

Курорт — в ванной

Хлоридно-натриевые ванны вполне можно делать в домашних условиях. Температура воды должна быть в пределах 34—36 градусов. Желательно в зимний период нагревать воду до 36 градусов, а в теплое время года — до 34—35 градусов. На ванну емкостью 100 л рекомендуется брать 1 кг морской соли. Соль кладем в марлевый мешочек, который нужно подвесить под краном с горячей водой. Когда соль полностью растворится, добавляем в ванну холодную воду. Длительность процедуры 10—15 минут. Для людей пожилого возраста — 10 минут.

Применяют такие ванны через день. В крайнем случае (при хорошей переносимости ванн) два дня подряд, на третий — обязательно перерыв!

Курс лечения от 8 — 10 до 15 процедур.

Важно: после ванны кристаллы соли с поверхности кожи не смывать и не удалять полотенцем! Тело нужно только слегка осушить, осторожно прикладывая полотенце.

После ванны необходим отдых в постели хотя бы на 20—30 минут (в пожилом возрасте отдых должен быть более продолжительным).

Учтите: длительное сидение в ванне, особенно в горячей, может, наоборот, спровоцировать обострение недугов.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ХЛОРИДНО-НАТРИЕВЫХ ВАНН ИЗ МОРСКОЙ СОЛИ

- заболевания сердечно-сосудистой системы (в том числе гипертоническая болезнь I—II стадий, ИБС — стабильная стенокардия I—II функциональных классов, недостаточность кровообращения не более I стадии, гипотоническая болезнь в начальных стадиях, варикозная болезнь при отсутствии язв);
- заболевания органов опорно-двигательной системы (в том числе артриты и полиартриты нетуберкулезного происхождения, ревматоидный полиартрит; деформирующий остеоартроз);
- болезни и последствия травматических повреждений костей и сухожилий;
- заболевания центральной нервной системы, последствия травм спинного и головного мозга, неврозы, вегетососудистые дисфункции;
- заболевания периферического отдела нервной системы: остеохондроз позвоночника с неврологическими проявлениями, невриты, полирадикулиты;
- хронические воспалительные заболевания женских половых органов: матки, придатков, спаечные процессы после операций, функциональная недостаточность яичников;
- некоторые кожные заболевания (псориаз, нейродермит);
- некоторые заболевания почек, в том числе первичный и вторичный хронический пиелонефрит в фазе ремиссии.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ВАНН

1. Общие к применению физиотерапевтических процедур (в том числе злокачественные и доброкачественные образования с склонностью к росту; болезни крови в острой стадии, склонность к кровотечениям, выраженный атеросклероз сосудов головного мозга и сердца и прочее).
 2. Острые воспалительные процессы или выраженное обострение хронических воспалительных процессов.
 3. Инфекционные заболевания.
 4. «Мокнувшие» заболевания кожи.
 5. Вторая половина беременности.
 6. Глаукома при прогрессировании процесса.
 7. Индивидуальная непереносимость процедур.
- Возможности использования любой физиотерапии нужно обсудить с лечащим врачом!

КАК ЕЩЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОРСКУЮ СОЛЬ?

Помимо ванн морскую соль можно использовать для растирания так называемой воротниковой зоны. Для этого на 1 л воды берем столовую ложку соли и 1 столовую ложку 9-процентного уксуса. Ежедневно утром смачиваем вафельное полотенце и, отжав его, активно растираем им верхнюю часть спины, шею, надплечье в течение 2—3 минут. В результате улучшается кровообращение в головном мозге, что приводит к нормализации артериального давления, частоты сердечных сокращений, исчезновению головокружений, улучшению ночного сна.

Раствор соли (1—2 чайные ложки на стакан воды) показан для лечения и профилактики заболеваний полости рта, носоглотки. Он укрепляет десны, является профилактикой кариеса.

НОВИНКА!

Санаторий на дому!

Лечебная грязь озера Сиваш!

Информация на сайте Sivash-russia.ru

+79657710114

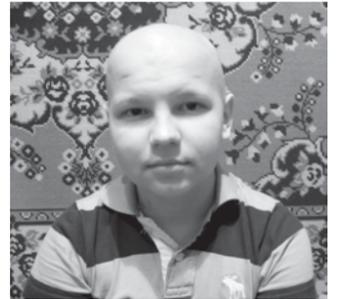
Доставка по СПб бесплатно!

реклама

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь с врачом.

ДАВАЙТЕ ПОМОЖЕМ КОЛЕ, КОТОРЫЙ МЕЧТАЕТ СТРОИТЬ КОРАБЛИ!

