки, улучшается моторика желудочно-кишечного тракта.
8. Активизируется работа венозной и лимфатической циркуляции. Гидромассаж укрепляет стенки сосудов, восстанавливая их эластичность, стимулирует ре-абсорбцию излишней жидкости и дренирует ее по направлениям к естественным фильтрам. Эффективно удаляется застой (стаз), повышается обмен веществ.
9. Подводный массаж улучшает общее состояние организма, повышает настроение. Появляется чувство мягкости, свежести и бодрости.

**ПОКАЗАНИЯ**

1. Отеки, вследствие нарушения лимфотока и венозного застоя, ощущения «уставших» ног.
2. Отеки после травмы.
3. Нарушение трофики вследствие плохой микроциркуляции.
4. Синдром хронической усталости.
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
6. Заболевания перефирического отдела нервной системы.
7. Нарушение жирового обмена (ожирение).
8. Дисфункция кишечника.
9. Нарушение сна, бессонница.
10. Климактерический период.
11. Целлюлит.
12. Слабость мышц, дряблая кожа.
13. Восстановление после пластической хирургии.
14. Для общей детоксикации организма.
15. Для улучшения трофики и восстановления эластичности кожи.
16. Для восстановления контуров тела. Для предупреждения нарушений микроциркуляции и поддержания адекватной возрастной циркуляции.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

1. Острые инфекции.
2. Лихорадка.
3. Заболевания в стадии обострения.
4. Кожные инфекции.
5. Тромбофлебиты.
6. Мочекаменная болезнь.
7. Гипертоническая болезнь III степени.
8. Ишемическая болезнь II-III степени.
9. Инфаркт миокарда.
10. Онкологические заболевания.

**Для сеанса гидромассажа необходимо:** Для сеанса понадобятся только полотенце и тапочки. И купальник, если вы не любите обнажаться. Можете захватить – на выбор – всю свою усталость, напряжение, раздражительность, бессонницу, недовольства кожей, весом, здоровьем и внешним видом, натруженные ножки, нервозность, целлюлит, общую слабость и даже возраст! **Брать с собой отличное настроение не обязательно. Мы обещаем подарить его вам.**

**БАССЕЙН**

**Польза плавания в бассейне**

Плавание - уникальный вид спорта. По тому общеукрепляющему и оздоровляющему воздействию, которое оно оказывает на организм, и особенно на сердце и мышечный аппарат, ему нет равных среди других видов физической активности. Плавание отлично избавляет и от лишних калорий: всем знакомо то сильное чувство голода, которое появляется после даже не очень продолжительного купания.

Так происходит потому, что плавание оптимально сочетает в себе аэробную, силовую и кардионагрузку. Профессиональные пловцы, например, потребляют в день в 2-4 раза больше калорий, чем те, кто занимается силовой тренировкой в тренажерном зале, и при этом совершенно не набирают лишнего веса.

Плавание еще замечательно и тем, что, в отличие от многих других видов спорта, не имеет никаких побочных сопутствующих эффектов. Классическим стилем плавания является кроль - то, чему всех, собственно, учат в детстве. Кроль как физическая дисциплина для укрепления организма считается наиболее благоприятным и эффективным стилем плавания. Заняться плаванием совсем не сложно, тем более сейчас на дворе лето. Но, как и во всяком виде спорта, здесь первоочередную роль играет техника, правильное выполнение которой гарантирует получение максимального удовольствия от пребывания в воде и, конечно, от самого плавания.

Значительно улучшить свои плавательные результаты, а заодно и неплохо укрепить организм, можно, придерживаясь совсем несложной техники. Во-первых, если есть желание проплавать долго, а не поразить окружающих своими пароходными возможностями с большим количеством брызг, в плавании необходимо экономить движения. Выбрав для себя дистанцию, например, до дрейфующей на надувном матрасе девушки и обратно, нужно поставить себе цель: сделать как можно меньшее количество гребков. Профессиональные пловцы, к примеру, переплывают стандартный 25-метровый бассейн всего за семь-восемь гребков. Себе на такое же расстояние разумно ставить предел в 18-25 гребков. Гребком считается один взмах рукой, а та рука, которая совершает гребок, называется ведущей.

Во время движения в воде нужно вытягиваться в одну линию, держа ноги ближе к осевой линии и подтягивая тело своей ведущей рукой. Как только скорость начнет замедляется, нужно начинать следующий гребок. Во-вторых, при плавании необходимо втягивать живот. И делать это нужно даже не ради эстетического эффекта, поскольку даже довольно объемные формы под водой надежно скрываются, а из соображений гидродинамической обтекаемости: вода несравнимо плотнее воздуха, и продвигаться внутри нее гораздо более затруднительно. Поэтому скорость, которая развивается в напряженном труде конечностей всего тела и его извиваниях, может быть существенно занижена из-за расслабленно выпирающего живота.

