

Лекция 3

Тема: Применение редких и нетрадиционных методов оздоровления.

Канд. геогр. наук., доцент

Деркачева Людмила Николаевна

Кумысолечение

Кумыс - кисломолочный напиток из кобыльего молока, приготовляемый путем сбраживания его молочнокислыми бактериями и молочными дрожжами при температуре 26-28°C. Заквашенное молоко разливают в бутылки, укупоривают, выдерживают в них 30-40 минут при температуре 20-22°C для естественного газирования, после чего охлаждают при температуре 4-6°C в течение 12-14 часов. Готовый кумыс - шипучий, пенящийся напиток со спиртовым привкусом и запахом. По содержанию спирта и кислотности различают слабый, средний и крепкий кумыс.

Под влиянием кумыса улучшается аппетит, всасывание питательных веществ, стимулируется секреция желез желудка и кишечника, повышается усвояемость белков и жиров, отмечается прибавление в весе. Следует помнить, что самолечение кумысом недопустимо. Дозировка строго индивидуальна. В первые два дня суточная доза 100 мг распределяется на 6 приемов. На третий день дозу увеличивают до 250 мг, затем до 1,5 л на три приема.

Терапевтический эффект от кумысолечения усиливается пребыванием больного в лесостепном и степном климате. Сухость воздуха и высокая температура, свойственные степному климату в летнее время, вызывают усиленную жажду, которую больные утоляют кумысом. На кумысолечение направляются больные с недостаточностью витамина С, туберкулезом, гастритом с пониженной секрецией.

Строгое соблюдение указанных гигиенических норм и правил организации питания является одним из основных лечебных и оздоровительных факторов курортов, особенно в современных условиях, когда большинство отдыхающих, включая и детей, имеют избыточный вес.

Поэтому диетотерапия требует дальнейшей разработки в плане ее оптимизации в различных возрастных, половых и профессиональных группах отдыхающих. Разработанные и используемые на курортах, в качестве диетпитания лечебные столы требуют постоянной корректировки в плане учета контингента отдыхающих, их возрастно-половые, эколого-профессиональные и национальные особенности. Это в первую очередь относится к организации диетического питания для детей и подростков, которые в настоящее время составляют до 35-50% отдыхающих практически во всех санаториях, которые ранее для них были закрыты. Следовательно, реалии санаторно-курортной отрасли требуют новых подходов к дальнейшей разработке диетического питания, которое должно впитать лучшие традиции народной русской, кавказской, сибирской кухни, а также и других регионов многонациональной России

Нафталанолечение

- * применение нафталанской лечебной нефти в лечебно-профилактических целях. Ее добывают в Азербайджане близ курорта Нафталан. Она состоит из различных углеводородов, а также кислородных, сернистых и азотистых соединений. Она отличается своеобразным строением нафтенов, которые определяют её целебные свойства. Нафталан оказывает влияние на функцию сердечно-сосудистой системы, улучшает работу желез внутренней секреции обмен веществ, оказывает местный болеутоляющий и противовоспалительный эффект.
- * После отстаивания в специальных резервуарах нафталан подогревается до 37-38°C и подается в ванное здание. Лечение проводят в основном в виде местных ванн. Нафталан назначают при заболеваниях и последствиях травм органов движения и опоры, сосудов кожи, периферической нервной системы, гинекологических заболеваниях и др.

Псаммотерапия

- ♦ **метод лечения нагретым песком в виде общих или местных песочных ванн. Лечебные свойства нагретого до 40-50°C песка обусловлены его теплоустойчивостью, гигроскопичностью, умеренной контрастностью температур песчинок и находящегося между ними воздуха.** Песок равномерно и длительно передает тепло телу больного, оказывая болеутоляющее действие, повышая температуру и потоотделение. Песок стимулирует окислительные процессы в организме, нормализует функцию почек. Механическое давление песка оказывает массирующее действие на кровеносные и лимфатические сосуды кожи. Таким образом, в основе лечебного действия песка лежат термический и механический факторы.
- * **Применяют псаммотерапию в виде самостоятельного курса лечения (процедуры проводят ежедневно или через день) или в комплексе с другими видами санаторно-курортного лечения.** Псаммотерапия на пляже сочетается с другими лечебными процедурами (гелиотерапией, талассотерапией, воздушными ваннами, аэротерапией и др.). Сначала на пляже принимают воздушные и солнечные ванны, а затем песочную с последующим отдыхом. Общие песочные ванны применяют в дни, свободные от бальнеогрязевых процедур. Назначают псаммотерапию при заболеваниях органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, гинекологических заболеваниях, травмах органов движения и опоры.

Апитерапия

- * Апитерапия - это воздействие на организм пчелиного яда с лечебной целью. Применяют апитерапию путем помещения живой пчелы на зону воздействия. Наиболее часто такой зоной являются биологически активные точки, рецепторы которых временно блокируются ядом, вызывая рефлекторный эффект в сегменте, связанным с данной точкой. Возможно воздействие ядом и по болевым точкам (при проявлениях остеохондроза, заболеваниях периферической нервной системы, заболеваниях суставов).
- * **Метод небезопасен в связи с частой аллергией к пчелиному яду.**

Энотерапия (винолечение).

- * Энотерапия (винолечение). Лечебные и диетические свойства вин получили всеобщее признание в течение тысячелетий. Об исцеляющих свойствах вина свидетельствуют много-численные материалы глубокой древности: мнение египтян, индусских, иудейских врачей, высказывания выдающихся исторических лиц - философов, ученых, историков и государственных деятелей. Вино занимает почетное место в христианском религиозном культе. Вино как лечебным средством пользовались еще врачи при осаде Трои. Гипократ различал вина по их свойствам и назначению. «Вино, - говорил он, - удивительно приспособлено к организму человека, как здорового, так и больного». Гален определенно указывал на питательные и тонизирующие свойства вина. Цельсий дает ряд рецептов медицинских вин. Положительное лечебное действие вина доказывалось и в средние века, и в последующее время. Целительные свойства вина определяются прежде всего наличием органических кислот, их довольно много - от 0,5 до 1%. Органические кислоты стимулируют пищеварительные железы и усиливают аппетит. Особенно много в вине винной и яблочной кислот, последняя играет важную роль в обмене веществ.

Пантолечение

* **Пантолечение** – это применение в лечебной практике целебных продуктов, получаемых из рогов маралов.

Издавна известна легенда о том, как олень открыл спасшему его старику тайну целительной силы своих рогов, секрет своей молодости. Панты (рога) марала давно и широко используются в лечении многих заболеваний в нашей стране и за рубежом. В Китае, например, это одно из самых популярных лечебных средств.