Коля Русских — 15 лет, он живет в Кирове. Подросток уже давно твердо решил стать инженером, его мечта — кораблестроение. Коля с первого класса занимался в судомодельном кружке и успел освоить сложные радиоуправляемые модели, занимал первые места на городских соревнованиях. Его тренер говорит, что за 25 лет своей практики впервые встретил ребенка, способного работать и быстро, и продуктивно, и необыкновенно аккуратно.



Три года назад в жизнь мальчика вторглась опасная болезнь. По иронии судьбы онкологический диагноз ему поставили в день рождения — 16 декабря 2010 года. Колю мучила страшная, неумная жажда, головные боли, на ногах появилась странная сыпь. Родители думали — аллергия, оказалось — острый миелобластный лейкоз. Колю госпитализировали в Кировский НИИ гематологии и переливания крови, начались долгие месяцы химиотерапии. Лечение закончилось в мае 2011 года, однако меньше чем через год, в марте 2012-го, у Коли был диагностирован ранний костномозговой рецидив. Противорецидивная «химия» позволила выйти в ремиссию, но для полного выздоровления ему необходима пересадка костного мозга. Старший брат Саша очень расстроился, когда узнал, что по генетическим параметрам на роль донора для Коли он не подходит. Пересадку костного мозга Коле готовы провести по квоте в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Однако поиск совместимого неродственного донора в Международном регистре, который по квоте не оплачивается, стоит 18 000 евро. Еще 2500 евро необходимо будет заплатить за доставку трансплантата в Санкт-Петербург. На лечение мальчика пока удалось собрать 7466 евро.

Последние три года Коля находится на домашнем обучении и уже научился находить в этом определенные плюсы. Мальчик всегда лучше воспринимал информацию на слух, поэтому ему нравится, когда учителя, приходя домой, излагают новые темы ему лично. Но разлуку с любимым судомодельным кружком, который оказался под строгим медицинским запретом, Коля переносит крайне болезненно. Привычка делать что-то руками заставила мальчика освоить оригами. Он уже достиг в этом виде искусства определенных высот, однако чаще всего складывает из бумаги простенькие кораблики и парусники...

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
 2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
 3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
- Банковские карты**
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 29 января по 4 февраля

♈ ОВЕН. Период повышенной нервной возбудимости. Старайтесь смотреть на жизнь философски, помните — самые большие проблемы вовсе не у вас, а у соседа. Благотворное влияние окажут прогулки, дыхательная гимнастика, плавание.

♉ ТЕЛЕЦ. Период небольшого спада сексуального влечения (переживать не стоит, это ненадолго). Возможно обострение неврологических, сердечно-сосудистых и эндокринных недугов. Диабетики (в том числе и те, кто страдает диабетом II типа) должны тщательно контролировать уровень сахара.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Идеальное время для начала курса лечения хронических недугов, особенно урологических и гинекологических. Минус периода: возможно обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе банальные отравления.

♋ РАК. Не переохлаждайтесь: сейчас повышается вероятность простудных недугов и ангины. Если заболели, то лечитесь как положено и сидите дома.

♌ ЛЕВ. Вы рискуете набрать лишний вес, так что постарайтесь соблюдать диету и откажитесь от привычки «заедать проблемы» и наведываться к холодильнику по ночам. Период отлично подходит для начала курса аппаратной физиотерапии.

♍ ДЕВА. Следует соблюдать осторожность, принимая лекарственные препараты. Не превышайте рекомендованные дозировки, не пробуйте начинать принимать новые для вас медикаменты без назначения врача.

♎ ВЕСЫ. Период, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Может действовать как позитивно, так и разрушающе. Однако не занимайтесь самолечением, найдите себе хорошего врача, которому доверяете.

♏ СКОРПИОН. Хорошее время и для начала лечения, и для оздоровительной поездки. Вы обязательно ощутите прилив жизненных сил — так что сейчас самое время переделать все то, что вы отложили на светлое завтра.

♐ СТРЕЛЕЦ. Повышается трудоспособность, однако не исключены эмоциональные всплески и перепады настроения. Старайтесь держать себя в руках — и все сложится хорошо.

♑ КОЗЕРОГ. Не самый радужный период для людей, страдающих сердечно-сосудистыми недугами и нарушениями мозгового кровообращения. Возрастает риск инфарктов, так что четко соблюдайте все предписания лечащего врача — и беда обойдет вас стороной.

♒ ВОДОЛЕЙ. Неделя характеризуется благотворным эмоциональным настроением, но могут обостриться заболевания костно-мышечной системы (особенно артроз и остеохондроз).

♓ РЫБЫ. Возможно незначительное ухудшение течения многих заболеваний (особенно связанных с обменом веществ, нарушениями гормональной сферы). Вероятны простудные недуги. Так что самое время позаботиться повышением иммунитета.