Начало гребка – это погружение ведущей руки в воду. Одновременно с этим нижняя сторона корпуса, которая является продолжением ведущей руки, должна смотреть вниз, в сторону дна. Противоположный бок с рукой, готовой к новому гребку, должен соответственно смотреть вверх. Когда эта часть корпуса меняется с нижней, бедра и корпус сильно вращаются вокруг осевой линии, а верхняя рука выбрасывается как можно дальше вперед вдоль линии корпуса, и как раз в этот момент появляется дополнительное ускорение. Гребок нужно осуществлять всей рукой, а не одними ладонями, иначе далеко уплыть не получится. Можно представить свои руки как части механизма, который подбирает под себя все, что находится впереди него.

Врезавшись в воду рукой с прямой и напряженной ладонью, нужно как бы подтянуть свое тело вперед. Какими бы сильными ни были руки, без использования ног плавание будет лишь хорошей тренировкой на верхнюю часть тела. Ноги для пловца – это как гребной винт на судне. Во время плавания бедра нужно держать напряженными и как можно ближе друг к другу, а ступни, наоборот, должны оставаться гибкими и подвижными. Для начала, чтобы развить гибкость стопы, можно поплавать с ластами. Голову нужно стараться не поднимать высоко над водой, потому что поднятая голова по законам физики заставляет опускаться вниз остальное тело.

Если тело будет располагаться как можно более параллельно поверхности воды, это не только уменьшит сопротивление движению, но и избавит мышцы спины и шеи от ненужной нагрузки. Очень важно дышать правильно и размеренно. Вдыхать нужно как можно более глубоко, но в то же время быстро. Перед тем, как сделать очередной вдох, старый воздух нужно выдохнуть с силой и до конца. По мере развития выносливости пловец вдыхает все реже, сначала же все вдыхают во время каждого гребка. Из-за теплой воды, легкости в подсчете общей дистанции за одну тренировку, отсутствия волн комфортнее всего плавать в бассейне. Но истинное удовольствие от этого процесса можно испытать только в естественных условиях, намного более сложных, и хотя бы уже для этого стоит научиться плавать хорошо. Пользу от занятий в воде может получить любой человек: физически подготовленный и неподготовленный, умеющий плавать и не имеющий навыков плавания, атлет и новичок. Занятия в воде благоприятны для людей различного пола и возраста, пожилых и детей, беременных и кормящих женщин, людей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Водная среда во много раз плотнее, чем воздушная. Сопротивление воды во много раз больше сопротивления воздуха, поэтому мышцы в воде работают гораздо активнее, чем на «суше».

# Гидротерапия и гидромассаж в бассейне SPA Гидротерапия – сочетание совместного действия тепла, эффекта потери веса при погружении в воду («невесомость») и гидромассажа (массажных струй воды). Как результат - снижение давления и улучшение циркуляции крови, стимуляция иммунной системы, омолаживающее влияние на кожу и снятие напряжения в мышцах. И не забывайте про душевное состояние – это и обретение покоя и равновесия, и снятие беспокойств, стрессов и депрессий.

Мощный насос и набор форсунок создают возможность для интенсивного гидромассажа. Два регулятора позволяют подмешивать воздух в струи воды для получения нужного массажного эффекта. Каждый из регуляторов контролирует подачу воздуха в 5 форсунок одновременно. Панель управления с жидкокристаллическим дисплеем позволяет легко управлять функциями SPA и отражает текущую температуру воды. Вы можете выбирать и программировать по своему желанию функции SPA от включения подсветки до подачи воды в форсунки и самостоятельно регулировать силу гидромассажа.

Взбодритесь утром в теплых массирующих струях, не лишайте себя удовольствия от купания в спа вместе с детьми. После напряженного рабочего дня снимите усталость, раздражение или стресс. Гидромассажные струи уберут болевые ощущения в мышцах. Пригласите друзей и приятно проведите время вместе с ними в спа. Перед сном погрейтесь в теплой воде. Ваш спа с гидромасажем будет для вас источником большой радости и удовольствия.

Это ваш личный центр гидротерапии, релаксации и место отдыха для семьи и друзей.

**АКВА - ФИТНЕС**

Аква-фитнес - быть в форме, посредством занятий в воде. Вода - это колыбель жизни, универсальная среда для занятий любыми видами физической активности. Это прекрасная среда для расслабления, отдыха и закаливания Кроме того, вода дает ощущение легкости и комфорта, «смывает» неприятности и трудности дня. Когда за окном метель и холод, занятия в бассейне напомнят Вам о теплых краях и пляжном сезоне. А в летний зной - нет ничего лучше, чем окунуться в прохладную воду бассейна.

