

Материалы из вебстраницы: <http://sportzal.com/post/832/>

Бальнеотерапия (лат. *balneum* ванна, купание + греч. *therapeia* лечение) — использование природных и искусственно приготовленных минеральных вод для профилактики и лечения различных заболеваний и с целью медицинской реабилитации.

Включает наружное применение минеральных вод, главным образом в виде ванн, применение минеральных вод для внутрисполостных процедур (желудочные, кишечные, влагалищные и другие орошения и промывания) и питьевое лечение минеральными водами.

В медицинских учреждениях эта процедура назначается исключительно по показаниям болезни. Однако бальнеотерапия полезна не только болеющим людям. Трудно переоценить ее значение в целях профилактики.

Поэтому косметологи взяли в себе на вооружение этот замечательный метод. Разумеется, прежде чем рекомендовать клиенту салона красоты прибегнуть к бальнеотерапии, его до этого обязательно проконсультирует врач, потому как у этого метода вполне вероятны противопоказания. А, как известно, основной принцип любого, кто имеет дело с человеческим организмом, «не навреди!».

Понятие бальнеотерапия охватывает около тридцати различных процедур. Это различные ванны, разнообразные души, обертывания и так далее.

Механизм действия ванн из минеральных вод складывается из влияния температурного, гидростатического, механического, химического и (или) радиоактивного факторов. Действие первых трех факторов является общим для ванн из минеральных вод всех типов.

При применении душей или купаний в бассейнах с минеральной водой ее специфические эффекты дополняются влиянием на организм физических упражнений или механического раздражения кожи, мышц и сухожилий, в связи с чем, воздействие процедуры на кровообращение и другие системы организма значительно усиливается. Различия в свойствах минеральных вод обуславливают дифференцированные показания и противопоказания к назначению таких ванн.

Наиболее широкое распространение получили газовые (углекислые, сероводородные, азотные), солевые (хлоридные натриевые, йодобромные хлоридные натриевые) и радиоактивные (радоновые) ванны. Углекислые ванны особенно активно действуют на систему кровообращения и дыхания.

При различных тяжелых формах болезней применяют так называемые сухие углекислые ванны, при которых исключается нагрузочное действие воды, но сохраняется специфическое действие углекислого газа на системы кровообращения и дыхания и обменные процессы. Сухие углекислые ванны проводят в специальных установках, позволяющих осуществлять воздействие на больного паровоздушной смесью с повышенным содержанием углекислого газа.

Сероводородные ванны восстанавливают нарушенное равновесие нервных процессов, стимулируют функции щитовидной железы, половых желез, системы иммунитета, оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие. Особенности действия сероводородных ванн обусловлены содержащимся в воде сероводородом, который проникает через кожу и дыхательные пути в кровь.

Азотные ванны обладают седативным и болеутоляющим действием, улучшают гемодинамику, снижают АД; особенности их действия определяются растворенным в воде и выделяющимся в виде пузырьков азотом. В природных условиях азот является постоянным ингредиентом многих термальных минеральных вод.

Солевые ванны готовят из хлоридных натриевых, йодобромных натриевых минеральных вод, рапы озер и лиманов и морской воды, а также из их искусственных аналогов. Солевые ванны обладают более выраженным термическим и гидростатическим действием, чем другие виды ванн, оказывают болеутоляющее, успокаивающее действие, усиливают обменные процессы, способствуют рассасыванию воспалительных инфильтратов.

Радоновые ванны обладают выраженным успокаивающим и болеутоляющим действием поэтому их назначают при заболеваниях периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата с выраженным болевым синдромом, невралгии с преобладанием процессов возбуждения.

У бальнеотерапии есть свои тонкости. Какие-то ванны нельзя принимать при, скажем, сердечных заболеваниях, а иные — напротив, активно рекомендуются даже перенесшим инфаркт или после операции на желудке или желчном пузыре. Различия в свойствах минеральных вод, которыми наполнена ванна, и обуславливают показания или отказ от приема этой процедуры.

*Автор: Малышкина Ирина*