



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

Нет возможности съездить на море? Сделайте ванну с морской солью!

ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О ФИЗИОТЕРАПИИ НА ДОМУ

О применении ванн с лечебной целью «ВП» попросил рассказать Веру Васильевну КИРЬЯНОВУ, д. м. н., профессора, главного специалиста по физиотерапии Санкт-Петербурга, заведующую кафедрой физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И. И. Мечникова. (Рекомендации Веры Кирьяновой о применении грязелечения в домашних условиях можно прочесть в номере «ВП» за 22 января.)

— Целебные свойства воды были известны с давних времен. Указания о ее лечебном действии мы находим в книгах жизни индийских браминов — в Аюрведе и Ригведе (1500 лет до н. э.). Отец медицины Гиппократ в своих сочинениях писал о лечебных свойствах воды: «Вода может придать организму тепло и отнять его, она создает раздражение и реакцию, влияет механически и химически...»

В Греции во времена Спарты воду океана широко использовали для закалывания и укрепления организма боеспособных юношей, что вошло в понятие о спартанском образе жизни. А вот в Средние века водолечение практически не использовалось.

Возрождение водолечения произошло уже в Новое время, когда в цивилизованных странах Европы (Германия, Австрия, Франция, Италия, Россия и другие) стали строиться водолечебницы и использоваться водные процедуры, основанные на результатах научных исследований.

Водолечение делят на два раздела.

1. Собственно водолечение, или гидротерапию, где в основном используется пресная вода — в виде обливаний, обтираний, душей, ванн и других процедур.

2. Бальнеолечение, где применяются воды минеральных или газовых источников, соленых озер, морей, а также искусственных их аналогов.

Благодаря высокой теплоемкости и большой теплопроводности вода оказы-

вает на организм сильное термическое воздействие — тепловое или охлаждающее влияние. Если же в воде находятся минеральные соли, биологически активные вещества, микроэлементы или газообразные соединения, то такая вода будет обладать также выраженным химическим фактором действия.

Самые популярные ванны — хлоридно-натриевые (соляные). Такие ванны чаще всего готовятся из природной минеральной воды многих приморских или бальнеологических курортов. В этих случаях используются воды морей, морских лиманов, материковых соленых озер или природных соляных источников. А вот в лечебно-профилактических учреждениях городов соляные ванны готовят искусственным путем.

Природные хлоридно-натриевые воды имеют значительный диапазон их минерализации — от 2 до 600 г/л. Воды, имеющие минерализацию 50 г/л и выше, носят название рассолов и без разведения для профилактики, лечения и реабилитации не используются.

Химический состав морской соли разнообразен. Кроме хлорида натрия в ней содержатся в определенных количествах

кальций, магний, эфирозвлекающие вещества и более значительно — сера. Кроме того, морская соль включает в себя ряд микроэлементов: марганец, медь, цинк и в больших количествах бром, йод. Эти химические элементы усиливают действие хлорида натрия.

Солевые ванны улучшают кровообращение, оказывают противовоспалительный эффект, а за счет влияния на рецепторы кожи температурным и химическим раздражителем могут приводить к уменьшению или исчезновению болевых ощущений. При хронической венозной недостаточности соляные ванны оказывают лучшее влияние, чем другие ванны, на улучшение тонических свойств венозной стенки, что способствует

облегчению оттока из конечностей с венозным застоем.

Наличие в морской воде кальция улучшает функционирование мышечной ткани, миокарда, нервной системы, предупреждает развитие остеопороза. Значительное содержание в морской соли серы оказывает благоприятное действие на состояние кожных покровов и хрящевой ткани. Кстати, пациенты, принимающие ванны из морской соли, отмечают значительное улучшение состояния кожи, уменьшаются ее сухость и шелушение, повышаются эластичность и бархатистость. А йод и другие микроэлементы усиливают действие многих ферментов, что приводит к активизации обменных процессов в организме.



Оздоровляться можно и дома: приятно, полезно и недорого.

Повышенный сахар. Как быть?

Прежде всего, не стоит унывать. При аккуратном и точном выполнении врачебных предписаний диабет — не приговор. Современные препараты позволяют сохранять высокое качество жизни и избежать ряда синдромов, нередко сопровождающих диабет.

«Панкризан» создан в рамках инновационного подхода к индивидуальной профилактике здоровья и облегчения ряда симптомов.

Благодаря биологически активным веществам, которые содержатся в растениях, укрепляются сосуды, нормализуется уровень содержания глюкозы и холестерина в крови. Лекарственных трав, оказывающих благотворное влияние на поджелудочную железу, печень, углеводный обмен, выработку инсулина и усвояемость глюкозы, немало. К таковым относятся и плоды фасоли, и чистый чесночный сок, и одуванчик, и черника обыкновенная, и пуэра-

рия дольчатая, и другие. Именно из таких трав состоит ПАНКРИЗАН — современное американское средство!

Панкризан рекомендовано принимать по 2 — 4 капсулы ежедневно во время еды согласно схеме.



Проконсультируйтесь со специалистом

СПРАВОЧНАЯ ПО РОССИИ:
8-800-333-00-44
(звонок бесплатный).

WWW.LIDERON.RU

Спрашивайте в аптеках города!

Санкт-Петербург:

8(812)244-44-21, 244-79-33,
316-46-14, 377-45-90, 275-43-63,
344-08-04, 388-19-13, 230-16-44.

**Аптечные справочные
Санкт-Петербурга:**

«Невис»: 8(812)703-45-30,
«Фармакор»: 003,
«Озерки»: 8(812)603-00-00,
«Радуга»: 8(812)450-0-450,
«Мелодия Здоровья»: 8(812)244-79-42.