**Аква – аэробика** Выталкивающая сила воды (помните закон Архимеда) и практическое отсутствие сил земного притяжения в воде придают телу ощущение невесомости и плавучести, снимают нагрузку с позвоночника и суставов, уменьшают риск получения травм, способствуют сжиганию большого количества калорий, так как организму в воде требуется дополнительная энергия для терморегуляции. Специальное поддерживающее средство аква-пояс помогает чувствовать себя в воде безопасно и комфортно.

**Оздоровительное значение плавания.**

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы - солнце и воздух.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно--сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают **жизненную емкость легких** (**ЖЕЛ**), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха - из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см3).

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание.

Плавание полезно и пожилым людям. Как уже говорилось, вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 мин пребывания в воде (при температуре 24°С) человек теряет около 100 ккал тепла. Иными словами, для людей пожилого возраста, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу, плавание является средством повышения интенсивности процессов обмена веществ в организме.

**Прикладное значение плавания.**

В знойные летние дни сотни тысяч людей заполняют пляжи, берега рек, озер, прудов и морей. Солнце, чистый и прохладный воздух у воды создают все условия для полноценного отдыха. Трудно найти человека, который бы не испытывал летом наслаждения от освежающего, бодрящего купания. И конечно, особое удовольствие получает тот, кто плавает уверенно.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил. Во время Великой Отечественной войны советским воинам приходилось под огнем неприятеля преодолевать неприступные водные преграды. Владея прикладными способами плавания, они успешно выполняли сложные задания. Вода - целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для неумеющих держаться на воде. Как правило, несчастные случаи на воде происходят в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Примеры нарушения правил поведения у воды: дети, купающиеся без присмотра родителей; взрослые, беззаботно купающиеся в незнакомых местах, заплывающие далеко от берега. Ведь достаточно человеку, не умеющему уверенно держаться на воде, неожиданно попасть в яму на дне или в сильное течение, как он может потерять самообладание, захлебнуться и утонуть. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

### БАНИ МИРА

**У каждой страны свои "банные традиции". Внешний вид самой бани и правила проведение "банного ритуала" зависят от климатических условий, религиозных убеждений и многих других причин. Мы же, в свою очередь, в каждой из них можем найти для себя что-то новое и полезное.**

**Турецкая баня (хамам)**

Представьте себе раскрытую ладонь. В идеале турецкая баня выглядит именно так. Выполнена она в форме круга, а пальцы - это коридоры, которые ведут в парные с разными температурами. В самой жаркой парной температура достигает 90˚С. Вы переходите из помещений с низкой температурой в помещения с более высокой до тех пор, пока не пропотеете. После всех парных нужно пройти в комнату, где установлены каменные лежанки, тоже сильно разогретые, где следует продолжать потеть.

Когда, наконец, вы почувствуете, что терпеть жар нет больше сил, перейдите в комнату с более низкой температурой и там отдайтесь в руки профессионального массажиста. Только после того как косточки как следует разогреты и размяты, вы можете приступать к мытью. Для этого нужно хорошенько растереться мочалкой из люфы, кокосовой или волосяной. Есть и экзотический вариант, из финиковых тычинок. Только после мочалки используйте мыло. В отличие от нас, арабы пользуются этими предметами отдельно. Далее вас ждет бассейн. В восточной бане их должно быть несколько. Баня отапливается паром. Отверстия, по которым он поступает в помещение, находятся в стенах на уровне 1,5 м от пола. Но трубы, по которым поступает пар, проходят под полом, поэтому он тоже достаточно теплый. **Преимущество** восточной бани - постепенное привыкание к высоким температурам. Здесь в отличие от финской бани (сауны) нет места физическим и умственным развлечениям, только массаж.

## Паровая баня

Паровая баня - самая жесткая из всех видов бань. Она характерна повышенными требованиями к состоянию сердечно-сосудистой системы. Очень влажный воздух парильни вызывает образование в легких конденсата, затрудняющего поглощение легкими кислорода. Уменьшение притока кислорода нагружает сердце и мозг, самые требовательные к кислороду органы. Кроме того, человек по отношению к насыщенному влажному воздуху парной является «холодным телом». На нем обильно конденсируется влага. Она блокирует испарение пота, исключая этим действие самого эффективного инструмента системы терморегуляции. Дело в том, что сам процесс выделения, пота забирает очень мало энергии. Основной эффект теплоотдачи в испарении пота с поверхности тела. Так, выделенный телом 1 литр пота забирает у него 2400 кДж тепловой энергии. Из них путем испарения осуществляется 97% теплоотдачи, т. е. 2300 кДж. В паровой бане пот стекает с влагой, практически не охлаждая тела. Организм быстро и глубоко прогребается. Это, пожалуй, единственное достоинство паровой бани. Глубокий прогрев сжигает жир, позволяя сбросить вес; Применение веников в паровой бане не имеет смысла. Защитная оболочка на коже не образуется, пот убирать не надо, он сам стекает, разбавленный водой. Да и третья функция веника - массаж при такой явно выраженной нагрузке явно противопоказан.

Для окончательного объяснения причин полярного различия этих бань обратимся опять к науке. Насыщенным называется пар, который образовался в процессе кипения. Он по своему состоянию бывает сухим насыщенным и влажным насыщенным. Сухой насыщенный пар представляет собой пар, не содержащий жидкости. Если в нем есть капельки жидкости, то это влажный насыщенный пар - паровая баня. Если сухой насыщенный пар продолжать нагревать, то получится так называемый перегретый пар - сухая сауна. Предупреждаю возражения специалистов, что я намеренно, с целью лучшего понимания процессов широкими массами парильщиков, допускаю некорректное обращение с терминами. То, чем мы паримся, не пар, а влажный воздух. Но смею уверить вас, что, несмотря на такое вольное обращение с понятиями, наши рассуждения отслеживают суть происходящих процессов. Получается, что количество теплоты, передаваемое телу в паровой и сухой бане, разнится по определяющему параметру а в 100 раз! Реально, конечно, разница не такая громадная, хотя бы потому, что в бане не чистый пар, а смесь воздуха с паром, называемая влажным воздухом, да и (t-1) для сухой бани значительно выше, чем для паровой. Но то, что при заходе в паровую баню тело получает теплоты в несколько раз больше за единицу времени, чем в других банях, несомненно. Температура разогретого тела (t тела) и в паровой бане, и в сухой сауне одинакова, скажем 40°С. То есть, количество передаваемой телу теплоты зависит от окружающей температуры (t° пара). В сухой сауне разница температур достигает 70 °С, но там коэффициент теплоотдачи всего 20. Это дает достаточно времени для прогрева, удовлетворения желания попариться, да и поразмыслить, получать тепловой удар или уйти из бани с жаждой жизни. В паровой бане несколько другая картина. Начальная разница температур составляет всего 8-9 °С. При прогреве тела она уменьшается до 4-5 X и остается постоянной. Количество теплоты, передаваемое телу, к этому моменту уменьшается вдвое и также стабилизируется. Собственно благодаря этому явлению человек и может получать удовольствие в условиях паровой бани. Но если температура в парной бане выше положенных 45 °С, то стабилизация наступает нескоро. При присутствующем там коэффициенте **а**=2000 человек вряд ли дождется этого момента. В лучшем случае он выскочит с выпученными глазами из парной, но может случиться и худшее.

**Инфракрасная баня**

Если победным шествием 20 века была баня с электрической каменкой, то инфракрасную баню можно смело назвать баней 21 века.

Баня с дровяным отоплением – традиция эстонца, которая была, есть и будет. Инфракрасная баня – это новый способ пользования баней (требует меньше времени).

ИК - излучение передаётся невидимыми световыми волнами по воздуху и греет непосредственно, без нагревания окружающего воздуха. Нагреваются кожа и подкожные ткани.

ИК - излучение сжигает подкожный жировой слой и хоть температура и начиная с 35o, но выделение пота по сравнению с обычной баней в 3 раза интенсивнее. ИК - баня помогает выводить из организма шлаки, улучшает мышечный тонус и является эффективным средством по уменьшению целлюлита.

**NB!** Инфракрасная баня не рекомендуется тем, у кого установлены искусственные протезы, имеются и некоторые противопоказания:

- острая повреждённость

- острое воспаление

- сердечно-сосудистые заболевания

- нарушения сворачиваемости крови

- большие шрамы

- опухоли

- нарушения чувствительности

**Ароматическая баня**

Эфирные масла нужно всегда разбавлять перед тем, как вылить на каменку, так как неразбавленное масло может очень легко воспламениться. Во время первого посещения парилки на полную поварёшку нужно добавлять три капли масла. Во время второго и третьего захода можно увеличить количество масла до четырёх или пяти капель.

Вид на море из помещения бани помогает снять напряжение рабочего дня или завершить день отдыха, наслаждаясь фантастическим закатом солнца. Для того чтобы избежать передозировки и вредных воздействий, возникающих в результате сливания различных видов банного масла, в ароматической бане используется дозированное добавление масел.

**Соляная баня**

**Соль** давно известна в народной медицине благодаря своим исключительным свойствам. Обтирание солью в бане влияет на кожу как лущащее средство – при выходе из бани тело действительно кажется шёлковым. Вдыхание солёного воздуха оказывает профилактическое действие на дыхательные пути. Так как воздух в бане имеет, приблизительно, комнатную температуру, то разовое посещение соляной бани может продолжаться даже до 60 минут.

**Финская баня (сауна)**

Представляет собой большое помещение, где можно посмотреть телевизор и послушать музыку, а также поиграть в настольные игры и попеть караоке. В финской бане воздух сухой и горячий, стены помещения обиты древесиной светлых пород: сосна, береза, ясень. Ступенчатый полок позволяет регулировать наслаждение различными температурами. Источником тепла являются камни каменки, подбрасыванием воды на которые краткосрочно увлажняют воздух. Температура в бане повышается до 70-95 градусов. Печь в финской бане обычно каменная. Другая, часто встречающаяся разновидность - электрическая печь, температуру которой можно регулировать. Температура в сауне достигает 120˚-140˚С, а влажность - всего 10-15%. Из-за сухости воздуха такой жар не ощущается. Выступающий пот тут же испаряется. Но все же врачи утверждают, что даже при сухом воздухе не следует повышать температуру более 90˚-100˚С. Правильное воздействие бани проявляется в чередовании холодных и горячих фаз, каждому посещению полка должно бы следовать охлаждение холодной водой (у нас для этой цели всегда имеется под рукой и тазик с кубиками льда) или на свежем воздухе. И из окошка этой бани видно синеющее море, которое мерцает и искрится, а зимой наоборот – свежо белеет. Финские бани очень популярны во всем мире!

**Японская баня (сэнто)**

Здесь предпочтение отдается не горячему воздуху и не горячему пару, а горячей воде. Главное в японской бане - это бассейн с температурой воды 55˚С. Внутри него находятся скамеечки, на которых и следует расположиться. Перед погружением принимают горячий душ либо окатываются горячей водой. Вода в бассейне должна доходить до груди во избежание угрозы теплового эффекта и излишней нагрузки на сердце. На голову надевают шапочку, смоченную холодной водой. Находиться в бассейне следует минут 10-15. Иногда в бане имеются два бассейна, в одном из которых вода прохладнее. Такая смена температур обеспечивает эффект лимфодренажа. Когда вы уже достаточно нагреты, необходимо обмотаться простыней, а желающим похудеть - шерстяным одеялом и лечь отдыхать и потеть на лежаке. Затем следует вытереться насухо, после чего рекомендуется прогулка на свежем воздухе. Японская баня - это профилактика нарушения обмена веществ и ревматических болей. Она прекрасно тонизирует и закаляет, а также снимает нервное напряжение. По религиозным убеждениям в японской бане запрещено пользоваться мылом, т.к. на его изготовление раньше шли убитые животные; после разогрева японцы просто используют жесткую рукавицу. Кроме сэнто есть баня **офуро**, представляющая собой все то же самое, только вместо бассейна в бане деревянная бочка, предназначенная для одного человека. Так что офуро - это домашний вариант японской бани.

**Русская баня**

В традиционной русской бане сразу после входа располагается небольшой предбанник, в котором раздеваются. Затем следует помещение парилки, в которой расположена печь, а в печи - камин. Камин поливают водой или настоем целебных трав, приготовленных заранее. Полив камней небольшими порциями воды позволяет сделать пар менее влажным, легким. Баня после этого наполняется жаром и можно забираться на полок. Полок состоит из 3-4 ступеней, чем выше, тем жарче. Так, начиная с самой нижней, вы переходите все выше и выше. В русской бане обязательно запаривают веник. Это неотъемлемый ее атрибут.

**Волшебство бани**

1. Регулярное посещение парной повышает мышечный тонус.

2. Обильное потоотделение разглаживает и избавляет кожу от рыхлости и бугристости.

3. Во время прогревания увеличивается мозговое кровообращение, происходит подпитка корки кислородом и активизация мыслительной деятельности.

4. Шлаки и вредные микроорганизмы, которые скапливаются в легких, удаляются из организма, так как начинают усиленно работать все органы.

Белые скипидарные ванны Залманова

Белые скипидарные ванны вызывают ритмичные сокращения и расширения капилляров. Ванна стимулирует кожные капилляры и все органы, действует на весь организм в целом и на общее состояние, повышает артериальное давление.

Белые ванны Залманова не вызывают задержки тепловой энергии. Во время приёма белой ванны ощущается покалывание или жжение кожи. Венозные и артериальные концы открываются и ритмически сокращаются. Углубляется дыхание, усиливается приток кислорода в лёгкие, активизируется окисление и сгорание метаболитов и шлаков. Артериальное давление крови умеренно повышается, приспосабливаясь к изменившимся условиям вне и внутри организма. Жёсткие, тугоподвижные связки, сухожилия и мышцы теряют свою жёсткость.

Скипидарные ванны содержат химический раздражитель пинен. Белые ванны не являются гипертермическими. Они не вызывают сильного потоотделения. Потоотделение в этом случае умеренное, иногда - только испарина. Раздражающее действие белых скипидарных ванн сильнее выражено по причине отсутствия в белой эмульсии маслянистых веществ. Салициловая кислота, входящая в состав белой эмульсии, также усиливает раздражающее действие живичного скипидара, и, кроме того, она оказывает антибактериальное действие и подавляет секрецию потовых желёз. Детское мыло способствует разрыхлению эпидермиса и этим ещё больше усиливает действие пинена и салициловой кислоты. Всё вышесказанное вызывает повышение уровня обмена веществ и потому оказывает отличное целительное воздействие при атрофических и гипотрофических нарушениях в разных тканях и органах.

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для скипидарных ванн:

- активная форма открытого туберкулёза лёгких;

- психозы, особенно в остром периоде;

- выраженная сердечная недостаточность, на уровне скоропомощной и выше первой;

- острые воспалительные процессы органного характера, особенно оболочек мозга;

- крайне тяжкие физические состояния, на уровне терминального.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, при которых показаны скипидарные ванны:

- артриты, полиартриты, артрозы;

- ревматизм;

- болезнь Бехтерева;

- болезнь Рейна, общие или местные артерииты, невриты, полиневриты;

- последствия мозгового инсульта, полимиелита, инфаркта миокарда;

- рассеянный склероз;

- стенокардия, облитерирующий эндартереит, атеросклероз сосудов нижних конечностей;

- ишиас;

- системные болезни соединительной ткани;

- мышечные атрофии;

- послеоперационные спайки;

- глаукома, катаракта;

- преждевременное старение;

- избыточный вес, целлюлит. и т. д.

Скипидарные ванны Залманова **просто незаменимы** для профилактики данных болезней.

**ГАЛОКАМЕРА**

Галотерапия - уникальный метод профилактики и лечения заболеваний, основанный на использовании искусственного микроклимата, близкого по параметрам к условиям подземных соляных спелеолечебниц.

Чудодейственное лечение в соляной комнате - естественный метод лечения, известный с давних времен. Метод пригоден в первую очередь при заболеваниях дыхательных путей, но дает эффект и при различных аллергических воспалениях кожи. Сегодня, когда в мире постоянно растет число аллергических заболеваний, лечение в соляной комнате становится все популярнее. Пребывание в экзотической сводчатой комнате со стенами из соли уже само по себе может снимать стресс. При вдыхании мельчайших частиц соли, приготовленных на особой мельнице заложенным носом можно дышать уже к концу первого сеанса, при хроническом воспалении носовых пазух положительный эффект достигается после 5 - 6 сеансов лечения. При бронхиальной астме действие наступает после 3 - 5 процедур и проявляется обильным образованием мокроты, и значительным облегчением ее откашливания. Для достижения более длительного эффекта при бронхиальной астме, хроническом бронхите и других хронических заболеваниях органов дыхания рекомендуется посетить соляную комнату 10 - 14 раз. Большее количество посещений соляной комнаты благотворно действует также при лечении аллергических реакций.

Современная галокамера представляет собой два специально оборудованных помещения. В основном (лечебном) помещении (обычно площадью 15-25 м2) в релаксационных креслах расположены пациенты. Рабочее помещение галокамеры покрыто слоем солевой штукатурки, которая обеспечивает определенную долю ионов натрия и хлора в воздушной среде галокамеры за счет конвекции и обладает высокой буферной емкостью по отношению к атмосферной влаге. В галокамере формируется лечебная среда, насыщенная высокодисперсным сухим аэрозолем хлорида натрия с преобладающей (до 90%) респирабельной фракцией частиц (1-5 мкм), благодаря чему осуществляется воздействие аэрозоля во всех, в том числе в самых глубоких отделах дыхательных путей. Лечебная среда создается галогенератором (устанавливается в операторской) за счет распыления препарата «Аэрогалит» - высокодисперсного порошка хлорида натрия. Галогенератор снабжен также системами осушки и фильтрации воздуха, в результате функционирования которых из галогенератора в рабочее помещение поступает поток осушенного и очищенного воздуха, насыщенный высокодисперсными частицами солевого аэрозоля с массовой концентрацией 0,1-5,0 мг/м2 В помещении достигаются комфортные условия (температура 18-24°С, относительная влажность воздуха — 40-60%). Внутри галокамеры располагаются релаксационные кресла. Дополнительный психосуггестивный эффект, направленный на находящихся в галокамере пациентов, оказывает аудиотерапевтический комплекс с использованием релаксационной музыки и сказок у детей и специальной музыки у взрослых. В **галокамере** устанавливаются также специальные устройства, (светильники-квантовые галогенераторы, светильник пирамида-квантовый галогенератор), благодаря чему происходит насыщение высокодисперсного ионизированного аэрозоля хлорида натрия квантовой энергией, что позволяет повысить эффективность лечебного действия галотерапии, расширить спектр ее применения. Клинико-лабораторные и экспериментальные исследования позволили обосновать механизм лечебного воздействия искусственного микроклимата.

**Метод** лечения безопасен, сочетается с другими физиотерапевтическими и немедикаментозными методами. Возрастного ограничения не имеет. Помогает **восстанавливать** защитные функции эпителия, уменьшает воспаление. **Способствует отделению мокроты из бронхов, снимает раздражение.** Подсушивающий, дезинфицирующий эффект улучшает состояние кожи, помогает при юношеской угревой сыпи, аллергических проявлениях, экземах, дерматитах и даже псориазе в стадии ремиссии. Укрепляет нервную систему, улучшает сон, снимает стресс.

**ПОКАЗАНИЯ:**

* Дыхательная система: повышение легочной вентиляции; увеличение газового обмена; активизация мерцательного эпителия лёгочных путей; противовоспалительное действие; противоаллергическое действие; бронхолитическое действие; бронхолитическое влияние.
* Центральная нервная система: нормализация функционального состояния центральной нервной системы; снижает утомления; успокаивающее, легкое снотворное; болеутоляющее действие; антистрессовое влияние.
* Обменные процессы: повышение окислительно-восстановительных процессов; стимуляция углеводного, белкового и водного обменов; повышения синтеза ферментов; снижение сахара в крови.
* Система кровообращения: снижение артериального давления; улучшение микроциркуляции; спазмолитический эффект.
* Система крови: нормализация формулы крови, повышение содержания гемоглобина, нормализация электролитного обмена, иммуномодулирующее действие; восстановление кислотно-щелочного баланса.
* Профессиональные пылевые заболевания бронхолёгочной системы.
* Некоторые формы кожных заболеваний (псориаз, нейродермит и др.).
* Туберкулез дыхательных путей и легких (кроме фиброзно - кавер- нозного, при ВК(-).
* Вегето-сосудистая дистония, неврозы;
* Гипертоническая болезнь I и II степени;
* Гипотония;
* Аллергические заболевания, полинозы
* Профилактика ОРВИ, гриппа; заболеваний, формирующихся в условиях вредных производств и экологически неблагоприятных районов.
* Дерматологические заболевания: экземы (истиная и микробная), нейродермит (ограниченный и диффузный), псориаз, розацеа (красные угри)
* Профилактические косметологические процедуры

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**

* хронические в стадии обострения,
* любые острые заболевания с высокой температурой,
* новообразования, (злокачественные, доброкачественные)
* туберкулез, др.
* активная фаза ревматизма
* кровотечения и наклонность к ним, эпилепсия;
* беременность во 2 половине срока,

Для достижения лечебного эффекта рекомендуется пройти не менее 10 сеансов ежедневно или через день.

**СОЛЕВАЯ ТЕРАПИЯ**

Загрязнение окружающей среды стало негативным символом нашего времени. Человечество, побеждая ряд страшных заболеваний, приобретает новые, о которых наши предки не знали: бронхиальная астма, хронический бронхит, поллинозы, аллергический дерматит, нейродермит, вегетососудистые дисфункции, синдром хронической усталости. По данным ВОЗ число больных ежегодно увеличивается на 600 000 - 1 000 000 человек. Аллергические заболевания находятся на одном из первых мест по распространенности в детском возрасте, причем за последние 20 лет частота их увеличилась в 10 раз. Бороться с болезнями органов дыхания можно не только с помощью лекарств, но и с помощью восстановительной медицины, способной открыть внутренние резервы больного, нарушенные воздействием неблагоприятной окружающей среды.Целебное воздействие древних солей подарило человечеству уникальные возможности в лечении заболеваний органов дыхания и различного вида аллергических недугов. Можно жить без мучительных приступов и постоянных опасений за свое здоровье, - в этом уверены все больные, прошедшие лечение в спелеоклиматической камере или в солевой комнате.

**Галотерапия** – лечение пребыванием больных в условиях микроклимата максимально приближенного к микроклимату естественных и искусственных пещер (соляных копей, рудников, шахтах и т.д.). Для усиления эффективности лечения используется ГАЛОГЕНЕРАТОР.

**Эффект лечения в галокамере**

При лечении заболеваний органов дыхания (ЗОД) улучшение клинико-лабораторных показателей отмечено у 80,4% взрослых больных, при этом наибольший положительный эффект наблюдался при хроническом астматическом и хроническом необструктивном бронхите. Улучшение выражалось в исчезновении или значительном уменьшении кашля, прекращении отделения мокроты или уменьшении ее количества, прекращении или уменьшении приступов удушья и затрудненного дыхания, нормализации или улучшении аускультативной картины в легких. На фоне галотерапии у части больных стали возможными отмена медикаментозной терапии либо снижение дозировки лекарственных препаратов. Исследование функции внешнего дыхания показало, что в результате применения галотерпии улучшаются показатели бронхиальной проходимости, наблюдается снижение бронхиального сопротивления, отмечается тенденция к увеличению жизненной емкости и снижению остаточного объема легких. Более чем у половины больных бронхиальной астмой, легкой и средней степени тяжести, после курса лечения снижается гиперреактивность бронхов, причем при инфекционно-зависимой форме реактивность бронхов снижается при лечении в фазе ремиссии и затихающего обострения, а у пациентов с атопической формой заболевания — только в фазе ремиссии. Эту особенность следует учитывать при назначении галотерапии больным бронхиальной астмой различного генеза. Оценка эффективности галотерапии, проведенная по общепринятым клинико-лабораторным тестам у детей, подтвердила, что методика может использоваться достаточно широко при лечении аллергических обструктивных бронхитов в различные фазы течения болезни и у больных с легкой формой аллергической и/или инфекционно-зависимой бронхиальной астмой в постприступном периоде и в фазу клинической ремиссии.. Отмечено, что пребывание больных ЗОД с сопутствующей кожной патологией различной этиологии в спелеолечебницах в ряде случаев оказывает положительный эффект также и на состояние кожных покровов. Результаты лечения больных с некоторыми кожными заболеваниями, проведенного в нашем институте, подтверждают целесообразность включения галотерапии в комплекс лечебных мероприятий у дерматологических больных. Лечение в галокамере приводит к значительному улучшению при псориазе в стадии стабилизации, экземе, гнойничковых поражениях кожи. Полное разрешение кожных проявлений или уменьшение яркости высыпания на коже, прекращение кожного зуда наблюдаются у больных атопическим дерматозом диффузной и экссудативной формы. Кроме того, многолетний опыт по использованию этого метода показал, что он может с успехом применяться и при других патологических состояниях, таких как патология ЛОР-органов, функциональные расстройства сердечно-сосудистой и нервной системы, снижение общей и местной резистентности организма. Она показана лицам, часто и длительно болеющим ОРЗ, работающим в условиях вредных производств и проживающих в экологически неблагоприятных регионах. Ингаляции ионизированными компонентами морской соли способствуют лечению бронхо-легочных заболеваний, укреплению нервной и сердечно-сосудистой систем. Помимо этого они способствуют повышению активности ферментных систем, укреплению иммунной системы и очищению организма от шлаков. Важную роль в распределении ионов в организме, играет их избирательная проницаемость в ткани и органы через легкие и кожные покровы.

**Результаты лечения в контрольной группе:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки улучшения состояния больных** | **Количество лиц (в группе 31 человек)** |
| Восстановилась нормальная частота и глубина дыхания | **22** |
| Улучшилась дренажная функция бронхов | **28** |
| Прекратились предвестники удушья | **4 из 6** |
| Улучшилось самочувствие, активность, настроение | **26** |
| Уменьшилось или прекратилось пользование карманным ингалятором | **8 из 10** |
| Уменьшили или прекратили прием лекарств | **25** |
| Обучились лечебному диафрагмальному дыханию | **24** |

**ПРАВИЛА ПРИЕМА ПРОЦЕДУР ПРИ АМБУЛАТОРНОМ ЛЕЧЕНИИ В ГАЛОКАМЕРЕ**

Процедуру принимают в спокойном состоянии, не отвлекаясь разговорами и чтением. Исходя из гигиенических соображений, необходимы специальные халаты и бахилы. Одежда не должна стеснять тело и затруднять дыхание. Сеансы следует проводить не ранее, чем через 1 час после еды или физической нагрузки. **При заболеваниях носа, придаточных пазух:** вдох и выдох следует проводить через нос.

**При заболеваниях глотки, гортани, трахеи и бронхов:** после медленного глубокого вдоха, осуществляемого порциями необходимо задержать дыхание на выдохе (по возможности), а затем произвести выдох, как можно медленнее. Отдельными порциями с временными промежутками между ними, около 1 секунды. Учитывая наличие адаптации к сеансам, время процедур целесообразно увеличивать от сеанса к сеансу от 15 мин. до 45 минут, к 3-4 сеансу. Рекомендуется проводить 10-20 процедур, назначаемых каждый день, либо через день. Повторные курсы рекомендуется проводить через 4-6 месяцев, при бронхиальной астме через 2-4 недели.

Следует понимать, что при действии первых процедур у больных бронхиальной астмой или хроническим бронхитом, могут участиться астматические приступы, увеличится количество сухих хрипов в легких, снизиться проходимость легких. Однако как правило через несколько дней эти явления исчезнут и наступит заметное улучшение. При этом нормализуется функции надпочечников, улучшаются иммунологические показатели и данные водно-солевого обмена.